

CLOCHETTE

Par **Profil supprimé** Posté le 27/10/2014 à 14h01

bonjour,

je suis à la recherche d'une aide pour m'aider à stopper de manière définitive ma conso, ce qui n'est pas simple, j'ai lu beaucoup de chose dans ce forum qui raisonne en moi, j'espère y trouver les clé de la liberté.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/10/2014 à 19h31

Bonsoir Clochette et bienvenue parmi nous !

Personnellement, je ne pense pas avoir le trousseau que tu cherches ! Je crois que nous cheminons tous vers le désir de résolution de nos problèmes avec l'alcool. Nous échangeons les fruits de nos expériences et réflexions. Cet échange nous permet d'avancer à petits pas.

Mais le fait que tu aies conscience de la nécessité d'arrêter et que tu viennes en parler est bien la preuve que tu as déjà parcouru un sacré bout de chemin...

D'autres te donnerons leur avis aussi.

Bien cordialement. Mimi

Profil supprimé - 28/10/2014 à 11h56

merci a toi

Je suis parfaitement consciente du souci et mon mari boit aussi alors c'est pas simple car on est a la fois plus fort et plus faible à 2

ce qui me pose le plus de problème c'est ce fichu reflexe de prendre un Verre, en préparant le repas du soir ou quand je suis enervé a cause des enfants. Si ce reflexe n'était pas là je pense que ca serait plus simple, c'est fou comme "un reflexe" de boire ou fumer peut vous pourrir la vie.

Profil supprimé - 28/10/2014 à 19h10

Moi je pense qu'on vit mieux lorsqu'on est 2 à partager le même problème, que tout seul à radoter et siroter, ou pire qu'il n'y en ait qu'un qui boive et l'autre qui pipe rien !!!

Je pense que le réflexe de prendre un verre peut être remplacé par un verre d'une boisson sans alcool que tu apprécies le goût (par ex pour moi, le schweeps, j'adoore) ; dès que je rentre, je la sors du frigo avec un verre en vue... Donc pour le réflexe, je bois un schweeps (dans l'estomac vide c'est moins pire que de l'alcool) puis je vais en boire un 2è pour reculer le premier verre d'alcool...

Voilà mon idée pour ce soir, bonsoir ! Mimi

Profil supprimé - 29/10/2014 à 10h07

après être rentrée de notre we en amoureux, j'ai discuter avec mon homme, j'essai de ne rien boire et lui fait ce qu'il veut, je lui demande juste de me rappeler mes bonnes résolution au cas ou je flanche pour le moment ca se passe super bien.

on ne veut juste pas la même finalité, lui veut boire occasionnelement, moi un arret définitif, alors pour lui c'est boire que du vendredi soir au dimanche midi et moi à l'eau, jus de fruit.

j'espere que ça tiendra dans le temps.

je pense qu'on est pleinement conscient des choses , on parle beaucoup, travail sur nous, on lit des livres d'evail spirituelle, on fait de l'auto hypnose.

suite au prochain épisode
