

DEUX ANS D ABSTINENCE

Par **Moinooo** Posté le 01/06/2023 à 01h53

Je viens faire part de mon expérience sur ma dépendance à l'alcool et sur les moyens mis en place pour ne pas (et j'espère ne plus jamais) boire . Le soleil et l'été arrivant peuvent être sources de conflits internes...
Avant toute chose aller chercher vous même des compliments sur vos efforts quotidiens. Si vous arrêtez de boire c'est parce que vous voulez des gens autour de vous . C'est que vous les aimez . Dites leur que c'est pour eux les efforts que vous faites . Éloignez vous de ceux qui boivent , au moins dans un premier temps . Il faut esquiver les espaces où l'alcool est présent et où il vous sera proposé...
Mettez des gardes fous , dites le à tout le monde que vous ne buvez plus , vous n'aurez pas le choix de tenir parole si vous ne voulez pas passer pour un menteur. Mettre un événement sur ses réseaux sociaux tout les mois par exemple , les compliments fuseront . Même certains voudront faire comme vous (mon meilleur ami m'a suivi peu de temps après l'arrêt de ma consommation d'alcool)
Le cbd (ou autre) et les jeux vidéo m'ont également beaucoup aidé , placebo ou non , l'habitude fut remplacée et mes pensées prises par le jeu ...
Enfin , au bout d'un mois , se prendre en photo et la comparer à celle d'avant . La photo sera valorisante d'elle même ...
Surtout et surtout ne jamais reboire en pensant être guéri ... Le plus dur c'est le début , deux premières semaines , ensuite vous vous rendez compte du cercle vicieux dans lequel vous étiez ... Souvenez vous en , même dans trois semaines , trois mois , trois ans .
Et Dieu sait que si j'ai réussi , tout le monde en est capable

Prenez soin de vous , une camomille et au lit .. fini les conneries la ????

1 RÉPONSE

Moderateur - 09/06/2023 à 17h31

Bonjour Moinoo,

Merci pour votre retour d'expérience et surtout bravo pour vos 2 ans d'abstinence !!

Penser à se récompenser et à se faire féliciter quand on passe des caps est une bonne idée. Cela aide à retrouver de l'estime de soi et à partager ses victoires.

Merci !

Le modérateur.
