

## UNE NOUVELLE FAÇON DE BOIRE

---

Par **Ninis** Posté le 01/05/2023 à 08h54

Bonjour à tous .

Je viens partager mon expérience...

Ayant des problème avec l'alcool, j'avais décidé d'arrêter totalement de boire le 1er janvier 2023 ... j'étais si fière ! Que du positif malgré un manque qui était présent tout les jours à l'heure de l'apéro du soir ...

J'ai tenu ce pari avec moi-même 83 jours exactement .

Entre temps j'ai décidé d'arrêter le cannabis + la cigarette...

Ce fut trop pour moi .

Une réelle épreuve pour mon cerveau qui est resté douze jours sans rien ! Très dur !

J'ai dû prendre la décision de faire quelques choses car je savais que je pourrais pas rester ainsi sans aucune béquilles

J'ai décidé alors de reprendre avec Modération l'alcool car l'arrêt de la cigarette et se passais très bien et je n'avais plus aucune envie de m'enfumer ...

J'ai repris donc l'alcool juste le week-end ( vendredi et samedi soir seulement et je compte les verres pour me limiter ) et lors d'événements exceptionnels pour le côté plaisir et convivial ...

Mais je pense que quand on a un problème avec l'alcool c'est pour la vie il faut toujours se mentaliser et s'autogérer car à ma reprise , malgré ces 2 longs mois en abstinence totale , j'ai bien vu que je pouvais retomber dans mes travers d'avant ( boire une verre cul sec comme ça ect...)

Courage à tous

L'alcool est un piège... il faut tout faire pour ne jamais retomber dans l'excès