

## JE ME LANCE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/04/2016 à 14h57

Bonjour,

J'ai pris la décision d'arrêter de boire hier après une ultime prise de tête avec mon homme... J'ai passé la journée à m'interroger sur le mal que je lui fais ainsi qu'à mon entourage (en l'occurrence mon fils). J'ai donc décidé de m'en sortir et de tout arrêter mais j'ai eu peur en lisant tous les risques liés à un sevrage complet !

J'ai pris rendez-vous avec une psychologue pour un premier entretien dans un CSADA après avoir lu certains fils de discussions et m'être rendue compte que ce que je vis est loin d'être isolé...

Donc je vais essayer de me limiter jusqu'au rendez vous qui n'aura lieu que dans 15 jours mais je ne sais pas trop comment m'y prendre. Est ce que je dois lister mes limites sur un papier et demander à mon conjoint d'être présent pour m'aider à m'y tenir dans l'attente de ce rendez-vous?

Merci pour vos conseils qui je l'espère, m'aideront à relever ce défi !!!

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 03/04/2016 à 04h33**

Bonjour

Je vous conseille de voir ce problème avec votre conjoint, il doit vous aider.

Courage

---

**Profil supprimé - 03/04/2016 à 12h53**

Bonjour Margot !

Bravo pour ta décision.

Sur ce site, tu peux noter tes progrès journaliers si tu veux. Tester ta dépendance aussi.

C'est à toi de savoir si ton conjoint aura envie de t'aider mais si c'est le cas, je trouve que c'est très important !

Je n'ai rien bu depuis un mois mais je pense que je vais me faire aider car hier, j'ai failli craquer.

Bon courage à toi !

Cat

---