FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VIENS DE FAIRE LE PREMIER PAS POUR ARRÊTER EN M'INSCRIVANT SUR CE SITE

Par [Laeti69](#) Posté le 18/02/2019 à 05h21

Je viens d'avoir 50 ans et me dis que ça suffit les conneries.

Je suis dépendante, c'est déjà un problème grave dans la famille avec mon frère et je vois que je suis son chemin...

Je souhaite arrêter cette dépendance débile qui change mon caractère, mon humeur, ma concentration, ma façon de vivre, mes relations avec les autres et mon physique.

Je veux me retrouver. Merci de bien vouloir m'aider en échangeant avec moi et me dire comment faire pour arrêter et ne pas boire de nouveau demain et les jours suivants

2 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 18/02/2019 à 11h34

Bonjour Laeti69,

Bienvenue sur le forum. Je ne suis là que depuis hier, si cela peut te conforter dans l'idée que nous sommes tous dans la même situation que toi, ayant tous à coeur de nous en sortir.

[moune78](#) - 05/03/2019 à 14h14

Bonjour Laeti69,

Je me dis la même chose, STOP avec les conneries. Le premier pas franchi est de reconnaître ta dépendance...

Après, le mieux est de voir un addictologue, qui va prendre le temps de l'explication, de proposer un traitement, un dialogue et qui permet, du moins, à mes yeux, de se sentir un peu mieux, moins coupable, écoutée et pas jugée.

N'hésite pas si tu veux discuter. Je cherche moi aussi du soutien partout où je peux, d'où mon inscription sur le site, pour discuter, trouver de la force pour arrêter avec l'alcool

Moune