FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRET DE L'ALCOOL

Par Profil supprimé Posté le 28/02/2015 à 14h52

bonjour,
j'essai d'arreter de boire mais c dur les 1er jours, pouvez vous m'aider a décrocher totalement juste des conseils, merci de votre aide

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 02/03/2015 à 13h08

salut,

1ere chose te met surtout pas la pression,
2 chaque journée de gagné est une victoire alors vise un jour après l'autre.
3 viens ici autant que tu veux
4 va dans un csapa pour faire le point et voir comment tu peux gerer ça avec un medecin mettre un protocole en place
5 dès que l'envie arrive fait autre chose (téléphone a quelqu'un, sort ou autre, il faut dévier l'envie)

voilà vite fait ce que je peux te dire, car je dois me sauver

bise