

## TÉMOIGNAGES SUR LE SEVRAGE DE L'ALCOOL

---

Par **Antho36100** Posté le 29/04/2024 à 09h13

Bonjour tout le monde ?????, je souhaiterais arrêter définitivement de boire, malgré plusieurs tentatives infructueuses l'envie de boire revient systématiquement.....

Si des personnes dépendantes ont réussi à éradiqué l'alcool de leur vie je veux bien avoir des retours d'expériences.

### 6 RÉPONSES

---

**Eral** - 02/05/2024 à 23h18

Bonjour ,  
Ce qui m'a aidé et m'aide encore: une cure appropriée, un suivi psy,et les alcooliques anonymes. C'est possible, courage!

---

**Rocca** - 03/05/2024 à 22h27

Bonsoir Antho,

Eradiqué totalement de ma vie je sais pas, mais ça fait 4 mois aujourd'hui que je n'ai pas touché une goutte de poison. J'ai réussi à m'en sortir grâce au sport, un changement radical de mes habitudes et un travail sur le développement personnel. Le secret : un mental d'acier et la force de la résilience.

---

**Yenamarre** - 04/05/2024 à 20h15

Bonjour,  
Le problème de cette solution est que ce n'est pas discret et cela implique donc que tout l'entourage, proches, parents, collègues... soit au courant et c'est quand même très compliqué.  
Mais merci quand même

---

**Yenamarre** - 04/05/2024 à 20h27

En ce qui me concerne j'ai essayé de réduire mais j'ai l'impression que C comme les régimes : tu perds et puis quand tu relaches C puissance 10!  
Bref, l'alcool est devenu mon seul plaisir et je ne sais plus comment m'en sortir.

---

**Antho36100** - 06/05/2024 à 11h45

Bonjour à tous, je suis moins présent mais pour le moment je tiens bon, les symptômes du manque ont disparus et je m'occupe au maximum pour éviter d'y penser.  
Yenamarre le combat n'est pas simple, fais à ton rythme et pense que même un seul jour sans alcool c'est déjà ça de gagné !  
Bon courage à tous bonne journée également

---

**Antho36100** - 06/05/2024 à 11h46

Pardon je t'ai oublié Rocca, bravo 4 mois c'est super !

---