

ASTUCES

Par **Mori7** Posté le 15/06/2022 à 20h09

Bonjour voici mon premier post je ne sais pas si c'est le dernier aussi. Comme vous j'ai un pb. J'ai cette impression que personne ne me prend au sérieux qd je dis que je suis alcoolique, je fais du sport et essaye de ne pas prendre l'apéro la semaine. Du coup non je ne serais pas alcoolique, mes amis non plus n'ont pas de pb même si ils boivent tous les soirs, je suis dans une région où il y'a une forte production d'alcool et prendre l'apéro à 5h du matin quand tu fais une brocante c'est normal!

Bref ma Conso est la suivante à partir du vendredi soir c'est apéro je peux boire une bouteille de vin seule (je suis pas seule mais j'en bois une pour moi) et ensuite un digestif ou deux je suis raide le lendemain est difficile je comate et perd ma journée du samedi le midi pas d'alcool sauf invitation et samedi soir en gal il y a une invitation et la je peux boire sans fin ça peut aller jusqu'à 15 verres le lendemain je comate et en gal je n'ai même plus de souvenirs de la soirée le dimanche est de plus en plus horrible et le dimanche la consommation est comme le vendredi

J'ai conscience que c'est trop mais qd je commence je ne m'arrête plus, je bois à l'ivresse depuis mes 14 ans, avant c'était quelques soirées dans l'année et en vieillissant surtout depuis une dizaine d'année c'est tous les week-ends

J'ai pensé trouver des astuces pour diminuer mais peut être faut il arrêter tout court... voilà j'attend vos retours merci de m'avoir lu

3 RÉPONSES

Olivier 54150 - 16/06/2022 à 18h51

Bonjour Mori7

Si tu te renseignes un peu sur la dépendance à l'alcool, très vite tu sauras que oui, avec ce type de consommation il faut arrêter complètement.

C'est très difficile, voir impossible à entendre jusqu'au jour où...

En faite c'est à toi de te rendre compte, de décider, c'est très personnel.

Ne pas boire d'alcool dans ce pays et une maladie... et pourtant...quel pied de pouvoir se passer de ce diable.

Bon cheminement.

Oliv

Mori7 - 18/06/2022 à 16h02

Oui j'aimerais faire une soirée sans ce diable

Alberty - 25/06/2022 à 11h47

J'ai le même souci, je pensai que j'arriverai à me contrôler et à avoir une consommation responsable mais c'est impossible, je pense qu'on est malade. Le mieux c'est de stopper net et je suis d'accord que socialement c'est très compliqué... Bon courage à vous tenez bon
