

AIDE ET CONSEILS POUR ARRÊTER DE BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 12/08/2015 à 04h43

Bonjour,
nouvelle sur le site, je souhaite de l'aide et des conseils pour arrêter définitivement de boire.
Je bois tous les soirs 2 bouteilles de vin blanc. Quand je suis en travail, je n'y pense pas. Mais que j'arrive vers la maison c'est un réflexe de passer au magasin pour acheter les 2 bouteilles. Tous les matins je me dis que c'est fini, on m'y reprendra plus quand je me vois dans la glace avec mon mal de tête et mon mal être et tous les soirs le même schéma. Et le week end la même chose. Je me coupe de plus en plus de mes amis, ma famille, ...
Je les évite pour qu'ils ne se doutent pas, mais au fond de moi je sais qu'ils se doutent.
Je vis seule avec mon fils de 20 ans qui sait que je bois quand il n'est pas là ou que je me cache dans ma chambre pour le faire. Le nombre de fois qu'il m'a demandé d'arrêter est incalculable, mais chaque fois je lui parle de mon mal être.
ça ne devrait pas être son problème, je devrais le préserver de tout cela. je sais que je nous rends malheureux tous les deux. La situation est vraiment pénible.
Donc ce jour, après une énième dispute (toujours pour un rien), j'ai pris la ferme décision d'arrêter de boire.
Je suis en congés, donc avant la reprise du travail je souhaite réellement faire l'effort de me passer de mes 2 bouteilles de vin.
Je sais que je peux le faire.

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 12/08/2015 à 11h38

Bienvenue ici, et bon courage pour arrêter la consommation d'alcool.

N'oublies pas le tel ou le chat ici sur tu as du mal, et je t'invite à lire les liens dessous.

Ils sont bien intéressants et beaucoup d'informations et pas mal d'aide du coup.

Allez courage !
