

ARRÊT DEPUIS 1 JOURS

Par **Profil supprimé** Posté le 06/06/2017 à 07h27

Bonjour a vous

Suis te une dispute supplémentaire dans mon couple

Car ma femme m a surpris a encore acheter de n alcool

J ai pris la décision d arrêter car ne veut pas perdre mon couple et mes enfants

Cela fait un peu plus d un jour que j ai arrêter

Mal de tête. Bouche sèche mal dormi

Mais je me dis que c pour moi

Pouvez vous me donner des astuce pour rester dans la bonne voie

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 06/06/2017 à 13h05

Les astuces de base a mon sens:

Ne touches pas au 1er verre, c'est LUI qui lance la machine.

Il est plus facile de s'abstenir complètement que de vouloir ou croire gérer sa conso.

Être bien entouré; participer le plus souvent et régulièrement possible aux réunion AA.

Consulter son médecin et lui dire la VÉRITÉ sur sa conso.

Consulter tous les forums un max (expériences, partages, littérature...).

Arrêter de boire pour soi.

Être honnête envers soi-même dans sa démarche .

A mon sens, les trois premiers sont capitaux.

Et puis tu verras que l'on peu prendre plaisir à être sobre, à reprendre sa vie en main.

D'autre y sont arrivés, pourquoi pas toi?

Il n'y a qu'un seul risque à essayer, c'est que ça marche.

Courage et détermination,

Momo.

Profil supprimé - 09/06/2017 à 18h06

Tout à fait d'accord avec toi Momo , tu parles en connaisseur des bienfaits de l'abstinence .

Bonne continuation à toi .

Toi aussi Still tu pourrais si tu ne veux pas tout perdre , aller faire un petit tour chez les A.A. ou dans un autre Mouvement bien sûr .

Ne reste plus seul avec ton problème .
