

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RÉELLE ENVIE D'ARRÊTER

Par [Profil supprimé](#) Posté le 13/12/2020 à 13h42

Bonjour à tous,

Après une dizaine d'années de consommations assez intenses, j'ai réussi à m'arrêter un mois récemment et me suis sentie revivre. Malheureusement, j'ai fait une grosse rechute sans savoir pourquoi et après un vendredi très difficile j'essaie de reprendre le combat. Je suis malheureusement une personne très sensible et émotive qui ne vit pas très bien la situation actuelle et ses contraintes. Pourtant j'ai un travail, que je peux poursuivre.

Demain sera le 3ème jour et je sais par expérience que c'est LE jour difficile, LE jour qu'il faut passer. Je pense déjà à des stratégies à mettre en place pour ne pas craquer au retour du travail. J'ai des outils en mains car ayant fréquenté un centre d'addictologie, reste à les utiliser et ne pas se laisser submerger en fin de journée.

Comme de nombreuses personnes ici, je fais toutefois le constat qu'il ne peut plus y avoir de consommation modérée pour moi. Je suis trop sensible au produit et un verre entraînera toujours un autre et avec lui la dérive.

On y croit!

Très bon dimanche à tous!

2 RÉPONSES

[Otak](#) - 14/12/2020 à 15h14

Bonjour

J'aimerais connaître les stratégies que tu utilises et sont tu parles

Pareil pour moi un verre entraîne un autre et la modération n'est pas possible le premier verre déclenche quelque chose en moi qui fait que je bois jusqu'à écoeurement

Amicalement

[Profil supprimé](#) - 14/12/2020 à 20h00

Bonsoir, il s'agit dans un premier temps de changer les habitudes de consommation. Moi, c'est de quitter le travail et de m'arrêter, toujours au même magasin, sur ma route. Du coup, aujourd'hui, j'ai pris une autre voie éloignée de ce magasin et ça a fonctionné.

Arrivée à la maison, il faut trouver un dérivatif qui fasse du bien. Ce soir c'était un bon bain chaud pour me détendre. Demain, je réfléchirai durant la journée à ce que je vais faire le soir. Pour moi, ce qui m'aide, c'est de baliser le terrain avec des choses qui vont me faire du bien.

Après, je crois que chacun trouve des petits outils. J'essaie de réfléchir à ce qui m'a stressée et à quel point ça m'appartient. Souvent c'est le stress des autres qui me parasite. Il faut essayer de se mettre à distance et ne pas tout porter. Certains jours c'est plus facile que d'autres.

J'espère que cela t'aura un peu aidé(e).

Bon courage et belle soirée
