

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

PRISE DE CONSCIENCE

Par Profil supprimé Posté le 1/02/2018 à 22:41

Bonjour,

Je bois avec mon conjoint tous les jours de la semaine et plus le week end. cette consommation est excessive, je le sais. Le soir c'est 2 bières et 2 verres de vin. Le midi en semaine, nous ne buvons pas. Le week end c'est plus important 3/4 bières dans la journée, une bouteille de vin qd nous sommes tous les 2 et plus si nous invitons du monde.

Je prends conscience de cette situation seulement maintenant... j'ai 36 ans, 3 enfants et d'ailleurs je n'ai jamais bu pdt mes grossesses et je n'ai eu aucun mal à arrêter enceinte.

J'ai envie de limiter ma consommation : arrêter la semaine et boire raisonnablement le week end. Mais j'ai peur de ne pas y arriver, angoissée à l'idée de ne pas avoir ce moyen de décompression le soir en semaine. Peur aussi de boire encore plus le week end...

J'angoisse par rapport au futur et je m'en voudrais tellement d'avoir une maladie grave à cause de ma consommation d'alcool et de laisser mes enfants.

Je ne sais plus comment aborder le sujet car je n'arrive pas à refuser un verre et après tout s'enchaîne

Merci de vos réponses