

## MERCI À VOUS!

---

Par **Monelle** Posté le 09/02/2022 à 17h51

Bonjour à tous,

ça fait des années que je lis ce forum, au gré de mes multiples tentatives d'arrêt, et c'est un vrai soulagement que de vous lire, les nouveaux et surtout les anciens, ceux du fil "JourJ" notamment qui ont aidé et aident encore ceux et celles qui cherchent l'abstinence. Ces dernières années, je me suis arrêtée plusieurs fois un mois, soit pour les défis de janvier, soit pour préparer un défi sportif, soit pour raison de santé (foie douloureux). Je n'ai jamais dépassé un mois, par contre je fais des tentatives d'arrêt de plus en plus souvent, donc je suis quand même optimiste quant à ma relation à l'alcool 😊 Je le trouve de moins en moins séduisant... Je précise que je suis une femme de 43 ans et que je bois seule, quasiment au quotidien, depuis une bonne quinzaine d'années. Je ne mets pas de grosses murges mais je bois de bonnes doses (les 3/4 d'une bouteille de vin ou deux ou trois bières belges), et lorsque je dépasse ces limites pour cause de stress, événements déplaisants, baisse de moral et de forme, je reviens vous lire sur ce forum et je vous suis pendant des jours comme on suivrait un coach avant le grand plongeon: le "allez ce soir je ne bois pas!" Donc voilà énième tentative, je ne sais pas pourquoi mais c'est toujours le quatrième jour le plus dur pour moi, humeur de chien et migraine, mais je l'ai passé il y a trois jours, aujourd'hui c'est le jour 7 et ça va bien! Un jour après l'autre. Merci à tous ceux qui font vivre ce forum, y compris aux modérateurs et leurs interventions toujours bienveillantes et pertinentes. Bon courage à tous!

### 1 RÉPONSE

---

**Pepite** - 11/02/2022 à 11h28

Bonjour Monelle,

Bienvenue sur ce forum et BRAVO pour vos victoires.

Merci pour votre gratitude qui est une qualité qui s'apprend, qui se développe.

Il ne s'agit pas d'une politesse mais bien d'un ressenti profond et personnellement j'en suis touchée.

Votre fil est marqué par l'empathie qui vous relie aux autres.

Je suis donc confiante pour vous, pour votre cheminement car vous avez les ressources pour mettre en place un autre mode de vie.

Si cela vous va, je vous lirai et répondrai.

Prenez soin de vous,

Pépité

---