

## JE VEUX ARRÊTER DE CONSOMMER SEULE

---

Par **Ritalette75** Posté le 04/08/2022 à 15h25

Bonjour je me suis inscrite ici car je cherche de l'aide de personnes qui peuvent me comprendre

Depuis plusieurs années je m'oublie dans l'alcool c'est vraiment le terme

Le soir je m'ennuie , je cherche à oublier qqn ( que je côtoie tous les jours au travail ) .... Alors je bois pour oublier  
J'ai vraiment envie d'arrêter car je sens que ça a des conséquences sur ma santé pourtant je suis sportive je prends soin de moi mais justement je commence à me trouver limité pour aller travailler cela devient compliqué de se lever je passe des soirées à consommer seul sous prétexte d'aller faire les taches ménagères au sous-sol pour me cacher au yeux des autres

Je suis Maman De 2 enfants , je vis en couple mais je ne peux parler à personne de ce problème... si qqn est dans la même situation que moi N'hésitez pas à me répondre je cherche vraiment du soutien

Je ne veux pas arrêter de boire complètement je veux juste arrêter de boire seule pour les mauvaises raisons

M'Inscrire sur ce site a déjà été une grosse étape franchir car je suis consciente du problème

### 6 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 07/08/2022 à 12h43

Bonjour je viens de te lire je suis également très mal. J'aimerais arrêter seule aussi. Je veut bien que l'on se soutiennent si tu veux.  
Au plaisir de te lire.

---

**EI\_Koukouyou** - 07/08/2022 à 14h19

Bonjour,  
Je suis un peux dans le même cas que toi,sauf que je bois par ennuis et que je suis seul.si je peux te donner un conseil,tu devrais en parler a ton mari,d'ailleurs pourquoi tu ne peux pas lui en parlé?.,tu devrais te concentrer sur tes enfants et être forte pour eux.

Cordialement

---

**Ritalette75** - 10/08/2022 à 10h40

Merci pour vos réponses. Voir que je ne suis pas seule est un soutien. Non je ne peux parler de ça à personne et surtout pas à mon mari. C'est qqn de très fort qui ne comprend pas les faiblesses des autres malheureusement ... et comme je disais j'ai commencé à boire pour oublier qqn que j'ai côtoyé qqs semaines dans mon travail ... je ne peux Le sortir ni de mon cœur ni de mon esprit , donc en parler à mon mari est inimaginable ....

Au plaisir de vous lire ...

---

**Neverever** - 11/08/2022 à 11h42

Bonjour. Je viens tout juste de m'inscrire et je me retrouve dans votre témoignage. Tous les soirs je bois seule et un peu trop. Depuis quelques mois, c'est devenu une habitude pour m'aider a m'endormir et je ressens que ce n'est pas bon pour ma santé et ma forme. Le matin je me sens fatiguée et je manque d'entrain. J'essaye aussi d'oublier quelqu'un depuis plusieurs mois, quelqu'un que je vois tous les jours, quelqu'un avec qui j'ai eu une histoire qui s'est arrêtée et qui me rend très triste. Finalement je me rends compte que je ne veux pas l'oublier mais que boire seule un peu trop le soir empire mon état de tristesse. Depuis hier, je reecris dans un carnet des conversations qu'on avait eue. Je n'arrive pas a arrêter de penser a lui mais je veux arrêter de boire. Peut être que nous pourrons nous suivre. Bon courage a vous et a vous tous.

---

**Ritalette75** - 11/08/2022 à 19h43

@neverever c'est exactement ça ; boire le soir empire la tristesse. C'est un cercle vicieux dont je suis consciente.  
Écrire les conversations dans un carnet ressemble tout à fait à ce que je pourrais faire. Cette « relation » m'a personnellement partiellement détruite ainsi que tout le côté « tabou » qui l'entoure. Ne pas parler de la relation, ne pas parler de l'alcool. Au final il y a tellement de chose dont je ne peux parler que ça prend de plus en plus de place en moi. Et ça doit s'arrêter

Merci à tous pour vos réponses et soyons fort (es)

---

Bonjour Ritalette et a tout le monde

Je bois également tous les soirs, pour oublier la pression du travail ou paracerque je m'ennuie quand je suis seul chez moi.

Je comprends que tu ne puisse pas en parler mais un il va se rendre compte que tu bois à un moment ou a un autre.

Quand a arrêter "juste" de boire seule ca me parait compliqué car on le sais tous ici qu'un verre en appelle un autre, et un autre. Au moins un temps. Ce n'est que mon avis...

Je l'ai fait pour les cigarettes, je fumais 1 à 2 paquet par jours... plus une seule depuis plus de 6 ans. Mais je sais qu'une dans une soirée et je suis reparti pour 20 ans de clopes.

Jai décider de me prendre en main sur l'alcool et je sais que c'est Zéro ou rien. D'autres témoignage le confirme : un verre, on croit qu'on est a l'abri et c'est reparti !!!

Bon courage a tous

---