

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

A MON TOUR

Par **Florine67** Posté le 16/12/2023 à 08h23

Me voilà enfin décidée à essayer de ne plus me pourrir la vie.

J'ai lu beaucoup de contributions qui m'encouragent à passer un cap je l'espère.

Je ne bois que du vin mais lorsque j'ouvre la bouteille, souvent quand je me trouve seule, je ne m'arrête plus. Sentiment de honte, de dégoût de soi même, je m'isole de plus en plus et ça ne fait qu'accentuer le phénomène.

Mon mari déteste me voir embrumée par l'alcool et nos disputes sont de plus en plus fréquentes. Il aurait pu m'aider mais je crains fort devoir affronter ça toute seule...ou plutôt avec votre regard bienveillant.

Je vais donc entamer mon énième J1 ce samedi...en pensant à toutes celles et tous ceux qui luttent quotidiennement.

1 RÉPONSE

Caro03 - 18/12/2023 à 13h47

Bonjour à tous !

Florine, où en es-tu ? As-tu passé ce premier jour ?

Si oui, c'est super car ce n'est pas évident d'y arriver du premier coup malgré nos bonnes intentions du matin et....comme j'ai noté l'heure de ton message...

Face à ce produit nous avons deux personnalités, celle du soir efface malheureusement bien souvent celle du matin mais il faut persévérer, le premier jour est le plus difficile, il faut manger tôt et se remplir l'estomac. Après cette petite réussite c'est un sentiment de fierté et de bien être (à savourer avec une bonne tasse de déca dans son canapé).

Si tu as un désir, même minime, de changer tout ça, les jours suivants seront plus faciles.

Ne te mets pas la pression, vas-y à ton rythme, pourquoi ne pas profiter des derniers jours de décembre pour conditionner ton cerveau, essayer de ne pas boire tous les jours pour démarrer le 1er janvier (j'ai toujours aimé les dates symboliques), fais ce que tu peux en attendant et si ton premier jour a déjà eu lieu alors c'est génial, et si non, recommence, encore et encore.....

Tiens -nous au courant !

Force à toi,

Caro
