

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# AIDEZ MOI S'IL VOUS PLAÎT

---

Par **Sol30** Posté le 26/05/2021 à 22h30

Bonjour à tous je suis sol30,

C'est pas vraiment la 1ere fois que j'écris, j'ai fait une 1ère tentative mais c'était sur l'administration donc pas d'accès aux usagers donc voilà. Copier puis coller à quelques jours d'intervalle la problématique reste évidemment la même...

Me voilà en train d'écrire et je ne sais toujours pas quoi dire. A vrai dire je suis à cette étape où on fini par avouer qu'on a un problème mais en priant pour que quelqu'un nous dise que c'est pas du tout ça. "tu n'es pas alcoolique tu es juste déprimée" ; "tkk, trouve toi juste une occupation, un hobby..." etc. Enfin, je suis peut être la seule à me dire ça.... D'où mon pseudo : sol30, solo, seule. Je me sens tellement seule...

Ces derniers temps, quand je fais n'importe quoi, je viens sur ce site et je lis tous vos témoignages et c'est vrai que ça me fait du bien mais ça ne me suffit pas. Je me sens moins seule pendant un instant puis l'envie de boire revient. Ha oui c'est vrai j'avais presque oublié, je suis sol30 et je suis alcoolique ! Il me faudrait sans doute des heures pour vous raconter mon histoire alors je ne me lancerai pas sur le sujet mais, aujourd'hui, j'espère seulement tomber sur des lecteurs attentifs et bienveillant qui sauront m'apporter leur soutien car je suis bien décidée à en finir avec tout ça. J'ai déjà fait un 1er pas en allant au centre des AA de ma ville. Le rdv est au 2 juin et je sais bien que d'ici là bcp de choses peuvent se passer, c'est donc pour ça que je me manifeste aujourd'hui en espérant que les amis que je ne connais pas encore me soutiendront car pour tout vous avouer, j'ai très peur....

## 6 RÉPONSES

---

**ange78** - 27/05/2021 à 10h44

Bonjour,

n'abandonnez pas et tenez bon jusqu'à votre rendez vous aux AA

tendez la main à la belle personne que vous êtes et qui ne demande qu'à revivre pleinement, ne vous laissez plus enfermer, tout le monde est là pour vous acouter

cette partie de vous que vous aimez et qui en raison de la souffrance s'est laissée dépasser par la boisson, vous pouvez la retrouver courage

---

**Lyna11** - 06/06/2021 à 07h18

Comment s'est passé ton rdv du 2 juin?as-tu pu y aller? Ici tu trouveras toujours du soutien

---

**Sol30** - 18/06/2021 à 21h54

Salut Lyna11, dsl je suis presque surprise de ton message je ne pensais pas avoir attiré l'attention lol.

Pour tous te dire mon rdv à été plutôt mitigé... J'ai vue une infirmière qu'on appellera Sylvie.

Encore une fois je ne donne que mon avis mais pour être honnête je ne sait pas trop quoi penser de toutes ces démarches.

Attention des le départ elle me dit en gros que tout n'est pas confidentiel et que certaines révélations pourraient l'amener à prévenir les services sociaux ou te faire interner si tu es un danger pour les autres ou toi meme.. Alors anonyme je ne sais pas...

Je suis complètement perdu et j'ai carrément besoin d'aide ça c'est bon je l'ai intégré, mais je ne comprend pas toutes ces démarches pour en arriver à ce que je souhaite réellement c'est à dire les réunions...

Pour le moment, Sylvie m'a donner quelques conseils:

Manger 3x par jour

Préparer mon repas du soir puis aller faire un tour

Manger mon repas

Puis si l'envie me reste, boire à condition de boire un verre d'eau entre chaque verres.

Je sais que les conseils de Sylvie ne sont pas mauvais dans le sens ou depuis 15 jours je n'ai pas "dérivé" (je n'ai appelé personne complètement soual et pas de Black out au petit matin donc grande victoire c'est certains) mais je veux arrêter de boire définitivement et non trouver des solutions pour boire plus "proprement"

J'ai rdv le 23/06 pour faire un bilan et je sais que je serais contente de dire à Sylvie qu'en 3 semaines je n'aurais dérapé que 2x mais comment en être fière finalement...

---

**Lyna11** - 22/06/2021 à 05h22

Je suis contente d'avoir de tes nouvelles et tu peux être très fière de toi !!! N'en doute pas une seconde ne deraper que deux fois c'est énorme comme pas, tu es dépendante à l'alcool et tu essaies de t'en sortir, rien que ça c'est énorme.

Moi je me suis inscrite à un forum alcoolique anonyme "de l'ombre à la lumière" en attendant ton rdv ce serait déjà un premier pas. Ils sont vraiment à l'écoute et moi ça m'a garanti cet anonymat dont j'ai aussi besoin.

Bonne journée à toi

---

**Sol30 - 24/06/2021 à 20h39**

Slit Lyna11 et autres lecteurs,

J'ai eus mon rdv avec Sylvie et ça s'est plutôt bien passé je lui est fait un debrief de mes dernières semaines et elle m'a dit que je pouvais être fière de moi.

Personnellement je sais que j'ai fait des efforts mais je n'en suis pas fière pour autant.

Je n'ai même pas réussi à lui dire que la veille j'ai complètement dérapé et même la je n'oserais pas aller dans les détails...

Bref je ne sais pas comment y arriver ! Mon prochain rdv est le 22 juillet et c'est beaucoup trop long pour moi, je vais faire attention au début puis ça recommencera.

La ou j'ai été contente c'est que je vais avoir ma 1ere réunion la semaine précédente sous forme de pic nic pour rencontrer d'autres AA donc j'espère sincèrement que ça va m'aider.

Après ça Sylvie m'a annoncé que je pourrais assister aux réunion "régulièrement" alors j'étais super heureuse jusqu'à ce qu'elle me dise qu'elles auraient lieu 1x par mois... Une fois par mois !!? Je m'attendais à une fois par semaine ou à la limite tous les 15jours. Il peut se passer tellement de choses en 1 mois!!

Je suis désolé je me rend compte que je me plain beaucoup mais c'est pareil pour vous ou c'est parce que je ne vis pas dans une grande ville ?

---

**Lyna11 - 04/07/2021 à 07h32**

Salut Sol30,

Je n'ai pas l'impression que tu te plains j'ai l'impression que tu as besoin d'aide et que tu as besoin d'être entourée...je peux me tromper mais ce combat c'est le tiens et c'est peut-être pour ça qu'il n'y a qu'une reunion par mois, ils veulent que ça vienne de nous et même si il est bon d'avoir une béquille elle ne doit pas prendre plus de place que ça, au risque d'en devenir dépendant aussi.Je n'ai pas fais les AA alors c'est juste une supposition...

Ce que je veux dire c'est qu'il n'y a que toi qui peut faire que ça fonctionne, il va falloir te faire confiance et surtout a mon humble avis apprendre à te regarder avec bienveillance pour que ça marche.

Tu as pris conscience du problème (ce n'est pas le cas de tout le monde), tu as entamée les démarches (encore une fois tout le monde ne le fait pas) tu as été à la reunion et tu iras a celle du 22 juillet pour les mêmes raisons...oui tu as chuté entre temps parce que si c'était si facile on ne serait pas tous sur ce forum.

Allez tu es dans le bon sens de la marche et ça c'est le plus important !

---