ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LIBÉRÉE ENFIN !

Par Profil supprimé Posté le 12/08/2015 à 17h31

Bonjour à tous.
Un message d'encouragement à tous ceux qui sont dans le même questionnement que j'étais moi, il y a quelques semaines. Buvant entre 4 à 6 verres de vin rosé par jour, cette mauvaise habitude commençait sérieusement à me ronger. Avec l'aide de mon médecin, d'un soutien psy et médicamenteux, de vos témoignages et il faut l'avouer, aussi de ma volonté je n'ai pas bu une goutte d'alcool depuis le 27 juillet dernier. Soit 16 jours ! ça ne m'était pas arrivé depuis 5 ans. Le plus difficile je dirai, c'est avoir osé jeter dans l'évier tout mes fonds de bouteilles et de CHANGER MES HABITUDES. Parce que le secret est là ! les 4 premiers jours sont les plus difficiles à gérer. Mais après, quel sentiment de liberté ! plus de culpabilité et surtout un retour de vitalité extraordinaire ! Je refais des tas de trucs que je ne faisais plus, trop "fatiguée" pour ça.
Je vous invite donc à suivre mes pas. Vous verrez ça vaut le coup !
Bon courage à tous. Anges.

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 12/08/2015 à 19h13

Bravo à toi et courage pour la suite, c'est bien de lire ce genre de récit positif

Moi bizarrement je peux ne pas boire pendant 4 jours mais d'un coup, pour une raison x ou y, mauvaise nouvelle, moral en baisse, je vais reprendre de plus belle....