

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI FINALEMENT ARRÊTÉ!

Par [Bidi](#) Posté le 19/07/2021 à 18h43

Après des années à boire de plus en plus je n'avais plus de plaisir.

Je veux que les années qui me restent soient centrées sur autre chose que l'alcool.

Donc j'ai commencé à faire de la marche nordique et de la marche aphyane l'hiver dernier sans pour autant arrêté de consommer, ça m'a tout de même fait démarrer un processus psychologique.

Depuis trois semaine j'ai commencé le yoga et j'ai complètement cessé de consommer depuis maintenant 5 jours.

J'ai des réactions physiques et psychologiques évidemment, mais je suis très positive et chaque matin je me lève avec une petite victoire!

Bon courage à tout le monde, ce n'est pas facile, mais je sais que ça vaut la peine!

2 RÉPONSES

[Niko19021981](#) - 19/07/2021 à 21h56

Bravo et félicitations, tu es sur le bon chemin !!

Ne lâche rien

[Haiku](#) - 22/07/2021 à 16h13

«J'AI FINALEMENT ARRÊTÉ!» C'est aussi mon but. J'en suis à deux jours sans boire. Un message comme le tien Bidi et ta réponse Niko m'aident à persévérer. Un grand merci.
