

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'ARRÊTE DE ME VOILER LA FACE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 07/10/2021 à 14h24

Et je choisis de le faire ici... je suis alcoolique... voilà c'est écrit.

J'ai un rapport excessif à l'alcool. Même si je ne bois pas tous les jours et que parfois je réussis à m'arrêter au premier verre, le plus souvent j'ai de mal à m'arrêter.

C'est comme une boulimie de l'alcool, lorsque c'est bon, je ne sais pas m'arrêter... les verres défilent... Et je commence à être lourde, c'est gênant pour les autres et les lendemains de soirée sont difficiles.

Physiquement et moralement.

Alors, je voudrais réduire ma consommation et arriver à dire stop.

Pour ma santé et pour l'image que j'ai de moi, car je ne suis pas fière...

Je ne souhaite pas arrêter complètement car j'ai plaisir à déguster, ce que j'aimerais c'est arrêter le comportement excessif.

Quelqu'un a déjà essayé l'hypnose ou une autre thérapie et pourrait me conseiller?

Merci!

2 RÉPONSES

[Senaddict](#) - 08/10/2021 à 00h56

Bonsoir

Premier témoignage pour moi. Je me reconnais dans beaucoup de témoignages. Je suis alcoolique depuis 10-15 ans ? Avant j'étais boulimique vomitive donc je vomissais l'alcool mais maintenant non

Je suis allée voir une psychologue qui travaille avec l'hypnose. Elle a réglé l'origine de mes TCA mais j'ai abandonné pour l'alcool parce qu'elle m'a dit « fini à jamais » et pour moi, la vie sans champagne c'est pas la vie

[Lyna11](#) - 20/10/2021 à 20h14

Bonjour Colibribleu et senaddict,

Vous êtes venus sur ce site, pas n'importe lequel celui-ci.

Vous vous posez des questions légitimes sur votre consommation d'alcool.

Colibribleu à partir du moment où l'on souhaite apprendre à contrôler sa consommation l'expérience me fait dire que malheureusement il y a bien un souci. Continuez à lire les fils de discussion pour ma part ils m'ont permis de me rendre compte de beaucoup de choses et de changer le cours de ma vie.

Senaddict moi aussi la vie sans alcool me semblait insipide et dénuée d'intérêt il y a 10 mois aujourd'hui TOUT a changé !

N'hésitez pas à confier vos doutes, vos réflexions vos peurs. Ici personne ne juge.
