

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN D'AIDE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/05/2019 à 13h39

Bonjour,

Que c'est dur cette première démarche.

Je suis alcoolique je bois le soir pour obtenir quelques heures de tranquillité. L'alcool est pour moi un le moyen d'oublier mes angoisses. Je sais que ce n'est pas la solution.

Il y a quelques jours ivre je suis tombé dans mes escaliers. J'ai des hématomes partout dans le dos avec un énorme épanchement sur la fesse.

J'ai eu beaucoup de chance j'aurais pu me tuer.

Ma compagne a été merveilleuse de gentillesse.

J'ai déjà arrêté plusieurs fois mais je recommence toujours à boire.

J'ai honte, je suis mal, j'ai peur, je ne sais pas quoi faire pour arrêter cela et je ne sais pas ce que je suis capable de faire.

Je sais que je n'y arriverais pas seul mais rien que le fait d'en parler à mon médecin me fait peur.

J'ai vraiment besoin d'aide.

J'écris et je pleure.

Que faire ?

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 02/05/2019 à 13h04**

Salut l'ami,

Moi aussi je fais des vas et viens entre l'abstinence et l'alcool. Là je me suis encore arrêté car comme toi je sais pas de quoi je suis capable et en plus je bois normalement 90% du temps mais souvent je dérape et je fais littéralement n'importe quoi :/

Passer par les alcooliques anonymes ou des groupes de paroles vont t'aider. Tu vas voir l'accueil et vraiment cool ou sinon sur internet comme ça à travers ce forum c'est cool aussi.

Moi je sais bien que t'aimes bien boire et que ça t'échappe ... je comprends ta honte le lendemain quand tu te réveilles et que t'as fais un souk pas possible :/

---

**Profil supprimé - 10/06/2019 à 19h07**

Bonjour,

Je viens de faire le premier pas aussi. Après la soirée désastreuse de samedi j' ai fini par admettre que j' étais alcoolique . je bois tous les soirs et en soirée, je suis comme un ouragan devastateur. Je suis en train de perdre tout ce que j' ai, famille, ami ect... Rien que d avoir du me l admettre que j' étais alcoolique m as fait pleurer. Je me sent honteux , humilié. Mais dit toi que de l admettre c est déjà faire un grand pas. Jeudi je vais a ma première réunion AA.

Courage a toi, nous ne sommes pas seul

---