

## 44 JOURS... ET MAINTENANT ??

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/03/2016 à 21h41

Bonjour !

Je suis sobre depuis 44 jours. Déjà "grande" victoire, ça faisait pas loin de 10 ans que je buvais, des quantités plus ou moins importante chaque jour.

Après ces 44 jours, j'ai les idées claires, je dors correctement, j'ai maigri (beaucoup), et je me suis même remis à faire du sport (un peu).

Je n'ai pas spécialement envie de boire, pour l'instant j'évite les situations à risque, je vais au resto avec des amis sans me sentir mal. Je suis un peu tenté quand je suis seul le weekend, mais j'arrive à combler l'ennui.

Mais je suis un peu perdu depuis quelques jours, je me demande "Et après ?". J'ai l'impression de ne plus trop savoir qui je suis, ni où je vais, toute ma vie était construite autour de l'alcool ces dernières années, je n'ai jamais pris une décision sobre, que ça soit dans ma vie privée comme professionnel.

D'autres personnes ont déjà eu ce genre de sensation ? J'imagine qu'il faut que je me reconstruise petit à petit, des pistes, des idées pour avancer, et surtout continuer à rester motivé ?

Merci d'avance de vos réponses !

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 02/03/2016 à 20h10

Oui, ça ne se fait pas en un jour, le fait de reconstruire un nouveau réseau social, de nouveaux repères. Ça nous pousse à rechercher des solutions, à puiser dans nos propres ressources, à être créatifs.

---

**Profil supprimé** - 04/03/2016 à 17h06

Je suis loin des 44 jours avec mes 7 petits jours.

Je ne connais pas cette phase par laquelle tu passes. Je regrette de ne pouvoir d'aider aujourd'hui. Mais je te dis bravo et j'espère que tu seras là pour mes 44 jours s'ils arrivent !!!!

Bravo !

---