ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

QUE FAIRE ?

Par Profil supprimé Posté le 17/04/2017 à 07h41

Bonjour,l'alcool prend une place de plus en plus importante dans ma vie,je trouve toujours une occasion pour boire .jai essayer d'arrêter tout seul mais sans succès.je me surprend à boire en cachette.je sais pas quoi faire,si je dois voire mon médecin traitant lui en parlé ou voir un psychologue ou autres.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/04/2017 à 10h42

Bonjour Steve,

j'ai essayé d'arrêté seul pendant une vingtaine d'années, pour ne jamais y arriver . je restais abstinent un jour ou deux et parfois plus et j'oubliais que l'alcool n'était plus pour moi et je reprenais le premier verre qui entraînait tous les autres . Tu connais certainement cela . Un beau jour j'ai poussé la porte d'un local A.A. et je suis devenu abstinent 3 mois . Je n'ai pas persévéré et j'ai laissé tomber mes amis A.A. J'ai rebu ensuite pendant 9 mois . Je suis retourné chez A.A. et je fus libéré du jour au lendemain . Je n'ai plus jamais repris le premier verre . Je n'ai plus jamais non plus laissé tomber les A.A. J'ai eu des contacts journaliers d'une façon ou d'une autre , et actuellement je fais partie d'un forum A.A. qui me permet de rester en contact avec mes semblables et me préserve du premier verre , celui que tout alcoolique doit toujours éviter sous peine de rechute .
Si cela t'intéresse , n'hésite pas à me contacter .

Bon courage à toi et ne désespère pas d'y arriver un jour . Entrevois ton abstinence d'alcool comme une libération et non comme une privation .

salmiot1

Profil supprimé - 18/04/2017 à 10h52

Bonjour Steve,

Tu peux dans un 1er temps évaluer ta consommation. Et puis tu peux rencontrer une association ou un centre d'accompagnement et de prévention en addictologie qui te permettra d'évaluer ton degré de dépendance.

Bon courage