

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### COMMENT FAIRE?

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 08/04/2019 à 21h19

Bonsoir,

Cela a été dur de reconnaître que j'ai un problème d'alcool, mais quand on boit tous les jours, je pense qu'il ne faut pas se voiler la face. Si vous vous êtes arrêtés, donnez-moi des conseils, ou si vous continuez, on peut se soutenir ensemble.

### 12 RÉPONSES

---

**Nonomix** - 09/04/2019 à 18h25

Bonjour Fanny,  
Non, ce n'est pas facile, je bois tout le soir (beaucoup de bières) et je me mets ma ceinture quotidienne.  
Chaque matin je regrette, mais psychologiquement, c'est très dur à force d'habitude.  
Courage, tu n'es pas seule.  
Bruno

---

**Profil supprimé** - 09/04/2019 à 19h33

bonjour, je veux bien qu'on se suive et qu'on se soutienne ensemble..

---

**Profil supprimé** - 09/04/2019 à 21h11

Bonjour, la phase du déni étant passée, tu es sur le bon chemin. Je suis abstinente seulement depuis 20 jours, si tu souhaites écrire en direct ou par chat, fais-le moi savoir, bientôt.

---

**Profil supprimé** - 10/04/2019 à 18h59

bonjour Kate, c'est un bon début, comment t'es-tu faite, par quoi t'es-tu commencée ? stp

---

**Nonomix** - 11/04/2019 à 11h23

Bonjour Fanny, je ne me suis pas encore arrêté, mais je me fixe l'arrêt à partir de lundi.  
Parce que d'ici là, je vais galérer.  
Tu as tout à fait raison, boire tous les jours, c'est que l'on a un problème, ce n'est pas autre chose.  
Et le manque psychologique chez moi est très fort.  
En fait, je n'en peux plus de cette béquille de merde.  
Je vais avoir une petite semaine de vacances et je veux tenter.  
Courage à toi

Bruno

---

**Profil supprimé** - 11/04/2019 à 13h44

peut-on remplacer la bière par la bière sans alcool pour débuter?

---

**Nonomix** - 11/04/2019 à 15h07

Oui, mais je pense à mon avis qu'il vaut mieux boire un Perrier ou autre, car c'est trop frustrant.

---

**patricem** - 11/04/2019 à 17h39

Bonjour,

et la bière sans alcool est souvent avec un petit degré d'alcool. Les fabricants ne sont pas tenus de le préciser, dans ce cas, cela ne dépasse

par 1.5 % (de mémoire). Il faut vraiment que soit explicitement marqué 0.0 % pour avoir confiance. Pour le "fun", le Champomy, pour les enfants, contient aussi de l'alcool...

Cdt,

Patrice

---

**Profil supprimé - 11/04/2019 à 19h32**

Judi5 Avec de l'aide et un site village addict va faire un tour et lis beaucoup tu peux m'écrire à cris sur ce site c'est instantané.

---

**Profil supprimé - 11/04/2019 à 19h42**

nommix, aujourd'hui j'ai essayé c'est nickel pour l'instant

---

**Profil supprimé - 15/04/2019 à 00h44**

Bonjour, je m'appelle Pepito j'ai 40 ans Marié avec 2 enfants. Je bois régulièrement une grosse quantité de whisky et vins quotidiennement. Je reconnais être alcoolique et voudrais arrêter car cela inquiète beaucoup ma famille, ma femme et mes enfants. J'aime beaucoup les bons whisky, rhum, cognac et vin. Et à ce jour j'en bois des bon mais surtout des mauvais ce qui m'interpelle Je voudrais arrêter de boire.

Est ce possible de consommer occasionnellement de très bons alcools pour les bonnes occasions. Est ce possible? Je l'espère

---

**Profil supprimé - 22/04/2019 à 14h43**

Bonjour,  
Merci déjà pour vos messages de soutiens qui reconforte.  
Depuis hier je n'ai rien bu si de l'eau ou de la tisane, à 17h je commençais à trembler et je me suis enfermé dans ma chambre pour pleurer, mais j'ai tenu, j'ai commencé il y a plus de dix ans et mon divorce ne m'a pas arrangé mais quand je vois mes enfants je me dis que je n'ai pas le droit de leur faire cela je suis le seul parent qui leur reste et continuer de boire serait vraiment égoïste de ma part à leur encontre.

Je pense Pepito qu'il vaut mieux tout arrêter et pas un verre de temps en temps car nos vieux démons reviennent enfin je ne suis pas une experte c'est juste mon avis

---