

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

SIX JOURS DE SOBRIÉTÉ

Par Stopalcohol540 Posté le 12/09/2020 à 07:53

Bonjour,

Depuis quelques années, j'avais pris l'habitude de boire au moins une bière de 50cl le soir en rentrant du travail et davantage le week-end (1L de bière minimum). Au fil du temps je me suis rendu compte que je dormais beaucoup moins bien, que j'avais parfois mal au ventre la nuit et que j'étais très stressé et fatigué et que cela engendrait beaucoup de dispute avec ma copine.

J'ai donc pris la décision de ne plus boire pendant une période pour en voir les bénéfices et plus les jours passent, plus je me redécouvre et j'ai l'impression de ressusciter. Je retrouve des émotions et des sensations qui avaient disparues, je dors beaucoup mieux, et me sens mieux de jour en jour et l'appétit est vraiment meilleur. Je reprends plaisir à faire des choses que je ne faisais plus et suis beaucoup plus détendu :). J'en suis à six jours d'abstinence et l'envie est quasiment absente. C'est vraiment encourageant.