© Drogues Info Service - 5 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Alcool

Par Miloue Posté le 04/03/2024 à 19h49

Bonjour,

Voilà, je pense, enfin je suis sûr d'avoir un problème avec l'alcool.
J'ai fait plusieurs bêtise en buvant.
J'avais l'impression que ça me donnait confiance en moi, que j'étais plus détendue etc. Mais en fait, je suis un boulet quand j'ai bu, je ne pense plus qu'à moi. Un de ces jours je vais perdre ma famille a cause de tout ce bord*l.
Donc voilà , j'ai décidé d'arrêter complètement. C'est pas la première fois que je le dis mais cette fois c'est sur. J'ai fait l'erreur de trop même si ce n'est pas grand chose en soi....
J'aime mon mari et mes enfants et je veux être une bonne mère et une super femme pour mon chéri.
Ce que je recherche en m'étant inscrite à ce groupe, c'est du soutien je pense.

Voilà merci de m'avoir lu.

1 réponse

Saddy - 05/03/2024 à 17h14

Bonjour Miloue. Moi, mon problème c'est la cocaïne et je pense pas que même si toi c'est l'alcool nous vivons tous les deux le même genre de galère. Bravo à toi d'avoir décidé d'arrêter. Alors ici je voudrais partager avec toi le conseil que m'a fait Modérateur (le responsable du forum) et que j'ai recopié. Voilà ce qu'il me disait :

"Si cela peut vous aider je vous conseille de prendre un papier et de faire deux listes : d'un côté les bonnes raisons que vous avez de continuer à consommer et de l'autre les bonnes raisons que vous avez d'arrêter et de passer à autre chose. Prenez ensuite chaque item de la liste et essayez de l'évaluer, de lui donner une note par exemple, au regard de l'importance que cela a pour vous. Ensuite faites un résumé ou une autre liste de ce qui vous motive pour changer et des gains que vous en espérez. Gardez cette liste avec vous et relisez-là précisément dans ces moments où vous vous dites "à quoi bon" ("de toute façon tout déconne..."). Quand je me dis "à quoi bon... Tout déconne" c'est que je suis découragé de faire des efforts pour rester abstinent et que je craque et prends de la coke. Je trouve l'idée d'avoir une liste à lire quand on risque de craquer très intéressante. Je te souhaite du courage dans cette difficile épreuve.