

UN PETIT VERRE CHAQUE JOURS.

Par [Virginie29](#) Posté le 13/01/2021 à 08h50

Bonjour
Je viens ici car je pense avoir besoin d aide.
J ai 36 ans et je ne peux m empêcher de prendre " un verre "chaques soirs.
C'est souvent l occasion de se détendre en fin de journée...
Cela me permet d'être plus joyeuse, plus detendue plus cool quoi.
Un verre en appel souvent un autre ...
Et souvent les matins sont difficiles .
Je sais que ce n est pas une forme " grave " d alcoolisme mais s en est une quand même, et j aimerai vraiment me détacher de ce besoin d ivresse chaque soir.
Je cherche ici des conseils afin d achanger avec des personnes qui comme moi on besoin d un peu d alcool chaque jour.

1 RÉPONSE

[Onycrois](#) - 13/01/2021 à 16h39

Bonjour Virginie

Le problème comme pour beaucoup de nous, c'est que l'on a tous commencé par un "verre".
La bonne chose, c'est que tu t'en rends compte maintenant.
Et si, c'est de l'alcoolisme.

Essaie peut-être dans un premier temps de lever le pied la semaine et de voir si c'est facile, moyennement facile, difficile, de rester sobre pendant cette période.
Car le danger est là, et le risque est que ta consommation grimpe petit à petit.

Amicalement

Onycrois
