

6ÈME JOUR...

Par **Profil supprimé** Posté le 01/12/2015 à 11h44

Pas une goutte depuis 6 jours. Je sens que je flanche. Samedi j'ai un anniversaire ce qui veut dire champagne et bons vins. Et les fêtes qui arrivent..... Aidez moi à tenir. J'ai une petite voix dans ma tête qui me dit : "tu as tenu une semaine, c'est pas une coupe de champagne et un verre de vin qui vont te faire du mal".

Le problème c'est que je sais qu'après je ne pourrai pas arrêter.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 01/12/2015 à 18h42

Essai d'écouter ta petite voix...

Tu te sens pas mieux après 6 jours d'abstinence? La frustration est forte par moment , mais avec le temps ca passe.

Profil supprimé - 02/12/2015 à 10h17

Bonjour,

Et bravo pour cette coupure, c'est très dur de ne pas flancher mais comme le dit zabethm, écoute ta petite voix, remplace l'alcool par des boissons chaude, tisane, thé, rempli toi l'estomac, tiens bon, donne nous de tes nouvelles, nous sommes là pour te lire et te soutenir.

Bien amicalement

Hipkit
