

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

## J'AI DÉCIDÉ D'ARRÊTER

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 08/11/2016 à 17h11

Bjr aujourd'hui cela fait sept jours que je n'ait pas bu une goutte pour l'instant c'est pas trop dur

## 2 RÉPONSES

---

[patricem](#) - 08/11/2016 à 18h00

Félicitations, continuez 😊

---

[Profil supprimé](#) - 08/11/2016 à 20h49

Bonjour Dylengo,

7 jours jours, c'est bien 8 , c'est mieux . Je sais par expérience que moi, salmiot1, je ne prendrai pas le premier verre quoi qu'il m'arrive, quoi qu'on me dise et quoi qu'on me fasse.

A toi de jouer , un jour à la fois . C'est possible de rester abstinent un jour et les jours deviennent des semaines , des semaines des mois et des mois des années . Je fais partie de ces heureux alcooliques abstinents mais si je le suis resté depuis des années c'est bien parce que je ne suis plus jamais resté seul avec mon problème . Je suis entré chez les A.A. , y ai fait une expérience de trois mois sans alcool et ensuite m'en suis retourné au premier verre qui m'a replongé dans l'alcool pendant 9 mois , pire que jamais .

Je suis donc retourné chez A.A. et je ne les ai plus jamais abandonnés.

Il existe d'autres associations : Vie Libre , Croix Bleue ...

Bonne route à toi

salmiot1

---