

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN DE SOUTIEN

---

Par **Emma14** Posté le 12/08/2022 à 20h16

Bonsoir,

Je me présente rapidement. Je suis une femme de 50 ans et vivant seule.

J'ai commencé à consommer plus ou moins comme tout le monde, ado, lors de fêtes entre amis, et puis, quelques années plus tard, seule.

Je suis tombée dedans comme on dit !

J'ai eu 3 période d'abstinence : 1 qui a duré 18 mois, une autre de 2 ans et la dernière qui a duré 1 an.

Mais voilà, depuis plusieurs moi, je m'accorde des petits écarts, écarts qui deviennent des habitudes.

Je replonge !

Je me cherche toujours des excuses : c'est l'été et je suis en vacances ! J'ai bien travaillé cette semaine, je le mérite ! etc.

Et hier soir, la limite a été franchie ! J'ai pris ma voiture alors que j'avais déjà bu 1 bouteille de vin blanc (sans manger) et me suis rendue en ville pour faire la fête ! Pathétique !

Autour de moi, que des petits jeunes (normal !) et moi, 50 ballets et ivre !!

Bref, pathétique !

J'ai pleuré tout à l'heure parce que j'en ai marre de cette maladie, qu'elle me fait faire des choses qui ne me ressemblent pas et de montrer une image de moi dégradante !

Alors voilà, j'ai décidé d'être abstinent pour le 4ème fois ! J'espère tenir mais j'avoue avoir très peur de ne pas y arriver, de vite oublier cette soirée lamentable et de reconsommer.

C'est pour cette raison que j'ai besoin de vous.

Je viendrai m'exprimer lorsque je sentirai que c'est dur et j'espère avoir votre soutien Je ne veux pas d'indulgence.

Merci de m'avoir lue.

Emmanuelle

## 8 RÉPONSES

---

**Fleurdelys** - 13/08/2022 à 10h19

Bonjour Emmanuelle,

J'ai 38ans et je suis aussi malade alcoolique.

Des soirées comme tu les décris,j'en ai tellement connu...On est géré par l'alcool c'est une maladie.

Les sentiments de culpabilité,de honte et d'angoisse les lendemains sont terribles.

Je te souhaite de tout mon coeur d'arriver à t'en sortir.

Moi,je n'ai pas arrêté à l'heure actuelle,j'essaye déjà de moins boire dans un premier temps,baisser considérablement la dose et d'ici une semaine j'envisage un sevrage total.

Amicalement.

---

**lablonde** - 13/08/2022 à 13h08

Bonjour Emmanuelle,

Voici un témoignage très touchant. Je sais à quel point tout ça peut être compliqué pour le vivre de près mais est ce que vous avez déjà pensé à entreprendre une thérapie pour essayer de comprendre pourquoi vous allez dans les abus et ce que vous recherchez là dedans ? En général on boit à cause d'un mal être, sauf que bien souvent ces personnes n'ont pas idée du pourquoi et je pense que ça peut être une bonne alternative d'en comprendre les tenants et les aboutissants.

Et d'autre part est ce que vous êtes soutenue, accompagnée ? Parce que je pense aussi que c'est très important de pouvoir compter sur quelqu'un de fiable, qui peut des fois juste tenir une main, écouter ses problèmes.

Je vous souhaite sincèrement d'y arriver, de trouver cette motivation qui va faire que tout change, en tout cas vous trouverez ici une "oreille" attentive.

Bon courage, de tout coeur avec vous.

---

**Dove06 - 13/08/2022 à 13h33**

Bonjour à toi Emmanuelle

J'ai vraiment l'impression que l'on a (presque) tous le même schéma : se trouver des excuses, dire que cela ne se reproduira plus. Avec une réelle envie d'arrêter mais le corps et la dépendance mentale nous en empêche. La honte lorsque l'on constate les conséquences...

J'ai tellement bu le Week end dernier que j'ai pourri le séjour au Futuroscope avec ma chérie, enfin, si elle veut encore de moi.... je comprendrai que non...

Mais surtout, si je puis me permettre, ne prends pas la voiture. Si tu te fais arrêter, ok tu assumes... mais si tu renverse un gamin....

J'ai la "chance" de pouvoir me réapprovisionner en bas de chez moi, mais au final, c'est une malédiction, c'est trop facile. J'essaye de ne rien avoir à boire chez moi, c'est la seule solution pour y arriver, mais arrivé 18h, je vais chercher mes bières.

En parler, l'écrire fais déjà du bien : ça formalise les faits. Relis toi quand tu vois que ça commence à ne pas aller.

