

## COMMENT REDUIRE OU SURTOUT ARRÊTER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 25/09/2020 à 23h36

Bonsoir  
Vu que j'ai bu je ne ferais pas long mais comment avez fait pour réduire ou arrêter ?  
A part sur 1j ou 2 ca reprends direct des que ya un magasin pareil pour le clopes alors que je suis tellement bien sans (je bois le soir mais ça me gâche mes journées)  
J'ai passé 3 semaines en hosto pour jaunisse et sirose et même ça me fait rien pourtant j'en ai chier  
Jz rejette toutes aides, je sais pu manger prendre soin de moi du terrain de la maison du chien de la famille de dormir (ah si bourré)  
J'en ai marre mais pu rien ne me motive... Pu envie de bosser de faire du ménage de bricoler de faire des lessives de voir des gens

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 30/09/2020 à 17h26

Bonjour Mousticks,

Ce que vous décrivez c'est une situation où vous semblez baisser les bras. Peut-être êtes-vous en dépression, peut-être vous sentez-vous submergé par l'alcool et par tout ce qu'il y a "à faire". L'estime de vous-même en a peut-être pris un coup aussi, par exemple du fait que vos hospitalisations ne vous aient même pas fait réagir ou que vous voyez tout se dégrader autour de vous et en vous.

Et pourtant Mousticks vous êtes bien là. Vous dites bien "j'en ai marre" de cette situation. C'est pour cela qu'en fait non, vous ne baissez pas tout à fait les bras. Il y a quelque chose en vous qui se révolte contre cette situation.

Partons de là si vous le voulez bien !

Je vous invite par exemple à appeler notre ligne d'écoute pour en parler. Nous pouvons vous écouter sur votre difficulté à redresser la barre, sur cette motivation que vous n'arrivez pas à avoir. J'ai l'impression que cela tient en partie à un problème d'estime de vous-même aussi.

En tout cas sachez qu'il n'y a rien d'inéluctable. Vous pouvez toujours vous sortir de l'alcool même si jusqu'à présent vous n'avez pas réussi. Essayez de croire en vous, de faire peut-être des petites choses positives pour vous au début. Parfois de simples petits gestes redonnent un peu le moral.

Mousticks nous sommes-là pour vous. Nous c'est aussi bien l'équipe d'Alcool info service (sa ligne, son chat, ce forum) que les internautes qui viennent ici et qui, je l'espère, viendront bientôt vous soutenir.

Allez courage à vous ! Nous vous remercions de nous avoir fait confiance pour écrire votre message ici. Continuez.

Cordialement,

le modérateur.

---