FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PREMIERS PAS

Par Profil supprimé Posté le 04/09/2016 à 19h53

Bonjour à tous.

Je ne souhaite pas m'arrêter totalement de boire, mais j'ai besoin de diminuer ma consommation car elle m'inquiète pour ma santé. J'ai commencé à boire assez tard, lors de soirées étudiantes, qui m'ont permis de décrocher un beau diplôme. Celui ci m'a donné accès à de bons alcools, que j'ai eu progressivement besoin de boire de plus en plus pour "décompresser" le soir en rentrant à la maison.

Maintenant j'arrive rarement à ne pas boire deux ou trois ou quatre verres chaque soir et 6 à 8 lorsque je sors chez des amis et que ma femme me conduit. Ca me fait du bien sur le moment, mais j'ai soif la nuit et je dors moins bien. Pour l'instant, je ne suis pas encore pénible ou violent lorsque je vois. Mais le lendemain matin j'ai honte de moi, je me dis qu'il ne faudra plus recommencer.

J'ai essayé d'en parler à mon médecin traitant qui a été de peu d'aide car il a le même problème et trouve cela normal d'avoir besoin de décompresser. J'ai essayé de faire une cure de kudzu (phytothérapie) sans grand autre succès que la première semaine. Je dois avouer que j'aimerais avoir une recette miracle (hors médicament) pour arrêter sans efforts, mais je sais que cela n'existe pas.

J'ai essayé de supprimer les bonnes bouteilles, mais je me suis rabattu sur les autres quand il n'y avait plus rien d'autre à boire.

Je m'inscris sur ce site pour y trouver aide et accompagnement dans ma démarche. Je suis surpris de la qualité des outils.

Je partage ce que je ressens sur ce forum, car je n'ose pas pour le moment chatter ou téléphoner ou consulter. Merci d'avance pour vos conseils.