

NEUVIÈME MÊME JOURNÉE

Par **Licorne48** Posté le 26/04/2022 à 07h52

Bonjour ce matin je me lève pas trop fatigué c'est le début du neuvième jours sans alcool hier cela a failli bascule étant invité chez une collègue pour midi je la vois installer l'apéro ,je lui dis comme ça vite fais que j'ai arrêté de boire mais pour l'occasion pourquoi pas ce lâcher un peu ,,elle me sert donc un verre de vin est attaquons la conversation .mais il se produisi quelques chose lorsque j'ai voulu boire une gorgée de mon verre tout mon corps et même ma volonté propre le refusé et j'ai eu ce courage de dire a ma collègue et bien non je préfère tranquille un verre d'eau hooo je sais bien ce n'est pas grand chose ce n'est que le neuvième jours ,mais cela pour moi et une petite victoire et je le prend ainsi courage a nous tous

6 RÉPONSES

Natou - 26/04/2022 à 11h33

Bonjour bravo Cela fait combien de temps que tu buvais ?moi c est mon premier jour je suis fébrile mais je vais essayer de tenir pour mes enfants il le faut et aussi pour moi bon courage à toi bonne journée

Licorne48 - 26/04/2022 à 18h19

Nanou bien trop longtemps toujours dans l'abus même si c'est dernier temps c'était tout les 5/6 jours malheureusement je me mettais dans un état ou je me reconnais plus le parcours sera long mais tu vois j'apprécie les toutes petites victoire courage a toi remplie ta vie d'autre choses balade arts lecture etc trouve ce qui te convient en plus de l'aide médical courage

anne65 - 27/04/2022 à 07h54

aujourd'hui ce sera aussi mon 1 er jour

patricem - 27/04/2022 à 15h03

Bonjour,

bon courage à tous. N'oubliez pas que le médical peut aider. A priori, valium sur les premiers jours, et je ne connaissais pas pour cette usage, Seresta peuvent aider. Les deux shouttent, l'avantage du Seresta serait de ne pas trop stresser le foie. Cela peut aider à supporter un peu mieux les moments les plus difficiles.

Cdt,

Patrice

Carte - 28/04/2022 à 05h19

Bonjour à tous et courage en ce début d'abstinence.
Je suis alcoolique comme vous et depuis maintenant 30 ans.
J'attaque aujourd'hui mon 101 jours sans alcool. Un combat de chaque jour, avec la force, surtout l'envie, la persuasion et retrouver ses propres valeurs de vie.
Rien n'est jamais gagné, mais je dirai une seul chose, chaque jour à l'eau fraiche va vous permettre de prendre de la distance avec l'alcool....

Nous sommes tous capable d'y arriver

Si je peux donner des conseils à mon faible niveau , je suis à votre disposition

Bonne journée et beaucoup d'eau fraiche

Sy

Licorne48 - 28/04/2022 à 14h14

Bonjour sy,Nanou,pariceem
Onzième jours je dors bien un alprazolame au couché je mange relativement tôt le soir vers19h cela m'empêche de penser à l'apéro et

me couche histoire de plus avoir envie de bouger hors de chez moi des petites astuces qui m'aide visiblement je pense fort à nous tous
...courage persistons nous nous sommes acceptés aujourd'hui et un nouveau jour
