

## TELLEMENT ENVIE D'ARRÊTER

---

Par **Kooky17** Posté le 05/01/2021 à 04h13

Bonsoir, je ne dors pas car j'ai reconsumé malgré ma volonté d'arrêter. Suite a de gros excès et une consommation régulière depuis des années...

J'espère que partager avec vous m'aidera

### 37 RÉPONSES

---

**Kooky17** - 05/01/2021 à 22h28

J'aimerais tellement parler à quelqu'un qui me comprenne...

---

**Kooky17** - 05/01/2021 à 22h29

J'y arrive pas, j'ai peur !!

---

**Onycrois** - 06/01/2021 à 17h10

Bonjour Kooky17

Tu ne seras pas le premier à ne pas y arriver du premier coup, la lecture de ce forum te le confirmera.

J'ai envie de te dire que si tu as déjà fait la démarche de venir écrire ici, c'est déjà un pas vers ton objectif d'arrêter.

Essaie un autre pas, ne pas boire pendant : combien ?

A toi de répondre à cette question .

"Un jour à la fois"

Onycrois

---

**Davidoff31** - 06/01/2021 à 17h51

Bonjour Kooky17.

As tu fais des démarches ? Sinon je te conseille d aller consulter un médecin, pour que t'es une prise en charge. C'est dangereux d arrêter l alcool du jour au lendemain sans suivi .

J'espère que tout va bien pour toi, donnes des nouvelles...

David

---

**Jema27** - 06/01/2021 à 21h06

Bonsoir kooky17,

Tu n'es pas seul, il y a bcp d'autres personnes dans ce cas. J'en fais partie. Tous les matins je me dis "ce soir pas d'alcool ", et tous les soirs c'est minimum deux verres... j'ai pris du poids, perdu l'estime de moi même, je ne me supporte plus. J'ai des sautes d'humeur mais quand je bois je me sens "moi". J'espère aussi avoir un jour le courage de diminuer pour aller mieux. Je ne bois que le soir.

Je te comprends et je comprends ton besoin de partager, je pense que ça peut nous faire bcp de bien.

---

**Kooky17** - 08/01/2021 à 01h55

Merci de vos réponses. J'ai des calmants pour m'aider, il faut que j'arrête d'en acheter. Quand je sors du boulot c'est le plus dur, rentrer chez moi sans acheter du "démon ". Je vais essayer par 24h...

---

**Kooky17** - 09/01/2021 à 22h19

Ce soir c'est le week-end j'ai pris des calmants et pas de réveil demain...j'essaie tout pour tenir

---

**Casimir - 10/01/2021 à 01h09**

Bonsoir, je me retrouve dans la même situation que vous, chez moi tout va bien, en famille, en couple avec des enfants, le travail va bien, et je ne sais pas pourquoi je vois, juste une folie, un vrai démon et une recherche d'ivresse, il y a 2 ans que j'ai reconnu mon alcoolisme

**Casimir - 10/01/2021 à 10h17**

Bonjour, je reviens sur ce site pour le dire à une personne qui vie et comprend se qu'il m'arrive.....là je vais courir pour oublier l'envie, c'est terrible cette situation. Merci

**Avrel - 10/01/2021 à 20h18**

Kooky17. Salut et courage à toi. Moi par exemple après 4 fois de prison j'ai l'impression que je ne comprends rien. Pourtant j'ai fait beaucoup d'efforts mais en vain. Au bout de plusieurs années j'ai arrêté de boire tout les jours, ça a pas été facile à force de toujours tout perdre permis voiture travail argent compagne bref et 15 ans de vie comme ça j'en peu plus aussi. Là j'arrive à me gérer mais 1 fois tout les 2 mois je peux pas m'empêcher du coup pour te dire j'ai demandé le Médoc : esperal. En fait dès que tu consommes avec ce médicament ça te rend malade dès le premier verre. Après c'est dans la tête et le sport aussi aide beaucoup, changer ces habitudes, aussi alimentaires. Si ya besoin de conseil hésite pas. Je te comprends tellement quel merde d'être dépendant de ça.

