

CETTE FOIS-CI VA T'ELLE ÊTRE LA BONNE ?

Par [Enviedunenouvellevie](#) Posté le 13/03/2024 à 00h42

Bonsoir à tous, envie d'écrire du fond de mon lit à mon J2 sans alcool.

Pour beaucoup de gens rien de bien compliqué juste normal...pour nous on sait que chaque jour c'est déjà une toute petite victoire....c'est triste mais c'est vrai...

Bizarrement contrairement à d'autres fois où j'avais déjà essayé d'arrêter ça ne m'a pas trop manqué ces deux derniers jours(je trouve ça très bizarre j'attends le contre coup).Je suis même passé regarder les bières dans le rayon aujourd'hui,mais je ne me suis pas arrêté. J'ai commencé un régime en même temps alors je me dit que mon cerveau du coup est aussi occupé à penser qu'il a faim il ne focalise pas que sur la soif,je fais diversion :p

J'ai des anniversaires ce weekend et le weekend prochain,je ne sais pas encore si je m'autoriserais à boire un ou deux verre je conduit donc plus c'est sur je ne pourrais pas.

Le mois dernier j'ai eu envie d'arrêter totalement définitivement mais finalement je me dit que c'est peut être trop de pression pour commencer car je ne tiens jamais ,peut être que si juste je m'autorise 1 verre ou 2 quand je suis invité mais à ne plus acheter d'alcool ça me frustrerai un peu moins ? Je ne sais pas encore je cherche l'idéal pour mon cas ,même si je sais que le vrai idéal serait zéro zéro...

Et vous ? Vous avez totalement stoppé ou vous réussissez à vous modérer ?

2 RÉPONSES

[caramouche](#) - 13/03/2024 à 18h58

bonjour

tu peux prendre rendez vous dans le csapa de ta ville, ils sont pour nous aider , et sont bienveillants

tu as fait déjà un grand pas en postant sur le forum , bravo à toi

ce n'est pas facile de te conseiller, chacun cherche la bonne solution , moi perso depuis mon inscription je ne bois plus toutes seules , et je bois 2 verres seulement et pas tous les jours comme hier était une journée sans alcool

bon courage à toi

[Enviedunenouvellevie](#) - 14/03/2024 à 12h00

Merci pour ta réponse, malheureusement il y a plus d'un mois , première fois où j'étais très motivé à arrêter j'ai appelé un centre et pas de rdv avant avril....ça m'a découragé....mais j'étais motivée alors je suis allée voir mon médecin traitant qui m'a donné des cachets (que je n'ai pas osé prendre quand j'ai vu les effets secondaires)

Du coup j'ai essayé d'arrêter toute seule....ce n'est pas la première fois que j'essaie et c'est souvent quand je rebois un verre que j'ai envie de racheter de l'alcool.

Je vais voir ce weekend à l'anniversaire si j'arrive à boire un ou deux verre et ne pas avoir à nouveau l'envie le lendemain....ce sera le dernier test ...
