

GÉRER SA CONSOMMATION DANS DES MOMENTS FESTIFS

Par **Profil supprimé** Posté le 21/12/2018 à 10h28

Bonjour,
Je suis actuellement en couple. J'ai divorcé récemment à mon initiative et suis parfaitement heureux et comblé dans ce que je vis aujourd'hui. Lors de ma séparation, j'ai eu tendance à sortir beaucoup, enchaîner les occasions festives et consommer de l'alcool presque tous les jours et parfois en grande quantité. J'ai toujours eu la tendance à ne pas contrôler ma consommation dans les occasions festives (cérémonies, anniversaires, repas de famille, moments importants de la vie couple). Ma compagne m'a ouvert les yeux sur cette consommation excessive.

Déjà je ne bois plus tous les jours, et en semaine je ne bois plus du tout en quantité. je ne bois plus tout seul non plus. Par contre, dès que je dépasse quatre verres en soirée, je ne sais plus m'arrêter. J'ai décidé de réduire ma consommation mais j'avoue avoir un peu peur de ne pas y parvenir lors des fêtes de fin d'année. Aimant le vin, la bière et étant plutôt bon vivant, je souhaiterais réussir à me réguler plutôt que d'arrêter complètement toute consommation. Ma motivation principale est de ne pas mettre en danger la relation que je suis en train de vivre car elle ne peut pas supporter l'image que renvoie quelqu'un de dépendant à l'alcool (à cause de son histoire personnelle). Elle m'a dit être prête à me quitter même mais est prête à me soutenir dans ma démarche.

Je cherche des témoignages de bons vivants qui auraient réussi à devenir des consommateurs raisonnables.

Merci

1 RÉPONSE

Moderateur - 03/01/2019 à 10h07

Bonjour,

Comment se sont passées les fêtes de fin d'année ? Avez-vous pu contrôler comme vous le souhaitiez ?

Cordialement,

le modérateur.
