

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# ARRÊTER DE BOIRE

---

Par **pierre** Posté le 26/12/2020 à 18h32

Bonjour, je suis alcoolique t j'aimerais de l'aide et des échanges pour m'y aider

## 18 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 31/12/2020 à 14h42

Bonjour Pierre,

Soyez le bienvenu dans ce forum.

Peut-être pouvez-vous commencer par appeler notre ligne téléphonique au 0 980 980 930 pour en parler (appel anonyme et non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).

Vous avez raison, pouvoir échanger là-dessus vous aidera à faire le point et éventuellement à arrêter.

Nos écoutants pourront également vous orienter vers des structures d'aide et de soins.

Cordialement,

le modérateur.

---

**pierre** - 04/03/2021 à 16h45

Bonjour, je me sens seul avec mon alcool et je souhaiterais tout simplement échanger des impressions et des recommandations.  
Meri

---

**Knox** - 04/03/2021 à 18h50

Bonjour Pierre

Si tu as envies de discuter je te répondrai avec plaisir 😊 Ce site est fait pour ça ..

Se soutenir, s entraider, partager nos émotions nos doutes nos expériences..

Qu est ce que dans l immédiat tu souhaites .?  
De quoi as tu envie.?

Dans quelle démarche tu te situes par rapport à ta consommation d alcool .?

---

**Vic28** - 04/03/2021 à 20h38

Bonjour Pierre je suis comme toi je veux me sortir de cette merde dont j'ai bizarrement besoin chaque jour.. Même si chaque matin je me réveille en me disant demain terminé..

---

**pierre** - 05/03/2021 à 09h19

Bonjour Knox et merci pour ta réponse, pour répondre à ta question ce dont j'ai surtout besoin dans l'immédiat d'est simplement de pouvoir échanger avec une personne qui le même gros souci que moi " l'alcool", pour me lamenter non mais parler c'est ce qu'il y a de plus important je crois et si en retour je peux t'aider pourquoi pas;

---

**pierre** - 05/03/2021 à 09h21

Bonjour Vic comme toi j'ai envie de m'en sortir et souvent le matin je msuis plein de bonnes résolutions et je craque

---

**Olivier 54150** - 05/03/2021 à 13h43

Bonjour

Aujourd'hui je ne bois pas. Je ne sais combien de fois je me suis fait cette promesse...en vain. Jusqu'à comprendre que ma dépendance était physique. Là il faut consulter, voir un médecin, la volonté ne suffira pas, c'est comme demander à un malade Alzheimer de faire un effort de mémoire.

C'est une belle aventure de se séparer de l'alcool, pas facile mais tellement gratifiant.

Bon courage.

Olivier

---

**Knox - 05/03/2021 à 14h26**

Coucou Pierre

(Bonjour à tous !)

Comment ça va aujourd'hui ...?

D après mon expérience ... et aux vues des nombreux témoignages que j ai pu lire ici, pour parvenir à arrêter de boire il faut le fameux déclic, la fameuse prise de conscience, comme une énorme gifle qui nous brûle la joue et qui nous ouvre les yeux; quand la honte de mener une telle vie gouvernée par l alcool.. gouvernée par nos colères nos contrariétés.. nos envies irrépessibles de boire jusqu a plus soif et d aller s écrouler dans son lit ( quand on y arrive )..

Quand on ne veut absolument plus de tout ça ...

La volonté est la. ..

Tu sais .. quand tu commences à avoir envie d un verre ..

Ne va pas faire les courses ..

Fais autre chose ..

Essaie de tenir un jour ..

Puis l autre et encore l autre ..

Un jour après l autre ... il faut essayer ....pour savoir .. pour connaître les limites de notre détermination ..

Ça me ferait plaisir que tu essaies de passer une seule journée sans boire 😊

Depuis combien de temps es tu alcoolique ...?

Bonne journée ..

Au plaisir de te lire ..!

---

**pierre - 05/03/2021 à 19h37**

Bonsoir Knox et un grand merci pour ta réponse et ces mots encourageants, je te répondrai demain un peu plus longuement mais aujourd'hui je n'ai pas bu.

J'espère que tu as passé une bonne journée et je te souhaite une bonne soirée.

Bonsoir aussi aux autres personnes qui ont écrit.

Et à demain;

---

**absti - 06/03/2021 à 08h40**

Bonjour,

Coucou Pierre,

Ça fait un mois que je ne bois plus. Ça n'a pas été difficile car ma consommation n'était pas élevé (bière principalement). Mais ce matin j'ai franchement envie d'en acheter et d'en consommer. mais je me suis fixé un objectif pour mes 45 ans : c'est de rester abstiné tout le reste de ma vie.

Tu peux y arriver, il faut juste le mental et la détermination. Fais toi aider par des psy et traitement. tu vas peut-être replonger quelques fois mais le principal est de se relever et d'y arriver.

courage...

---

**pierre - 06/03/2021 à 09h32**

Bonjour knox, hier soir je t'ai envoyé un court message et je n'en vois pas trace sur le site. Cela ne fait que quelques jours que je suis inscrit et il est possible que je m'y suis mal pris.

J'espère que ta journée commence bien ?

