

## ARRÊTER SEULE

---

Par **Lpd** Posté le 02/10/2021 à 19h18

Bonjour  
J'ai commencé à boire depuis plusieurs années mais je ne suis jamais arrivée au stade de boire tous les jours, seulement le weekend ou plus de 2 jours lorsque que je suis en vacances. J'ai essayé un suivi psy mais qui ne m'a rien apporté. Je désire arrêter seule. Avez vous réussi et comment ? Merci de me donner votre avis et votre expérience. Cordialement

### 4 RÉPONSES

---

**RK\_Satie** - 04/10/2021 à 10h34

Bonjour Lpd,

J'ai aussi une expérience similaire avec des RDV avec un psy qui m'ont été inutiles. J'ai commencé à arrêter seul. La ça fait un peu plus d'un mois, mais ce n'est pas la première fois que je tente. A chaque fois, c'est le fait que je suis vraiment pas passé loin d'une énorme connerie qui m'a fait arrêter provisoirement. Cette fois ci c'est un peu différent. C'est plutôt une décision que j'ai pris moi même, pour moi-même, et pas pour limiter mon impact pour les autres.

Donc, pour arrêter, je te conseille de reprendre les conseils des collègues du forum:

- Fais une liste ou tu te demandes pquoi c'est mieux que ne voies pas: bénéfices/pertes. Chaque instant tu pourras faire le constat de ces bénéfices et en ajouter au fur et à mesure à ta liste.
- Vas-y tranquillement, un jour après l'autre et ne te fais pas de promesses pharaoniques. Les jours s'accroissent seuls, ils n'ont pas besoin de toi.
- Si tu rates, bon bah, on se prend pas la tête, on recommence.

Tiens nous au courant et bon courage!

RK

---

**Nicol2304** - 04/10/2021 à 13h48

Bonjour,  
Je souhaite également d arrêter seule, pas simple en effet.  
Pour ma part, très sincèrement, je ne sais même pas pourquoi j suis en arrivée au stade de boire seule chez moi, cela ne m apporte rien, mis à part, une grosse fatigue le lendemain, une dépense onéreuse inutile, une prise de poids....comme pour la cigarette...  
Reste plus qu à faire le nécessaire,  
Bon courage à vous,  
Nicole,

---

**Lpd** - 04/10/2021 à 17h39

Merci beaucoup pour vos témoignages. Moi aussi ça ne m'apporte qu'une grosse fatigue mais surtout je culpabilise et j'ai peur d'être déjà dans une spirale et de ne plus pouvoir en sortir. C'est une bonne idée de faire une liste des avantages et inconvénients, je vais essayer.  
Merci

---

**Lyna11** - 20/10/2021 à 20h14

As-tu fais ta liste Lpd?

---