**Seniorita54 - 11/01/2021 à 03h59**

Bonjour voilà j'ai 43 ans je bois depuis 2 ans mais a plus savoir ce que je fais et être pas bien le lendemain et le pire c'est que 3 jours après je recommence j'ai 3 enfants et j'en ai marre que il me voit comme ça et en plus j'ai 1 autre problème je suis anxieuse et angoissée donc j'ai 1 traitement d'exomil et de seroplex j'ai besoin d'aide svp merci

**Casimir - 11/01/2021 à 20h30**

Bonsoir Seniorita. Je ne sais quoi te dire. Je me suis déjà retrouvé dans cette situation devant mes 2 filles, mais j'ai réussi, du moins je pense avoir caché ma situation. Pour essayer de passer Le Cap, je me dis dans ma tête 1 pas après l'autre, 1/2 journée par demi-journée, lorsque j'arrive à tenir 3 ou 4 jours, je suis fière de moi, et je ne sais pourquoi, je craque pour 1 verre, 2 verre et c'est la catastrophe, j'aimerais pouvoir avoir quelqu'un comme moi à parler en écrivant pour pouvoir résister parfois, je reste confiant car j'ai déjà réussi à rester plusieurs semaines sans boire, mais c'est terrible cette situation, on ne peut pas en parler, mais c'est lorsque le montant de l'alcool rentre dans notre tête que on aimerait avoir quelqu'un à parler, pas une fois par moi....je veux y croire et de toute façon il le faut pour notre famille. DAVID.

**Casimir - 11/01/2021 à 22h22**

Seniorita, je viens de relire ton message, tu cherches de l'aide. Envie de parler avec une autre personne alcoolique, souvent plus simple que de pousser la porte d'un médecin. Moi, j'ai réussi à pousser la porte dans un hôpital en demandant un rdv à un médecin en addictologie, donc en venant dans le service en rdv il y avait des fumeurs de tabac, de chiot, d'alcool, toute forme de gens, des malades du jeu aussi. J'ai consulté, ça m'a vraiment aidé à comprendre pourquoi et comme magie l'alcool sur l'être humain. Mais aujourd'hui, j'ai besoin de pouvoir parler parfois en live par écrit pour s'encourager, c'est que je pourrai en parler à mon épouse, elle connaît mon Pb, mais cela est impossible, elle veut m'aider, mais comment lui expliquer sans honte ce que je peux faire lorsque je part de travers avec une ville, capable de boire une belle de vins blanc en 15 min en 3 verres de 25 cl, terrible, j'ai honte, seul un autre malade comme nous peut comprendre. A très bientôt....désolé pour les fautes, là je tape au km sur mon pc. téléphone, demain ou plutôt mercredi, j'aurai du temps dans la journée, je me mettrai sur mon pc David.

**Casimir - 11/01/2021 à 22h25**

J'ai oublié, de dire, j'ai 46 ans, né en 1974, je suis en couple, et j'ai deux superbes filles, 18 ans et 15 ans....boulot stable, des responsabilités qui parfois pèsent un peu, mais je ne pense pas que mon Pb avec l'alcool vienne de là, c'est terrible et douloureux de vivre cela, je veux vraiment me sortir de là....à bientôt David.

**pop251200 - 12/01/2021 à 20h31**

Bonsoir, je m'appelle Pauline et j'ai 20 ans. J'ai arrêté des études de commerce en octobre 2020 et cette "passion" pour l'alcool à commencer. mais qu'est-ce que c'est dur... l'alcool me fait du bien dans le fait (comme dit ma psy) que je me retrouve moi-même (ce que j'ai lu dans vos commentaires). je la revois jeudi mais ça n'a pas changé. je bois toujours autant chaque soir dans ma chambre et je fais beaucoup de mal autour de moi. cela me fait peur. je ne sais plus quoi faire sachant qu'un HP ou un addictologue me fait peur.... je ne sais pas si j'ai la volonté d'arrêter du jour au lendemain un verre d'alcool que ça soit une bière forte ou du vin. quand je vous écris j'en suis à mon troisième verre de vin rouge et je ne culpabilise pas. je culpabiliserai demain... ma psy m'a dit que j'étais une alcoolique anxieuse mais ces paroles me font peur.; j'ai très à mon âge (après c'est dans ma tête) mais d'être comme ça à vingt ans ça me ronge.. après j'en ai l'envie mais je n'y arrive pas..

