

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### SOUTIEN POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION

---

Par **Profil supprimé** Posté le 27/12/2020 à 13h09

Bonjour à tous,

Je suis nouvelle sur le forum.

J'ai déjà essayé de réduire ma consommation d'alcool plusieurs fois mais ça ne dure jamais longtemps.

Mon soucis est surtout la surconsommation en soirée.  
Perte de mémoire et lendemain difficile.

Je bois l'apéro le soir après le boulot devant les infos ( je me dis qu'un verre ça ne fait pas de mal mais je pense que c'est une très mauvaise habitude )

Pour 2021 je m'engage envers moi-même à ne boire pas plus de 2 verres maximum même en soirée et par jour ( et pas tous les jours biensur )

J'ai juste besoin d'avoir du monde avec qui discuter et donner de mes nouvelles sur mon évolutions pour me motiver.

J'ai arrêté les alcools forts depuis quelques années et certains alcools que je n'arrive pas à arrêter quand je commence.

J'ai fait beaucoup d'efforts mais certaines soirées, je bois trop jusqu'à finir tout ce qui peut-être bu. ( je ne bois plus toute seule)

Je veux me tenir au 2 verres maximum par grosse soirée même si ça peut-être très difficile je le sais déjà.

Merci de votre soutient et si on peut se soutenir à plusieurs ça serait même mieux !

Bon week-end à vous !

## 7 RÉPONSES

---

**Moderateur - 31/12/2020 à 14h55**

Bonjour Angiemotivee,

Soyez la bienvenue dans le forum.

Bravo pour cette prise de conscience et pour avoir pris la décision d'essayer de faire quelque chose.

Vous avez tout notre soutien pour réduire votre consommation. N'hésitez pas en effet à écrire votre journal ici. Nous vous lirons et plus vous raconterez ce qui vous arrive, plus serez susceptible de générer des interactions avec les autres internautes. Mais ce n'est pas le seul du fait d'écrire ce qui se passe pour vous. En effet, cela vous permettra d'écrire régulièrement ce qui vous semble difficile et ce qui est plus facile. Ainsi vous pourrez travailler sur vos forces et vos faiblesses.

Si vous avez besoin d'information et des questions nous restons à votre disposition. N'hésitez pas à appeler aussi notre ligne téléphonique.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 31/12/2020 à 15h17**

Bjr,

Merci pour votre message.

Cela fait 1 semaine que je n'ai rien bu en alcool mais ça je savais déjà le faire.

Pour ce soir je garde mon cap pour les 2 verres par jours maximum et pas tous les jours, donc j'ai choisi de l'apéro sans alcool, 1 verre de rouge à table et 1 coupe de champagne pour fêter la nouvelle année.

sans oublier l'eau à table pour accompagner le verre de vin.

J'ai des bières sans alcool pour finir la soirée car on va sûrement faire soirée jeux de société et c'est souvent à ce moment là que je fini les fond de bouteilles 😞 j'ai honte de dire ça, ce qui m'encourage à garder mon Cap !

Bon réveillon à tous et restons motivés !

---

#### **patricem - 01/01/2021 à 10h02**

Bonjour,

S\*ta fait des eaux aromatisées. TI ses gammes types Botanics très bonne et pas enrichi en sucre.

Courage,

Patrice

---

#### **nouvellevie2021 - 02/01/2021 à 17h03**

Bonjour Angiemotivée,

J'espère que vous tenez votre cap. Bon courage

---

#### **Profil supprimé - 02/01/2021 à 20h32**

Bonsoir Angie, Comment Allez-vous ? Je vous souhaite une bonne année et une bonne santé ainsi qu'à votre famille et j'espère que vous avez pu tenir vos objectifs ou au moins vous en rapprocher, j ai moi même décidé de contacter un centre de désintoxication après de nouveaux excès, j ai décidé de communiquer avec d autres personnes sur le sujet pour me motiver à arrêter toutes mes addictions , courage nous sommes si nombreux à avoir ce genre de soucis et je serais heureux de vous encourager à tenir bon , cdlt

---

#### **Profil supprimé - 04/01/2021 à 09h38**

Bjr,

Merci et belle année à vous aussi!

Oui objectif tenu même avec une soirée entre amis.

Je suis contente et c'est surtout le fait de "devoir rendre des comptes et d'être suivie" qui m'aide à tenir !

Je suis fière

Merci de vos messages !

Bonne journée

---

#### **Profil supprimé - 09/01/2021 à 23h23**

Bonjour à tous,

J'espere que tout le monde va bien et arrive à tenir ses objectifs.

Pour ma part je n'ai pas dépassé mes 2 verres par jours mais le " pas tous les jours" c'est compliqué.

J'aime bien mon apéro à l'heure "d'apéro" après une journée de boulot que je déteste.

D'ailleurs j'ai déposé mon préavis, je change de boulot !!  
Je pense que ça aidera pour beaucoup de chose dans ma vie ...

Je pars en vacances 15jours à l'étranger au soleil avec des membres de ma famille et là je commence à angoisser !  
Je suis presque sûre que je ne passerais pas une seule journée sans prendre un verre d'alcool ! En fait j'en suis même sure !  
Vacances c'est pour la famille: apéro le midi et le soir !  
En plus on aura le droit au restaurant donc apero + le verre de vin!  
Je suis pourtant TRES TRES MOTIVEE c'est pour ça que j'en parle: pour pouvoir revenir début février et vous laisser un message en disant: c'est bon, je n'ai pas bu plus de 2 verres par jours !

Donc je garde en-tête que JE NE DOIS PAS boire plus de 2 verres par jour !

Merci de m'avoir lu !  
Et courage à tous !

---