

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

HELP ! COMMENT ON DEMARRE ?

Par **Profil supprimé** Posté le 01/12/2016 à 14h30

Bonjour

un premier pas aujourd'hui, poser le problème !!! mais comment on le résout ? je n'arrive pas encore à dire je suis alcoolique mais depuis 3 jours je me rencarde je cherche.... car je me rends compte que ma conso quotidienne est devenue excessive (3 bouteilles de vin sans compter les apéros) je ne veux pas que ce soit affiché sur mon front quand je vais refuser un verre ! je ne veux pas aller au centre d'aide de l'hôpital car je connais du monde ! comment faire pour se sortir de ce piège sans avoir cette affiche !!!

par quel bout commencer !! est-ce possible de diminuer et de rester dans la normalité quand on boit beaucoup ?

peut-on faire un sevrage dans un endroit inconnu ?

merci pour vos réponses

1 RÉPONSE

patricem - 01/12/2016 à 17h26

Bonjour,

on peut se sevrer chez soi. Et certains arrivent à consommer de manière modérée. Mais, à titre perso, je ne sais pas faire donc c'est 0 conso. Et pour refuser un verre, les raisons ne manquent pas : une pause avant les fêtes, une cure detox (les bonnes résolutions de la nouvelle année), un traitement, une indisposition, etc. Les gens passent rapidement à autre chose...

Si vous consommez beaucoup depuis longtemps, les premiers jours peuvent être violents. Donc, voyez quand même si un accompagnement médical est possible, au cas où (un médecin de ville par exemple).

Courage