**Casimir - 14/01/2021 à 01h05**

Bonsoir Pop. Je pense qu'il est important de voir quelqu'un. Un psy, je ne sais pas. Me concernant j'ai rencontré et continué de temps en temps de voir un psy, mais je ne sais pas quoi lui raconter, j'essaie de m'ouvrir, mais compliqué. Avec le Dc addictologue que j'ai

rencontré ça a été plus agréable et moins douloureux car elle m a bien expliqué le fonctionnement et le pourquoi de l alcool sur moi, comment l addictinnpeux arriver chez des personnes plus que d autre. Moi de mon côté c est toujours aussi terrible, chaque soir que je couche, chaque matin que je me lève je suis limite de me faire une prière à je ne sais quel dieu pour résister de boire dans la journée. Et pourtant je ne suis absolument pas croyant, mais j essaie de m accrocher, de me dire que non, pas le droit et si je commence c est la cata, je me sens bien et je n arrive plus a arrêter, au jours hui j ai tenu jusqu'à 15 h 00 et là, je me suis mis à penser, pourquoi impossible de savoir, à tourner dans ma tête, j aurai voulu le dire, en parler avec quelqu un comme moi pour s encourager et pouvoir résister, mais je n ai personne, je pourrai en parler à mon épouse, elle me soutien, mais comment lui avouer sans quel ne s inquiete ou prenne peur, c est terrible, j ai bu 3 verres de 25 Cl de vin blanc, j ai eu envie denpleurer, mais trop tard, donc douche pour cacher mon ivresse avant que mon épouse et mes fille rentre à la maison vers 18 h 30. Demain je me relance et je te fais le promesse pop que je vais tenir pour moi pour toi te prouver que l onnpeux et toi tu vas essayer aussi, bonne soirée pop, l alcool, terrible, il.ne faut pas.....je veux arrêter, mais c est dure. A demain à tous.

---

**Casimir - 23/01/2021 à 00h42**

Bonsoir à tous, il y a 9 jours que je ne suis plus revenu vous voir sur le site, lors de mon dernier message, je me suis et vous ai promis de tenir et d arrêter, de résister à l'apelle de l alcool. C etait mercredi de la semaine passée.. jeudi et vendredi, je n ai pu résisté. Terrible ce besoin de boire, puis samedi en me réveillant, en pensant à ma promesse pour vous, pour moi, pour mes filles, ma famille, je me suis refait cette promesse. Aujourd'hui hui, je vais commencer mon 8 eme jours sans alcool. Les mauvaise pensées bizarrement je les ai lorsque je suis dans une situation où je suis bien, je pense et j ai envie de pleurer, je me sais chanceux dans ma vie et j ai des larmes qui viennent, je me répète en boucle que je ne boirai pas, que je résisterai, je sors de mon environnements pour résister, c est dure, mais qu elle fierté lorsque j arrive au soir, je me dis un jour de plus, je ne dois pas tout foutre en l air, cela me fait du bien de vous écrire, je sais que vous, vous comprenez ce que je vie avec l alcool, sans comprendre pourquoi j en suis arrivé là. Bonne soirée. DAVID

---

**Casimir - 23/01/2021 à 00h43**

A bientôt en espérant vous lire demain. DAVID

---

**Kooky17 - 24/01/2021 à 07h43**

Je tiens à peu près, j'ai craqué une fois, un soir 1litre de vin. Il faut surtout que je me reprenne. J'étais seule ce week-end là... Le couvre couvre-feu m'aide un peu, quand je sors du boulot les magasins sont fermés, donc pas de reserve. La difficulté c'est le week-end, il faut que je me booste psychologiquement. Courage à tous...on va y arriver

---

**Casimir - 25/01/2021 à 19h13**

Bonsoir Kooky. Pas grave si tu as craqué un, un jour après l autez, 1/2 journée par 1/2 journée, chaque départ est une bonne situation. Nous sommes conscient de notre état, conscient et pourtant tellement fragile et frêle devant ce besoin de boire sans comprendre pourquoi. Sur l instant il faut résister, il faut se répéter dans la tête. Je ne bois pas, je passe et je résiste. Je pense aux autres qui sont comme moi et nous tiendrons.....besoin de parler. Nous savons que nous nous comprenons. Seul les personnes comme nous peuvent nous comprendre. Moi, je tiens à ce jour. Mais avec un désiré de m enivrer terrible. Parfois envie de pouvoir parler, mais seul, je me parle à moi-même. Ce qui me manque c est de pouvoir écrire en instantané lorsque je ne suis pas bien....kooky, je te propose que l on se suive et que nous nous battons contre ce démon. A très bientôt. David

---

**Kooky17 - 25/01/2021 à 20h16**

Avec ma compagne on vit séparément, on à pas d'enfants...on est libre...quand je suis seule c'est dur .je veux vraiment y arriver, c'est dur...

