

## Congrès des 60 ans d'Alcooliques anonymes en France

### Espace WEB - Pour les nouveaux-venus

#### Témoignage d'un membre : Après le premier verre, je ne peux plus m'arrêter

Après le premier verre, je ne peux plus m'arrêter.

J'ai mis du temps à m'en rendre compte.

Je pensais que je contrôlais ma consommation.

Même quand je buvais un peu plus, je pensais que je comptais mes verres.

Mais non, je ne comptais rien du tout.

Après le premier verre, je perds le contrôle.

Ce qui compte pour moi, qui suis alcoolique, ce qu'on m'a dit à ma première réunion Alcooliques anonymes, c'est de ne pas prendre le premier verre.

Parce que le premier verre, c'est le début d'une longue, d'une très longue série, qui va se terminer toujours plus mal, toujours plus loin, qui va m'emmener là où je ne veux pas aller.

J'ai le choix de ne pas prendre le premier verre.

Dès le deuxième, je n'ai plus choix.