

AIDER MOI JE VEUX TOUT ARRÊTER

Par [Profil supprimé](#) Posté le 22/02/2017 à 00h12

Bonjour,

J'ai 32 ans et je veux tout arrêter, je n'ai pas problème particulier, je suis célibataire et je vis seul mais je m'inquiète beaucoup.

Je bois une bouteille de vin tout les deux jours (parfois je mange pas) et un jour du week end c'est deux d'affilés, je bois jamais en journée.

J'ai arrêter depuis 3 ans les sorti bar/boite mais je continue à boire je souhaite arrêter seul
Penser vous qu'il faut que je soit suivis ?

Je m'inquiète beaucoup sur ma santé.

1 RÉPONSE

[Olivier 54150](#) - 28/02/2017 à 23h40

Bonsoir,
Essais d'arrêter 24h, puis 48, si c'est trop dur, oui tu dois te faire aider... amis, psy, généraliste, alcoologue, groupe....
bon courage.
