

JAI PEUR

Par **Profil supprimé** Posté le 06/09/2017 à 12h16

Bonjour en lisant plusieurs forum je me suis retrouvé dedans;Je ne bois pas tous les jours mais lorsque je bois je n'arrive pas à m'arreter.Plusieurs fois je me suis dit juste un verre et paf c'est l'ivresse.J'en ai marre et je me dégoutte aujourd'hui en lisant un fil de discussion de mrt76 ca m'a redonné du courage;je sais pas si je dois me faire aider ou si je peux y arriver seul mais trop honte pour en parler a mon medecin ou que ca se sache.J arrive des moments a tenir 2 3 voir 4 jours sans boire mais parfois jai des envies de boire et c'est la qu'il ne faut surtout pas que j'y touche je le sais pourtant;si quelqu'un sur ce forum pouvais m'aider ca serait cool.A PLUS TARD
PEU ETRE