

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# PRÊTE... OU PAS !

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/08/2018 à 13h57

Bonjour

Première démarche . Pas facile .

Je ne vais pas m'étaler.. J aimerais tant être prête cette fois ci .

C est ma toute première fois que je m inscris sur un forum pour parler de mon adictio à l alcool .

Je ne me considère pas alcoolique et pourtant...

J ai pour habitude de boire 3 ou 4 bières le soir , seule.

En sortie je bois des bières et du vin . Je bois bien souvent sans pouvoir m arrêter.

Les lendemains sont catastrophiques.

La dernière cuite date de samedi soir, le dimanche passé allongée, maux de tête, grande fébrilité et..une entorse cheville droite car manque d équilibre la veille .

Bref !

Faut que ça s arrête là !

Bu quand même 2 bières dimanche soir . Pas fière.

Rien hier .

Je veux être prête, prête à en finir avec l alcool .

Comment le savoir ?

Merci

Lolo

## 38 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 14/08/2018 à 18h29**

salut lolo

Moi c'est julien, je suis inscrit depuis peu sur le forum, je lis les témoignages pour me donner un peu de force, de la motivation  
Je bois pour ma pars depuis plusieurs années, alcool fort au depart puis de la biere ensuite, les quantités sont variables mais peu importe pour moi du volume bu, si j'ai décidé d'arreter de boire c'est que je ne suis pas heureux ainsi, je ne veux plus etre esclaves.  
Je pense que le seul moyen de savoir si on est pret ou pas c'est d'essayer. J'ai fais plusieurs tentatives en vain, je n'etais s'en doute pas pret. une choses est sure c'est quand te lisant , on voit bien que l'idée d'arreter de boire murir dans ta tete. on est les seuls maitre de notre destin

Je te souhaite en tout cas de reussir

Je viens souvent lire les temoignages ici , ca m'aide beaucoup

---

**Profil supprimé - 14/08/2018 à 20h34**

Bonjour, première démarche sérieuse à venir pour moi aussi. J'ai bu seule hier soir... ce n'est pas quotidien mais je prends des cuites régulières qui n'ont rien de festives. J'ai honte. J'ai des trous noirs. J'ai envie que cela cesse...

Courage

---

**Profil supprimé - 16/08/2018 à 11h46**

Merci Julien et keldo

J ai bien cru être seule sur ce site , sans aucune réponse j ai pensé me désinscrire.

Je lis des témoignages depuis une bonne semaine , je pense que ma motivation vient de là. Il m a fallu un peu de temps pour m inscrire.

Je veux ma démarche sérieuse, je veux réussir, tirer un trait sur ce comportement qui me dégoûte de plus en plus les lendemains. Je ne me supporté plus et pourtant...Je recommence .

Pour le moment je tiens le coup, visite de mon fils hier quia bu 2 bières , moi jus de pommes .

Le test , le grand , l insurmontable sera dimanche midi . Grande fiesta de prévue.

Connaissez vous un truc infaillible pour lutter et gagner contre toutes envies ?

Julien t es abstinent depuis longtemps ?

Keldo, on va s épauler, on est au au tour début, mais faut qu on s en sorte .

Merci à vous deux , rien que votre présence me fait du bien .

Merci.

---

**Profil supprimé - 16/08/2018 à 18h17**

Salut Newlolo,

Je ne connais rien d'infaillible non... Pour ma part j'ai arrêté de fumer en avril (je compense en faisant beaucoup de marche rapide en écoutant de la musique). Le fait de boire de l'alcool me fait systématiquement craquer sur la clope en soirée. Du coup ça me donne parfois un petit regain de motivation (ne pas fumer ce soir = ne pas boire). Et puis ça me permet d'être parfois avec des amis et de refuser des verres en expliquant que ça me donne trop envie de fumer (je n'ai pas besoin de m'appesantir sur mon problème avec l'alcool si je ne le souhaite pas...).