---

**Casimir - 26/01/2021 à 23h39**

Bonsoir Kooky. Je viens de te lire, oui la solitude n aide pas pour resister à cette petite voix qui viens nous voir sans raison pour que l on ouvre une belle de vins. Mon addictologie il y a un peu plus d un an m avait donné un astuce, ne jamais boire seul, toujours en présence de quelqu un, si l on craque, ne pas boire la bouteille au goulot , prendre un verre et le déguster pour se restreindre à un seul verre.....tu vas resister et te protéger...Tu dis que tu es parfois seule, mais dis toi que non.....je suis certain que tu as un entourage, là où je te rejoins , on ne peux pas parler librement à quelqu un de notre état de folie lorsque nous avons envie....Ecrire, encore ecrire , je pense que cela nous aide....nous nous confions, je fais plus que te lire, je te comprend. Je vie se que tu ressent. Me concernant aujourd'hui, grosse journée de travail...je me suis pris une réunion au bureau de 7 h30 à 13 h 30...de retour chez moi l apres midi des mails de partout a traiter et une envie de boire.....mais j ai résisté ...pourquoi, comment.....en pensant...j avais le goût d un alcool.fort dans la bouche, envie de boire un grand verre de Bourbon type jack Daniel...c est affreux...ce qui m a sauvé, c est que je devais prendre la voiture à 17 h 00 pour recuperernma fille et attention au gendarme. Je suis toujours passé au travers....je dois faire attention pour moi, pour mes 2 filles et mon épouse....enfin voilà...une belle soirée a toi...au plaisir de te lire...je te fais confiance.....s ilte plaît resiste....David.

---

**Casimir - 31/01/2021 à 23h31**

Bonsoir,  
Demain lundi, je vais commencer.mon17 ème jour sans alcool.  
Simple à.ecrire, mais.quelle torture cérébrale....j ai mon objectif des 21 jours....a priori ce cap passé, le corp n a plus besoins d alcool d un.point de vue physique, c est la tête qui faut avoir sure les épaules....  
Ce qui bizarrement se passe sur moi, j arrive á resister avec mon système de 1 jour après l autre...mais je n arrive pas á ne plus avoir envie de.boire.  
je chasse le besoin, mais le désir et l.envie sont tellement présent....espérant.vous lire. David.

**Vivo - 01/02/2021 à 12h18**

Bonjour à tous,

Casimir, j'en suis à peu près au même point, j'entame mon 19e jour sans une seule goutte, après 20 ans de conso quotidienne, heureux de te lire quand tu précises: "" ..j ai mon objectif des 21 jours....a priori ce cap passé, le corp n a plus besoins d alcool d un.point de vue physique "" je ne savais pas, j'ai donc hâte de voire ou plutôt sentir la différence d'ici quelques jour.

Moi je n'ai fait aucune promesse à qui que ce soit, pas même à moi, sans objectif non plus... hormis reprendre le contrôle de ma vie, être en été d'apprendre de nouvelles choses voir même des cours du soir afin d'évoluer professionnellement, ce qui n'est pas possible en buvant...le lendemain on s'en souvient à peine...

Et pour l'instant je n'ai pas encore craqué, même si c'est vraiment dure de 17h à 22h, une fois que j'ai mangé ouf le moins facile est passé... e n'ai plus de bières ou de vin pour me tenter, mais s'il me fallait vraiment prendre une dose j'ai du très bon rhum, de l'eau de vie ultra forte voir imbuvable, vin et alcool de cuisine genre cognac... et ben non même pas.

