FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊTER L'ALCOOL SEUL LE SOIR

Par [Mike1313](#) Posté le 28/11/2020 à 06h11

Bonjour
Mike nouveau sur le forum. J'ai un problème d'alcool récurrent le soir quand je suis seul j'aimerais trouver une solution pour arrêter au plus vite.

3 RÉPONSES

[fleur7050](#) - 30/11/2020 à 12h41

Bonjour
Je suis dans le même cas. Et je n'arrive pas ou plus à contrôler. Je crois que, ce que j'aimerais, c'est pouvoir discuter afin de ne pas ruminer

[Davidoff31](#) - 30/11/2020 à 18h11

Bonsoir tout les deux !
Bienvenus ici .
Déjà reconnaître qu'on a un souci avec l'alcool et vouloir en sortir, c'est le premier pas. Vous faites le bon choix.
L'important c'est d'en parler, à des proches, à son médecin traitant. C'est une seconde étape.
Ici l'écoute est sincère et sans jugement.
Je suis sur le fil de discussion " jour j"
Nous sommes plusieurs à se suivre, s'encourager depuis plusieurs semaines. Vous êtes les bienvenus si vous désirez.
Bon courage bonne soirée à vous !

[laly](#) - 30/11/2020 à 21h09

bonsoir je suis dans la même situation bouhh comme c'est difficile je ne sais pas comment faire pour lutter pour remplacer ce verre toujours de trop