

QUESTIONS

Par **Profil supprimé** Posté le 03/12/2013 à 23h01

bsoir, c'est un premier pas... cela dure depuis 2004, a cause d'un deuil. je fais énormément de sport, mais... je bois chaque soir, me promettant le matin que non. je me sens nulle.

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 04/12/2013 à 17h36

Bonjour ELLEAGADIR,

Cela prouve bien que la dépendance à l'alcool est compulsive. Le seul remède est:

ne pas toucher au PREMIER verre. Arrêter l'alcool ce n'est pas la dernière chose à faire mais la première chose à ne pas faire.

Essayer de remplacer le premier verre par une occupation qui vous occupe l'esprit.

Hervé
