

AIDEZ MOI ! JE N'ARRIVE PAS À GÉRER MA CONSO QUAND JE BOIS

Par **Cactunite** Posté le 10/05/2023 à 19h15

Bonjour à tous et toutes,

J'ai un gros problème, lorsque je bois je n'arrive pas à m'arrêter même si je ne bois que lors des apéros ou soirées. Je bois je bois et je n'arrive pas à m'arrêter ce qui cause des soucis avec mon entourage vu que lorsque je suis trop alcoolisée il peut m'arriver de devenir agressive ou faire remonter des traumatismes.

C'est assez difficile pour moi de tout arrêter étant une bonne vivante et surtout en ayant un entourage libre sur l'alcool.

Quelqu'un dans ce cas? Quelles solutions avez-vous trouvées?

Je suis ouverte à toutes réponses qui peuvent m'aider à réguler ma consommation.

Bonne soirée