

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D Q=AIDE POUR COMMENCER

Par **Profil supprimé** Posté le 07/12/2014 à 15h00

Bonjour à tous

Je me lance mais je ne sais pas comment commencer. Cela me fais peur et j'aimerais avoir de l aide pour avoir des astuces pour ne pas me reservir , je pense même qu il faut que je sois abstimente mais cela me semble très dur.

Je bois tout les jours depuis plus d un an . Avant je buvais de temps en temps mais sans savoir m arrêter et maintenant c est la même chose mais tous les jours. Tous les soirs c'est le même rituel malgré que je sois occupée , je pense à prendre un verre . Aidez moi merci

Marilyn

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/12/2014 à 10h26

Bonjour Marilou,

Bienvenue. Effectivement, ce serait peut être plutôt l'abstinence qui te conviendrait.

En attendant, tu peux essayer de reculer au maximum le 1er verre. Boire un ou plusieurs grands verres d'eau ou de soft avant afin de boire plus lentement et alterner systématiquement verre de vin et d'alcool.

Essaies également de ne pas boire tous les jours. Fixe toi comme objectif de ne pas boire aujourd'hui ! Jour après jour. Chaque journée est une victoire et si tu as succombé, dis toi que demain est un autre jour et remonte en scelle.

A+

AM

Profil supprimé - 09/12/2014 à 20h37

Oups... Je voulais dire alterner alcool et sans alcool !

Profil supprimé - 09/12/2014 à 20h39

Bonsoir,

Tout d'abord merci pour ta réponse.

oui je vais essayer mais c'est quoi du soft je m'excuse mais je ne connais pas !

Je reprends un travail Lundi et je sais que cela m'aidera pour arrêter progressivement

Après c vrai que quand je me mets a table , je n'ai plus envie de boire c'est bizarre par contre si j'ai du monde j'aime partager un verre en mangeant. J 'arrive pas à ssavoir pourquoi je bois comme ça , c'est très bizarre mon comportement fasse à l'alcool. Je bois avant de manger et après si je passe à table plus envie ou si si j'ai du monde je sais me modérée , vraiment bizarre.

Bonne soirée.

Marilou

Profil supprimé - 11/12/2014 à 12h32

Bonjour Marilou,

Désolée pour ces réponses un peu espacées...

Du soft c'est toutes les boissons non alcoolisées.

Va lire les échanges sur mon Fil "Je ne sais pas encore". Tu devrais trouver des tas de choses qui te concernent.

On en reparle après si tu veux.

Bises.

AM

Profil supprimé - 11/12/2014 à 14h13

Bonjour,

Je te remercie , je vais aller voir tout ça

Biz

Marilou

Profil supprimé - 12/12/2014 à 11h34

Oui l'abstinence est la meilleure solution dans votre cas je pense, bon courage à vous

Profil supprimé - 12/12/2014 à 14h39

Am je suis allée sur ton fil , et je vois que pour toi aussi ce n est pas si facile. Moi aussi j essaie de me dire que je ne bois que le week end mais c est dur dur.

Je pense appeler et prendre rdv avec un spécialiste. Enfin je verrai cela dans une semaine car maintenant que j ai retrouvé du boulot j espère ne plus toucher à cette addiction ou raisonnablement.

Bises

Sarah comme je l'ai dit ci dessus à AM je verrai dans 1 semaine , merci pour ta réponse. Toi tu est abstinente?

Profil supprimé - 14/12/2014 à 10h44

Bonjour,
je suis exactement comme toi,

je picole tout les les soir sans pouvoir dire stop.

Par contre dans la journée avec les amis, c'est juste une bière et encore. je n'est aucune vrais tentation, sauf le soir quant j'ai fini ma journée. je peu tombé une bouteille d'alcoole fort sans probleme.

pour tout dire j'ai toujours une mingnonette de vin blanc dans me frigo pour cuisiné, j'y est jamais touché pour la boire

je t'assur je comprend pas non plus.
