

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# CE SOIR JE DIS STOP

---

Par **Profil supprimé** Posté le 06/02/2017 à 18h22

Bonjour Après un week-end de grand consommation avec une partie d'exolmille ce matin j'e dit stop ! Stop pour ma santé stop pour ma famille ! J'ai été un peu dans le bouillard toute la journée grâce au chat j'ai pu contacter un centre près de chez moi ils doivent me recontacter d'ici quelques jours .ma plus grande crainte ce sont les courses ou j'achetais 2 bouteilles de sky une pour l'apéro le week-end et une pour ma consommation perso et souvent je vidais les deux plus celle en semaine Ce soir donc rien mais j'y pense sans cesse .je vous en dirais plus demain j'ai envie de me coucher et attendre que la soirée ce passe

## 20 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 07/02/2017 à 19h46**

Jours 2 : j'ai fait mes courses et pas d'achat d'alcool

---

**Profil supprimé - 08/02/2017 à 18h52**

Je, toujours pas d'alcool je me sens un peu fatiguée et j'ai ressorti mon déjeuner ,j'ai un peu de tremblement mais je me dis que ça ne va pas durer allez encore une journée de gagner

---

**Profil supprimé - 10/02/2017 à 09h04**

Je. encore une journée de gagnée hier soir j'étais invitée à une soirée fille et du champagne était offert cela me mettait l'eau à la bouche et c'était mes yeux qui pétillaient mais j'ai pris du coca à la place !Je suis fière de moi

---

**Profil supprimé - 11/02/2017 à 00h41**

Félicitations Alex27.... Bravo, je pense que nous avons pris la bonne décision. Certes, décision peu facile (tremblements, nausées, grosses sueurs, grosse fatigue, mal de crâne, ...) mais je ne cesse de me répéter, "allez bats toi, merde, "tu es seul parce que tu bois, tu bois parce que tu es seul", et pas d'alternative sauf d'arrêter...

Ce soir, je suis allé au resto avec un membre de ma famille, plus précisément ma mère. Abstinence totale. fier de moi.  
Je n'ai pas pris de seresta aujourd'hui...

Voilà soirée du 5ème jour...

Une décision prise : reprise du sport dimanche....

je pense que de fixer des objectifs aide... aussi petit qu'ils soient.

Dans tous les cas, bravo à toi. notre arrêt est similaire semble-t-il, côté date d'arrêt. Voici pourquoi je me permets de te répondre ou d'entrer dans ton fil de discussion. ET OUI, ENCORE UNE JOURNÉE DE GAGNER;

---

**Profil supprimé - 11/02/2017 à 09h29**

Bravo bravo bravo ! Continue ! Tu n'es pas la première personne qui est passée par là et si d'autres ont réussi alors tu peux aussi le faire ! Moi, 45ème jour sans poison !

Encore félicitations et garde le cap ! Identifie ce qui peut te faire rechuter et évite ce que tu as identifié !!!!! 😊😊

---

**Profil supprimé - 12/02/2017 à 11h27**

7ème jour d'abstinence trop contente

---

**Profil supprimé - 13/02/2017 à 10h58**

Merci Trader je tiens le cap c'est quand même mieux les week-end sans alcool j'ai rendez-vous le 28 avec une association et j'ai beaucoup de chance d'avoir le soutien de mon mari

---

---

**Profil supprimé - 13/02/2017 à 11h03**

Merci kikou 27 félicitation et aussi à Tracer pour votre abstinence cela fait du bien j ai eu du mal à admettre mon problème et que c'était une maladie ,c' à arrive tellement sournoisement au début pour le plaisir après n importe qu'elles excuses est bonne

---

**Profil supprimé - 14/02/2017 à 22h55**

Super que vous teniez le coup ! Et c'est vrai que le soutien de votre mari aidera 😊

Continuez comme ça. Moi je n'aurai jamais pensé pouvoir y arriver et puis c'est arrivé ! 49ème jour pour moi.

Ne lâchez pas, et dites-vous que l'alcool est un poison au sens propre pour le corps.

---

**Profil supprimé - 15/02/2017 à 09h40**

Aujourd'hui 10 EME jour dans une route d alcool c est génial tout simplement

---

**Profil supprimé - 15/02/2017 à 11h04**

\*sans une goutte d alcool

---

**Profil supprimé - 15/02/2017 à 11h48**

Bravo, persévère et pour rien ni pour personne , ne reprends pas le premier verre . Fais bien ton abstinence pour toi-même et tout ton entourage profitera des retombées.

---

**Profil supprimé - 15/02/2017 à 17h00**

Merci salmiot1 j avoue que de 17h à 19h sont les heures critiques ,je reviens des courses j ai résisté même si une petite bière me tentait mais j ai préféré ne rien acheter vivement le couché

---

**Profil supprimé - 19/02/2017 à 19h35**

Bonsoir, c est la fin du week-end en j ai acheté une bouteille de whisky ...mais je n'ai rien pris

---

**Profil supprimé - 20/02/2017 à 12h14**

casse-la au plus vite cette saloperie de bouteille . C'est plus pour toi, tu as bu ta part .

Bon courage , bonne continuation un jour à la fois .

---

**Profil supprimé - 20/02/2017 à 13h10**

Bonjour,Salmiot1, la bouteille était pour l apéro de mon mari je n aie même pas été tenté hier je lui que demandé de la planquer pour que je ne dois pas tenté. Aujourd'hui 15 ème jours d abstinence

---

**Profil supprimé - 20/02/2017 à 15h51**

Bravo Alex ! 15 jours , un bon début . Il te faut tenir la distance à présent et garder le cap . Un jour à la fois, c'est possible pour toi . Petit rappel : ne lie ton abstinence à rien ni à personne . Fais bien ton abstinence pour toi-même.  
Bonne continuation

---

**Profil supprimé - 20/02/2017 à 21h09**

Merci Salmiot1 je tiens le cap et ce soir je n'y ai même pas pensé et c'est carrément génial

---

**Profil supprimé - 26/02/2017 à 19h10**

Bonsoir 21 jours sans rien

---

**Profil supprimé - 27/02/2017 à 12h09**

Salut Alex !

Bon départ : 3 semaines, c'est pas rien mais tu peux mieux encore . Perso je t'encourage encore et encore car tu me parais vraiment bien déterminé .

N'as-tu jamais eu envie de rejoindre les A.A. ? Tu serais moins seul encore pour te libérer de notre poison commun .

---

Belle journée et à bientôt de tes bonnes nouvelles .  
Une fois encore : ne prends pas la première goutte du premier verre ;

salmiot1

---