

## JE N'ARRIVE PAS À AVOIR ENVIE D'ARRÊTER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 05/03/2015 à 15h53

Voilà le titre indique bien ou j'en suis.

Je me présente, j'ai 35 ans, une femme et deux enfants. Je travail, je suis sportif.  
Je bois surtout seul, caché, j'arrive facilement à ne pas boire en soirée, mais dès que je suis seul je libère ma frustration...

J'ai du mal à réaliser que je suis alcoolique pourtant je bois quasi tous les jours désormais, 1 à 2-3 litre de bière par jours  
J'ai fait quelque réunion AA, mais je ne m'y sens pas bien. c'est surtout que j'ai du mal à comprendre leur méthode à part les 24 heures.  
J'ai également beaucoup de mal à exprimer mon problème et à le comprendre.

Je trouve auprès d'eux beaucoup de témoignage qui m'aide, mais j'ai l'impression que dès le lendemain ou le surlendemain j'oublie tout, j'évite dans ma têtes ces bonnes résolutions et je recherche de l'alcool, ou dès que quelque chose se passe mal.

Parfois je bois et ça se passe bien. 8 fois sur 10 je dirais.

Je bois le soir, puis je dors.  
Et parfois ça se passe mal, je m'énerve contre ma femme... ou mes enfants qui n'ont rien demandé...  
mais cela reste rare car je sais me contrôler dans ma consommation et dans ma conduite.

Je suis quelqu'un me semble t'il de très raisonnable dans ma vie même face à ce problème.  
J'ai parfois beaucoup de volonté pour changer des choses dans ma vie ou accomplir des projets.

Mais là, a un moment ou un autre, je vais être seul, l'idée de boire va germer dans ma tête, et a ce moment là rien ne pourra m'arrêter.  
J'irai boire...

Je n'arrive pas généralement à demander de l'aide dans ma vie.

Je sais pourtant que j'ai un problème d'alcool, rien qu'en me relisant et l'envie actuel d'aller chercher de l'alcool.  
Encore une fois je suis seul, j'ai encore 2/3 heure à tenir. Mais après je ne suis pas non plus de tenir.

Je sais déjà pas mal de chose sur l'alcool, que c'est lui qui me pousse à boire e nouveau. mais j'ai du mal à tout mettre ne pratique.  
comme je le dis souvent je suis ultra motivé, un jour sur deux... et je sais qu'avec l'alcool, on ne peut qu'être abstinent.

Un dernier exemple qui me fait réaliser que j'ai un problème. J'ai participer à un pot de départ entre collègue récemment. j'ai bu deux /trois bières dans la soirée, tout se passer bien. Je n'avais pas envie de boire plus, j'ai même bu moins que certains, mais sur le chemin du retour, j'ai fait plein de détour pour me procurer de l'alcool. Car j'en voulais plus... heureusement tout été fermé .. pour une fois.

Voilà, je ne sais pas quoi dire , je sais que c'est à moi d'être fort pour ne plus boire, mais je n'y arrive pas... pas assez longtemps

Pour une fois je vais demander votre aide, merci.

### 10 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 06/03/2015 à 07h55

Bonjour Irish,

Je crois que l'idée n'a pas germé assez longtemps dans ta tête, mais elle est là et un beau jour tu diras STOP. J'espère que ce jour là, tu ne te seras pas trop énervé contre te femme ou tes enfants (qui n'ont rien demandé).

Même ceux qui sont motivés (comme moi) et qui ont décidé d'arrêter (comme moi), reflanche souvent pour un oui, pour un non (comme moi).

Ca fait 2 semaines que j'ai pris cette décision et j'ai reflanché 3, 4 fois ??

C'est étrange que tu ne te sois pas reconnu en participant aux réunions de AA. Lorsque je me suis inscrite sur ce site, le 1er post que j'ai lu m'a tout de suite fait pensé à moi.

Dans ton message, ce qui me fait penser à moi, c'est lorsque tu parles "d'idée de boire" car ce n'est même pas un plaisir ou une envie.

L'alcool n'apporte rien de bon, pas même la 1ère gorgée.

Tu tiens le bon bout...

A bientôt

---

**Profil supprimé - 06/03/2015 à 11h01**

salut,

bienvenue à toi.

tu as raison d'être venu ici nous demander de l'aide et j'espère qu'on va t'aider à t'en sortir.

tu es conscient de ton problème et tu te contrôle énormément ce qui est très positif.

