

SAVOIR DIRE STOP

Par **Profil supprimé** Posté le 25/03/2018 à 15h38

Bonjour !Voilà je me rend compte que de plus en plus quand je fais des soirées avec des amis ou en famille ,je n'arrive pas à gérer ma limite d'alcool! Je ne bois aucun verre d'alcool la semaine seulement le week-end. Je voudrais arriver à boire 4,5 verres et m'arrêter, ou boire un verre d'eau, mais à chaque fois c'est pareil à partir de quelques verres, je me laisse envoûté, et je n'arrive pas a dire « stop tu as assez bu ». Et je fini souvent ivre à faire le clowns devant la famille et les amis. Si vous avez des conseils ça pourrait peut être m'aider. Et je voudrais savoir si il serait utile de prendre rendez-vous avec un addictologue. Je vous remercie d'avance.

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 11/04/2018 à 14h13

Bonjour!

Cela te paraît il possible d' essayer de ne pas boire du tout lors d'une soirée ? Histoire de voir comment tu le vis. Si va te pose problème il faut creuser sur le pourquoi.

4 ou 5 verres ca peut paraître beaucoup déjà pour certaines personnes 😊
C'est quel type d'alcool ?

Si ta conso t'interroge voir un adictologue peut être utile pour y voir plus clair.

Et c'est bien je trouve que tu te poses la question maintenant parce que ce que tu décris pour certains c'est comme ca que " ca " a commencé.

J'espère que tu vas trouver les réponses à Tes questions !
