

JE BOIS 2 VERRES PAR JOUR TOUS LES JOURS DEPUIS 10 ANS

Par [rainette3579](#) Posté le 05/06/2020 à 12h32

je bois 2 verres par jour depuis environ 10 ans, j'en ai conscience depuis longtemps ; j'ai dû faire face à une situation familiale compliquée et délétère, ce qui peut en partie expliquer la consommation. Aujourd'hui, j'arrive à gérer cette situation familiale mais l'alcool est encore très présent.
comment faire ?