Kooky17, j'ai vécu très longtemps seul et très éloigné de la famille et des amis, je sais que ce n'est pas évident, c'est peut-être paradoxale par rapport à ma situation actuelle: si j'ai décidé d'arrêter de boire ce n'est pas par promesse à ma compagne ou autre...c'est pour moi-même, personne ne m'a rien demandé, je me débrouille tout seul, et pourtant perte d'emploi dû à l'épisode COVID, mais c'est justement l'occasion pour essayer l'abstinence, disputes sur disputes au sein de notre couple, limite en cours de séparation, et c'est pour cela que j'ai commencé l'abstinence alors que la "logique alcoolique" aurait voulu plutôt pousser à la conso, je voulais avoir les idées parfaitement claires, être à 100% lucide pour réellement comprendre mes émotions: en lisant ce forum j'ai compris qu'il ne fallait pas que je prenne de décision hâtive avant un certain temps car les humeurs et réflexion changent du jour au lendemain. Bref, aujourd'hui, j'aime ma compagne mais je ne supporte plus sa fille de 18 ans, dès qu'elle se trouve près de moi, dans mon espace vitale, je me crispe et c'est à que j'ai vraiment envie de boire, je ne veux pas me séparer de ma compagne mais je ne peux plus vivre avec elles, je préférerais franchement être seul. Mais chaque personne/situation est unique.

Voilà mon petit témoignage, bon courage à tous, à nous.

---

**Casimir - 01/02/2021 à 21h33**

Bonsoir à tous les deux. En effet, nos situation sont bien différentes et pourtant....Il y a quelques mois, j ai lu un article reprenant que tous les "alcoolique " étaient dépressif. Perso, je veux bien le pensais et le le croire sans que j en sois.conscient....et pourtant.notre folie de boire comme nous sommes capable de le faire et bien folie.....mais qui peut nous comprendre en dehors de ce qui le vivent. J aime bien vous lire.

Pour revenir sur les 21 jour sans alcool, je te confirme, passé cette période, ton corp n ai plus dépendant à l alcool, mais attention, faut pas craquer dans la.tete.....jamais.

Ton objectif c est de.reprendre tes.etudes, oui, tu le dois, tu vas rencontrer et.partager, parler échanger.....a demain ....bonne soirée.

Pour moi j ai une grosses journée merdouilloux au bureau.....David.

---

**Casimir - 01/02/2021 à 21h33**

Bonne soirée.

---

**Vivo - 03/02/2021 à 10h35**

Bonjour à tous,

Aujourd'hui est mon 21ème jour, demain mon corps ne sera donc plus dépendant, tant mieux, cependant je pensais qu'arrêter de boire soulagerait mes douleurs musculaires surtout au niveau de la colonne vertébrale, c'est très handicapant...mais en fait c'est même pire! Plutôt que de sentir de la souplesse je sens de beaucoup de raideur, comme déshydraté hors je bois entre 3 et 4 L d'eau sur 24h, je ne substitue pas, les jus de fruit et sodas plein de sucre, à l'alcool, je bois pas mal de thé il faut l'avouer puis infusions et à partir de 18h uniquement de l'eau de temps en temps UN verre de jus de fruit en guise d'apéro!!!

Levé de bonheur je reviens de quelques courses, je n'ai plus les mêmes sensations sur le monde extérieur, bizarre, j'ai ressenti beaucoup d'hostilité et très peu de joie de la part des personnes (des inconnues) que j'ai pu croiser et observer.

Un bon courage à tous, bonne journée

---

**Vivo - 03/02/2021 à 11h22**

Pour reprendre la fin de mon message précédent, j'ai l'impression qu'il me faut ré-apprendre à vivre ou me comporter avec l'extérieur, me re-socialiser..je me demande ce que serait si j'étais encore actif dans le monde du travail, quelles sensations aurais-je si mon contrat avait pu être renouveler, le regard sur la même entreprise et les collègues avant et pendant l'abstinence????

Casimir, de ce que tu as lu: que tous les alcooliques soient dépressifs me paraît étonnant, je ne parle pas pour moi, je sais que j'ai une tendance à déprimer à certaines périodes, mais j'en connais qui consomment dure, toujours une occasion pour fêter quelque chose dans la joie et la bonne humeur et qui sont vraiment loin de la dépression, et d'autres qui consomment moins mais dès la moindre contrariété ils se mettent la tête à l'envers jusqu'à en tomber...oui j'avoue toute ma troupe d'amis d'enfance ou plutôt d'adolescence a une facilité à lever le coude, dont 2 qui ont dû partir en cure de grès ou de force il y a quelques années, depuis je n'ai que très rarement de contact avec eux, ils ont changés, mais dans le sens où je dirais qu'ils en ont gardé des séquelles même s'ils ne boivent plus une seule goutte...je sais que ce n'est pas bien mais quand je les revoie je me dis dans ma tête: "eux, ils ont les fils qui se touchent..." ça m'a peut-être aussi motivé inconsciemment à arrêter avant d'en arriver là???

