

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI DÉCIDÉE D'Y ALLER MOLLO AVEC LA BOUTEILLE

Par **Profil supprimé** Posté le 16/04/2015 à 10h04

Bonjour,
hier matin, après une dispute la veille avec mon homme -en raison de ma consommation-, j'ai pris conscience (j'y pense depuis un moment) que j'ai un vrai problème avec la bouteille. N'ayant que peu l'habitude de me confiée, j'ai découvert ce forum, et cela m'a donné le courage de me lancer.
j'ai toujours eu un penchant pour l'alcool, et je bois régulièrement depuis presque 30 ans!
cela se traduit par 4-5 verres (bien remplis!) de vin tous les soirs et souvent je termine par un petit verre de rhum ou de whisky.
Mon compagnon est beaucoup plus modéré et se contente d'un bière à l'apéro et de 1 ou 2 verres avec le repas; du coup je me rends bien compte que ma consommation n'est plus normale.
je viens pour la première fois de ma vie sur un forum, mais j'ai peur de ne pas y arriver seule, alors un peu de solidarité m'aidera à tenir le cap. Je ne prévois pas d'arrêter complètement, mais de réduire de façon drastique genre 2 verres au repas, des jours sans alcool et ponctuellement pourquoi pas un peu plus.

A suivre

Laurenzia

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 16/04/2015 à 16h32

Bonjour Laurenzia,

J'ai à peu près la même consommation que toi et les mêmes aspirations: réduire de manière drastique le nombre de verres, voire arrêter totalement. Nous pourrions nous soutenir mutuellement.
Je me suis inscrite ce jour sur le forum et ai décidé de faire le test de ne pas boire ce soir.
Pense à la fierté que nous pourrions en retirer
Je te souhaite beaucoup de courage

Profil supprimé - 16/04/2015 à 16h43

salut

c'est bien que tu es pris la décision de faire quelque chose, maintenant seule c'est loin d'être simple voir impossible.

je pense que tu devrais prendre contact avec un CSAPA pour voir un médecin, afin de t'aider dans cette démarche.

voilà

biz

Profil supprimé - 17/04/2015 à 09h26

Bonjour Laurenzia57,

J'ai fait l'erreur de vouloir arrêter totalement juste après une grosse consommation. Quelle erreur Je me suis ramassée comme une grosse m---e et vécu une cuisante défaite.

Ta démarche est plus raisonnable. Réduire jusqu'à arrêt total. Car crois-le ou pas, tu ne pourras plus boire modérément. Tu arriveras à la même conclusion que nous. Mais si tu y arrives ; CHAPEAU

Il faut avancer à petits pas, c'est la seule solution.

Courage à toi

Profil supprimé - 18/04/2015 à 14h20

Bonjour à vous,

je viens d'écrire un message long comme un jour sans pain, et erreur de manip, mon message n'est plus là, grrrr! foutu clavier. je vais tout de même attendre lundi pour voir s'il n'apparaît pas sur le blog et le terminer, sinon je recommencerai.

Et merci du fond du cœur pour vos messages, ça fait chaud de ne plus se sentir seule et surtout de pouvoir dialoguer avec d'autres personnes concernées (je déteste en parler à des gens qui n'y comprennent rien).

@ Puce 06,
c'est avec plaisir que je partagerai avec toi (et les autres bien sûr)

Je reviendrai sur le blog lundi.

Bon week end et courage

Profil supprimé - 20/04/2015 à 19h20

Hou là là !!!

Ca m'est déjà arrivé, quelle poisse !

Depuis, lorsque je sais que j'en ai pas mal à dire, je prépare mon texte sur une page Word.

Sinon, ça va ?

Tu ne parles pas des désagréments de l'alcool dans ta vie ?
