

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### A L AIDE SVP

---

Par **MARIE03** Posté le 11/12/2020 à 00h40

je souhaite rentrer en contact avec des gens ayant un probleme avec l alcool je bois tous les soirs entre 5 et 10 verres qd je sombre, j ai besoin de parler, je me sens seule avec ce probleme, merci à vous

### 3 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 11/12/2020 à 16h39

Bienvenu Marie.  
Oui, ne reste pas seule.  
Tu peux écrire ici sûr n'importe quelle fil, surtout lis les. (Jour J par exemple...)  
Ton Médecin traitant peu t'aider aussi, y a pas de honte.  
Les AA et pas mal d'autres choses...  
Appel le 0980980930 sans hésiter.

Beaucoup s'en sortent, et c'est à porté aussi.  
Courage.  
Oliv

---

**Davidoff31** - 11/12/2020 à 18h32

Bonsoir Marie !  
Bienvenue ici . Et de vouloir en parler est définitivement bon début !  
Comme dit Oliv, tu peux venir sur le fil jour j , nous sommes qsuns à nous soutenir depuis quelques temps.  
Et saches surtout que tu n'es pas seule, l alcool est vraiment un problème. Je m'en suis rendu compte a temps heureusement.  
A très bientôt et bonne soirée à toi.  
Bon courage.  
David.

---

**nides2405** - 13/12/2020 à 18h38

Bonjour Marie,

Déjà bravo de te rendre sur ce site pour parler de ton problème, c'est déjà un premier pas.

Je suis pour ma part en sevrage depuis 34 jours après 3 ans d'alcoolisation régulière.

Effectivement tout seul, il est très difficile de s'en sortir.

Pour ma part, je suis suivi par une psychologue, j'ai fait appel au CSAPA qui ont l'avantage d'être gratuit.

Après la parole libère, je participe à des groupes de parole dans un hôpital et les AA sont facilement accessible car on en trouve dans toutes les villes.

Je t'avouerai que je tiens mon sevrage grâce à la lecture de témoignage car tu te rends compte que tu n'es pas seul à avoir cette maladie et que tu peux t'en sortir.

Bon courage à toi

---