

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# J'AI ENCORE CRAQUÉ...

---

Par **blabla42** Posté le 17/06/2021 à 13h01

Bonjour à tous, voila j'écris... Première fois que je me rend sur le site des AA et celui-ci, mais un sacré bout de temps que je connais mon problème...

J'ai eu une enfance classique, bien que séparé de toute ma famille et de ma mère (du nord de la france) je suis venu avec mon papa m'installer dans la loire à mes 5 ans.

Aujourd'hui j'ai 25 ans et ma relation avec l'alcool a démarré il y a 7 ans, d'abord le weekend, en before avant la boite de nuit... biere et whisky coca, la voila ma drogue.

puis à ça c'est ajouté les déplacements pour aller voir les matchs de foot, ou je me souvenais plus du trajet que du match...

Depuis 2017 je suis indépendant, je gère donc mon emploi du temps... j'ai pris l'habitude malheureuse de boire en journée, après avoir rencontré ma conjointe qui me limite lors d'occasion le weekend. J'ai honte, mais elle pense que je bois beaucoup moins alors que mes consommations sont passé en semaine quand je suis seul dans mon propre local pro !!!!! tout ca pour etre "bien" et j'ai déjà recu des personnes dans cet état. ca me gache mes journées de travail car après je n'ai plus le courage de faire, et en tant qu'indépendant ca ne pardonne pas...

Il suffit qu'il y ait une matinée calme et c'est parti... je pars acheté un pack de trois biere 33 CL Despe au magasin, c'est plus fort que moi, et le pire cest que financièrement c'est pas la folie...

des fois ce sera meme un pack de 6 qui disparaît en 1h 1h30... j'ai honte... Il suffit que j'ai 2 ou 3 sous sur moi et c'est parti !!

Si j'ai une grosse journée, zéro alcool sans problème

Si il y a une occasion, (en famille ou autre) je me depeche pour en avoir le plus possible avant la fin de la bouteille...

Aucune question dans mon message, juste une envie d'écrire... Je pense que je suis un des plus jeunes a écrire ici, mais si il y a d'autre jeune ou simplement des personnes voulant echanger je suis preneur...

Bonne journée

## 6 RÉPONSES

---

**EMMAchal** - 17/06/2021 à 16h29

Bonjour à vous . Moi c'est Emma et je ne suis pas jeune (50 ans).

25 ans d'alcool avec des chutes et rehutes, cures, sevrages, ANPAA....Remplacement de l'alcool par le cannabis, très mauvaise idée.....

La totale donc.

Je voulais vous dire oui vous avez encore craqué mais cela ne fait pas de vous quelqu'un sans volonté. C'est le processus de la maladie. Rejoisissez-vous d'une journée ou de deux sans boire. Félicitez vous ces jours là et soyez fiers de vous.

---

**EMMAchal** - 17/06/2021 à 16h46

Hier soir, j'ai bu 2 litres. J'ai honte, je me sens mal mais je ne lâche pas l'affaire.

Je recommencerai les sevrages encore et encore. Les plus beaux moments de ma vie ont été ceux où j'étais abstinente.

---

**Jado** - 17/06/2021 à 21h51

Bonsoir,

Moi, 50 ans. J'ai toujours bu depuis l'âge de 16 ans, mais par intermittence. J'ai même réussi à avoir une vie sportive de haut niveau. Mais quand je craque, je peux être 3 semaines à boire comme un trou, sans savoir ce que je fais.

Mais ces périodes s'accroissent et là, j'ai décidé d'arrêter pour ma fille. Premier jour d'abstinence. Je sais que la nuit va être difficile sachant que je n'ai arrêté que depuis 24 heures. Mais je vais tenir.

Pour info, mon médecin m'avait déjà prescrit du Veratran et Mirtzapine. Ça avait fonctionné jusqu'à ce que j'arrête l'antidépresseur. Mais pour calmer durant le sevrage, c'est le Veratran qui m'aide. Mais pas à prendre plus de 8 à 10 jours. C'est très relaxant.

Bon courage à tous.

---

**EMMAchal** - 23/06/2021 à 10h15

Bonjour à tous,

Moi aussi j'ai encore craqué hier soir. Pourtant 5 jours de sevrage. Je suis triste, déçu et j'ai honte. Pourtant j'avais pris mon petit médoc 1/2 heure avant de partir du travail. Je n'avais pas spécialement envie de boire.

Et puis, je suis passée devant la supérette....

Marre et désespérée.

Que ce message bien pessimiste n'entame pas votre combat. Courage à tous.

---

**blabla42 - 26/06/2021 à 08h55**

Pour moi aussi, j'ai encore tout relâcher cette semaine, le combat est dur mai il en vaut très certainement la peine, ce n'est vraiment pas facile vu comme cela devient une habitude...

---

**Lena34 - 08/07/2021 à 14h35**

Bonjour à tous,

Et bien voilà enfin me revoilà...

Je viens de lancer un fil de discussion ds rechute.  
Mais celui là me.va très bien.

Depuis 1 mois je rebois ts les soir 1 bouteille minimum de rosé.

J'avais stoppé depuis 1 an.

J'étais bien super bien.

Puis depuis 1 mois et demi entre déménagement..pas la tv de suite ..la fibre qui a mis 1 mois avant d'être installé..le deconfinement..et bien j'ai craqué.

Et surtout avant hier j ai déconné et je culpabilise.

Trou noir de ma soirée avec un type.

1er fois que ça m arrive a ce point.

Du coup là plus du tout envie de boire .

Mais je culpabilise, et je ne sais pas ce que j'ai pu dire ou faire ce soir là...c'est sûr qu'il a du me prendre pour une folle...il m'a bloqué.

Du coup je me sens mal.

Ma fille m avait prévenu depuis plus de 15 jrs elle me disait arrête maman tu sais que tu n a pas le droit de boire toi.

Et moi t'inquiète ma puce maman elle gère maintenant...lol

Elle a 14 ans , ma princesse...elle à tjrs raison.

Alors oui pour la énième fois je décide de ne plus toucher une goutte d alcool.

Mais pourquoi ai-je replongé.

J'ai déjà fait des cures sevrage qui ont marché 3 mois ...la depuis 1 an j'avais arrêté seule! avec un peu de seresta.

Souvent j arrête au moment où je me fais peur, comme avant hier.

Je viens ici car j'ai besoin de me sentir écouter épaulé pas jugé, et je ne veux plus culpabiliser !!!

---