

## LE BESOIN DE SOUTIENT

---

Par **Charlyze** Posté le 05/09/2021 à 08h01

Bonjour j'ai pris conscience que c'est un problème mon problème mais c'est tellement dur toute seule j'arrive à ne pas boire une semaine et puis boom ça recommence j'aimerais des témoignages de conseils pour m'aider à tenir sachant que je n'achète pas l'alcool mon copain achète lui boit normalement moi si je craque c'est moche

### 2 RÉPONSES

---

**Chouette49** - 06/09/2021 à 09h20

Bonjour,  
Oui c'est dur. J'imagine que si vous prenez un premier verre, ensuite vous en prenez d'autres. Pour moi 14 jours sans. C'est hyper difficile. Quand vient l'envie, généralement vers 19h, je me prends un coca zéro avec une belle rondelle de citron et 2 anxiolytiques à base de plantes.  
Et après dîner, je me prépare vite une grande théière d'infusion à siroter toute la soirée. Pendant qu'elle infuse, je vais prendre ma douche et mets de jolis vêtements cocooning. En gros, j'ai complètement cassé le rythme du soir qui était un ou 2 verres en préparant à dîner puis encore au moins 2 verres après dîner. Et le matin je suis tellement fière ! Mais le soir nouveau combat.  
Autre motivation, hormis la santé, admirer ma perte de poids, les cernes qui partent. Ça fait hyper narcissique mais il faut s'aimer avant toute chose pour prendre soin de sa santé, ce qui n'est pas souvent le cas quand on boit  
Bon courage

---

**Charlyze** - 06/09/2021 à 13h26

Bonjour merci pour votre réponse c'est vrai c'est dur mais avec du soutien extérieur je pense que je vais y arriver bon courage à vous on en est au début tout les 2 petit petit nous allons vaincre cette mauvaise habitude

---