

JOUR 1

Par **2023-lila** Posté le 06/01/2023 à 10h17

Bonjour

Après de nombreux mois de réflexion et d'aide de mon médecin je commence l'abstinence aujourd'hui.

Les témoignages de qui est abstinente et est donc passée par les étapes que je vais affronter sont les bienvenus.

Merci pour votre soutien

2 RÉPONSES

BeBop - 06/01/2023 à 12h09

Force, Courage, et surtout Dignité à toi Lila.
Et je ne dis pas ça en l'air, chaque mot est important.

Je ne te souhaite pas la bonne année, je te souhaite la bonne nouvelle vie.

Sunshine - 08/01/2023 à 23h41

Bonjour Lila,

Bravo pour cette décision. Ne te mets pas trop la pression. Ne pas boire un jour à la fois, être dans l'instant présent sera ton meilleur allier. Tu as bien fait de demander de l'aide à ton médecin.

Les différentes étapes ne sont pas évidentes à traverser, surtout les premières semaines mais de nombreux témoignages sur ce forum et ailleurs prouvent que l'on peut s'en sortir. Chacun ses astuces, ses « gardes-fou ».

Il faut remplacer ses vieilles habitudes et en créer de nouvelles. Retrouver des activités qu'on aime... Prendre plaisir à être juste soi, sans alcool.

Je te souhaite une belle découverte de toi-même, car c'est souvent ça le chemin de l'abstinence. Et la vie est bien plus belle.

Pour moi ça va faire 2 mois, et je me sens bien. Vraiment mieux. Les premiers jours sont très dur, en tous cas pour moi ça l'a été. Mais ça vaut vraiment le coup, il n'y a pas photo là-dessus.

Courage à toi et donne-moi de tes nouvelles.

Belle année 2023
