

WEEK END EN APPROCHE

Par **Profil supprimé** Posté le 22/01/2015 à 20h45

bonsoir tout le monde,

et oui il approche....ce fameux week end ou j'ai l'habitude de me saouler copieusement! ce soir c'est assés dur j'ai l'habitude d'attaquer le jeudi soir et aujourd'hui est mon 4 eme jours sans boire,mon corp n'est pas d'accord il lui manque sa dose ..

alors je suis venu vous lire et poster ce petit mot.. et c'est vrai que ca fait du bien,je me sent entourer et compris,pour ce soir ca vas aller je tiendrai le coup ...je vais gagner ce combat!

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/01/2015 à 20h28

salut,

Tu as bien fait de venir ici, oui c'est dur, mais si t'es motiver et bien entourer ça ira, tu essay d'arreter seul, ou tu as vue un doc ?

si tu as vue personne, essay d'aller en parler à ton généraliste ou d'aller dans un groupe de parole ou centre type csapa, AA ou autre ou bien en tchat sur ce forum, il faut que tu trouve ce qui te convienne pour avancer sereinement.

a +

Profil supprimé - 26/01/2015 à 12h22

Bonjour clochette,

oui je vais me faire suivre j'ai rdv avec un addictologue le 27 février.

et je viens régulièrement sur ce site quand je suis dans l'envie de m'en servir un p'tit ...

merci et a bientôt.

Profil supprimé - 26/01/2015 à 12h36

salut,

c'est bien c'est un bon reflexe

a++

Profil supprimé - 26/01/2015 à 14h48

Bonjour GT,

Je t'écris au lendemain du week end en espérant qu'il s'est bien passé. Pour le coup, je pense qu'il ne faut pas que tu t'angoisse à outre mesure de voir arriver tel ou tel événement car c'est sans doute un élément néfaste dans le parcours vers l'abstinence. L'important c'est que tu as compris que c'est ton corps qui te réclame de l'alcool et non pas toi. Tu ne t'alcoolise pas par plaisir d'emmerder le monde mais parceque tu en as besoin. Maintenant que tu as accepter le fait que tu es dépendant de ce produit, il va falloir que tu mettes en place des choses pour ne pas reprendre la première goutte du premier verre pour une journée. Le lendemain sera un autre jour. Ton RDV addicto est une très bonne idée. C'est un outil salvateur qui te permettra de ne pas être seul, de pouvoir te libérer de ce poids et de regagner de la confiance en toi.

Déjà, tu as passé plusieurs jours sans alcool et ça c'est énorme, je te tire mon chapeau. Ce sont vraiment les premiers jours les plus difficiles et tu les as franchi.

Continues de penser que pour toi, l'alcool n'est pas bon et que ta vie sera sans doute meilleure sans.

Au plaisir de te lire.

Sébastien

Profil supprimé - 26/01/2015 à 21h11

bonsoir sebastien,

le week end est passer et pas une goutte d'alcool.... que ca fait plaisir de ce lever le lundi matin et d'etre en forme!!

et je me souvient de tout!!
mais il est vrai que j'évite toutes les invitations,je ne me sent pas encore pret je l'avoue,mais en meme temps il est trop tot pour me croire victorieux de quoi que ce soit!!
comme vous le dites tous un jour apres l'autres et tous les soirs je gagne un peu plus de terrain..
merci de ton soutient
a bientot

Profil supprimé - 30/01/2015 à 13h12

Bonjour GT,

Comment s'est passé ta semaine, où en es tu ? Comment envisages tu ton week end ?

Sébastien

Profil supprimé - 30/01/2015 à 17h40

slt sebastien,
ecoute tout vas bien,un p'tit manque hier soir mais qui est vite parti,aujourd'hui j'ai fait un ptit footing,j'avance doucement mais j'avance.
ce week end je vais a un anniversaire et j'ai bien l'intention de ne pas ruiner les 2 semaines sans une gouttes!!
et toi comment ca vas?
a bientot

Profil supprimé - 03/02/2015 à 18h26

salut GT,

Comment te sens tu ? Toujours avec cette motivation extraordinaire pour te rétablir de l'alcoolisme ?

viens nous écrire comment se passe cette nouvelle vie sans alcool pour toi...

Au plaisir de te lire

Sébastien
