

## BESOIN DE SOUTIEN POUR ARRÊT CONSOMMATION ALCOOL

---

Par **Yann2402** Posté le 01/03/2020 à 21h50

J'ai besoin de soutiens et d'avis pour arrêter ma consommation d'alcool

### 10 RÉPONSES

---

**patricem** - 02/03/2020 à 12h47

Bonjour,

c'est une décision sage. Avez-vous une idée de comment vous allez vous y prendre ?

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé** - 02/03/2020 à 13h16

Bonjour Yann,

Je suis dans le même cas que toi alors si tu veux discuter n'hésites pas

---

**Avenir** - 02/03/2020 à 18h09

Bonjour à tous je me lance aussi !!! Je suis une personne qui ne boit qu' Partir du vendredi soir , samedi soir et dimanche soir néanmoins dès que je commence c'est la cata je ne m'arrête pas tant que je ne suis pas dans le coma alors bien sûr le lendemain je ne me rappelle de rien j' ai honte et je déprime jusqu'à 17h l'heure où nous commençons l'apéro et rebelotte coma... et les lundis m décision et prise j'arrête.... jusqu'au vendredi suivant !!! Le cercle vicieux je sens ma santé décliner, je n'en peux plus et dans le même temps je ne veux pas entrer en cure je tiens à mon travail et ne veux pas m'arrêter je vous demande votre aide à travers vos témoignages merci

---

**Yann2402** - 02/03/2020 à 20h31

Première soirée sans alcool ce soir , j'ai évité de trop penser à la bouteille aujourd'hui, je suis arrivé à un point où je n'ai plus de force ,mes muscles me font mal , quelqu'un a t'il un conseil pour ce refaire une santé ? Bonjour Patricem je ne sais pas trop comment je vais mis prendre , je suis décidé à ne plus boire un verre d'alcool

---

**Profil supprimé** - 02/03/2020 à 20h34

Bonsoir Avenir,

J'ai commence comme toi à boire uniquement le week end mais ensuite c'est devenu de plus en plus fréquent. Aujourd'hui, je bois tous les 2-3 jours ça fait un moment que je n'ai pas réussi à tenir 5 jours sans. Je me suis faite hospitalisée mais jamais été au bout car comme toi je tenais à mon job. Alors si j'ai un conseil à te donner et si tu vois que cela devient problématique soignes toi et prends le temps qu'il faut. Au final de mon expérience je retournais au boulot trop vite et maintenant et bien je l'ai perdu mon travail. Ce n'est pas pour t'inquiéter juste te dire qu'il faut prendre le temps.

---

**Yann2402** - 02/03/2020 à 20h35

Bonjour avenir , je pense qu'il faut de la volonté et du courage moi même étant en début de sevrage je t'avoue que c'est dure , pour ma part je n'ai pas de symptôme de manque au bout de 24 h , il faut faire attention à cela je pense , au moindre signe j'irais consulter en urgence , car je pense que stopper net tous seul peut être dangereux,

---

**Yann2402** - 02/03/2020 à 20h37

Bonjour Louise depuis combien de temps buvez vous ? Et quelle quantité ?

---

**patricem** - 02/03/2020 à 22h47

Bonsoir,

les bordereaux que vous envoyez à votre employeur ne mentionne pas la raison de l'hospitalisation. A moins que ce ne soit la durée que vous craignez, la cure et la postcure sont un bon moment pour se reposer et travailler sur soi-même.

Regardez les conditions de la mutuelle : le passage en cure peut être obligatoire pour que la post-curer soit prise en charge (chambre particulière, frais annexes comme la télé, etc).

Allez aussi dans un groupe type AA. Vous n'êtes pas obligé de vous exprimer. Et vous serez accueilli par des gens ayant traverser des choses similaires et qui ne vous jugeront pas.

Une dernière chose : lors de vos blackouts, le cerveau prend un coup. Si vous arrêtez à temps, et avec un traitement basé sur certaines vitamines, cela peut être réversible.

Courage,

Patrice

---

**Avenir - 03/03/2020 à 11h43**

Merci pour vos retours cela beaucoup de bien d'être lue et comprise surtout !!!!

---

**Profil supprimé - 03/03/2020 à 12h04**

Bonjour Yann,

J'ai commencé à boire en 2011 mais rien de grave au début, tous les 2 mois puis 1 mois. En 2016, j'ai eu le souci avec l'alcool, tous les vendredis soir 35 cl de vodka et parfois rebelote le samedi. Aujourd'hui, je bois 2 à 3 fois par semaine 35 cl de vodka. Au début, je décidais de boire maintenant je n'arrive pas à m'en passer. Et toi comment est ta consommation?

---