

PREMIÈRE SOIRÉE SANS BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 23/04/2019 à 21h28

bonjour .

j'ai 33 ans ça fais 15 ans que je bois tous les jours. j'ai fais énormément de conneries. la je me retrouve seul . j'ai donc décider d'arrêter.
mais je me sens mal . j'ai peur . comment avez vous fait vous pour surmonter ?

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/04/2019 à 12h57

Toi aussi Crousti tu devrais relire les différents fils se rapportant à ta question et pourquoi pas y participer ; cela pour éviter la multiplication des fils sur ce forum.
Bonne route à toi également

patricem - 25/04/2019 à 09h52

Bonjour,

rejoignez un groupe de parole type AA pour échanger : la solitude n'est pas l'ami de l'alcoolique...

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 30/04/2019 à 06h24

Bonjour Crousti

J ai 42 ans, Après 24 ans d alcoolisme et une vie vécue qui n'était pas la mienne mais celle de mon meilleur ennemi j ai décidé d arrêter il y a 20 jours. Depuis cette date j ai repris sérieusement la course à pieds et parcours au minimum 50 kms par semaine sur 3 ou 4 sotes hebdo...le sport est ma nouvelle béquille. A part les courbatures du matin, mes réveils sont frais et je suis d attaque pour enchaîner la journée des que je pose le premier pied au sol.

Je te souhaite de trouver ta #saine béquille# et de poursuivre sur ce chemin de l abstinence.

Bien à toi

Juan.
