

CONSOMMATION EXCESSIVE, COMMENT ARRÊTER.

Par **Profil supprimé** Posté le 23/04/2019 à 20h52

Bonjour,
je suis Claude, 56 ans, marié, trois enfants.
j'ai toujours consommé de l'alcool et je souhaite arrêter pour ma femme et mes enfants.
Ces derniers temps, ma consommation est devenue vraiment excessive et problématique.
Il est vraiment temps que j'arrête.
Comment faire ?

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/04/2019 à 12h55

Et si Claude tu allais lire certains fils ouverts par des membres qui posent exactement la même question ? Tu trouverais certainement d'excellentes réponses .
Bonne route à toi .

patricem - 25/04/2019 à 10h03

Bonjour,
j'aurais tendance à répondre un sevrage en milieu hospitalier pour éviter tout problème, une post-cure, un suivi addicto et aller dans un groupe de parole (type AA).

Après, il y a un thread dédié : "Qu'est-ce qui vous a aidé à réduire votre consommation ou à être abstinant ?".

Enfin, effectivement, relire les expériences des autres peut apporter bien des réponses 😊

Courage,

Patrice
