

LE DÉBUT DE LA FIN

Par **Profil supprimé** Posté le 25/08/2015 à 12h04

Depuis presque 4 jours maintenant je " stop " l'alcool...
Pas facile , comment avez vous fait pour résister ????

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 25/08/2015 à 15h46

Il faut se donner la motivation nécessaire, ne pas avoir peur de souffrir aussi, mais la souffrance te rappelle que tu es bel et bien vivant !

Allez courage et n'hésites pas à te faire aider.

Pat

Profil supprimé - 25/08/2015 à 21h58

Pour résister, les forums ca aide et il faut aussi faire un travail sur soi/ Voir les avantages et les inconvénients de la consommation d'alcool, les écrire si possible. Faut essayer d'analyser les situations où l'on risque de boire, les pensées qui nous poussent à boire. Il y a un site qui aide à faire le point sur sa relation à l'alcool. C'est: www.aide-alcool.be. Et trouver de nouvelles activités. Ca peut être passionnant aussi d'arreter de boire!