En fait, je ne sais pas boire, et la plupart de mon entourage a du mal à comprendre. Je peux ne pas boire durant des jours, voire des semaines quand je suis sur une bonne pente. Mais bam, il y a souvent le moment où je craque et 9 fois sur 10, quand j'ai trempé mes lèvres dans un demi, je ne sais pas m'arrêter avant de sombrer.

Peut-être que le fait d'aller consulter... Je me demande s'il existe une technique ou une molécule à prendre quand le monstre se réveille pour aider à ne pas craquer sur la première gorgée. Une consultation pourra sans doute m'éclairer.  
Je réfléchis aussi à un système de récompense personnel. Si je tiens une semaine = un resto. Si je tiens un mois = un Week-end. Si je tiens 3 mois....et ainsi de suite!

---

#### **Profil supprimé - 16/08/2018 à 19h39**

Arrêt tabac avril pour moi aussi , le 5 exactement.

La 3eme pneumonie m a alertée, il était temps . Pfff !

Je fonctionne un peu comme toi Keldo , le premier verre appelle tous les autres. Le problème est là...ne pas savoir , ne pas pouvoir s'arrêter. C est un drame !

Je me hais !

4 ème jour sans une goutte ojd , même pas une bière .

Faut tenir , faut continuer . Ça va trop loin à chaque fois !

J ai 55 ans , merde quoi ! Faut que je réagisse.

Le week end approche... le test !

L idée de récompense est pas mal . Perso , pour mon sevrage tabac , je tiens un journal et compte mes économies.

Keldo , Julien , tous les autres...on va y arriver !

Lolo

---

#### **Profil supprimé - 17/08/2018 à 19h33**

Mes messages ne sont pas publiés, c'est bien dommage...

Bonnes chances et bon courage à tous !

---

#### **Profil supprimé - 19/08/2018 à 16h52**

Coucou Julien et Newlolo.

Alors, on en est où ?

L'épreuve de ce midi a-t-elle été probante ou bien tu as craqué Newlolo?

Il y a 3 jours j'ai eu une soirée craquage, poussée et sur poussée par un ami... ça me fait comprendre aussi que pendant un certain temps je vais devoir éviter ceux qui ne comprennent pas au point de m'encourager comme si la situation était cocasse. À retrouver une fois plus forte dans ma décision peut-être. Mais vraiment je suis trop facilement influençable et fragile pour pouvoir affronter le pote qui me sert et me supplie. En me disant qu'il va me surveiller et m'aider (évidemment ça n'a pas été le cas).

Allez, bon courage et merci de partager vos expériences et conseils avec moi.

---

#### **Profil supprimé - 19/08/2018 à 17h31**

Bonjour

en lisant vos messages j'ai l'impression de voir ma vie... Ça fait de longues semaines que je parcours les différents messages... Et ça m'a aidé à admettre que j'étais alcoolique... J'ai un problème je ne sais pas boire avec modération... Je peux ne pas boire pendant des jours... Mais que dès une occasion se présente c'est... L'ivresse à excès... Avec parfois des trous noirs, et cette gueule de bois que je n'ai plus envie de vivre... Pour ma part ma part cela fait de nombreuses années que je sais que j'ai que je suis malade... Mais il y a maintenant 8 mois j'ai décidé de me prendre en charge, le déclic c'est à nouveau une rupture amoureuse à cause de l'alcool... J'ai essayé de me contrôler, j'ai moins bu ces derniers mois, mais l'été et les vacances sont passées par là... Et reprise comme avant... je comprends maintenant que seul l'abstinence est le remède...

Ça fait une semaine aujourd'hui, et ma petite victoire, c'est la première fois depuis des années que je n'ai pas bu une goutte d'alcool un week-end... D'ailleurs tellement longtemps que je ne m'en souviens plus... Peut-être dix, voir quinze ans... Mais je me suis débrouillé pour ne pas sortir dans un bar où solliciter des amis pour prendre un verre...

je voudrais savoir comment s'est passé ton repas avec tes amis... Car c'est ma principale crainte comment tenir dans ces moments là...

Grâce à vous je me sens plus seul...

