ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TRÉS ALCOOLISÉ

Par Profil supprimé Posté le 10/07/2017 à 19h54

bonjours j'ai 43 ans et alcoolisé depuis 12 ans ! mais trés alcoolisé depuis 4 ans d'autant plus que j'ai un cancer de la bouche important depuis 2 ans.malgrés l'ajide de mon medecin je fais l'autruche et lui ment.je suis presque à une bouteille pars jours de whisky.je sort rarement juste pour acheter mes cigarettes et faire des courses de teONmps en temps.sinon c'est tv et internet et le reste du temps je bois ! le matin mais j'arrive à me controlé et l'aprés midi aprés ma sieste continuellement.merci de m'aider et que me conseiller vous

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 11/07/2017 à 12h11

Bonjour megacool,
Prendre conscience que sa consommation n'est pas raisonnable est déjà une très bonne chose.
Vous avez en plus identifié à quels moments de la journée vous êtes le plus sujet à vous servir ce premier verre, en l'occurrence après votre sieste de l'après-midi. Je vous propose dans un premier temps de vous imposer un autre rythme, une fois cette sieste achevée, partez, allez faire un tour prendre l'air, prenez un bouquin par exemple et posez vous, pensez à autre chose. S'il pleut lisez chez vous et n'associez pas ce moment de détente à la possibilité de boire de l'alcool car à l'extérieur vous ne le faites pas, il doit en être de même chez vous. Essayez et vous verrez ce que cela donne sur la suite de la journée.
La vie ne vous a pas épargnée mais il vous reste la possibilité d'alléger la note en supprimant l'alcool et le tabac, vous seul avez le contrôle et pouvez faire les meilleurs choix pour votre santé.
Je vous suggère enfin de ne plus mentir à votre médecin, il est la première personne qui peut vous aider mais pour cela il doit êtres au courant de tous vos débordements.
Courage à vous, vous venez de commencer de vous diriger vers le bon chemin, ne faites pas marche arrière.
Amicalement, MrT76