

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### 7 SEMAINES!!

---

Par **cielbleu** Posté le 03/11/2023 à 09h12

Bonjour à tous,

ca fait 7 semaines que je suis abstinente et c'est super cool!

J'ai enfin la sensation d'avoir retrouvé la meilleure version de moi-même: dynamique, enjouée, communicative, motivée.

Je me demande comment j'ai pu me miner à ce point: la vie est tellement belle sans alcool.

Je ne peux pas dire que ce soit dur. La plupart du temps c'est facile et je n'y pense même pas. Mais parfois; certains jours, comme le 31 octobre, veille de jour férié, j'ai vu mon petit bar sympa, avec des lumières rouges et jaunes à l'intérieur. J'imaginai l'ambiance cosy, feutrée et la douce ivresse....du début!

Chimère!

C'est dans ces moments là que je me dois d'être vigilante: lorsque l'alcool s'associe à un moment "doux" dans mon cerveau. Donc voilà!

La vigilance sera toujours de mise, je suppose.

Passée cette courte tentation, j'ai décidé d'aller au cinéma; je suis ensuite rentrée, fatiguée de ma journée, et contente d'aller sobre au lit.

Et surtout, le réveil "doux" du matin est un pur bonheur!

Bon courage à tous!

### 2 RÉPONSES

---

**Sunshine** - 04/11/2023 à 23h47

Bonjour Cielbleu,

En 7 semaines tu dois en ressentir des changements ! Passés les premiers temps difficile c'est un bonheur de retrouver la meilleure version de soi.

Félicitations et je te souhaite de continuer sur ce chemin 😊

Ça fait tellement plaisir et c'est encourageant de lire des témoignages comme le tiens. Ça me rappelle toujours que l'alcoolisme n'est pas une fatalité.

Merci

---

**cielbleu** - 06/11/2023 à 16h11

merci Sunshine pour ton retour.

J'ajoute que "la meilleure version de soi même " est en chacun de nous et qu'elle ne demande qu'à éclore.

Beaucoup des témoignages que je lis ici témoignent de la peur, qu'on beaucoup d'entre nous, de la personne qu'ils vont devenir en arrêtant de boire.

Et bien on devient juste soi-même, ni plus ni moins. Ni ange, ni démon.

N'ayez pas peur de vous! Chacun mérite le bonheur et l'apaisement.

On n'est coupable de rien, en tous cas rien qui mérite que l'on se mine et que l'on se perde dans l'alcool.

---