Donc 21 jours pour que le corps ne soit plus dépendant, de ce que j'ai pu lire sur le forum: 3 mois pour que le foie se régénère, mais combien de temps pour "re-paramétrer" le cerveau?

Bonne journée

---

**Casimir - 03/02/2021 à 22h56**

Bonsoir, je t'ai lu avec attention, je te sens en colère, ou plutôt comme oublier et bien seul.....pour te suivre dans ton raisonnement, je n'ai pas la réponse pour reprendre le dessus sur le désir d'alcool dans notre cerveau....ne pas rester seul, s'occuper, trouver du plaisir dans une activité....je sais que je parle un peu comme un livre, mais que faire, que dire.....il faut trouver la solution pour avancer....peut-être tout simplement en créant un petit groupe anonyme où nous pourrions partager nos pensées, nos situations, nos envies affreuses avec la boisson....je sens bien que nous sommes extrêmement différents dans nos vies et nos situations familiales, dans le travail, les régions où nos aisances matérielles, et pourtant nous avons tous notre cochonneries d'alcool avec nous..bonne soirée à tous. Et j'espère pouvoir tous vous lire un peu...David.

---

**Casimir - 04/02/2021 à 23h56**

Bonsoir, demain vendredi 5, je commence mon 21 jour sans alcools. Pas de besoin physique, mais j'ai la tête qui commence à penser au goût de l'alcool sur ma langue....je dois et vais tenir, pour m'aider je vais me faire marquer une prise de sang par mon médecin addictologue, en lisant mes résultats, cela me donnera un élan supplémentaire de voir les bons résultats et la preuve scientifique de mon abstinence....bonsoir et à bientôt j'espère. David

---

**Casimir - 04/02/2021 à 23h57**

J'espère vraiment vous lire

---

**Vivo - 05/02/2021 à 23h35**

Bonsoir,

Oui Casimir, tu as raison, je suis intérieurement en colère, pour quelles raisons? Il y en a tellement...je fais justement le tri dans tout ça, et ce n'est pas facile, je suis étonné que cela se ressente dans mon écriture qui ne se portait pourtant pas sur ce sujet, saurais-tu lire entre les lignes??? Seul aussi, je me sens seul en particulier au sein de "mon propre foyer", contexte particulièrement complexe, du genre qui prend aux tripes, depuis le 1er jour de l'année 2021! Elle a bien commencé celle-là! Et oublié, oui, c'est moi qui me suis oublié ces dernières années, faire les choses pour et par rapport aux autres c'est bien mais il faut aussi penser à soi sinon on s'oublie, ce que j'ai fait, petit à petit j'ai perdu goût à mes activités, j'attendais l'apéro et puis c'est tout... mais l'abstinence me fait ouvrir les yeux et me redonne espoir sur mes capacités physiques et intellectuelles, les humeurs diffèrent du jour au lendemain alors je prends le temps d'analyser.

Ce qui me tracasse ces derniers jours, est que la semaine prochaine je vais avoir 40 ans, et je n'ai pas envie d'être chez moi ce jour-là, pour vous dire à quel point c'est joyeux...mais avec le couvre-feu pas facile de faire autrement, je n'en ai vraiment pas envie ça m'en tord le bidon, mais c'est comme ça y a pas le choix, j'avais pensé à me rendre chez des amis mais malheureusement ils sont partis de ceux qui vont à la montagne pour les vacances, et je ne vais quand même pas me prendre une chambre d'hôtel pour pouvoir passer mon anniversaire tout seul...mais je ne peux pas non plus frapper à toutes les portes car pour le moment je ne veux pas mettre tout mon entourage au courant.

Mais ce n'est pas mon fil, ou en est Kooky17 ????