J'ai commencé à accepter d'avoir besoin d'aide et de consulter un établissement spécialisé pour le sevrage. Ça guérit le corps mais pas l'esprit mais c'est un début.

Bien à toi

David

---

**Endriii - 14/08/2022 à 10h50**

Bonjour,

Nouveau sur le site, je sais aussi les ravages de cette maladie, que beaucoup ne considère pas ainsi.

J'ai eu aussi une petite période d'abstinence mais suis vite retombé malheureusement, et oui comme toi je me trouve des excuses.

Courage à toi. le chemin peut être long mais n'est pas forcément sans issus...

---

**Nanou15 - 14/08/2022 à 15h21**

Bonjour Emmanuelle,

Vous pouvez être fière de vous, vous avez le mérite d'essayer de vous en sortir et c'est déjà un grand pas.

Ne vous sous estimez pas, l'alcool est un poison, une maladie dont il difficile mais heureusement possible de s'en sortir.

Peu importe que ce soit la 4ème fois que vous essayez d'être abstinente, le tout c'est de ne jamais abandonner.

Je suis la femme d'un homme merveilleux qui lui aussi est alcoolique, j'essaie de l'accompagner au mieux mais je ne sais pas toujours comment faire ou si je fais bien.

Je suis de tout cœur avec vous et vous souhaite de réussir à vous en sortir.

Nanou

---

**Gui24 - 14/08/2022 à 21h08**

Hello, pour ma part j'ai la 30ene et cela fait seulement un peu plus d'un mois que j'ai arrêté par moi même. J'étais exactement comme toi à me chercher des excuses à me mentir à moi même en me disant allez c'est juste un verre et en réalité on ne sais pas s'arrêter... tes périodes d'abstinence les as tu géré toi même sans médecin, sans médicament sans aide ?

J'ai bien peur aussi de reprendre un jour même si pour le moment dans ma tête c'est non catégorique.

Si j'ai bien compris tu bois un verre pour décompresser et ensuite tu ne sais plus t'arrêter ? Dans ce cas la tu est dans le même cas que moi et moi en plus une solitude depuis plusieurs années.

---

**Libellule888 - 14/08/2022 à 22h10**

Bonsoir Emmanuelle .. je voudrai juste vous dire par ce message a quel point je vous trouve forte . J ai eu moi même un problème avec l alcool il y a quelques mois ..et j ai décide moi aussi d y mettre un terme . Je vous avoue que oui c est pas evident . Mais le plus dur ... Vous l avez fait ..vous êtes plus dans l déni et ça c est une sacré preuve de force !!! Soyez indulgente avec vous un essai qui n abouti pas n est pas un échec c est juste un essai ..

Vous allez y arriver et si besoin de parler n hésitez pas je suis la .

Bonne soirée à vous Emmanuelle et ... Croyez en vous

---

**Emma14 - 18/08/2022 à 20h53**

Bonsoir à tous,

Merci pour vos messages réconfortants. C'est l'avantage des forums spécialisés comme celui-ci, on ne juge personne parce que nous

savons que l'alcoolisme peut toucher n'importe qui et à n'importe quelle période de la vie. Donc, merci à vous de me comprendre. C'est en échangeant comme nous le faisons que nous allons sortir de cet enfer.

Je viens vous donner quelques nouvelles. Je suis à J + 7. Cette folle soirée de jeudi dernier aura eu le mérite de générer un déclic et de me bloquer mentalement à ne pas reconsommer (c'est d'ailleurs comme ça que j'ai arrêté les 3 dernières fois)  
Le sentiment de honte disparaît de jour en jour mais je n'oublie pas l'état dans lequel j'étais ce fameux soir et surtout (ce qui pour moi est pire que tout) le lendemain, passant la journée à comater alors que le temps était magnifique. Quel gâchis ! Je crois que c'est ça qui me rend le plus triste dans ces périodes d'alcoolisation massive.

A 50 ans, on n'a plus de temps à perdre, pas même une journée ! C'est ça le moteur de mon abstinence !

Donc, pour le moment, ça va. Je suis déjà passée par là, ça aide.

Cela ne change rien à ma situation parfois difficile (je vis seule) mais, au moins, je me sens plus forte et je profite des belles journées et en pleine conscience !

Se réveiller le matin et se sentir fraîche et saine, ça n'est que du bonheur !

Je tenais à préciser que j'ai un suivi psy depuis 2 ans. Pour moi, reprendre l'alcool, c'est tout gâcher. Gâcher ce travail acharné pour m'en sortir.

Je vous laisse pour ce soir !

Courage à vous, courage à nous ! Luttons pour une vie heureuse et jetons tous ces lendemains cauchemardesques que l'on connaît si bien !

Amicalement

Emmanuelle

---