

PREMIER JOUR

Par **Profil supprimé** Posté le 18/08/2015 à 09h31

Je suis Fran, 41 ans. Je viens de m'inscrire sur le site. J'ai décidé ce matin d'arrêter de boire et de fumer. Je veux vraiment changer! J'ai un conjoint formidable et là, je suis en train de tout gâcher. Hier soir j'ai bu et j'ai oublié tout ce qui s'est passé quand il est rentré. (ce n'est pas la première fois). Je sais que je dis des choses horribles quand je bois. Enfin, voilà, il faut que je change tout cela. Et je sens que ma santé en prend un coup aussi.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/08/2015 à 11h51

Bonjour, j'ai 45 ans et j'ai aussi décidé ce matin de m'inscrire sur ce site pour arrêter de boire. Si vous voulez on peut s'accompagner ?

Profil supprimé - 18/08/2015 à 12h14

Bonjour. oui c'est une bonne idée de s'accompagner. ça fait longtemps pour vous? Pour moi oui. J'ai toujours plus ou moins bu mais avant ce n'était pas quotidien, pas un "besoin". Depuis quelques années, c'est devenu quasi quotidien (j'ai un ex mari qui boit aussi). Et depuis, c'est devenu un besoin: alcool, cigarettes!!!! Avec mon (nouveau) conjoint, j'ai pétié les plombs plusieurs fois à cause de l'alcool. Hier soir encore et je ne me rappelle de rien!!! J'espère qu'il n'est pas trop tard. En tous cas je sais que je dois arrêter tout ça pour mes proches et surtout pour moi-même.

Profil supprimé - 18/08/2015 à 13h00

oui c'est pareil, pour moi, avant c'était alcool festif quand je sortais et maintenant c'est tous les soirs seule chez moi. je ne suis jamais "bourrée" mais ça m'aide à m'endormir. je bois en moyenne une bouteille de rosé par soir (avant et après le dîner)

Profil supprimé - 18/08/2015 à 14h35

Salut Fran,

Bravo déjà d'en prendre conscience et de vouloir arrêter, c'est peut-être le plus important dans la démarche vers la sobriété. Je ne vois pas pourquoi moi je peux y arriver et pas d'autre alors tu vas y arriver, il faut avoir confiance en toi, une envie très importante d'arrêter. Moi comme tu as pû le lire je suis allée voir mon médecin et demandé un traitement. N'hésites pas à en parler surtout. Tiens bon et tu vas y arriver

Mous
