

## PRISE DE CONSCIENCE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 06/12/2017 à 09h44

Je consomme de l'alcool au quotidien entre 2 à 4 verres de vin par jour en soirée. Je me rends bien compte que c'est beaucoup trop. Mes nuits sont mauvaises, absolument pas réparatrices ! Ma tête est affreuse au réveil. Et je grossis à vue d'œil ! Depuis 2 jours, plus une goutte et je vois déjà les bienfaits ! Je veux me reprendre en main ! Me sentir bien dans ma tête, bien dans mon corps. Comment faites-vous pour ne pas prendre le premier verre le soir ?

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 06/12/2017 à 15h04

Bonjour Natou,

Bravo pour la prise de conscience 😊

Il n'y a pas de recette miracle mais une multitude de petites ou grandes solutions. À toi de voir ce qui te correspond le plus. Tu peux avoir quelques idées avec ce fil:

<http://www.alcool-info-service.fr...tre-consommation-ou-a-etre-abstinent>

Et n'hésite pas si tu as des questions, même si tu n'as pas une réponse immédiate, tu devrais être entendue 😊

---