

## CONTRÔLER SA CONSOMMATION

---

Par **Profil supprimé** Posté le 23/03/2019 à 21h27

Bonjour à tous

J'ai pris conscience que l'alcool allait devenir un problème .Cela fait des mois que je bois tout les jours même seule et en semaine ( je pouvais entamer une bouteille de vin et presque la vider)..sûrement pour combler un mal etre .cela fait 6 jours que j'ai pas bu ..sevrage avec cauchemar sentiment d angoisse insomnie ..du coup fatigue ...mais bon sûrement passage obligé..je veux pas arrêter de boire complètement je voudrais boire pour le plaisir et avec modération..éviter de boire en semaine et surtout ne plus boire seule. pouvez vous me donner votre retour sur la consommation d'alcool contrôlé. Jai une soiree prévue samedi prochain..comment gérer?Merci pour vos retours

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 25/03/2019 à 11h48**

Bonjour Moon70 ! Bienvenue ici .

Ah ah, tu me fais bien rire et je ne peux que te souhaiter bonne chance dans ton entreprise . Personnellement je ne suis jamais arrivé à modérer ma consommation , donc je n'ai aucun truc à te donner . Peut-être devrais-tu consulter un addictologue ? Bonne route à toi aussi .

salmiot1

---

**patricem - 25/03/2019 à 16h27**

Bonjour,

le taux de malades alcooliques qui arrivent à une consommation contrôlée est très faible, et effectivement, l'aide d'un addictologue n'est pas de trop. Certains médecins conseillent quand même de passer par une année d'abstinence avant de retenter de boire un peu, histoire de se tester sur toutes les dates marquantes possibles (fêtes de famille, perte d'un proche, etc).

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé - 25/03/2019 à 22h44**

Merci pour vos réponses,je vous tiendrais au courant. ..Après au stade où je sus je pense pouvoir atteindre mon objectif .Déjà ne plus boire seule ,ni en semaine et le reste du tems profitez du moment conviviale et apprécier un bon verre de vin..comme beaucoup de personnes qu consomme raisonnablement ..le tout c'est de ne pas en abuser ...il faut que cela reste un plaisir que l'on s accorde et si exces lors d'une soirée il faut une detox quelques jours.. Patrice et Salmiot avez vous arrêter complètement ?

---

**Profil supprimé - 26/03/2019 à 12h03**

Bonjour Moon,

J'étais tellement malheureux dans l'alcool et je rendais ma petite famille tellement malheureuse que je n'ai pas eu le choix : il me fallait arrêter complètement vu que gérer ma consommation était impossible . J'avais tenté l'expérience tellement de fois , fait de vaines promesses des centaines de fois . Mais je n'ai pas arrêté seul, c'était impossible et j'ai eu recours aux AA et à la deuxième tentative, la pièce est tombée et j'ai cassé le verre définitivement jusqu'à ce jour .

Peut-être n'as-tu pas encore atteint ton fond qui varie d'une personne à l'autre ???

J'ai eu bien plus facile ne plus prendre le premier verre que d'essayer d'arrêter au troisième .

C'était dans mon cas la toute première goutte du premier verre que je ne devais plus consommer .

A toi de voir où tu en es et jusqu'où tu veux aller dans l'alcool sachant que l'alcoolisme est une maladie grave , progressive, incurable et mortelle .

Bonne route

salmiot1

---