---

#### **Profil supprimé - 20/08/2018 à 14h47**

Salut Lybo. Super cette petite victoire.

Je me sens également moins seule en échangeant avec d'autres "concernés".

Je vais bientôt rentrer de vacances et j'appréhende un peu le retour dans mon quartier et mes mauvaises habitudes...

Je vais essayer de faire une activité sportive, ça peut m'aider à décharger la pression je pense. Et je vais réfléchir aux récompenses que je pourrais m'offrir au bout de 3 ou 6 mois (parce que ne pas boire c'est aussi faire des économies !). Niveau 1 de plongée ? Carte

cinéma ? Week-end à Berlin ? Enceintes bluetooth? C'est peut-être une idée qui peut vous motiver aussi... 😊  
Bonne semaine. Je lirai vos nouvelles bonnes ou mauvaises avec attention et sans jugement.

---

**Québécoise - 20/08/2018 à 16h53**

Ca fait du bien de vous lire , je comprend  
Plus à quel

Point l'alcool à une forte emprise . Pour qqun qui a de fortes envies ; le premier verre est de trop , prc qu'après il n'y a plus assez. Mon amoureux bois énormément et en vous lisant , je comprend mieux , merci bcp .

---

**Profil supprimé - 21/08/2018 à 14h14**

Salut keldo

Histoire de trouver un petit plus de motivation... Le sport est une très bonne chose.. Ça fait des années que je fais mon footing deux fois par semaine... C est comme qui dirait une drogue, mais comme celle qui nous a mené à nous interroger aujourd'hui sur notre alcoolisme... A une époque ça me permettait de déculpabiliser, et je buvais à chaque fois après... Ou bien après une bonne grosse fête, le lendemain footing et j avais moins honte de ce que je pouvais être... Mais depuis quelques mois c était devenu une forme de non sens... Faire du sport et s aitodétruire... Ça ne veut rien dire... Essayer de prendre soin de soi tout en se détruisant... je cours toujours mais aujourd'hui j espère que j'ai compris que prendre soin de soi est un tout... Dont l alcool n a pas sa place.. alors vas y n hésite pas va te dépenser ça soulage l esprit et le corps... Si on arrive à ne pas oublier ces objectifs... Alors avec tes premières économies une bonne paire de running c'est un cadeau sympa... Bon retour de vacances... bon courage à tous

---

**Profil supprimé - 21/08/2018 à 15h46**

Moi au contraire, si je suis dans une période où je bois et fume alors je ne fais plus attention à grand chose : pas de sport, alimentation un peu à l'arrache... Du coup ce sont des moments où rien ne va, où il n'y a rien pour rattraper la sale image que j'ai de moi, et aucune source de plaisir à part la défonce pour oublier.

Par contre, quand je commence à faire du sport c'est que j'ai arrêté de boire, que je fais gaffe à ce que je mange (parfois un peu trop) et que je lève le pied sur l'alcool. Il n'y a pas vraiment de juste milieu et c'est peut-être ça le problème. Je m'en demande beaucoup et après, crac c'est la chute au premier relâchage. Le sport c'est justement pour essayer de développer une autre forme d'addiction. Celle au bien-être ressenti juste après une séance de course ou de natation. Je vais peut-être me réinscrire en club (boxe française), histoire d'être engagée auprès de partenaires, pour me contraindre à y aller et voir des gens qui ont un rapport plus sain à la vie. Ca me changera de mes connaissances et proches que je retrouve généralement...au bar. Mais je ne sais pas si je tiendrai.. Bon courage aussi

---

**Profil supprimé - 21/08/2018 à 16h16**

moi c est Marie

je bois tous les jour de l alcool fort en grande quantite et seule

je réussi plus ou moins a faire face au quotidien mais cela devient de plus en plus dur

---

**Profil supprimé - 21/08/2018 à 16h57**

Bonjour Marie,

Ca fait longtemps que tu consommes quotidiennement? Tu as déjà rencontré un professionnel pour en parler? Tu as un travail ?

