

COMMENT SE GÉRER

Par Profil supprimé Postée le 12/04/2019 19:28

J'ai un réel soucis avec la manière dont je bois n'est absolument pas responsable et je cours à ma perte et celle de ma famille, mais malheureusement je me rend compte de cela le lendemain ou avant de boire mais malgré tout je n'arrive pas à ne pas boire, donc ma question en vient à savoir comment ou si il y aurai des techniques pour essayer de gérer.

Mise en ligne le 15/04/2019

Bonjour,

Une consommation d'alcool non maîtrisée peut effectivement avoir des conséquences non seulement sur la santé, mais sur les relations aux autres, la famille, le travail...et vous en ressentez déjà les effets.

D'autre part le descriptif que vous nous faites de votre usage de l'alcool nous amène forcément à l'interroger. Nous pensons qu'il vous serait aidant d'en parler à l'extérieur, notamment avec un psychologue spécialisé dans la prise en charge de la dépendance. Parfois en effet, les meilleures techniques ne remplacent pas une aide extérieure.

Cette piste vous étant proposée, nous allons vous proposer quelques « trucs et astuces » pour repenser votre consommation. Pour cela nous vous renvoyons au lien de notre site que vous trouverez en bas de page. Il s'agit de conseils pour limiter ou arrêter sa consommation alliant des conseils motivationnels, comportementaux jusqu'à, si besoin, l'aide extérieure.

Si vous souhaitez que nous en reparlions de vive-voix mais aussi obtenir des conseils et une aide ponctuelle, vous pouvez nous recontacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à minuit ou au 0980 930 930 (Alcool Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Limiter ou arrêter ma consommation