

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN DE CONSEIL ET D AIDE

---

Par **Stopalcool51** Posté le 29/07/2023 à 13h56

Bonjour tout le monde

Voilà je suis alcoolique et jusqu'à hier soir je ne me l avouait pas et disais que je pouvais arrêter seul

Or la journée étant au chômage pendant que ma compagne travaille il m arrive de boire en cachette et quand elle s en rendait compte je disais non

Et là elle a découvert que je lui mentait et elle a décidé de me quitter

J avais déjà failli la perdre à cause de l alcool et elle m avais laissé une dernière chance que j ai gaspiller bêtement a cause de se poison

Dû coup hier quand elle m'a dit que c était fini j ai eu comme un électrochoc et j ai décidé de me reprendre en main je vais aller dans un centre d addictologie voir une psy et peut être trouver un traitement pour m aider

Sinon on m'a parlé de l acupuncture et je voulais savoir si ça peut vraiment m aider à mettre une croix définitif sur l alcool

Merci d avance de vos conseils et aide

## 3 RÉPONSES

---

**Today - 31/07/2023 à 15h45**

Bonjour Stopalcool

Arrêter est une décision que l'on prend pour soi.

Se reconnaître alcoolique est déjà beaucoup.

Vous faites bien de vous tourner vers une aide extérieure pour vous aider dans votre démarche.

Les délais de rdv peuvent être assez longs donc en attendant pour vous aider dans votre arrêt, je vous conseille de vous orienter déjà dans un premier temps vers votre médecin traitant qui pourra vous prescrire le cas échéant un traitement pour pallier aux symptômes du sevrage physique et psychologique.

Je n'ai pas eu recours à l'acupuncture pour l'arrêt. Mais je dirai que tout est bon à prendre comme soutien.

Après je vais être un peu directe mais il n'y a pas de médicaments ou médecine alternative miracles pour notre addiction. Il faut vraiment les envisager plus comme une aide que la solution.

La solution, c'est vous, en vous.

J'aurais même tendance à dire qu'il faut que vous soyez vraiment au clair en vous pour cet arrêt...l'electrochoc, le déclic ou autres comme on veut l'appeler ne doit pas être soumis à une pression style "je dois le faire car sinon je perds" x"ou "x"...."

Ce doit (à mon sens) être une envie profonde en soi pour soi.

Un moment où l'on se dit "ça ne peut plus durer".

Le "marre d'en avoir marre".

C'est le moment où l'on décide de prendre enfin soin de soi, de s'accorder de la bienveillance et d'accepter le fait qu'on le mérite aussi.

N'hésitez pas à venir vous exprimer ici. Cela soulage de poser des mots sur les maux.

Lire les témoignages, les parcours de chacun sont des aides précieuses.

Le conseil. Un jour à la fois. Pas plus. "aujourd'hui je ne bois pas".

Hier est passé. Demain n'est pas encore là. Vous ne pouvez agir que sur le "maintenant".

C'est une belle façon aussi d'apprendre à se foutre la paix.

---

**Stopalcool51 - 31/07/2023 à 16h06**

Bonjour merci de votre réponse et oui certe c est un évènement qui m'a fait enfin réagir et pris conscience que ça ne peut plus durer comme ça

Je fais souffrir tout mon entourage et surtout la femme que j aime et mon fils que je ne vois déjà pas beaucoup

Et aussi pour ma santé

Du coup oui je sais bien qu il n y a aucun traitement miracle mais si ça peut m aider je suis preneur car je veux vraiment arrêter avec se poison et regagner l estime de mes proches et ne plus les décevoir

Je sais que le combat va être du mais j ai réussi à arrêter le cannabis du jour au lendemain du coup je pensais arriver au même résultat pour l alcool mais seul je suis trop faible

Donc oui je vais aller voir psy et médecin pour m aider a m en sortir et commencer une nouvelle vie sans se poison

---

**Today - 31/07/2023 à 18h02**

Je ne sais pas trop s'il est plus facile de se défaire du cannabis que de l'alcool.

Mais une addiction reste une addiction. C'est le même "principe". La même recherche d'une béquille.

De mon côté, j'ai regardé mon alcoolisme comme n'étant que la partie visible de l'iceberg. Certes l'alcool est un poison mais finalement

beaucoup de choses sont nocives si consommées à outrance. Certains se "shootent" au sport.  
L'alcool un symptôme finalement. Ça aurait pu être autre chose. Ça pourrait être autre chose  
Arrêter m'a offert la possibilité de travailler sur moi, les mécanismes mis en place pour entrer dans la case "addiction". Ça ne s'est pas  
fait du jour au lendemain.  
Arrêter ne résout pas tout. Il faut creuser plus loin afin de comprendre.

Le regard des autres.....

Je ne sais pas si cela a été le plus important de regagner l'estime de mes proches.

Je crois qu'à ce moment là, le plus important a été de sauver ma peau !

Aujourd'hui le plus important est que j'ai trouvé l'estime de moi-même.....l'estime des autres suit ensuite....ou pas. Et si elle ne suit pas,  
cela ne m'atteint plus.

J'ai du mal avec cette notion d'être fort ou faible.

Je pense que ce sont souvent plus des peurs que des faiblesses.

J'ai aussi l'impression qu'à vouloir se montrer fort l'on s'épuise plus qu'autre chose.

---