

## BESOIN DE SOUTIEN

---

Par **rosalinda** Posté le 16/06/2023 à 06h15

Bonjour je me presente je suis une femme d un 1,50 M .je vis seule je suis tombé dans l alcool sans men rendre compte tout de suite car ma consommation au début etait pas quotidienne je buvais avant par plaisir et aujourd'hui j'ai sombré dedans .enfance difficile deux vie maritale 3 beaux enfants ,j'ai vécu la violence maltraitance verbale et physiques ,malgré les lendemain de maux de tete les regrets d avoir consommé le surlendemain je recommence donc je suis alcoolique !!!! mais je veux sortir de cette enfer et arreter ce poison .

### 7 RÉPONSES

---

**tom6303** - 16/06/2023 à 13h41

Bonjour rosalinda. Je suis alcoolique abstinent, j'ai 30 années d'alcool derrière moi .... si vous avez conscience qu'il vous faut arrêter faite vous aider. Seule les chances de réussites sont quasi nul car l'alcool est vraiment puissant. vous pouvez commencer à en parler à votre médecin , il ne vous jugera pas... rapprochez vous d'associations ou de groupes de paroles. contactez des centres d'addictologies... vous avez fait le premier pas vers une vie sobre en écrivant ce message... vous n'êtes pas seule dans ce cas et on peut s'en sortir... bon courage à vous vraiment!

---

**rosalinda** - 17/06/2023 à 06h24

bonjour tom ,deja merci de votre message pour repondre mon medecin est au courant de mon alcoolisme je n'ai trouvée aucun soutien de sa part car c'est moi qui lui ai demandée un traitement que je n'ai jamais pris au finale les boites sont pleines et les reunions d'alcooliques anonymes j'y ai pensais mais j'ai pas envie de tombée sur des personnes qui me connaissent moi ou ma famille cela me bloquera d'avantage je ne sais pas pourquoi peut etre la honte !!!!?? j'ai un vide en moi qui me fait peur.suite a mon intervention chirurgicale a l'age de mes 37 ans j'ai une douleur quotidienne qui me nuis tous les jours

---

**tom6303** - 19/06/2023 à 11h08

Bonjour Rosalinda, as tu essayé de voir si autour de chez toi il y a un centre d'addictologie type csapa? cela permet d'avoir un suivi complet , médical, psy et groupe de parole...  
Concernant les réunions de AA, rien ne t'oblige à y aller si tu ne le souhaite pas , mais si il y a une chose que je peux dire c'est que c'est anonyme 😊 donc même si jamais il y a avait une de tes connaissances cela resterait dans la salle 😊 tu peux aussi essayer les réunions en visio hors de ta région... bon courage à toi

---

**rosalinda** - 21/06/2023 à 07h49

Merci je vais y penser après en ligne je ne connais pas. En plus aujourd'hui c'est mon anniversaire comment ne pas craquer ?hier j'ai fais que pleurer je pensais aux personnes que j'ai perdu c'est triste du coup j'ai craquer j'ai bu

---

**Betelgeuse** - 21/06/2023 à 20h36

Bonjour Rosalinda,  
Je me reconnais parfaitement dans ce que vous avez écrit. L'alcool peut être très insidieux. Alcooliques certaines personnes (comme moi) le deviennent suite à une consommation allant crescendo sur 10 voir 20 ans. En plus, on le met ou le curseur qui différencie un alcoolique de quelqu'un juste "bon vivant"? Zone grise, très grise. Ce qui est sûr, c'est que quand la première chose que l'on fait un lendemain de cuite c'est penser à sa prochaine consommation, et bien oui, on est alcoolique.  
C'est une drogue très difficile à arrêter l'alcool. Il n'existe pas de médicaments de "substitution". Il n'y a pas de pilules "miracle". Certains médecins ou psychiatres prescrivent des anxiolytiques et/ou antidépresseurs. Dans mon cas, cela ne m'a pas aidé du tout. Au contraire cela a aboli le peu de volonté qu'il pouvait me rester face à l'alcool. Ce qui m'a permis d'arrêter c'est un séjour dans LA bonne Clinique (qui n'était pas la première) au BON moment et d'y avoir vu LE bon psychiatre.  
Mais, je ne peux que vous encourager en vous disant ceci: s'arrêter de boire, c'est comme renaître. On se remet à faire des choses que l'on n'a pas fait pendant des années. On arrête de mentir (et de se mentir) et on retrouve une fierté et une dignité que l'on avait perdu. On arrête de s'inquiéter sur notre futur état de santé futur "à ce train là". Il n'y a que des avantages à l'abstinence. J'espère que ma réponse vous aura aidée (un tout petit peu) et je vous souhaite force et courage.

Serge

---

**Jujube90** - 26/06/2023 à 13h40

Bonjour Rosalinda

Bravo pour votre prise de conscience c'est un premier grand pas vers la guérison

Dans votre cas je pense que vous utilisez l'alcool pour apaiser votre souffrance suite à toutes ces épreuves que vous avez traversé...

Avez vous déjà été suivi par un psychothérapeute ?

---

**rosalinda - 26/06/2023 à 15h01**

Bonjour, jujube90 merci pour votre message d'abord non je n'ai pas consulté de thérapeute seulement ma psy mais j'avoue que arrêter tte seule est vraiment dure j'y arrive pas j'ai encore craqué, ce qui m'incite à boire c'est ma douleur quotidienne du dos suite à une intervention arthrolyse lombaire. j'ai commencé par un ou deux verres par jours et ensuite les soirées ce sont enchaîner suite à ma séparation je bois pour décompresser de la semaine et après vous connaissez la suite j'en peux plus ça me gâche la vie le lendemain je suis comme une loque

---