

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### ARRÊTER DE BOIRE COMPLÈTEMENT : ALCOOL ZÉRO

---

Par Holaquetal Posté le 4/08/2023 à 22:26

Bonjour,

J'ai toujours été excessive dans ma consommation mais par période.

Je suis par ailleurs bipolaire.

En 2020, j'ai traversé une période très douloureuse (mise en invalidité, divorce, perte de mes grands parents, acte d'auto mutilations, hospitalisation en hôpital psychiatrique).

Je me suis plongée dans l'alcool fort presque tous les jours (1 litre parfois plus de vodka, whisky...

J'ai réduit les doses et je bois uniquement de la bière et du vin (pas tous les jours)

Je sors de clinique : j'arrive relativement facilement à arrêter de boire seule pendant une semaine à 10 jours.

Par contre, je craque sur la durée.

Je veux arriver à ne plus consommer d'alcool du tout.

De plus, étant bipolaire, la consommation d'alcool me fait entrer dans des états maniaques.

Comment faire pour tenir sur la durée ?

Merci de me donner vos retours d'expériences svp.

Bon courage à tous