

AVEZ-VOUS DES CONSEILS ?

Par [anonymouse02](#) Posté le 26/09/2022 à 18h06

Bonjour, je suis un jeune-homme de 26 ans et je consomme de l'alcool depuis environ 6/7 ans.

Comme beaucoup, au début c'était juste festif puis je me suis mis à boire seul pour décompresser et "sortir" de la réalité. Sauf que maintenant c'est devenu une très mauvaise habitude et je bois quasiment tous les soirs (Pas énormément, deux 8.6 de 50cl, mais ce n'est pas rien).

Je sens que je dépend de l'alcool et j'aimerais ne plus boire tous les jours. Avez-vous des conseils pour retrouver un minimum de contrôle sur ma consommation ?

Toutes les idées/ conseils ou témoignages sont les bienvenues.