---

**Profil supprimé - 21/08/2018 à 18h56**

Bonjour à tous,

Je suis inscrite sur le site depuis hier et en lisant les témoignages je me reconnais.....Je me sens moins seule .....

Merci....

---

**Profil supprimé - 22/08/2018 à 21h06**

c est Marie

ca fait de tres nombreuses années que je consomme plus ou moins .j ai eseaye de me faire aider mais je n ai pas persévérer.

---

**Profil supprimé - 24/08/2018 à 10h04**

Qui a déjà testé des médicaments ?

Quand on n'a pas persévéré une fois, on peut toujours retenter... Plus on essaie d'arrêter et plus on a de chances d'y arriver. Ça peut paraître paradoxal parce qu'après un échec on a tendance à ne plus y croire... et pourtant je suis sûre qu'il faut d'abord échouer pour y arriver..

Bon courage. Rien depuis le 16 août pour moi...

---

**Profil supprimé - 26/08/2018 à 18h17**

Bonjour à tous,  
arrêter tout seul est très difficile voire dangereux, il vaut mieux connaître son adversaire. Il existe des moocs ou des vidéos très bien faites par des spécialistes qui donnent les bases de compréhension du phénomène addictif.  
Cela permet de mieux comprendre ce qui nous arrive.  
Il faut ensuite travailler sa motivation, sa balance décisionnelle, le pour et le contre puis élaborer des stratégies pour faire face aux situations à risques, améliorer sa confiance en soi et faire le deuil du produit.  
Il y a des aides médicamenteuses à court terme pour certains stades du process mais pas de solution médicamenteuse au long court, la guérison est d'ordre cognitif.  
Je vous souhaite de trouver un bon thérapeute ou de le devenir...  
Amicalement

---

**Profil supprimé - 27/08/2018 à 12h02**

Bonjour Zarathoustra! Aurais-tu des liens vers les moocs et vidéos auxquels tu fais référence ? J'ai vu un documentaire arte qui m'a bien éclairée sur les dimensions génétiques et sociales de l'addiction à l'alcool, et suis preneuse d'autres sources d'informations.  
Merci d'avance !!

---

**Profil supprimé - 27/08/2018 à 23h42**

Bonjour à tous

Moi c'est Louis j'ai 41 ans et je suis alcoolique dépendant depuis de si longues années que je sais même plus .

Mon rapport à l'alcool est similaire à ce que j'ai pu lire dans vos témoignages, Je ne bois pas tous les jours mais si j'ai le malheur de toucher une bière ça ne s'arrête que quand je tombe je me dégoûte ma femme ne me supporte plus mes enfants me dénigrent et ma famille me prend pour l'alcool de service .

Après une millième cuite le 18 août j'ai décidé de stopper mon auto-destruction. Je n'ai rien bu depuis le 19 août et jamais plus je ne toucherai une goutte d'alcool.

Ça fait 9 jours et je me sens beaucoup mieux sans aucun manque alors c'est fini pour moi je n'y reviendrais plus et si j'ai un coup de mou je viendrais lire vos témoignages

Bon courage à vous tous et faites preuve de force mentale et beaucoup de réflexion sur soi

Je vous souhaite une bonne nouvelle vie LIBRE

---

**Profil supprimé - 28/08/2018 à 13h34**

Salut Louis, moi c'est depuis le 17 août! Haut les cœurs!

---

**Profil supprimé - 28/08/2018 à 22h18**

Salut le kdo

Tu me fais penser à moi je suis pareil que toi et moi perso je me suis remis au roller à fond et le taf m'aide aussi à m'éloigner de l'alcool .

Je sais pas boire comme toi alors je ne m'accorderais pas un seul verre je fais le choix de l'abstinence totale.

J'avais essayé à Bearn addiction de voir un psy addictologue qui m'a prescrit du selincro ça marche plutôt bien mais dès que tu arrête c'est la rechute.

