

## JE VEUX M'EN SORTIR

---

Par [Sereinetcalme](#) Posté le 20/01/2024 à 06h51

Bonjour,

J'ai enfin assumé que j'ai un problème. Je bois beaucoup. J'en suis à 2 bouteilles et demi de vin tout seul par jour. C'est presque la même consommation tous les deux jours. Ma vie sentimentale commence à en payer les conséquences. Le problème c'est que je suis invité tout le temps quelque part et tout le monde boit autour de moi. Et puis j'enchaîne à la maison tout seul jusqu'à ce que je m'endorme. Ensuite je me réveille dans la nuit, je mange des cochonneries et je prends un anxiolitique.

Aidez moi! Par où commencer ? Comment arrêter ? Je suis épuisé de ce cercle vicieux. Quand tout le monde boit autour comment faire ?

Pour couper toute envie d'alcool quel médicament est le meilleur ?

Aidez-moi svp !!!!

### 1 RÉPONSE

---

[Rocca](#) - 22/01/2024 à 10h25

Bonjour,

Tout d'abord, c'est un bon point d'avoir pris conscience que l'alcool est un problème dans ta vie

Comment arrêter ? tout dépend de ton degré d'addiction, ta santé physique et ta force mentale. Tu peux déjà faire un premier rendez-vous avec un addictologue dans un CSAPA (c'est gratuit) qui saura évaluer avec toi le chemin à prendre, après à toi de voir. Si tu estimes en avoir besoin, le CSAPA saura te conseiller, il y a beaucoup de médicaments différents, j'ai vu des témoignages avec un bon retour sur le baclofène mais il y a des cas avec des effets secondaires... ça ne convient pas à tout le monde.

Pour les médicaments, perso j'en ai pas pris, mon médicament c'est la volonté et l'acceptation des émotions négatives. J'ai pris un papier et j'ai écrit tout ce que j'avais au fond des tripes et pourquoi j'avais besoin du produit, ensuite d'un autre côté j'ai écrit comment j'imaginai ma vie sans l'alcool et ce que je gagnerais à arrêter. Et ben crois-moi, quand j'ai lu, ça m'a fait un déclic qui m'amène aujourd'hui au 19<sup>ème</sup> jour d'abstinence. Je suis encore fragile face à l'ennui et la solitude mais j'y travaille et finalement l'alcool était pas un si bon pote que ça (tu vois le genre de pote qui au début est cool, t'apporte des bons moments puis par la suite te fait un coup foireux et trahi ta confiance, le genre qu'on a plus envie de fréquenter)

Le côté psychologique reste le point le plus important à travailler. Identifier la cause, développer sa force de volonté, être ferme avec soi-même quand l'alcool se trouve facilement en soirée ou avec des amis. Reprendre le contrôle de nos pulsions, du craving.

courage dans ta démarche on lutte tous ensemble

---