

## DESCENTE EN ENFER !

---

Par **Profil supprimé** Posté le 03/11/2017 à 21h31

Bonjour à tous ...

Je viens par ce message vous raconter mon aventure avec l'alcool , je bois depuis l'Age de 15 ans j'ai toujours été dans l'abus avec la boisson j'ai bien eu des périodes d'accalmies mais j'ai souvent flanché il y a 18 jours j'ai eu un déclic je n'ai plus touché une goutte d'alcool je me sens bien mais je manque de soutiens ma famille et le peu de gens qui m'entourent ne prennent pas conscience des efforts fournis cela me va énormément j'aurais besoin de plus d'attention pour avancer que faire ?

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé - 06/11/2017 à 10h01**

Bonjour,

Je suis passé par le même stade.

Bien que ma consommation excessive ait été remarquée par mes proches qui me le faisaient gentiment remarquer de temps à autre ma décision d'arrêter TOUTE consommation en a décontenancé plus d'un. Ils me disaient qu'il suffisaient simplement de réduire les doses et la fréquence.

Pour avoir essayé je savais que c'était peine perdue.

J'ai persévéré seul. En pratiquant l'auto-satisfaction. Certes c'est plus gratifiant de recevoir des remarques extérieures mais la méthode Coué c'est pas mal aussi. Se regarder dans le miroir et constater que les stigmates de l'alcoolisation disparaissent, monter sur la balance et voir le nombre de kilos perdus, retrouver sa vivacité d'esprit et un sommeil de qualité. Autant (et j'en passe) de bénéfices qui à eux seuls méritent de persévérer.

J'en suis à 14 mois et je me sens bien. Mon entourage a assimilé que j'avais tiré un trait sur l'alcool et ne s'étonne plus que je boive de l'eau lors de moments festifs.

Chaque jour passé est une victoire PERSONNELLE et c'est bien ça qui compte. Le faire pour les autres mais avant tout pour SOI !

---