

ARRÊT DE L'ALCOOL DEPUIS BIENTÔT 1 MOIS

Par **Lola4545** Posté le 22/04/2023 à 20h06

Bonsoir j'écris car j'en ai besoin . J'ai des angoisses le soir pour m'endormir et le moindre bruit m'inquiète et je stresse . Je buvais 2 bouteilles de vin chaque soir pour pouvoir palier à ses angoisses et je m'endormais ivre avec mon verre sur ma table de nuit . Je me dégoûtais j'étais dans le mal tout le temps le travail été difficile et j'avais peur pour ma santé . Aujourd'hui j'ai arrêté depuis bientôt un mois du jour au lendemain seule . Pour remplacer ce poison j'en prend un autre un cachet pour dormir . Je suis très heureuse d'avoir arrêté je me sens mieux j'ai perdu du poids et surtout mon foie va très bien . J'ai peur de craquer un jour avec des copines lors d'un apéro alors que je ne veux plus y toucher mais je ne veux pas en parler non plus . Si des personnes on des conseils je suis preneuse Merci !

1 RÉPONSE

Sunshine - 29/04/2023 à 21h29

Bonjour Lola4545

Bienvenue. Les premiers temps sont les plus difficiles. Pour les apéros entre copine tu peux essayer d'éviter les premières semaines et/ou leur dire que tu fais une pause alcool sans dire que tu arrêtes complètement. Petit à petit l'entourage s'habitue à ce qu'on consomme différemment... Petit à petit.

Bon courage
