

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LES 1ERS PAS VERS UNE VIE SANS ALCOOL

Par [Profil supprimé](#) Posté le 16/06/2015 à 15h55

bonjour a tous,

je m'appelle David j'ai 37 ans et je suis un buveur excessif. Je ne bois pas massivement tout les jours mais j'ai tout de même une consommation régulière de 3 verres en moyenne et ce, quasi journalièrement. Mes excès ont lieu lors de soirées et quelques fois quand je suis tout seul. Je ne ressent pas le besoin physique de boire c'est juste une habitude qui s'est installée. J'arrive a passer plusieurs jours sans boire une goutte mais quand je commence a boire lors de soirées je ne contrôle pas ma consommation et je fini bourré, dans des états bien trop souvent lamentable. Je suis en couple, et je suis en train de perdre ma compagne. Longtemps j'ai refusé de voir la réalité de la situation mais le fait est là, je suis ingérable quand j'ai bu et je ne contrôle rien donc j'entame un sevrage total. Pour ça je vais devoir changer mes habitudes de vie et sûrement mon cercle de relation, bien que ceux çï ne soient pas en cause, le fautif c'est moi qui ne sais maîtriser ma consommation. Je viendrai régulièrement poster mes avancées, mes ressentis. Je suis ouvert à toutes critiques, aides et conseils.

Cordialement

3 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 17/06/2015 à 17h50

Salut David,

Tu es exactement dans le même cas que moi, bon je ne buvais pas journalièrement, mais trop excéssif et j'ai perdu ma femme. Tu devrais lire mon post, ça te ressemble et ma sortie de l'alcool passe par le médecin, j'ai suivi un traitement (Aotal 333), ça a super bien marché pour moi.
Lis bien mon post et tu verras que nos histoires sont similaire.

Mous

[Profil supprimé](#) - 17/06/2015 à 22h04

salut Mous, oui j'avais déjà lu ton post et je m'y suis reconnu clairement...j'ai beaucoup de changement dans ma vie qui apparaissent, je change déjà d'air en déménageant a 500 km de chez moi avec la ferme intention de me reprendre en main et d'arrêter le laisser aller qui s'est instauré depuis 2 ans a peu près. Mais il est certain que si je ne me sent pas prêt je file chez le médecin. En attendant je m'attelle à mettre en place un suivi psychologique, qui je l'espère me suffira.

J'espère ne pas me bercer d'illusion.... en tout cas merci de ton message qui me permet d'échanger sur le sujet et vider un peu mon sac qui commence a être un peu lourd pour moi tout seul.

Je passerai tout les jours ou presque pour expliquer mon évolution, un peu comme toi.

Merci en tout cas, bon courage a toi aussi et a bientôt 😊

David

[Profil supprimé](#) - 18/06/2015 à 10h42

Bonjour David,

Le 1er pas est très important, c'est une preuve de ta prise de conscience et surtout le pas nécessaire, qui annonce ceux qui suivront. Changer les habitudes, ça prend du temps (au moins 21 jours dit-on) mais c'est tout à fait possible!!!

Changer les cercles de relations, peut-être, s'ils sont nocifs mais surtout, changer notre façon de nous comporter vis-à-vis des autres. Pour ma part, j'ai déjà dit plusieurs "non" à des invit's et c'est pas toujours facile.

18 jours pour moi aujourd'hui et je me sens plus libre, échanger sur ce site me fait du bien.

Courage à toi

Luce
