

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉCIDÉE À ME LIBÉRER DE ÇA

Par [bichette](#) Posté le 06/06/2017 à 09h25

Bonjour
J'ai besoin d'écrire publiquement je suis décidée fermement à cesser de boire seule le soir mon petit verre qui dégénère. La résolution "un seul verre" ne marche pas. Alors je me fixe déjà une semaine d'arrêt, voir si j'y arrive, je sais que ça va être dur car c'est une habitude de longue date et j'adore ce moment de détente du soir. Mais je sens que ma santé en pâtit, j'ai peur, j'ai honte, j'ai envie d'être libérée de cette préoccupation grandissante. C'est la décision la plus importante que je puisse prendre pour ma vie à l'heure actuelle. Si je n'y arrive pas j'irai consulter....mais je ne sais pas qui....trop honte d'aller voir mon médecin habituel, et peur qu'il le découvre ensuite par le biais du suivi carte Vitale...

1 RÉPONSE

[Profil supprimé](#) - 06/06/2017 à 13h10

Vas aux réunions des AAnonymes, j'avais peur, des préjugés, j'y suis allé, et je n'ai pas regretté.

Ce sont des gens comme toi, avec le même problème, sans jugements,

J' ai 35 ans, et j'y ai aussi trouvé des jeunes,

Si tu vas les voir, ils pourront t'être d'un très grand soutien.

N'aie pas peur, et sois confiante, tu fais le bon choix pour ta vie...

....!l'alcool détruis trop de choses.

Aller, courage.
