

## JE BOIS DEPUIS 30 ANS ET ACCEPTE ENFIN D EN PARLER

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/07/2017 à 13h28

Bonjour. Je suis nouveau sur le forum. J ai franchi le pas récemment d aller consulter suite à une decompensation psychique sur fond d alcoolisation seul chez moi un soir. J utilise l alcool comme moyen de faire baisser mon anxiété et cela se solde par une consommation moyenne d environ 4 à 5 verres de vin par jour. Le fait s acheter de l alcool en cubis n arrange rien car quand il n y en a plus dans le verre, il y en a encore à portée, l alcool coule à flots... J ai donc décidé, sans pour autant devenir abstinent, d apprendre à mieux gérer ma consommation, à éviter de boire seul notamment et aussi à apprendre à me limiter sans basculer chaque fois et de plus en plus fréquemment dans la logique idiote du verre de trop...