Courage à tous pour le cap du weekend à franchir, de l'eau de l'eau de l'eau

---

**Casimir - 08/02/2021 à 23h19**

Bonsoir Vivo,

Nous savons pourquoi nous nous retrouvons sur ce site. Nous cherchons à nous sortir de ce besoin fou de boire sans savoir pourquoi.....Envie de commencer par la fin de ton message...Où est Kooky17 ???? Pas de nouvelle, j'espère qu'il nous lira, j'espère qu'il va revenir nous parler. Nous avons tous un point commun, c'est la solitude, ou du moins, j'ai le ressenti et la sensation que nous nous sentons seuls....j'ose espérer que je me trompe....mais nous sommes descendu tellement loing en buvant seul et en cachette qu'il complètement fou de comprendre nous même ce qu'il nous arrivent....je reste convaincu que c'est en parlant avec des personnes qui vivent la même chose avec l'alcool que nous pourrions nous en sortir. Lorsque tu écris que de faire les choses pour et par rapport aux autres, et qu'avec le temps nous nous oublions nous-mêmes....je suis en total accord avec toi....je vois cela. Mais me concernant, je ne comprend pas pourquoi j'ai envie de boire, je ne comprend pas pourquoi j'ai besoin d'ivresse, je ne comprend pas pourquoi je trouve le temps si long et que j'ai l'impression de m'ennuyer.....tu me dis que tu vas avoir 40 ans et que tu n'as pas envie de les passer dans ton foyer....je ne connais pas ta situation perso, pas de jugement de ma part, mais de la curiosité...Pourquoi ???? Tu as peur de boire et de faire du mal à toi-même dans ton attitude? Tu as envie de boire pour oublier je ne sais quoi et toi-même tu ne sais quoi? Tu as envie de retrouver le goût de l'alcool seul sans que personne ne voie ce que nous sommes capable de faire en buvant seul des pleins verres d'alcool jusqu'à être con et pleurer seul sans comprendre....Si c'est ça, et bien je te propose de passer ton anniversaire dans ton foyer en famille, si tu ne peux pas, je peux même aller plus loing, tu te débrouille de passer cette soirée sombre, tu ne touches pas un verre, c'est ton objectif, si tu as envie de craquer tu nous écris, je serai là pour t'écouter et en même temps je m'aide, si tu veux me dire toute la folie que tu fais pour boire écrit les, tout est anonyme, moi je pourrais dire les choses aussi...et tu verras que tu n'es pas seul, donc la solitude n'est qu'un ressenti en vérité.....bonne nuit Vivo. Ma méthode du 1 jour après l'autre fonctionne, promis, chaque soir c'est difficile et chaque matin je suis fier de moi...demain je commence mon 25 jours sans alcool, et pourtant, je rêve parfois de me retrouver seul aussi dans une chambre d'hôtel pour me soûler et m'oublier....A bientôt pour te lire. David.

---

**Casimir - 08/02/2021 à 23h26**

Je reviens, c est un message pour toi Kooky17, écris nous stp, nous serons content de te voir, vraiment, on s en fou si tu retomber, nous avons tous la même merdouille qui nous poursuit, mais sur ce fil de discussions, nous sommes conscient de notre situation et nous voulons vraiment nous en sortir. Moi perso, je veux m en sortir et nous pouvons tous y arriver, nous nous comprenons tous.....a bientôt j espere. David.

---

**Casimir - 08/02/2021 à 23h32**

Désolé de monopoliser la discussion, ce qui me manque vraiment, c est de pouvoir échanger en simultané avec d autre personne comme nous, on d aolcool . Si quelqu un veux créer un système de messagerie qui passe.par.un email anonyme, je vais bien m inscrire. bonne nuit. David

---

**Davidoff31 - 09/02/2021 à 16h16**

Salut Casimir !

Tu as des groupes sur Facebook si tu veux, ou tu peux poster et avoir des réponses dans l immédiat, sans passé par une modération.

Tu trouveras certainement.

Bon courage a toi !

---

**Samia75 - 11/02/2021 à 05h16**

Bonjour, pour ma part après une consommation quotidienne pendant 15 ans, j'ai réussi avec la méthode d'Allen care. Je recommande vivement cela m'a vraiment aider et n'est nullement envie de toucher une goutte. Ça a été radical dans mon cas, après de multiples tentatives ou je croyais ne pas y arriver. Je vous souhaite un nouveau départ et bcp de bonheur.

---