

DIFFICILE DE TENIR SEULE

Par **Profil supprimé** Posté le 16/05/2016 à 07h16

Bonjour à tous,

Je viens vous lire depuis 1 semaine, ça m'aide à tenir, à avoir moins honte, à essayer de m'en sortir avec l'alcool.
Hier soir, j'ai bu une bouteille de vin seule, je bois seule, le week-end, j'ai tenu jusqu'à samedi et hier : échec. J'ai honte et je suis si triste.
Je vais pas bien aujourd'hui

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/05/2016 à 11h11

Bonjour bonjour, il ne faut pas se décourager, certains ont plus de mal vis-à-vis de l'alcool.

Je te conseille de lire les liens proposés en bas de cette page, ils m'ont bien aidé à comprendre toutes les problèmes, difficultés liées à l'arrêt de l'alcool. Parfois il faut un soutien extérieur et parfois même une prise de médicaments.

Il y a un peu comme une idée fixe à avoir en tête : un jour après l'autre.

Alors je te souhaite bonne journée et bon courage.

Pat

Profil supprimé - 17/05/2016 à 22h02

Bonsoir
Courage c'est dur très dur de ne pas se laisser tenter.
Moi j'ai trouvé un moyen de ne pas céder, pas d'alcool à la maison et je prend un anxiolytique pour calmer mes angoisses face à l'envie de boire.
Bon courage à toi!
