

## QU'EST-CE QUI VOUS FAIT TENIR?

---

Par **Papaye507** Posté le 25/10/2021 à 07h39

Bonjour à tous,

Pour moi, ce forum est une nouveauté.

J'ai, comme presque vous tous, compris que j'ai un problème avec l'alcool.

J'ai décidé de me sevrer de mon côté, sans l'aide de personne. J'en suis à mon 2ème jour sans alcool, mais l'envie est particulièrement forte le matin, au réveil, comme ce matin, un lundi, avant d'aller au boulot. Car l'alcool calme mes angoisses notamment professionnelles.

Alors comment faites-vous pour tenir? Qu'est-ce qui vous motive? Je ne veux pas craquer, j'ai pris une décision radicale, mais mes angoisses sont toujours là. C'est ces angoisses, cette tristesse et ce manque de motivation que je voudrais apaiser en moi. Car oui, c'est l'idée de me réveiller en prenant un verre qui me motivait à aller travailler. Et je ne veux pas prendre ce verre ce matin, il en est hors de question, mais je voudrais que mes angoisses s'apaisent et pouvoir reprendre ma vie d'avant, sans alcool.

Merci pour vos réponses ! Et bonne journée à tous !

### 4 RÉPONSES

---

**lili47** - 25/10/2021 à 10h24

Bonjour

Je ne suis pas alcoolique mais mon conjoint l'est tjs même s'il y a eu bcp de changement en 1an... comme vous il est prêt et conscient qu'il faut arrêter mais il ne veut pas d'aide extérieure. Du coup, votre histoire me touche particulièrement et je tiens à vous féliciter déjà de votre prise de conscience et votre avis de changement. C'est un énorme pas en avant déjà, malgré tout seul ça va être compliqué... j'ai pu me renseigner un peu partout et de mon expérience, il est inévitable qu'une aide médicale type psy au minima est nécessaire, il faut trouver et soigner ce qui vous a poussé à boire au départ. Il vous faut une épaule sur qui vous pouvez compter et être entouré. Vous avez tout mon soutien, ne baissez pas les bras, croyez en vous.

---

**Today** - 25/10/2021 à 19h21

Bonsoir papaye.

Bravo déjà pour ses 2 jours ! Et surtout pour la prise de conscience.

Pour tenir, et bien je dirai qu'il ne faut justement plus être dans le "tenir".  
Se faire aider aussi car un sevrage seul peut s'avérer dangereux physiquement. Et aussi aller voir un professionnel (médecin traitant, addictologue...) c'est aussi se délester du fardeau de l'alcoolisme en le disant. Être entendu comme étant malade alcoolique (car oui c'est une maladie) par quelqu'un qui ne juge pas et est bienveillant soulage.  
Ensuite traiter ce que masquait l'alcool...vous parlez d'angoisses. Donc creuser à ce niveau là, psychologue ou autres...?  
Et surtout vivre le jour présent.  
Hier est passé, on ne peut pas le modifier.  
Demain n'est pas encore arrivé.  
Reste aujourd'hui qui reste à notre portée.  
Donc aujourd'hui je ne bois pas...et ainsi de suite

Bon courage et continuer à vous exprimer ici...ça aide bien. La lecture des autres fils est aussi enrichissante par les expériences diverses.

---

**Papaye507** - 26/10/2021 à 09h13

Bonjour lili47,

Merci pour votre message. Ça fait du bien d'avoir des encouragements même de personnes inconnues. Je pense effectivement qu'il serait préférable que je me tourne vers un spécialiste, mais j'éprouve une certaine gêne à cette idée. Une certaine honte de devoir raconter mon histoire et mon comportement avec l'alcool qui, je le sais, est totalement inapproprié et excessif. Vous avez très certainement raison dans vos propos et je pense aller dans ce sens. Au final, hier, j'ai résisté, et je n'ai pas pris ce verre. Ça a été très dur mais l'envie a fini par passer au fil de la journée. C'est revenu le soir, mais j'ai encore résisté. Mais effectivement, si j'avais ne

serait-ce qu'une seule personne à qui en parler, ça serait certainement un peu plus simple. Merci pour vos chaleureux conseils et encouragements, que je vous retourne également, imaginant que vivre avec une personne alcoolique n'est pas plus simple pour les proches que pour le malade lui-même. Merci encore.

---

**lili47 - 26/10/2021 à 11h49**

Papaye

Déjà félicitation d avoir résisté hier, chaque jour un petit pas c'est une réussite, un encouragement... preuve que vous pouvez le faire même s'il y a des rechutes repensez à ces moments difficiles où vous avez su résister. Ensuite n ayez aucune honte, à demander de l aide à des professionnels, ils ont l habitude et entourent des personnes en difficultés comme vous tous les jours. Ils sont là pour vous aider, vous accompagner et non vous juger... bon courage et si vous avez besoin d'une oreille je suis là. Bonne journée à vous

---