

Forums pour les consommateurs

## Aides à se sortir de l'alcool

Par Samatha Posté le 27/05/2026 à 12h48

Bonjour je suis alcoolo dépendant, j'ai fais plusieurs cures et je suis suivi par un csapa. Jessaye de m'en sortir, je suis seul et pas de famille n'y amis, jessaye et jessaye mais j'ai besoin de parler et d'avoir une écoute des conseils du réconfort et des encouragements...

### 2 réponses

---

Moderateur - 27/05/2026 à 15h24

Bonjour,

Soyez la bienvenue mais je vous recommande d'investir plutôt notre forum pour les consommateurs sur notre autre site Alcool info service : <https://www.alcool-info-service.fr/forum/pour-les-consommateurs>

Vous y trouverez une communauté d'entraide active qui pourra vous soutenir et parler avec vous.

Je vous conseille de lire les fils de discussion, ils sont très riches.

Cordialement,

le modérateur.

claralou - 28/05/2026 à 18h32

Bonjour Samatha,

Je ne connais pas la solution. Je pense juste qu'on peut prendre des risques sans drogues. Par exemples, s'inscrire à un cours de danse ou une asso de sport. Trouver des espaces où il est possible de construire des liens qui ne sois pas liés à la consommation. Se découvrir autrement. Je parle de risque car des fois juste faire ce pas paraît très difficile mais au fond lorsqu'on se trouve des passions, des désirs et des envies alors les choses font sens. Et progressivement on gagne en confiance. Et comme tout dans la vie, le bonheur n'est pas stable et réguliers mais se découvrir autrement est surprenant . Ne perd pas confiance en toi. C'est un chemin et comme tout chemin il n'y a pas de ligne droite. Je te souhaite plein de courage ! Tu n'es pas seule !