FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CE N'EST PAS UN NOUVEAU DÉPART... JUSTE C'EST REPARTI !

Par Vaio Posté le 22/04/2021 à 02h19

Bonjour,

Voilà, je l'avais décidé et je le fais : je ne boirai pus d'alcool.

Hier soir, je n'ai bu qu'une bière.
Bien sûr j'ai eu des angoisses, angoisses de ne pas y arriver, de manquer, et angoisses dues au sevrage..

Mais j'y suis déjà arrivée, et je me souviens très bien des bienfaits que cela m'avait apportés.
Il n'y a aucune raison que je n'y arrive pas cette fois.
Et cette fois, je le fais pour moi.

Ce soir, j'ai accepté un verre de vin lors du diner chez mes parents, juste un. Je n'ai pas accepté les autres.
En même temps pour me tester, et pour voir si vraiment j'appréciais de boire un verre, un seul.
Je n'y ai retiré aucun plaisir, aucun intérêt.
Ca n'aurait été qu'au bout de 1.5 bouteilles que je me serai arrêtée... mais ça, c'était avant.

J'ai commencé ce fil de discussion en guise de journal intime.
Je viendrai poster mes victoires et mes coups durs, mes doutes, et j'espère que mon témoignage pourra apporter de l'aide sur les bienfaits de la non consommation d'alcool.

Je sais qu'il faudra que je sois abstinente à vie, qu'il faudra que je sois forte face aux situations difficiles et/ou stressantes de la vie qui viendront titiller ma vulnérabilité et ma sensibilité.

Du coup, j'arrête aussi de fumer, enfin surtout d'arrêter d'acheter des cigarettes.
C'est pareil pour ça : tant que j'en ai, je fume et là c'est devenu beaucoup trop.
J'ai commandé une cigarette électronique et je fume des roulés.
Ca ira très bien, et à moi un beau voyage en prévision avec les économies !

Il me reste 4 jours de vacances. Je vais tout ranger et nettoyer chez moi, prendre soin de moi, reprendre le goût d'aller marcher.

Je sais que certainement le stress du travail lundi va me renvoyer vers de sales pensées, mais je m'y suis préparée... et je pense que le Baclocure commence à agir sur moi.

Alors je me souhaite bon courage à moi, je sais que je peux le faire et je suis déterminée.

A bientôt, prenez bien soin de vous.

PS : J'ai reinstallé l'application Quitzilla sur mon téléphone, c'est super motivant pour son suivi.