

HELP ! COMMENT ON DEMARRE ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 01/12/2016 à 14h30

Bonjour

un premier pas aujourd'hui, poser le problème !!! mais comment on le résout ? je n'arrive pas encore à dire je suis alcoolique mais depuis 3 jours je me rencarde je cherche.... car je me rends compte aue ma conso quotidienne est devenue excessive (3 bouteilles de vin sans comptezr les apéros) je ne veux pas que ce soit afficheé sur mon front quand je vais refuser un verre ! je ne veux pas aller au centre d'aide de l'hopital car je connais du monde ! comment faire pour se sortir de ce piège sans avoir cette affiche !!!

par quel bout commencer !! est-ce possible de diminuer et de rester dans la normalité quand on boit beaucoup ?

peut on faire un sevrage dans un endroit inconnito ?

merci pour vos reponses

1 RÉPONSE

[patricem](#) - 01/12/2016 à 17h26

Bonjour,

on peut se sevrer chez soi. Et certains arrivent à consommer de manière modérée. Mais, à titre perso, je ne sais pas faire donc c'est 0 conso. Et pour refuser un verre, les raisons ne manquent pas : une pause avant les fêtes, une cure detox (les bonnes résolutions de la nouvelle année), un traitement, une indisposition, etc. LEs gens passent rapidement à autre chose...

Si vous consommez beaucoup depuis longtemps, les premiers jours peuvent être violent. Donc, voyez quand même si un accompagnement médical est possible, au cas ou (un médecin de ville par exemple).

Courage
