

## COMMENT SORTIR DE ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/01/2019 à 00h18

Bonjour

Cela fait maintenant 15 ans que je bois

J essaie de réduire ma consommation mais je vois déjà le manque d alcool et cela me fait de la tachycardie

J ai peur d arrêter complètement concernant les symptômes

Quelqu'un pourrait il me conseiller car je souhaite que cela s arrête

tout à commencé à la mort de mère

J ai un petit garçon de 10 ans et je souhaite qu'il est un autre regard sur sa maman aidez-moi

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 14/01/2019 à 12h00

Bonjour

Je me reconnais dans votre témoignage.

Mousaussi je bois des que je commence à boire je c'est plus m'arrêter.

J ai une fille de 11ans et un garçon de 8ans.

Mon conjoint c'est tous lui ne boit pas.

Ma fille de 11ans a tous compris.

Je demande d'être aidé

Je ne peux plus rester dans cette situation

Cordialement

---

**titouney** - 15/01/2019 à 21h49

Bonsoir,

si l'on se retrouve sur ce forum, c'est que déjà il y a une prise de conscience de nos excès respectifs ...

chacun son histoire, sa souffrance, ses combats , ses défaites ... se relever, regarder devant,

pour nos proches, et surtout nos enfants qui nous regardent ... pour eux d'abord , et pour nous ...

j'ai arrêté seul il y a seulement 3 semaines après de trop nombreuses années gérées par l'alcool ...

je dors mieux, je me réveille en forme, le combat est loin d'être gagné mais il vaut le coup d'être tenté ...

ne pas hésiter à se faire aider ...

bon courage à vous

---