

SUBSTITUTS (AUTRE QUE MÉDICAMENT)

Par [ApplePomme](#) Posté le 11/05/2023 à 08h22

Bonjour.

J'espère que vous m'aidez à apporter des réponses à mes questions.

Ca fait 10 ans que je bois, je pense, d'abord c'était occasionnel. Les week-ends et puis ça s'est très vite (en quelques mois) transformé en tous les jours. Je suis tombée enceinte en 2021, j'ai complètement réussie à arrêter de boire. Puis une séparation, je rebovais seule le soir chez moi mais très occasionnellement et je me suis remise avec le papa (lui boit tous les jours aussi) et là je me suis remise à boire.

J'en peux plus. Ça ne m'intéresse plus et pourtant j'y reviens toujours. Lui, sait qu'il a besoin d'aide. Moi je pense pouvoir arrêter seule.

Mais comment fait on pour tromper l'ennui de cette vie "monotone" sans alcool. Comment fait on pour modifier son "cerveau" qui nous dit "ouvre une bière" en rentrant du boulot. Quel substitut? Bière sans alcool? Des jus?

4 RÉPONSES

AI191 - 12/05/2023 à 18h52

Salut

Tu peux essayer avec des jus..

Je me fais des jus carottes pommes gingembre (a bloc) et citron pressé le soir

Le gingembre reste en bouche c'est pas mal...

Ça peut aussi marcher de manger tôt (ça arrête l'envie de manger des cacahuètes et de prendre un verre)

Et le reste du temps, fais toi plaisir avec des choses de la vie que tu aimes faire.

Et lis ce Forum...les médicaments sont meilleurs que l'alcool

quand même

Et écris ça aide aussi

Courage.. Si tu as envie de passer à autre chose tu vas y parvenir un jour ou l'autre

myaguy - 13/05/2023 à 20h22

Bonjour

perso 5 mois

Tiote1976 - 14/05/2023 à 13h24

Bonjour

Le kudzu aide.

AI191 - 15/05/2023 à 11h55

Bonjour à tous

Tiote1976... C'est quoi ça ?

Si tu pouvais nous donner des infos et où acheter ça ?

D'avance merci
