

BESOIN DE SOUTIEN

Par **Rhum31** Posté le 16/02/2024 à 14h59

Comment renforcer son abstinence et retrouver une joie sans le produit..

5 RÉPONSES

Rocca - 16/02/2024 à 17h25

bonjour,

depuis quand est tu abstinent ?

Rhum31 - 16/02/2024 à 19h23

Bonsoir

C'est plutôt compliqué car je passe de l'abstinence à une énorme consommation d'un jour à l'autre.

Aujourd'hui ça fera 8 petits jours que j'ai abandonné mon litre de rhum journalier..

Caramel1234 - 19/02/2024 à 10h53

Bonjour, j'ai besoin de soutien aussi...

Ou en es tu?

Bon courage à toi..

Rocca - 19/02/2024 à 17h52

Je ne sais pas quels conseils je pourrais te donner, on a tous des raisons différentes qui nous ont amenés à boire quotidiennement. Pour retrouver une joie sans le produit, je pense déjà qu'il faut creuser les raisons pour lesquelles on éprouve un mal être, que l'on a peut être essayé de combler avec le produit (ce fut mon cas). Une fois l'abcès crevé déjà pour ma part j'ai ressenti un soulagement.

Je suis à mon 47 eme jour d'abstinence, et je peux te dire que je n'ai pas la joie de vivre tous les jours, mais j'ai retrouvé une dynamique complètement différente. Pour mieux vivre l'abstinence, beaucoup d'entre nous ont adopté la philosophie de vivre le moment présent, 1 jour après l'autre, ne pas se projeter dans l'avenir pour éviter de se créer des frustrations.

Quand tu ressens l'envie d'ouvrir ta bouteille de rhum, chasse de suite l'idée en faisant quelque chose, n'importe quoi, même boire un grand verre d'eau, pense à autre chose et ça passe. Fais une activité, prends tes baskets et va marcher, ne laisse pas ton cerveau tourner en boucle sur l'obsession qu'il ressent d'avoir sa dose.

Rhum31 - 19/02/2024 à 19h38

Un pas après l'autre, un jour à la fois...
