

BOUTEILLE CONTRE SPORT

Par **Profil supprimé** Posté le 02/11/2016 à 20h53

Bonsoir tous le monde

je suis nouveau sur le forum.

Cela fait quelque mois que je me remet en question sur ma consommation.

Cela fait 6 ans que je picole comme un con en fête . En semaine le soir tout seule ou on ce dit juste un verre et finalement je degomme la bouteille de whisky.

Le lendemain je me reveil avec la gueule de bois et ces la ou je regrette d avoir tant picolé, je passe ma journée a decuvé avec la honte de la personne que je suis pour finalement recommencé le soir même car l envie et trop forte ou moi qu est trop con de craqué.

J ai décidé d arreter definitivement car je ne controle pas la quantité.

Sa fait trois jours que je ne bois pas et j ai remplacé ma bouteille par mon velo.

Cela fait longtemps que je ne fait plus de sport et j avoue que l alcoolique a bien suer la merde de whisky emmagasiner pendant des années.

Je vous assure qu après l effort la sensation de bien etre que cela procure

J aimerai juste redonner a mon corps ce que je lui et pris

Est ce que quelqu un fait du sport?

et comble le manque par le sport ?

Ou des conseils ?

Merci d avoir pris le temps de me lire.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/11/2016 à 11h09

Bonjour Ced59;

Tu prends une excellente décision mais , à mon humble avis, je ne crois pas que seul le sport puisse te délivrer de l'alcool et te rende ta liberté .

N'aurais-tu pas près de chez toi une association d'anciens buveurs telles que A.A., Vie Libre, Croix Bleue...?

C'est là, chez A.A., que j'ai été accueilli et que je me suis libéré de ce poison .

Perso, je ne fais aucun sport mais j'adore marcher en montagne de préférence .

Bon courage à toi, fais tout ce que tu peux pour arriver à tes fins et le sport peut aussi être un facteur déclenchant bien sûr .

Profil supprimé - 03/11/2016 à 13h27

Bonjour salmiot1 .

Je sais que seule c plus difficile qu a plusieurs. Pour l instant pouviir échanger dans ce forum m aide et personne me juge. Allé voir des associations de quartier ou mon medecin pour l instant je me sens pas a la hauteur beaucoup trop de honte sur moi de m apercevoir ce que je suis devenu. Merci de ton aide c super sympa a toi . J 4 pour moi et la patate je pars au travail en velo . Sa me fera 10km et 40 minutes de sport. Bonne journée cordialement cedric