Tu as raison quand tu dis qu'il faut tomber pour apprendre à marcher ,chaque échec est une victoire de plus car cela veut dire que tu as au moins essayé et à force de conviction je pense que la victoire est inévitable

Éloigné-toi des bars et des gents qui ne comprennent pas ton rapport à l'alcool, les vrais amis t'interdiraient de boire , reprend la boxe et évite les moments de solitude trop longs courage à toi et dis-toi que si tu ne tues pas l'alcool c'est lui qui te tuera

J'espère que tu vas y arriver je reviens prendre de tes nouvelles

On va y arriver !!!!! lâche rien

---

**Profil supprimé - 29/08/2018 à 12h44**

Salut Louis, merci pour ton message !

J'espère vraiment tenir. En fait moi aussi c'est l'abstinence l'option retenue. Je me suis fait une sorte de parcours avec des cadeaux à me faire à certaines étapes (spectacle, fringue, week-end, niveau 1 de plongée.... en fonction du nombre de jours d'arrêt).

Hier j'étais dans un bar, tout le monde buvait et je suis restée au coca et au thé. Je suis partie plus tôt que les autres et me suis autorisée 3 clopes pour parvenir à gérer la pression. Ça a bien marché ^^ j'espère juste un jour n'avoir pas tout le temps besoin de substituer un produit à un autre.

Bon courage à toi. Et savourons chaque journée de victoire en nous regardant avec un peu plus de confiance et de considération !

---

**Profil supprimé - 29/08/2018 à 13h41**

Salut le kdo

Bravo tu peux être fière de toi tu as fais preuve de sérieux dans ton engagement et je suis admiratif de ta retenue mais c est je pense une situation extrêmement dangereuse pour toi que de continuer à fréquenter le bar pour le moment , tu devrais peut être changer des habitudes dans ta vie .

Moi j ai changé pas mal de mauvaises habitudes et j évite toute personne ou endroit qui pourrait représenter un risque pour moi même si je sais au fond de moi que je ne toucherai plus à cet élixir de souffrance

Je trouve ton système de récompense très sympa c est une excellente idée et ta decision d abstinence totale c est vraiment une bonne décision.

En tout cas un grand bravo sois fière de toi tu le mérite et maintenant continue ne lâche jamais ton objectif de nouvelle vie plus saine plus heureuse et ne cède pas à un pote qui pourrait te tenter car tu sais comme moi que le pote alcoolique n aime pas voir une pote le laisser boire seul

Si tu as un coup de faiblesse sors courir un peu et viens en parler .

Je reviendrais te surveiller et savoir où tu en ai de ton combat et n oublie pas quand tu monte sur le ring c est pour gagner.

Courage!!!!

---

**Profil supprimé - 29/08/2018 à 21h07**

Ben j'avais répondu et ma réponse ne s'est pas affichée... Je te disais que moi aussi c'était l'abstinence. Et que j'avais créé un parcours avec des sortes de récompenses à des moments clefs (restau, spectacle, niveau 1 de plongée) pour me booster. Hier je suis sortie dans un bar mais je n'ai bu que du soda et du thé. J'ai fumé 3 clopes (je me rends compte que je compense quand même avec le tabac et que c'est pas une bonne idée, mais bon, on peut pas tout faire d'un coup d'un seul)...

Merci pour tes encouragements en tout cas, pour l'instant je me sens forte. Et j'ai l'impression que tu es bien motivé aussi!! Alors pareil, continue avec cette belle motivation. Chaque jour c'est la confiance qui est nourrie!



---

**Profil supprimé - 30/08/2018 à 00h35**

2 fois que j'essaye de te répondre aujourd'hui Louis et 2 fois que mes messages n'apparaissent pas...

Si un administrateur pouvait au moins m'expliquer ou me dire comment continuer à discuter sur un espace approprié avec les personnes présentes dans le fil de discussion... merci.

---

**Moderateur - 30/08/2018 à 09h23**

Bonjour Keldo,

Sur notre site tous les messages sont modérés "a priori". Cela signifie qu'ils n'apparaissent pas tant que le modérateur ne les a pas lus et validés. Il existe donc un délai entre le moment où vous envoyez votre message et celui où il apparaît sur le site. Les messages envoyés le soir sont modérés le lendemain et les messages envoyés le weekend sont modérés le lundi.

