

## DÉCLIC

---

Par **Lupo** Posté le 26/03/2023 à 08h34

Je suis alcoolique depuis 10 ans;conscient de mon problème d'alcool. Je sais que l'alcool a beaucoup d'effets négatifs sur moi.j'aimerais trouver la motivation pour m'en sortir mais je n'y arrive pas l alcool est plus fort que moi.

Qu'est ce qui vous a poussé à vous en sortir?

## 2 RÉPONSES

---

**Today** - 29/03/2023 à 00h15

Bonsoir Lupo.

Qu'est-ce qui m'a donné envie de m'en sortir ?

La fois de trop je crois. Pas bu plus que les autres soirs, mais me réveiller un matin bouffée par une angoisse qui ne m'a pas lâchée de la journée....comme un animal aux abois.

Le soir, il n'y a eu que 2 choix à s'offrir à moi : continuer à boire ou vivre.

J'ai opté pour la 2ème.

J'en ai eu marre d'en avoir marre.

J'en ai eu marre des promesses "demain j'arrête" que je n'arrivais pas à tenir.

J'ai arrêté l'alcool depuis 18 mois.

Un jour après l'autre.

Un pas après l'autre.

Il n'y a plus eu de promesses.

Juste "aujourd'hui je ne bois pas".

Je suis tout de même allée voir un médecin généraliste pour poser le fardeau en lui disant "je suis alcoolique et je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci". Cela m'a permis d'avoir un traitement pour pallier aux symptômes de sevrage.

En parallèle, je vois un psychologue (suivi débuté en amont de mon arrêt) pour travailler sur le "pourquoi" de mon alcoolisme.

L'alcool a été mon compagnon de longues années. Une relation dont la toxicité s'est accentuée au fil du temps.

Ça fait peur de se dire "j'arrête" lorsque l'on est habitué à fonctionner avec depuis longtemps. Je me souviens m'être parfois demandé comment j'y arriverai sans ?

Le principe du "un jour à la fois" permet d'éviter cette peur....juste aujourd'hui et demain on verra. Lâcher prise.

N'hésitez pas à venir écrire ici.

---

**Sunshine** - 29/03/2023 à 00h58

Bonjour Lupo,

Bravo pour ta prise de conscience, pas évident. On est un certain temps dans le déni, certaines personnes plus longtemps que d'autres.

Ce qui m'a poussée à m'en sortir c'est que je devenais une épave et je me voyais devenir une loque, petit à petit. Je me détestais. La peur de tout perdre aussi (travail, mon ami, mes enfants, mon permis...)

Bref, ma vie partait complètement en couille, et j'étais sur le point de me retrouver au fond du trou. Un élan de survie, je suppose.

Il y a des périodes difficiles quand on arrête de consommer et il faut gérer les choses différemment c'est vrai. Mais le bénéfice est tellement énorme de l'autre côté. Ça vaut la peine de s'accrocher, de retrouver l'estime de soi et faire la paix avec ses démons.

Bon courage à toi.

---