FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CE SOIR JE DIS STOP

Par **Profil supprimé** Posté le 06/02/2017 à 18h22

Bonjour Après un week-end de grand consommation avec une partie d'exolmille ce matin j'ai dit stop ! Stop pour ma santé stop pour ma famille ! J'ai été un peu dans le bouillard toute la journée grâce au chat j'ai pu contacter un centre près de chez moi ils doivent me recontacter d'ici quelques jours .ma plus grande crainte ce sont les courses où j'achetais 2 bouteilles de sky une pour l'apéro le week-end et une pour ma consommation perso et souvent je vidais les deux plus celle en semaine Ce soir donc rien mais j'y pense sans cesse .je vous en dirais plus demain j'ai envie de me coucher et attendre que la soirée ce passe

20 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/02/2017 à 19h46

Jours 2 : j'ai fait mes courses et pas d'achat d'alcool

Profil supprimé - 08/02/2017 à 18h52

Je, toujours pas d'alcool je me sens un peu fatiguée et j'ai ressorti mon déjeuner , j'ai un peu de tremblement mais je me dis que ça ne va pas durer allez encore une journée de gagner

Profil supprimé - 10/02/2017 à 09h04

Je. encore une journée de gagnée hier soir j'étais invitée à une soirée fille et du champagne était offert cela me mettait l'eau à la bouche et c'était mes yeux qui pétillaient mais j'ai pris du coca à la place ! Je suis fière de moi

Profil supprimé - 11/02/2017 à 00h41

Félicitations Alex27.... Bravo, je pense que nous avons pris la bonne décision. Certes, décision peu facile (tremblements, nausées, grosses sueurs, grosse fatigue, mal de crâne, ...) mais je ne cesse de me répéter, "allez bats toi, merde, "tu es seul parce que tu bois, tu bois parce que tu es seul", et pas d'alternative sauf d'arrêter...

Ce soir, je suis allé au resto avec un membre de ma famille, plus précisément ma mère. Abstinence totale. fier de moi.
Je n'ai pas pris de seresta aujourd'hui...

Voilà soirée du 5ème jour...

Une décision prise : reprise du sport dimanche...

je pense que de fixer des objectifs aide... aussi petit qu'ils soient.

Dans tous les cas, bravo à toi. notre arrêt est similaire semble-t-il, côté date d'arrêt. Voici pourquoi je me permet de te répondre ou d'entrer dans ton fil de discussion. ET OUI, ENCORE UNE JOURNÉE DE GAGNÉE;

Profil supprimé - 11/02/2017 à 09h29

Bravo bravo bravo ! Continue ! Tu n'es pas la première personne qui est passée par là et si d'autres ont réussi alors tu peux aussi le faire ! Moi, 45ème jour sans poison !

Encore félicitations et garde le cap ! Identifie ce qui peut te faire rechuter et évite ce que tu as identifié !!!!! 😊😊

Profil supprimé - 12/02/2017 à 11h27

7ème jour d'abstinence trop contente

Profil supprimé - 13/02/2017 à 10h58

Merci Trader je tiens le cap c est quand même mieux les week end sans alcool j ai rendez vous le 28 avec une association et j ai beaucoup de chance d avoir le soutien de mon mari

Profil supprimé - 13/02/2017 à 11h03

Merci kikou 27 félicitation et aussi à Tracer pour votre abstinence cela fait du bien j ai eu du mal à admettre mon problème et que c était une maladie ,c' à arrive tellement sournoisement au début pour le plaisir après n importe qu'elles excuses est bonne

Profil supprimé - 14/02/2017 à 22h55

Super que vous teniez le coup ! Et c'est vrai que le soutien de votre mari aidera 😊

Continuez comme ça. Moi je n'aurai jamais pensé pouvoir y arriver et puis c'est arrivé ! 49ème jour pour moi.

Ne lâchez pas, et dites-vous que l'alcool est un poison au sens propre pour le corps.

Profil supprimé - 15/02/2017 à 09h40

Aujourd'hui 10 EME jour dans une route d alcool c est génial tout simplement

Profil supprimé - 15/02/2017 à 11h04

*sans une goutte d alcool

Profil supprimé - 15/02/2017 à 11h48

Bravo, persévère et pour rien ni pour personne , ne reprends pas le premier verre . Fais bien ton abstinence pour toi-même et tout ton entourage profitera des retombées.

Profil supprimé - 15/02/2017 à 17h00

Merci salmiot1 j avoue que de 17h à 19h sont les heures critiques ,je reviens des courses j ai résisté même si une petite bière me tentait mais j ai préféré ne rien acheter vivement le couché

Profil supprimé - 19/02/2017 à 19h35

Bonsoir, c est la fin du week-end en j ai acheté une bouteille de whisky ...mais je n'ai rien pris

Profil supprimé - 20/02/2017 à 12h14

casse-la au plus vite cette saloperie de bouteille . C'est plus pour toi, tu as bu ta part .

Bon courage , bonne continuation un jour à la fois .

Profil supprimé - 20/02/2017 à 13h10

Bonjour,Salmiot1, la bouteille était pour l apéro de mon mari je n aie même pas été tenté hier je lui que demandé de la planquer pour que je ne dois pas tenté. Aujourd'hui 15 ème jours d abstinence

Profil supprimé - 20/02/2017 à 15h51

Bravo Alex ! 15 jours , un bon début . Il te faut tenir la distance à présent et garder le cap . Un jour à la fois, c'est possible pour toi . Petit rappel : ne lie ton abstinence à rien ni à personne . Fais bien ton abstinence pour toi-même.
Bonne continuation

Profil supprimé - 20/02/2017 à 21h09

Merci Salmiot1 je tiens le cap et ce soir je n'y ai même pas pensé et c'est carrément génial

Profil supprimé - 26/02/2017 à 19h10

Bonsoir 21 jours sans rien

Profil supprimé - 27/02/2017 à 12h09

Salut Alex !

Bon départ : 3 semaines, c'est pas rien mais tu peux mieux encore . Perso je t'encourage encore et encore car tu me parais vraiment bien déterminé .

N'as-tu jamais eu envie de rejoindre les A.A. ? Tu serais moins seul encore pour te libérer de notre poison commun .

Belle journée et à bientôt de tes bonnes nouvelles .

Une fois encore : ne prends pas la première goutte du premier verre ;

salmiot1