Par ailleurs il peut arriver que le système vous déconnecte à votre insu et alors que vous êtes en train d'écrire un message. Vous ne vous en apercevez pas mais lorsque vous envoyez votre message vous n'avez pas le message de confirmation habituel. Cela implique que le message ne parvient pas à la plateforme de modération et qu'il est perdu. Cela arrive notamment lorsque vous mettez beaucoup de temps pour rédiger votre message.

Je vous conseille de sauvegarder vos messages juste avant de les envoyer à la plateforme de modération. Un moyen simple de le faire est de sélectionner votre texte (CTRL+A) et de le copier dans le presse-papier de votre ordinateur (CTRL+C). Ainsi, si l'envoi ne fonctionne pas, il vous suffit de vous reconnecter au site puis de rouvrir une zone de message et de coller votre presse-papier dedans (CTRL+V). Si vous utilisez un téléphone portable il existe également des fonctions de sélection, copie et collage de texte. Vous pouvez également utiliser un éditeur de textes. Tous les ordinateurs en ont et cela permet de sauvegarder son texte sur le long terme si besoin est.

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 30/08/2018 à 10h17**

Bonjour à tous,

Je viens de lire vos échanges et keldo je trouve ton système de récompense très intéressant. Je vais l'appliquer dès aujourd'hui. Bravo d'avoir résisté dans un bar avec des gens qui buvaient de l'alcool. Je préfère éviter ce genre de situation. Pour moi c'est comme un réflexe de prendre un verre dans un contexte pareil. Je ne profite plus des gens qui sont là mais je lutte uniquement contre la pulsion. Ça me prend toute mon énergie et ça relance les envies pendant plusieurs jours après.

Quoi qu'il en soit bravo et merci pour ton idée.

---

**Profil supprimé - 30/08/2018 à 10h27**

Merci beaucoup pour cette réponse.

---

**Profil supprimé - 30/08/2018 à 11h47**

Salut keldo

Tu as raison tu ne peux pas tout arrêter d'un coup ta frustration serai trop grande et tu multiplie le risque de rechuter de plus belles.

Moi pour ma pars j aimerais arrêter aussi la clope mais pour l instant ma priorité c est l alcool je me donne 1 an pour attaquer ensuite l arrêt de la clope.

Ne t inquiète pas pour tes messages je les ai lu ils ont bien été affiché haha !!!

Merci pour ton soutien sa fait du bien et oui tu à raison je suis surmotivé et je le vis parfaitement bien aucune envie et les bénéfices commencés à ce faire sentir ma vie est bien plus belle aujourd'hui.

À très vite

---

**Profil supprimé - 30/08/2018 à 19h42**

Tu n'es qu'une m.....

Mais combien de fois j'ai pu me dire ca... Après chaque bitures généralement . J'en ai la certitude a present , tellement les cuitse sont nombreuses ,je voudrais etre souvent quelqu'un d'autre mais malheureusement c'est impossible

Je connais bien l'alcool , il fait partit de moi depuis ma naissance, je n'ai plus de force tellement il m,'envahit au quotidien je fais vivre ma triste enfance a mes enfants qui sont m' a seule raison de vivre

---

**Profil supprimé - 31/08/2018 à 00h01**

Bon week-end à tous et faites preuve de modération voir même d abstinence si vous le pouvez .

Je vous souhaite courage et force de conviction

---

**Profil supprimé - 31/08/2018 à 10h09**

Salut juyen

Ne dis pas que tu es une m.... car tout le monde peu tomber dans le piège infernal de l alcool et dans la vie rien n est impossible alors tu vas reprendre confiance en toi changer tes habitudes et sortir de cette situation qui t emmènera à coup sûr vers une mort atroce..

Pense à tes enfants montre leurs que tu les aime et que tu es assez fort pour te battre et t en sortir . Ne baisse pas les bras c est un combat long et dur mais il en vaut vraiment la peine...

