

## 35 JOURS D'ABSTINENCE...

---

Par **wad** Posté le 10/12/2020 à 14h02

Dont 7 "dans la nature" après 1 mois de cure chez Raby, le soutien du CSAPA aide mais si l'alcool n'est plus dans mon sang, il occupe encore mes pensées de façon récurrente. J'ai aussi tendance à penser que je suis en train de transférer sur le glucose qui n'était pas de mes passions auparavant, Je cherche une excuse dans les médicaments mais bon...

Bref, un retour à la maison un peu difficile, Il faut trouver de quoi s'occuper les doigts (Je suis free-lance à domicile et je n'ai pas de travail...).

Aussi, sans le subterfuge de l'alcool, je dois regarder en face toutes mes difficultés, Un peu nostalgique du temps où je faisais l'autruche quelque part, je sors sobre mais sombre, il me reste un tout petit peu de travail...

Voilà, en cette festive période, je passe par ici au cas où pourrait s'y trouver un peu d'encouragement 😊

Présentement, c'est un peu dur (craving naissant). J'ai le sentiment d'avoir éradiqué le symptôme mais que sa source – ma longue dépression – s'en trouve ravivée.

Étrange période à vivre je trouve, aussi vos partages et conseils seront les bienvenus !

### 1 RÉPONSE

---

**Davidoff31** - 11/12/2020 à 18h39

Bonsoir Wad !

Bienvenu sur le forum.

Ici tu trouveras j'espère des conseils et des encouragements.

J'en suis à 40 jours

Encore un peu d'anxiété, plus du tout envie d'alcool ni tabac, malgré les fêtes qui arrivent. Ma consommation était trop conséquente. Je dois être abstinent à vie. Je le prends pas mal, plutôt comme une nouvelle vie, bien plus saine, et moins toxique pour mes proches.

Comme tu dis, l'alcool fait qu'on essaie d'oublier certaines contraintes de la vie, au lieu, au contraire d'y faire face. Elles ne disparaissent avec l'alcool. Il faut retrouver ce courage justement.

En te souhaitant un bon week-end !

David

---