

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### DEMANDE D'AIDE POUR DIMINUER DRASTIQUEMENT MA CONSOMMATION

---

Par **foufuret** Posté le 27/10/2021 à 20h31

Bonsoir,

J'ai un problème avec l'alcool. J'en suis rendu à consommer 5 a 6 bière de 25cl par soir ou quand j'en ai 4 verres de whisky ou rhum (plus de 4cl) et ceux tout les soirs.

Je souhaiterais avoir des aides ou infos pour réduire drastiquement cette consommation.

Merci par avance

### 2 RÉPONSES

---

**Fenicia** - 28/10/2021 à 19h34

Bonjour,  
Je viens de m'inscrire et je suis dans la même situation que vous.  
Au sens médical, visiblement je ne suis pas alcoolique. Je ne le pense pas non plus. Cela pourrait être un autre produit. Mais quoi qu'il en soit cela me pose un problème et j'aimerais le régler.

---

**Lyna11** - 28/10/2021 à 21h35

Bravo pour être venu sur ce site, cette démarche n'est pas anodine...ce premier pas est très important...  
Peut être lire les différents témoignages dans un premier temps, généralement ça donne matière à beaucoup réfléchir déjà...on est tous différent mais ici tu trouveras toute la bienveillance dont tu as besoin. La honte et la peur nous empêche de parler de notre mal être et de ce qui nous angoisse...

Il y a plusieurs solutions, ce site, les alcooliques anonymes, ton médecin traitant, un centre d'addictologie mais étant juste une alcoolique abstinente j'en oublie sûrement...

---