

## JE TENTE UN SEVRAGE DEPUIS HIER. RÉUSSITE ?

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 04/10/2015 à 15h05

20 ans que je bois même si ce n'est plus que de la 'bière '. La fameuse petite bière qui fait du bien après le boulot mais qui appelle ses petites soeurs... Ça coupe l'appétit, ça met le moral dans les chaussettes et ça prévoit une dure journée le lendemain avec une fatigue et des sautes d'humeur, qui pourrait me faire perdre mon boulot ou mon permis, et là, ce sera l'ennui, la déprime et encore plus d'alcool ! J'ai déjà perdu mes 2 femmes à cause de ça et quand on est seul, on cogite, on broie du noir, on procrastine, on se laisse aller et on prend le pire médicament: la bouteille. Le cercle infernal ! Depuis hier je prends des benzoides. C'est pas mal pour le moment : pas une goutte, et moins de cigarettes. Je vous tiens informer. Merci de votre soutien, ou conseils pr ma motivation.