

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ARRÊTER L'ACCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 28/12/2014 à 17h15

je veut arrêter l'alcool , je suis déformée puis je ne sais pas m arrêter de boire .  
la je suis dans la phase de volonté, mais seule j ai peur de retomber et que l envie se ressente en moi  
comment faire?

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 19/01/2015 à 21h21**

salut miss

c'est bien que tu soit là ici on s'entraide.

le plus simple pour le début c'est de te poser avec un médecin ou un psy c'est rébarbatif mais c'est la base en fonction de ton vécu, de ton ressenti, et de ton besoin, tu pourra poser tes question , faire le point sur ta relation a l'alcool. un medecin c'est un generaliste, un adicto, un alcoologue, centre CSAPA ou c'est pluridisciplinaire, les AA, groupe de parole, téléphone ou tchat en ligne sur ce forum.

voici qq piste.

bisou

---

**Profil supprimé - 26/02/2015 à 19h56**

Bonjour à tous,

Depuis un mois, j'ai moins envie de boire de l'acool!

De ce fait depuis un mois j'accompagne dans mes repas du son d'avoine et son de blé bio.

Je sais pas si ça part de la? Mais si une personne veut tenter l'expérience , ce n'est pas cher et c'est naturel ,

(Pendant la première semaine, soupoudrer les repas d'1cueilliere à café ensuite les autres semaines soupoudrer d'1cueillere à soupe)

Bon courage à tous !!!

Marie

---

**Profil supprimé - 28/02/2015 à 12h32**

Coucou Lysa,

Tu as peur d'avoir envie ?? Mais l'envie, tu l'auras toujours. Je viens d'en essayer une, là, d'envie de me servir un petit verre de rouge.  
Je me suis même vue me le servir mais voilà, j'ai distrait cette envie en me servant un thé (je me prépare tous les matins un thermos) et en consultant mon portable. Cela a suffit, l'envie est passée.

J'ai lu qu'il fallait un complément en vitamine B lors d'un sevrage, l'avoine et le blé en regorgent-ils ??

Courage

---

**Profil supprimé - 02/03/2015 à 12h37**

Bonjour louann!

C'est parfait tu as bien fait pour changer ton idée!

Il est possible que le son et l'avoine est de la vitamine B mais je n'en suis pas sûre?

Cela donc pourrais bien aider si c'est le cas qu'il y en ai VB!

Pour ma part je trouve que ça m'a calmé, j'ai poste cela, car si ça peut aider qq un ?

Je te souhaite bon courage et continue comme tu le fais c'est très bien!

