

JE BOIS EN TROP GRANDE QUANTITÉ

Par [lariviere45](#) Posté le 20/11/2020 à 17h33

Bonjour à tous,

J'ai décidé de me tourner vers vous car j'aimerais diminuer ma consommation d'alcool (je suis une jeune femme de 25ans). Il m'arrive de boire le soir dans la semaine, mais juste quelques verres, ce ne sont pas ces soirs là qui me posent problèmes.

Mais plutôt les "grosses"soirées où je n'arrive absolument pas à me limiter, je bois encore et encore sans m'arrêter. Le problème que j'ai depuis quelques temps est qu'à partir d'un certain niveau je n'arrive plus à me contrôler, et je ne m'arrête pas de pleurer, ce qui devient insupportable pour mes amis. Je préfère demander de l'aide maintenant avant d'atteindre le point de non retour et de me mettre tout le monde à dos.

Si quelqu'un a des conseils pour que j'arrive à ne pas trop boire en soirée, et réussir à me raisonner je suis vraiment preneuse.

Merci de m'avoir lu !

1 RÉPONSE

[Sebouz59](#) - 20/11/2020 à 18h49

Salut.

Je suis dans le même cas que toi et tu verras sur le forum qu'on est pas les seuls à ne pas savoir contrôler notre consommation, ce qui est problématique car ça nous met en danger. Certains arrivent à modérer leur consommation, d'autres non, c'est comme ça. Chacun est différent face au produit.

Tu as déjà fait un grand pas en prenant conscience et en venant en parler, bravo pour cette démarche.

Je n'ai hélas pas d'astuces à te donner. Manger et boire de l'eau entre deux verres peut aider à réduire l'ivresse et limiter l'envie. De mon côté je n'y suis arrivé que très rarement, la bouteille reprenant très vite le dessus avec tous les déboires qui vont avec.

A toi de peser le pour et le contre, si l'alcool te domine et te fait plus de mal qu'autre chose, à quoi bon rester en sa compagnie ?

Et le meilleur moyen que j'ai trouvé pour ne pas finir raide c'est de ne pas boire le premier verre. Difficile mais pas impossible.

Bon week-end à toi !

Seb