Fais le petit à petit par étapes s il le faut mais fais le et prouve toi à toi que tu tiens à tes enfants ...

Je suis de tout coeur avec toi courage mec relève toi et bat toi

---

**Profil supprimé - 31/08/2018 à 10h18**

Juyen

Mon père est mort d une cirrose quand j avais 8 ans et même si je le pleure encore aujourd'hui je ne peux pas m empêcher de lui en vouloir de ne pas s être battu d avoir gâché mon enfance alors ne fais pas sa à tes enfants si tu les aime.

---

**Profil supprimé - 02/09/2018 à 21h19**

Bonjour à tous, je suis ce poste que je trouve inspirant et encourageant.. Je trouve ca tellement plus facile de pouvoir s'entraider ici.. je suis dans le meme cas que vous et j'ai choisi l'abstinence définitive. Je me sens prête mais c'est un combat de tous les jours et ce weekend fut un echec cuisant : completement bourrée devant ma belle famille neveux et nièces inclus... j'ai critiqué violemment le frère de mon mari aupres de leur soeur.. trous de mémoire... ce midi le lendemain donc malaise vagal chez mes beaux-parents et vomi dans leur cuisine... j'ai tout raconté à mon mari, mon mal être, ma décision : quel soulagement ! Je suis en route vers ma nouvelle vie accompagné de mon mari et d'une association de ma ville. Le weekend prochain nous sommes a un mariage mon défi sera d'y etre entierement sobre : j'ai préparé un petit carton de pensée positive que je glisserai dans mon sac pour m'encourager et ma soeur m'enverra des petits sms pour me motiver !

J'y crois !!! Ma nouvelle vie m'attend et votre soutien m'est tellement précieux Merci à vous tous

---

**Profil supprimé - 03/09/2018 à 20h00**

Coucou et bienvenue!

C'est trop chouette si ton mari te soutient. J'espère que les personnes de l'association seront aussi d'un grand soutien. Je suis vraiment sûre que l'abstinence sur une longue période est nécessaire pour vraiment se sortir du trou. Quitte à revoir, accompagné, plus tard (et puis se dire qu'il y aura une porte de sortie un jour peut-être ça permet de tenir un peu paradoxalement.). Des fois pour tenir je me rappelle de mes gueules de bois. De pourquoi je suis venue trainer et témoigner ici, de l'état de honte et de malaise dans lequel j'étais... et ça m'aide à résister dans des moments de tentation..

J'essaie de me sentir heureuse et puissante quand je tiens. De profiter du sentiment de maîtrise. Pour le moment, ça va. Je suis très occupée par mon travail aussi. Allez, on tient bon, quand on trébuche on se relève et on se serre les coudes! Avec mon système de récompense, je me fais bientôt un bon resto!

Biz!!

---

**Profil supprimé - 03/09/2018 à 21h24**

Salut ludwig 18

Bienvenue à toi et merci de faire partager ta galere.

Moi je suis content de moi 15 jours que je n ai pas bu une goutte 15 jours de bonheur ma nouvelle vie ce dessine de plus en plus je me porte bien mieux sans ce poison addictif destructeur et complètement inutile.

Je n ai aucun manque aucun malaise je dirais même que je n y penses plus vraiment et jamais je ne ferais marche arrière.

Le chemin est dur mais accroche toi à tout ce qui peut t aider et ne penses pas au week-end prochain avance jour après jour et savouré ta victoire à chaque fois tu verras c est tellement bon de se sentir libre .

Courage et n abandonne pas

---

**Profil supprimé - 10/09/2018 à 22h33**

Tout le monde va bien ?

J'ai traversé ma fête d'anniv sans encombres!! (J'ai fait un déjeuner hier dimanche pour ne pas avoir la fièvre du samedi soir...). Pourtant j'ai plein de soucis professionnels... alors on continue, on lâche pas. Et puis ne pas boire = perdre du poids. Pour moi c'est plutôt encourageant.

---