

COMMENT ARRÊTER ?

Par **Profil supprimé** Posté le 08/07/2015 à 23h02

Je bois tous les jours ou presque après le travail. Suffisamment pour me tourner la tête, pour "décompresser".

Le souci principal c'est que j'en suis dépendante et je sais pas comment arrêter. L'abstinence ne tient pas longtemps....et j'en ai marre de ne pas être clean le soir.

Le sport est la seule chose qui m'aide mais je ne peux en faire tous les jours...

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 09/07/2015 à 11h19

Bonjour,

si le sport t'aide, c'est déjà un bon point, j'avais aussi à une époque des soucis pour faire du sport, j'ai acheté un rameur et un vélo d'appartement car j'aime bien ces 2 sports à la base.

Sinon si tu en a envie, essayes de consulter ton médecin de famille, c'est déjà un bon début. L'abstinence c'est pas toujours facile quand la dépendance est trop forte couplé avec une volonté défaillante. As tu essayé de réduire ta consommation tout simplement ?

Après je t'invite à regarder les liens en bas de page, il y a vraiment énormément d'informations pour quasi tous les cas de figure.

Allez bon courage.
