

QUELLES SONT LES RÉELLES SOLUTIONS POUR ARRÊTER SELON VOUS?

Par **Profil supprimé** Posté le 26/11/2018 à 22h08

Bonsoir,

Je me suis rendue compte il n'y a pas très longtemps que j'avais quelques problèmes avec l'alcool et étant en plein dans mes études, j'aimerais pouvoir poursuivre mon cursus sans avoir à supporter une gueule de bois lors de mon cours en début de matinée ou pouvoir finir mes rapports à temps.

Je serai heureuse de pouvoir obtenir votre aide et d'écouter vos conseils, lire vos expériences pour pouvoir être apte à poursuivre mes rêves.

Quels sont vos conseils? Avez-vous déjà essayé d'arrêter? Quelles ont été vos plus grandes victoires ou fiertés lors de votre parcours?

Je serai ravie de pouvoir m'imprégner de vos expériences afin de pouvoir, en tant que jeune étudiante, continuer de progresser vers de nouveaux horizons.

Dans l'attente de vos retours, bien à vous,

NF

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 27/11/2018 à 11h23

Salut !

Quand tu dis que tu as des problèmes d'alcools tu pourrais préciser ton rythme de croisière ? Tu bois tous les jours ? Quelles quantité ? Dans quel contexte ? Tu bois seule ?

Si tu es étudiante j'en déduits que tu dois être baignée dans les fêtes et les sorties entre amis, donc dans des situations ou l'alcool coule à flots ?

Donc perso, en soirée, mes plus grandes victoires c'est de dire non, mais bon ça m'arrive vraiment pas souvent, donc quand je suis la plus fière c'est quand en soirée avec des amis j'arrive à limiter les quantités, je pars plus tôt en général, j'essaie aussi d'éviter les jeux d'alcool soit en refusant soit en trichant ^^

Tu peux aussi essayer d'alterner avec des softs, ou retarder ton premier verre le plus possible. Ou simplement réduire le nombre de sorties par semaines.

Après si c'est moi qui invite et bien j'achète en essayant de savoir qui ramène quoi d'habitude. Si j'ai des invités qui ramène plutôt du vin et d'autres qui préfèrent la vodka et bien je vais me limiter à quelques bières, et tant pis pour le copain qui est trop déçu quand y en a plus !

Si tu bois seule, là il faudra sûrement te demander pourquoi ? Est-ce que tu te sens dépressive ? Est-ce que c'est ton corps qui demande ? Ou les deux ? En tout cas il faut faire vraiment très attention...

Perso j'essai de me trouver des infusion que j'adore, ou le chocolat chaud aussi, c'est réconfortant. Tu peux aussi te changer les idées en regardant un film ou une série. Bref, trouver des substituts et te mettre dans un contexte qui n'appelle pas la petite quoi !

Sinon si dans ton entourage tu connais quelqu'un de raisonnable, et bien peut-être privilégier cette personne ?

Voilà, tu me diras si tu te retrouve là dedans ! Et nous donner des précisions sur ta façon de consommer ça aiderai aussi 😊

Bonne journée à toi, et sois fière de ta démarche !
