

## J'AI PEUT DE NE PAS Y ARRIVER

---

Par **Lilli** Posté le 01/03/2023 à 13h18

Bonjour à tous, autant être honnête avant de commencer à écrire, hier j'ai bu beaucoup et là à cet instant je suis "morte" et comme d'habitude pleines de regrets...je n'y arrive pas. Je voudrais arrêter, j'y pense depuis longtemps mais chaque week-end c'est 1 jour à boire ++++le lendemain à découvrir ouawwww puis dans la semaine je me dis "aller juste 1 verre en cuisinant" pffff j'ai tellement honte, et je suis tellement consciente de me tuer à petit feu.  
J'ai besoin de parler, d'être aidé, mais j'irai pas voir un professionnel car j'ai si peur.  
Aidez moi svp

### 2 RÉPONSES

---

**Fleurdelys** - 01/03/2023 à 14h16

Bonjour Lilli,

De quoi as-tu peur en en parlant ne serait-ce juste avec un médecin généraliste ?

Tu sais,ils ont l'habitude et ne te jugeront pas.Tu pourras ainsi vider ton sac et si besoin et si ton objectif est l'arrêt de l'alcool,pourront te proposer une petite aide médicale afin de passer le cap des premiers jours si tu es angoissée.

Tu n'as pas à avoir honte,tu es malade,mais je te comprends quand au lendemain difficile,on rumine,on regrette,on a honte et ces sentiments dévalorisant tournent en boucle,c'est à en devenir complètement marteau.

Pleins de bonnes ondes,mais déjà de reconnaître qu'on a un problème d'alcool,c'est le premier pas vers l'acceptation et la guérison.

---

**Lilli** - 15/03/2023 à 15h27

Je suis fatiguée de me sentir incapable de tenir bon, de ne pas réussir à boire moins. J'ai honte. Je ne veux pas aller voir quelqu'un pour l'instant j'aimerais discuter ici avec des personnes qui peuvent comprendre.  
Existe t il quelque chose qui fait qu'on a moins envie ? Un substitut? Boire autre chose pour remplacer ça ?

---