ARRETER

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/07/2017 à 20h31

je suis quelqu'un de triste et alors j'ai tendance à boire un peu le soir

1 RÉPONSE

[Profil supprimé](#) - 01/08/2017 à 15h09

Bonjour Mamytaichi,

L'alcool fait croire que l'on oublie la tristesse, on s'évade un temps. Mais en fait il la multiplie. Il empêche d'agir efficacement contre la tristesse, il fait un peu comme un médicament. Mais un médicament qui enivre, dont on doit augmenter les doses pour avoir le même effet, qui crée un manque quand on veut arrêter, et qui rend au final encore plus malade.

C'est bien de venir écrire ici, c'est déjà dire un peu que vous ne vous sentez pas super bien avec ça. Cependant pour être aidée un peu plus par tout le monde, vous pouvez dire par exemple si vous cherchez à arrêter, à diminuer, à juste avoir des infos ou trouver des gens qui se sentent comme vous. Il n'y a pas de jugement ici, nous connaissons tous chaque phase du rapport à l'alcool et sommes conscients de ce que ça a fait sur nous 😊

Bonne journée