

1 AN 1/2 D'ARRÊT : LES BIENFAITS....

Par **Profil supprimé** Posté le 26/06/2019 à 07h27

Bonjour !

Oui j'en ai bavé... Mais me voici de retour pour vous apporter mon témoignage ...

Raconté dans un précédent post je n'ai jamais eu d'effets secondaires suite à mon arrêt j'étais pourtant à + d'une 1/2 bouteille de riri par jour , en revanche le + compliqué a été de perdre ma grande amie , ma confidente : ma bouteille.

Je pense que beaucoup de personne y sont confrontées et je n'ai jamais réellement trouvée de solution et rêve encore aujourd'hui des cachettes que je vais pouvoir trouver. Mais le manque n'est plus là... Alors si c'est votre cas ne désespérez pas ! Ce vide , cette solitude est une étape à passer...

Me voici aujourd'hui avec 5 kg en moins , un teint lumineux , une envie de croquer la vie à pleine dent , jouer au foot avec mes enfants, aller à la piscinebref une nouvelle vie depuis cette séparation (avec ma bouteille) oui si ...les gens sont bizarres : ils sont redevenus gentils et discutent (alors non ! Ils étaient déjà comme ça mais je ne le voyer plus !!!)et dans mon travail : les résultats sont PARFAITS !!!

voilà... Beaucoup de résultats en si peu de temps...

Alors ne lâchez rien ... Continuez votre ABSTINENCE !!!

Bonne journée à tous 😊 Émilie

2 RÉPONSES

Abstinent - 26/06/2019 à 11h55

Bonjour Emilie,

Félicitation et merci pour ton message d'encouragement et de motivation qui résonne et nous prouve que le meilleur est à venir.

Je n'ai jamais tenu aussi longtemps, la première période d'abstinence à durée 55 jours et ma deuxième 121 jours.

Aujourd'hui j'entame mon 4ème jour.

Bonne journée et encore Bravo à toi!

Profil supprimé - 27/06/2019 à 07h21

Bonjour Abstinent ,

Déjà merci de m'avoir lu ! Ce forum m'a énormément aidé à continuer dans le "droit chemin" regardes encore aujourd'hui je ressents le besoin de discuter !

J'aurais pleins de conseils à te donner (en toute modestie je n'ai pas la science infuse) , ni la solution miracle ! En revanche ,il me semble que le fait de se l'avouer et de pouvoir parler de notre dépendance est la premiere etape de la guérison (et tu es à ce stade 😊).
!!!!

Après n'ayant jamais eu réellement d'effets secondaires je ne pourrais t'aider de ce côté là , mais je suis prête à t'aider à maintenir ta motivation à rester abstinent !

4 jours c'est déjà bien ! Que ressents tu ? Plus de gueule de bois ? Quelle était ta consommation ?

Persévère !!!! Et excellente journée à toi ! Émilie
