

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### DIFFICILE DE TENIR SEULE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 16/05/2016 à 07h16

Bonjour à tous,

Je viens vous lire depuis 1 semaine, ça m'aide à tenir, à avoir moins honte, à essayer de m' en sortir avec l'alcool. Hier soir , j'ai bu une bouteille de vin seule, je bois seule, le week-end, j'ai tenu jusque samedi et hier : échec. J'ai honte et je suis si triste.  
Je vais pas bien aujourd'hui

### 2 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 17/05/2016 à 11h11

Bonjour bonjour, il ne faut pas se décourager, certains ont plus de mal vis à vis de l'alcool.

Je te conseille de lire les liens proposés en bas de cette page, ils m'ont bien aidé à comprendre toutes les problèmes, difficultés liées à l'arrêt de l'alcool. Parfois il faut un soutien extérieur et parfois même une prise de médicaments .

Il y a un peu comme une idée fixe à avoir en tête : un jour après l'autre .

Alors je te souhaite bonne journée et bon courage.

Pat

---

[Profil supprimé](#) - 17/05/2016 à 22h02

Bonsoir  
Courage c'est dur très dur de ne pas se laisser tenter.  
Moi j'ai trouvé un moyen de ne pas céder, pas d'alcool à la maison et je prend un anxiolitique pour calmer mes angoisses face à l'envie de boire.  
Bon courage à toi!

---