

## IDÉE DE CONSOMMATION

---

Par **Benjam** Posté le 12/09/2022 à 02h08

Bonsoir,je poste ce message car je me pose des questions par rapport a ma consommation d'alcool.

J'ai commencé à prendre de l'alcool vers 18 ans (j'ai 22 ans).A cette époque, je ne buvais qu'occasiionnellement lors de soirées du type 'Anniversaire'.

Depuis a peu près 1 an-1 an et demi,j'ai rencontré une personne autour d'un verre dans un bar qui est devenu mon meilleur ami.

On à les mêmes amis,mêmes points en communs.Quand on se rencontre,c'est en général pour parler de nos journées ou bien de choses qui nous ont marqués.En général,on s'envoie un messahge pour se rejoindre et le lieu de rdv reste le BAR.

Il arrive que nous arrivions à un nombre de personne assez conséquent lorque nous nous retrouvons comme la soirée dernière (nous étions 4),et du coup celle-ci dure et en général mon verrre se vide et se rempli assez souvent.

Ma consommation tourne en général à 4 verres maximum par soirée;je prends essentiellement de la bière(en Pinte) mais cela varie.

Que me conseilerez vous pour réduire ma consommation d'alcool?Car je ne vois pas de solution

### 1 RÉPONSE

---

**patricem** - 12/09/2022 à 11h38

Bonjour,

je dirais que prendre l'habitude de boire tous les jours n'ai pas une très bonne idée. Tenter peut être les cocktails de type Virgin.

Cdt,

Patrice

---