

JE VEUX CESSER DE BOIRE DÉFINITIVEMENT

Par **Mimie** Posté le 28/01/2021 à 00h04

Je suis malheureuse de consommer de l'alcool et je ne sais pas comment m'y prendre, et j'ai besoin d'aide

4 RÉPONSES

Jp - 28/01/2021 à 09h24

Bjr, tu vas trouver ici des réponses à tes questions, et des gens qui vont te soutenir. C'est le début et petit à petit tu vas progresser ne t'inquiète pas ...

stephmiss - 28/01/2021 à 12h24

bonjour,

j'ai décidé comme vous d'arrêter, enfin je me fixe pour le moment l'objectif de réduire ma consommation. D'habitude c'est une bouteille de crémant par jour, je n'ai pas bu depuis lundi, et franchement, bien que j'y pensais pas mal au début, j'ai l'impression que la semaine a passé vite....

je vous souhaite bon courage, il faut être plus fort que ce pti poison, même si ce n'est pas facile 😊

Phil - 28/01/2021 à 13h14

Bonjour,

Je suis consommateur d'alcool depuis au moins 12 ANS au début c'était que les week-end et une fois au milieu de la semaine mais maintenant c'est tous les soirs depuis un an... de la bière généralement jusqu'à 5 pintes minimum et parfois une bouteille de vin mais le weekend c'est bien plus important parfois je m'endors sur le canapé et je me réveille à 4H du matin;

Je commence à me poser beaucoup de questions sur ma consommation je glisse petit à petit vers un alcoolisme dur j'essaie de résister mais c'est jamais plus de 6 Jours d'affilé et le samedi ou vendredi alors là impossible de ne pas boire.

pour l'instant j'en n'ai parlé à personne je pense peut-être pouvoir gérer seul

je précise j'ai 41 ans célibataire sans enfant.

La solitude me pèse un peu c'est peut-être pour ça que je bois le soir, je précise c'est uniquement le soir après 18H

En fait, je recherche plutôt des gens motivés à essayer de ne pas boire jour après jour.

voilà.

Profil supprimé - 28/01/2021 à 22h13

Bienvenue mimie, Steph, Phil et JP,

Ici vous obtiendrez beaucoup d'informations, mais je vous invite tout de même à rejoindre une association d'anciens buveurs telle que AA, Vie Libre, Croix Bleue. Moi j'ai trouvé mon salut chez AA en y étant régulier aux réunions et en participant chaque fois que j'en avais la possibilité. Actuellement, vu que les réunions physiques sont interdites suite au Covid, je reste sur un forum et nous sommes une quarantaine à nous y retrouver chaque jour dans la chaleur humaine et l'absence de jugement.

Bonne continuation et une petite suggestion, ne prenez plus le premier verre un jour à la fois, faites votre abstinence pour vous prioritairement.

Bonne route

salmiot1
