

JE PREND CONSCIENCE DE MON PROBLÈME

Par **Profil supprimé** Posté le 30/12/2016 à 16h00

Bonjour à tous, pour commencer je vous souhaite tout le bonheur à venir à tous, et si vous êtes là et me lisais c'est déjà je pense, un grand pas, grand pas que j'ai la sensation de franchir aujourd'hui en vous écrivant.

En effet je viens de prendre conscience de mon problème que j'ai longtemps sous-estimé car je voyais l'alcool de façon festive. Et je pensais gérer car consommation non quotidienne mais qui devient de plus en plus importante en quantité avec de moins en moins de jours sobres. Et je commence doucement à boire seule, en cachette souvent. Je sens que je dois arrêter et je sais que j'ai besoin d'aide.

A tout vite j'espère 😊

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 31/12/2016 à 14h31

Bonjour,
En fait vous avez fait 2 grands pas, celui de reconnaître que la consommation est problématique et pas vraiment maîtrisée, et celui de reconnaître un besoin d'aide.
Ici vous pourrez parler, trouver des infos, mais vous pouvez aussi vous rapprocher de centres médicaux ou d'associations spécialisées du type anpa. Vous pourrez déterminer avec eux ce qui vous ira le mieux. Pour initier un arrêt le médecin généraliste est aussi une possibilité.

Vous êtes sur la bonne voie, bon courage pour toutes vos démarches pour vous libérer de ce produit. On en ressort plus riche...

Profil supprimé - 04/01/2017 à 11h58

Bonjour,
Oui, prendre conscience qu'on a un rapport problématique avec l'alcool est le début de la guérison. Car il s'agit bien d'une maladie.

Ouvrez toutes les portes qui peuvent déboucher sur la moindre aide pour aller mieux. Flo a déjà dressé un panorama immédiatement disponible pour vous. Je ne peux que vous encourager dans ce sens.

En reconnaissant votre problème, vous vous dirigez vers une nouvelle vie. La vraie.
