

STOP A L ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 26/08/2018 à 11h00

Voilà je suis une jeune de 28 ans et je bois souvent (pas seul) mais tout est pretexte a boire (apero chez la copine, apres les entraînements apero) sortie en pub....

Bref je bois sans forcément m arrêté mais j ai remarqué que plusieurs fois je me prenais la tête... alirs qu en vrai j evite tout ça...

J ai dinc décidé de reduire pour commencé ma consommation et dr pouvoir au final soit ne plud boire ou soit boire 1 verre uniquement lors de mes soirée.

Je sais que c est peu egre rien pour certain mais apres une énième embrouille pour rien j ai pris cette décision et surtout poir avoir une meilleur hygiene de vie...

Help me

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/08/2018 à 11h15

salut!! moi c est julien, 33 ans, et comme toi tout est pretexte a boir...A cause de l alcool ma compagne est partie je me retrouve donc seul...et c est pas evident.

Pour eviter de boir maintenant j evite les apéros et les sorties en pub mais c est dur....

Et comme toi beaucoup d embrouilles, presque plus personne me parle, que ca soit mes amis ou collegues de boulot. Tant mieux si tu reagis, j ai reussi a reagir il y a un mois. mais bon c est pas evident d arreter crois moi.

Bon courage a toi

Profil supprimé - 27/08/2018 à 11h37

Merci oour ta réponse....

Moi j ai quand meme de la chance car ces personnes me parle toujours et ne m en veulent pas mais moi j ai honte car je suis quand meme une femme de 28 ans er se prendre la tete en sortie de boite c est moche ma derniere en date etais vendredi soir et honnêtement le samedi je me suis dis que c etais terminé les soiree arrosé....

Après je veux pas me priver de sortir dans les pub car j aime beaucoup danser etc donc je me dis que là j ai un challenge...

Ce osir je suis invité etant donné que je n aime pas la bière mais pas du tout mais une despé me fait au moins 2h...

Après mon ideal serais de me contenté d un verre voir 2 maximum mais c est tout plsi d excès apres moi je fais du sport en competition etc je travail énormément..... mais bon je positif on y arrivera
