

Témoignages de consommateurs

Petit à petit

Par [Elvi](#) Posté le 5/01/2019 à 16:01

Je suis en délicatesse avec l'alcool depuis mon adolescence. En soirée tendance à dépasser la consommation que je voudrais. Depuis plusieurs mois à l'occasion d'un gros souci je me suis mis à boire une bouteille, voire plus, de vin par jour. Parfois d'autres alcools, quand il n'y avait plus de vin. Même ceux que je n'aimais pas.

J'étais très angoissée à l'idée d'arrêter, pur du manque et du vide.

C'est sur un forum des AA que j'ai trouvé la motivation pour le faire. Rien n'est gagné et je ne suis pas sûre de ne plus jamais boire d'alcool (mais ce sera modérément ou pas).

Leur conseil : ne pensez qu'à la présente journée, ne prenez pas le premier verre aujourd'hui. Ne pensez pas à demain.

Franchement ça a grandement contribué à me calmer.

Le plaisir d'avoir tenu est inimaginable. Très vite vous récupérez de l'estime pour vous même.