ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# COMMENT SE DÉTRUIRE GRÂCE À L'ALCOOL....

Par Profil supprimé Posté le 19/03/2018 à 14h00

Bonjour, c'est un premier pas que je fait, celui que j'aurai dut faire il y a bien longtemps.....je boit de l'alcool chaque jour et de plus en plus fort, lorsque je met un premier verre a la bouche, impossible de m'arrêter jusqu'à ce que je soit ds un sale état, je perd mes amis, mes enfants m'en veulent, bref, ça me pourri la vie, le pire, ds cette état, je fait n importe quoi, j'envoie des messages qui ne veulent rien dire, je tombe et me blesse, et le matin, je ne me souviens de rien.J'ai bien sure honte de moi, je vit de plus en plus mal de savoir que je suis dépendante de cette merde d'alcool, je voudrais vraiment m'en sortir.Merci de m'avoir lu;désolé si j'ai pas écrit au bon endroit.

## 4 RÉPONSES

**patricem - 19/03/2018 à 16h14**

Bonjour,

c'est le bon endroit. Mettez toutes les chances de votre côté : thérapie, médical (spécialisé), groupe de parole, etc...

Et fixez-vous un objectif : arrêt total ou diminution ?

Courage,

Patrice

**Profil supprimé - 19/03/2018 à 17h17**

Merci Patrice de votre message, ds un premier temps, je souhaiterai vraiment diminuer, juste pouvoir continué à boire l'apéritif avec des amis de temps en temps, mais je suis pas sure d'y arrivé.....encore merci pour vos encouragements.

**Olivier 54150 - 19/03/2018 à 19h41**

Si vous n'arrivez pas à vous passer d'alcool 24h, il faut vraiment vous faire prendre en charge médicalement.
Si vous vous renseigné un peu sur les processus qui implique la dépendance et l'addiction, vous trouverez que ce n'est pas une mince affaire. L'action de ce poison sur le cerveau est vraiment très puissante.
La première étape dois être de supprimer tout l'alcool de votre organisme, il faut dix jours sans une goute. Faite vous aider.
Vous en avez marre d'en avoir marre et ça, c'est un bon début.
Bon courage, à bientôt.
http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

On vie très bien sans alcool. Olivier.

**Profil supprimé - 20/03/2018 à 10h37**

Bonjour Olivier, merci d avoir pris le temps de me répondre, je sais bien que l'on vit trés bien sans alcool puisque je n'ai pas toujours bu, il faut juste que je me souvienne comment ct.Encore merci.