

BESOIN D'AIDE

Par **Profil supprimé** Posté le 10/12/2015 à 10h13

Bonjour,
Je viens de prendre conscience que ma consommation régulière et excessive d'alcool me pourrie la vie...
Je suis incapable de passer une soirée avec amis ou famille sans finir complètement bourré. J'ai honte de cette situation et veux absolument en sortir.
De plus le week end je passe mon temps à picoler et du coup dormir et je ne profite pas de ma petite famille.
Je décide donc d'arrêter à la veille des fêtes et je suis engoissé de me dire que je ne boirai pas...et que du coup ça ne sera pas vraiment des fêtes...
Je n'ai pas bu une goutte depuis dimanche, je suis content de moi mais le problème c'est que je dors très peu..
De plus j'ai peur à l'approche du week end de ne pas tenir le coup puisque ça sera pour moi le premier week end sans alcool...
J'ai besoin d'aide...
Bon courage à tous..
Dorian

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/12/2015 à 16h27

T'as encore l'air d'avoir pas mal de motivation. Entrepris une démarche pour aller voir quelqu'un, surtout avant les fêtes. T'auras peut-être des clés de sa part pour te retenir de boire ...

Paraît qu'arrêter tout seul est pas toujours facile. Essaie d'en parler à un pro !

Courage.

Profil supprimé - 10/12/2015 à 17h46

Bonsoir et merci pour ton message Kel...
J'ai appelé pour un Rdv mais ça ne sera pas avant les fêtes alors va falloir que je me débrouille...
Mon objectif est de passer Noël et jour de l'an sans me ridiculiser et faire de la peine à mon entourage une fois de plus...
Je m'accroche à ça...
