

## MON TÉMOIGNAGE

---

Par **Soleil11** Posté le 15/10/2020 à 17h51

Bonsoir a tous ce post est plus pour le forum femme, que j'ai consulté depuis quelques mois.

Enfin je prends le courage de témoigner, de partager mon expérience, et délivrer les peu de solutions que j'ai trouvé, mais qui marche pour moi.

Comme beaucoup d'entre vous l'alcool a été festif. plusieurs événements ont fait que j'ai basculé sur cette béquille; je ne peux même pas mesurer ce que j'ai bu en l'espace de deux ans. la recherche était le bien être, arrive au vide. Je suis cadre supérieur, une bonne situation, un cocon. Le déclic: se rendre compte que l'on a un problème avec l'alcool. Et je pense que c'est ça le plus dur: nous savons que nous avons un problème, mais on continue. J'ai réussi à espacer ces "crises" à deux fois par semaine, mais à combien d'unité? 10, 12 je me reconforte en me disant : deux fois par semaine , ça va.. Non ça va pas. Cette saloperie prend le contrôle.

Vous lire est un réel soutien

## 2 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 28/10/2020 à 13h36

Soleil

"plusieurs événements ont fait que j'ai basculé sur cette béquille"

Es-que ces événements sont toujours d'actualité ?

Le besoin de s'évader de la réalité et légitimes bien sûr, et l'alcool fonctionne très bien pour ça, trop bien même.

Souvent il ne s'agit pas de regarder sa consommation, mais plutôt ce que l'on cherche à fuir et pourquoi...

Oliv

---

**Moderateur** - 30/10/2020 à 10h20

Bonjour Soleil11,

Il existe effectivement une phase où d'une part on prend conscience du problème d'alcool que l'on a mais d'autre part on continue à boire. On fait des aménagements comme vous faites, pour essayer de "contrôler" cela. Avec plus ou moins de succès.

Malheureusement l'alcool laisse peu de marges. Souvent il devient nécessaire d'accepter de ne plus boire du tout. Ce qui signifie effectivement s'enlever une "béquille" et renoncer à certains "plaisirs". Mais en général c'est pour se soigner et découvrir, ensuite, d'autres plaisirs.

Si je peux vous donner un conseil c'est, dans un premier temps, de vous assoir à une table et d'écrire. Écrire ce qui vous pousse à boire d'un côté. Écrire ce qui vous pousse à ne plus boire. Ensuite complétez cela par ce que vous aimeriez gagner à ne plus boire du tout. Dans la phase où vous vous trouvez il s'agit de remplir votre boîte à "motivations" pour passer à l'étape suivante.

Vous n'êtes pas encore au bout du chemin et il vous faudra le courage de renoncer mais sachez qu'à toute étape, c'est-à-dire dès à présent si vous le souhaitez, vous pouvez en discuter avec des professionnels. Aucun ne vous forcera à faire quoi que ce soit que vous ne souhaitez pas mais normalement ils pourront vous aiguiller dans vos réflexions. Si vous souhaitez les coordonnées de centres spécialisés où être aidé n'hésitez pas à appeler notre ligne téléphonique ou à vous saisir du chat lorsque celui-ci est disponible.

Pour votre santé, mais aussi peut-être pour pouvoir guérir de vos "blessures" intimes, nous vous souhaitons de pouvoir prendre le dessus sur l'alcool.

Bien cordialement,

le modérateur.

---