

## ENVIE D EN FINIR AVEC ÇA

---

Par **Cote222** Posté le 07/08/2022 à 16h50

Bonjour

Je viens témoigner de mon problème avec l'alcool.

En effet je bois tous les jours depuis 10 ans et j'aimerais arrêter avant d'avoir des ennuis de santé et aussi détruire mon couple. J'ai récemment admis que je suis alcoolique et je vais entamer les démarches pour arrêter. Seul problème, j'ai une peur bleue de ne pas y arriver. Cette addiction est un fléau, je suis quelqu'un de très calme, joyeux mais quand je bois je deviens un vrai co\*\*\*\*, je vais être exécrable avec ma femme et si je ne fais rien elle va partir. Quelqu'un d'un peu angoissé, l'alcool me détend et fait partir cette angoisse, le hic c'est que maintenant c'est quotidien, quand je vais faire les courses l'appel du rayon bières est infernal, du coup je craque et je bois en cachette. Ma femme m'en parle depuis longtemps mais je n'ai jamais réussi à faire le premier pas. Aujourd'hui je veux vraiment arrêter et votre forum m'aide beaucoup, je me croyais tout seul mais non, cela me réconforte. Merci de vos témoignages

### 3 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 08/08/2022 à 11h33

Bonjour Cote222,

Non vous n'êtes le seul dans cette situation et cette communauté va vous soutenir sans aucun doute. Alors soyez le bienvenu dans ce forum et merci d'avoir partagé cela avec nous. Merci pour votre confiance.

La peur du changement, du sevrage, du vide que cela va laisser, de ce que vous allez trouver après : tout cela est normal et assez universellement partagé. Mais vous avez les idées claires sur le fait que vous devez le faire et vous allez voir : beaucoup de cette peur que vous avez aujourd'hui va fondre comme neige au soleil dès que vous aurez fait vos premiers pas dans l'abstinence.

Vous ne trouverez pas toutes les réponses tout de suite mais vous allez entamer un chemin qui va vous enrichir, ressouder votre couple, vous réconcilier avec vous-même et surtout vous redonner beaucoup de liberté ! Ayez confiance en vous et puis... vous n'êtes plus seul



Prenez les choses "un jour à la fois", surtout au début.

Courage, nous sommes à votre disposition pour en parler.

Au plaisir de vous lire.

Le modérateur.

---

**Carte** - 08/08/2022 à 12h29

Bonjour Cote222,

Rassure toi, l'ensemble des personnes du forum qui commencent le début de l'abstinence ont tous les mêmes questions et les mêmes peurs.

24h de gagné sans alcool, sera une victoire. Et plus tu vas passer des jours sans alcool et plus tu auras de force.

Reprendre un verre est la pire des solutions. Alors oui facile à écrire mais je suis alcoolique depuis 30 ans et le temps a fait son oeuvre. J'ai trouvé la libération, le jour où j'ai compris que j'étais malade et que seul l'abstinence pouvait me guérir. Enfin de compte, bien content que cela sois l'alcool car je vais guérir au fur et à mesure, des économies, des nuits de sommeil tout op, un appétit retrouvé, une peau lisse et rayonnante et surtout et par dessous tout, sortie de cette enfer.

Alors courage, 24 heures par 24 heures...

Sylvain

---

**Cote222** - 09/08/2022 à 01h04

Bonsoir

Je viens de voir vos réponses et cela me touche beaucoup, je veux et je vais y arriver, demain prise de rdv pour une prise de sang. Je vous tiens au courant, il se fait tard donc je ne vais pas tarder à aller me coucher et je pense que ma nuit va être meilleure suite à vos réponses, bonne nuit à tous

---