

## JE SUIS PERDUE

---

Par **Yamina** Posté le 28/02/2023 à 02h19

bonsoir  
alcoolique depuis plus de 20 ans  
j'essaie tout les jours de ne pas boire mais mon corps et mon esprit à envie . j'ai bu ce soir et je me sens mal et bien . je pense que tout le monde comprends . j'aimerais de l'aide .

### 1 RÉPONSE

---

**continuer** - 28/02/2023 à 11h55

Bonjour,

Oui, nous pouvons comprendre tellement ! La première chose à faire est d'aller consulter un addictologue. Les CSAPA sont parfaits pour cela. Il y a médecin, psy, groupe de parole. Il n'y a que de la bienveillance. Aucun jugement.

Reconnaître sa maladie est déjà un très grand pas. Surtout ne pas désespérer. Ne pas se décourager. Les choses se font en douceur. Il faut un début.

L'envie de boire est bien plus forte que la raison. Et ce n'est pas une question de volonté. L'addiction est tenace et notre cerveau nous joue des tours. En parler fait énormément de bien. On se sent moins seule. On échange avec des personnes comme nous. On s'entoure de bienveillance.

Seules les personnes confrontées à cela peuvent comprendre. On a pas choisi de boire de l'alcool. Cela s'est immiscé dans notre vie de façon fourbe. On a jamais voulu être addict à l'alcool.

La seule personne qui peut faire quelque chose c'est nous-même. Pour cela heureusement il y a des aides. Tout cela est gratuit. Petits pas par petits pas. Déjà ne pas rester seule avec ça. Savoir qu'on a un point de chute (CSAPA par exemple). Ne pas s'isoler.

Courage. Il faut un début. La prise de conscience est un ENORME pas.

---