

## AIDER TRANSMETTRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 11/08/2015 à 18h28

Je m appelle Jérôme je suis sobre depuis deux ans et j aimerai aider les personnes qui n arrivent pas à cesser de boire.

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 24/08/2018 à 12h14

Bonjour,  
J'attaque mon onzième jour d'abstinence, après une période de 7 mois durant laquelle j'ai diminué ma consommation d'alcool.  
J'ai décidé de franchir le pas car je me suis rendu compte que durant ses 7 mois, malgré une diminution, quand je buvais c'était par excès et que je n'arrivais pas à arrêter...alors certes je ne buvais plus tous les jours quelques verres, mais quand je commençais à prendre un verre je ne m'arrêtais plus.  
D'où la décision d'essayer l'abstinence. Je n'ai pas eu d'effets physiques, type tremblement ou autres...si ce n'est des difficultés pour le sommeil ponctuel...avec l'alcool, ce n'était pas mieux au niveau du sommeil, même peut être pire...Pour l'instant pas envie de boire, mais j'attends également de voir quand je vais me retrouver à un apéro avec des collègues ou des amis ou l'alcool sera à porter de main....si je tiendrai ou pas...j'envisage d'éviter pour l'instant...j'aimerai bien connaître ton expérience....  
Merci

---