Hier je n'ai pas bu et j'espère fortement qu'il en sera de même aujourd'hui et comme tu l'écrits, une journée à la fois et c'est déjà un bon point.

Ce déclic dont tu parles je l'ai déjà eu mais il y a aussi parfois le déclic dans le sens contraire et tout tombe. Et je me suis aperçu qu'il suffit d'un seul instant pour retomber dans le piège.

J'essaie de me souvenir des périodes plus ou moins longues sans alcool pour m'y aider dans ces moments là.

C'est sûr qu'il faut une volonté de fer mais j'avoue qu'étant donné les circonstances actuelles, on a tendance à s'isoler et ce n'est pas bon du tout.

Voilà mes impressions du jour, je souhaite passer ce samedi sans alcool et les messages m'y aident.  
Bonne journée et au plaisir.

---

**Thomas2Rijssel - 06/03/2021 à 21h18**

Et voilà , j ai rechute !!  
Après un mois de janvier sec !  
Et 2 semaines sans boire ! Au mois de fevrier jusqu a aujourd'hui !  
J ai craqué en faisant les courses ! Une bonne bouffe et de l alcool !! J ai pas réussi a me retenir !!  
Ma femme m a fait de gros yeux et puis c est tout !  
Je m en veux a fond !!!  
Le plus dur ! C est pas de craqué pdt les 15 prochains jours et .... m abstenir !!! Pour les jours qui suivent !  
Jvais avoir 40 ans !!! Qd meme !  
Jme suis dit ! Si je rechute ! Cette fois ci je vais consulter un spécialiste ! Je pense a l hypnose ! A ce qui parait ça marche !!  
Si y a quelkun qui a deja essayé ! Merci de me repondre !  
Bon courage @ tous !

---

**Knox - 09/03/2021 à 15h42**

Salut Pierre !  
Je t ai écrit un message hier mais il n y a rien qui est arrivé sur le forum ...

---

**Knox - 09/03/2021 à 17h20**

Je crois que le site bugge beaucoup !

Je viens de lire ton message du 6 mars rien qu aujourd'hui Pierre ..!  
Et quand je t écris les messages ne s affichent même pas .  
Je suis là en tout cas !

J espère que tu n as pas craqué !?  
Tiens bon .  
Pour moi aussi parfois c est dur..  
Mais je me bouge, je m active, je m interdis de toucher ce traitre premier verre !!

C est difficile quand j ai pas trop le moral ..  
Mais à y réfléchir, j ai bien + le moral depuis que j ai arrêté de boire cela est certain !

As tu de la famille avec toi, des amis proches à qui parler Autour de toi pour te soutenir?

Un jour sans boire c est une petite victoire, faut pas lâcher !!  
Un jour après l autre c est clair...

Tu vas y arriver... on est tellement plus heureux et bien dans sa peau quand on est plus enchaîné à la vodka ou autre ..  
On fait tellement plus de bien à soi même et à ceux qu on aime et qui nous aime ..

Plein de bonnes ondes !  
Aie confiance en toi. C est au mental que ça se joue !

Audrey

---

**Moderateur - 09/03/2021 à 17h25**

Bonjour Knox,

Il semblerait en tout cas que nous n'ayons pas reçu au moins l'un de vos messages. Nous sommes désolés pour ce désagrément.

Pensez à sauvegarder votre message quelque part avant de l'envoyer pour que vous puissiez le récupérer si jamais l'envoi vers notre site se passait mal. Vous savez que cela s'est bien passé si vous voyez bien le message de confirmation selon lequel le message a été envoyé aux modérateurs pour validation. Dans le cas contraire il se peut que quelque chose ne se soit pas bien passé.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Knox - 09/03/2021 à 17h32**

Bonjour modérateur et merci pour votre réponse ...

Je l enregistrerai désormais ..

C est dommage c était un joli message ...

Mais il y en aura d autres ..!

Ça peut arriver les problèmes techniques ..

---

**Vic28 - 09/03/2021 à 21h57**

Bonsoir Pierre je reviens vers toi pour avoir de tes nouvelles ne t'inquiète pas si si cela est tres difficile je suis moi même en phase d'essais on va dire.. Je comprends mais je je n'ai plus le choix je dois y arriver... Je mène un combat contre moi même.. Si tu veux on essais ensemble... Je dois continuer un traitement avec un ledoc... Aotal.. Ça m'aide tant que je suis motivée.. Même si je craque parfois.. Et vous lire de temps en temps quand je suis pas bien me motive.. Selon la vie que l'on mène aucun jugement non pour chacun c différent mais quand on doit stopper ce qui semble nous réconforter.. Bah on a besoins de se confier je pense.. C pour ça que je me suis inscrite ici... Bon courage et sois fort... On est sur le même bateaux... Gonflable

---

**Knox - 10/03/2021 à 11h45**

Bonjour à toi aussi Vic

Sache que je te soutiens à fond dans ta démarche .

Si tu as besoin de discuter je suis là je te répondrai avec plaisir ..

Ça m aide aussi  
De pouvoir parler  
De nos problèmes  
De s épauler mutuellement ..

Dans quel état d esprit es tu .?

Tu as le moral .?

Bonne journée

---