

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEUX ARRÊTER DE BOIRE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 12/09/2016 à 06h52

Je m'appelle tony j'ai 33 ans et je veux arreter de boire definitivement

4 RÉPONSES

[patricem](#) - 12/09/2016 à 12h19

Bonjour,

comment l'envisager-vous ? Seul ? Avec l'aide d'un médecin ?

Vous pourriez commencer par en discuter avec les intervenants du site...

Courage !

[Profil supprimé](#) - 12/09/2016 à 21h46

J'aimerais le faire seul apres si j'ai pas le choix je demanderai de l'aide ou consulterai un medecin

[Profil supprimé](#) - 18/09/2016 à 08h32

Bonjour,

D'après mon expérience d'alcoolique et celle d'autres,il est presque impossible d'en sortir seul.il faut avouer son état (et cela est très dur à admettre et à faire) et ainsi se libérer de ce "secret" que les proches ont de toutes façons constaté.mais sortir du tabou du non-dit est libérateur et permet d'entamer la guérison.

J'ai consulté un alcoologue, j'ai déclaré ma dépendance à ma famille et à mes proches et je pense être sur la bonne voie.

Bien à toi.

Jacques

[Profil supprimé](#) - 19/09/2016 à 10h42

Bonjour à tous,

Je suis dans le même état d'esprit que Jackwhite. Je dois bien admettre mon alcoolisme, j'ai tenté d'en parler à ma compagne qui n'a pas forcément compris l'ampleur de la situation. Mais je vais perséverer.

Il y a en effet un tabou autour de ça, il est de bon ton de boire en société. Je vais comme tonight92 essayer d'entamer un premier programme seul, en commençant par éviter les situations avec alcool, remplacer des verres buts par des jus de fruits, puis changer d'activités avec l'argent de l'acool.

Je croise les doigts et je vous souhaite à tous bon courage