Pour ta conso tu voudrais quoi ? réapprendre à boire normalement ou areter définitivement.

Au vu de ce que tu explique, je pense que tu devrais consulté dans un CSAPA, car tu trouvera des medecin, et peut être qu'un psychologue pourrait t'aider aussi. c'est gratuit et sur rdv

Le medecin t'aidera à faire le point sur ta relation à l'alcool, et à mettre en place un protocole pour arreter, pourquoi pas avec un traitement (type baclofene ou autre).

Je pense vraiment que tu devrais aller la bas, ça te coute rien et tu ressortira content et ta femme aussi, elle peut t'accompagner si tu le souhaite car ces centre sont ouvert au famille aussi.

tiens moi au courant biz

---

**Profil supprimé - 19/03/2015 à 11h40**

Merci pour vos soutiens.

J'ai pris rdv avec un médecin.

C'est dans un mois.

Je bois toujours régulièrement, mais j'arrive un peu à me contrôler pour ne pas que cela déborde.

Je me reconnais sur les témoignage AA, mais rien ne se passe.j'apprend plein de chose. Mais je n'arrive pas à trouver en moi la motivation pour arrêter totalement. j'y arrive une journée ou deux seulement.

A bientôt

---

**Profil supprimé - 19/03/2015 à 12h47**

salut

ne désespere pas un jour a la fois uniquement un jour a la fois et si tu n'y arrive pas, c'est pas grave remonte en selle et remotive toi pour le lendemain.

le parcours est long et semer d'embuche, tu as envie d'arreter et tu y arrivera.

biz

---

**Profil supprimé - 19/03/2015 à 16h01**

Bonjour Irish,

Qui va piano, va sano e va lontano,  
Ne pas mettre la charrue avant les boeufs,  
Tout vient à point à qui sait attendre...

Bref, j'en connais plein comme ça.

Je me doute bien de ce que tu penses mais pour moi aussi, c'est pareil.

Bizzzzz

---

**Profil supprimé - 19/03/2015 à 18h09**

bonjour', depuis aujourd'hui 19/03/15, j'ai décidé avec grand mal non pas de diminué ma conso d'alcool mais de stopper d'un coup; mais après 15 an de boissons tous les jours?????

j'ai pris mon premier rdv avec mon generaliste le 1/04/15 et ce n'est pas un poisson

A l'heure ou j'écris c'est lignes je suis hyper motivé mais j'apprehende déjà.

---

**Profil supprimé - 20/03/2015 à 07h40**

Bonjour lolo56,

Mise à part que tu aurais dû ouvrir ta propre discussion pour avoir des conseils et témoignages plus personnel, je trouve que ta décision est sage mais très audacieuse.

Audacieuse, je l'ai été et je me suis déçue moi-même.

Mais 29 jours après cette décision, j'en apprends pas mal sur moi. L'essentiel est de ne pas abandonné car tu es sur la bonne voie.

J'espère que tu as plus de volonté que moi et que tu parviendras à "stopper d'un coup".

Tiens nous au courant, je suis très intéressée par ton évolution.

A bientôt

---

**Profil supprimé - 20/03/2015 à 12h30**

bonjour louann je viens d'en ouvrir un ce midi et il s'apl" hyper motivé "

ca ma fais super du bien de l'écrire  
j'espere ke tu le lira

a bientôt

---

**Profil supprimé - 23/05/2018 à 00h59**

Je suis dans la même galère avec la bière... 2-3 lilitre par jour, des le matin souvent..  
De plus je fume beaucoup en même temps.. Les 2 vont ensemble... Je n arrive pas a trouver l envie d arrêter...  
Si je l ai au fond de moi car je vois bien que je pourri min corps mais le lendemain.... Comme tu dis...

Si tu as trouve un remède... Je suis preneur..

---

**Malu - 30/05/2018 à 20h13**

Bonjour Irish,  
Je ne sais pas où vous en êtes. ? Avez-vous vu votre médecin ?  
Je reconnais des réflexes (des états d'âme ) et des expériences (AA) . Pareil pour moi.  
On se rend compte qu'il y a un problème. Moi je n'arrive pas à comprendre pourquoi j'ai ce problème. Donc, quelque soit la solution proposée, le souci se pose à nouveau... Je ne sais plus. ...  
Dites-nous... ça aide.

---