

## BESOIN D'AIDE

---

Par **Charlotte** Posté le 09/02/2021 à 11h51

Bonjour,  
Tout d'abord j'écris les yeux pleins de larmes car j'ai honte. Je viens de divorcer, notamment à cause de ma consommation d'alcool excessive et journalière. Seulement là je m'enfoncé encore plus chaque jour. J'ai pris des RDV chez des addictologues, mais à chaque fois je n'y vais pas justement trop soule.  
Je suis à bout, pouvez-vous m'aider ? Que puis-je faire ?

### 5 RÉPONSES

---

**Fofy - 09/02/2021 à 13h11**

Bonjour Charlotte,

le désespoir se fait sentir dans ton message... je suis vraiment désolée pour toi ..

Dis toi que chaque obstacle dans la vie sert à nous rendre plus fort et meilleur qu'avant ; la preuve, tu souhaite maintenant prendre le taureau par les cornes et te débarrasser de ton addiction et pour ça je te dis un grand bravo !!!

Je pense que dans un premier temps, tu devrai éviter à tout prix de rester seule..

Quelle est ta consommation actuelle?

---

**Profil supprimé - 09/02/2021 à 15h15**

Bienvenue Charlotte !

Ne reste pas seule avec ton problème qu'il soit d'alcool ou de divorce . beaucoup dont mi en ont connu de semblables .  
Faire couple à trois avec l'alcool, en règle générale, ne dure jamais qu'un temps .  
Te voici divorcée et désireuse de reprendre ta vie en mains. Nous serons nombreux à t'aider à garder la tête , non hors de l'eau, mais hors de l'alcool . Ne te contente pas de lancer un appel à l'aide mais viens régulièrement sur ce forum et partage à volonté . C'est de cette façon que tu parviendras à te libérer de l'alcool et à retrouver le bonheur de vivre .  
£Chez AA, j'ai appris ce texte par coeur :

Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.

Apprends donc à vivre sans alcool, un jour à la fois et réapprends surtout à t'aimer au point que l'alcool sera devenu pour toi un poison dont tu ne voudras jamais plus consommer .

Bon courage à toi

salmiot1

---

**Davidoff31 - 09/02/2021 à 16h03**

Bonjour Charlotte !

Va voir ton médecin traitant, ou un médecin, essaie d'avoir un rendez-vous le matin et explique lui la situation, ta vie , les problèmes qu'engendre l'alcool. Il saura t'aider et te diriger. Ça a été mon début dans l'abstinence.  
Tu peux trouver également de l'aide avec des groupes de paroles, sur Facebook ou des associations.

Bon courage et prends soin de toi surtout.

David

---

**Charlotte - 11/02/2021 à 15h50**

Merci pour vos messages.

Ma consommation est atroce, je commence dès le matin pour arrêter les tremblements. J'ai perdu bcp de poids ces dernières semaines et je ne parviens plus à manger.

Je sais que je me détruis chaque jour un peu plus, mais je n'arrive pas à contrôler ... je suis désespérée.. Et je commence à avoir des idées noires.

---

**Davidoff31 - 11/02/2021 à 21h33**

Faut vraiment pas rester seule Charlotte.

Fait le premier pas pour voir ton médecin.

DinIn, as tu des proches , famille, amis , qui peuvent t'aider , a qui parler ? Ça pourrait t'aider.

Je buvais des le matin également. Ça n'a pas été simple mais je suis abstinent aujourd'hui.

Donne nous de tes nouvelles surtout.

Courage, a bientôt.

David

---