

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# QUEL DÉSESPOIR !

---

Par **Profil supprimé** Posté le 22/04/2016 à 08h09

Bonjour,

Ca fait des années que je veux arrêter de boire, mais je n'y parviens pas. J'arrive à tenir 15 jours et au bout de 15 jours, et j'oublie le mal que l'alcool me fait, je bois à en être malade et je me retrouve K.O., je me remets "minable" entre la vie et la mort, dans de terribles douleurs avec des litres de vin. De plus, je vais entrer en formation et j'ai peur que ma conso devienne quotidienne à ce moment là.

Je sais plus quoi faire, si je ne réagis pas, je vais droit au cimetière. Comment faites-vous, SVP ?

## 14 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 22/04/2016 à 10h37**

bonjour, il faut vous faire aider, seule c'est très difficile, allez voir votre généraliste ou mieux un alcoologue, ce n'est pas honteux, l'alcoolisme est une maladie, essayez aussi une association, je pense qu'il y en a autour de vous, les AA, la croix bleue ou viie libre, dont je fais partie, allez dans des groupes de paroles, la aussi c'est le premier pas que compte, mais vous êtes accueillie, pas jugée, nous sommes tous des anciens malades alcooliques, ou qui essaient de s'en sortir, la vous rencontrerez des gens comme vous, qui se sont battus, ou qui se battent encore pour se sortir de ce fleau qu'est l'alcool, courage , cela fait presque trois ans que je bois plus, et j'en suis très heureuse

---

**Profil supprimé - 23/04/2016 à 14h31**

Moi aussi j'ai un souci avec l'alcool je ne sais pas m'arrêter quand je bois et ensuite c'est l'ivresse trou de mémoire ..  
Je me dis c'est terminé et malgré tout ça recommence j'en ai marre

---

**Profil supprimé - 25/04/2016 à 12h20**

Bonjour sacomi, comme je l'ai écrit à Mayoli, il faut faire aider, seule, très difficile d'arrêter, j'ai essayé aussi, mais impossible, si vous voulez me contactez vous pouvez, je suis là, courage à vous

---

**Profil supprimé - 25/04/2016 à 12h28**

J'ai lu plein de témoignage différents et cela je pense va m'aider à arrêter. C'est décidé plus une goutte d'alcool ça va être dur mais je vais y arriver. ce site est très bien fait merci à vous ça m'a ouvert les yeux je croyais qu'un alcoolique c'était quelqu'un qui buvait tous les jours mais je me trompais. pour moi je pense qu'il ne faut même pas commencer car si après je ne maîtrise plus rien. je voulais savoir quel examen médical dois je demander à un médecin pour savoir si je ne me suis pas trop abîmé la santé.

---

**Profil supprimé - 25/04/2016 à 12h37**

vous médecin généraliste, vous direz sûrement d'aller voir un alcoologue, et vous orientera peut être aussi vers des associations comme les AA, Vie Libre, ou la croix Bleue, il y en a sûrement dans votre coin, courage, le premier pas est franchi, déjà vouloir arrêter c'est très bien, tu n'es plus dans le déni, c'est une bonne chose à bientôt peut être

---

**Profil supprimé - 25/04/2016 à 12h47**

Merci maryda pour ta réponse mais j'ai honte de parler c'est pas évident je sais que les médecins ont le secret médical mais c'est pas facile d'aborder le sujet je vais arrêter seul je suis décidé

---

**Profil supprimé - 25/04/2016 à 14h18**

alors bon courage, et si vous avez envie d'en parler je veux bien vous aider, je sais que c'est difficile, et c'est vrai que nous avons honte, mais c'est une maladie, bonne chance en tout cas

---

**Profil supprimé - 25/04/2016 à 16h09**

Merci maryda

---

**Profil supprimé - 25/04/2016 à 19h50**

bonsoir, je viens vous donner de mes nouvelles depuis la dernière fois où j'avais touché le fond : j'ai pas repris l'alcool depuis car j'ai pas envie de rester comme ça dans la vie et encore moins de devenir encore pire, c'est trop horrible, trop de mauvaises choses ! Je suis rentrée en formation ce matin et j'ai même pu faire des courses paisiblement, c'est à dire sans idée démoniaque qui vous tente à tout prix, jusqu'à vous transformer en véritable déchet humain..

Pour le moment j'ai pas encore contacté de groupe de parole, je ne vois pas tellement quand je pourrais m'y rendre sauf si c'est ouvert le week-end, mais vais me renseigner.

L'idée de boire me révolte : pourvu que ça dure !!! J'ai vraiment peur de me faire avoir de nouveau : penser être à l'abri et se retrouver à 0 malgré ça.

Merci pour vos conseils, je me sens si minable en me regardant dans la glace ! Pourvu que ça change !

---

**Profil supprimé - 25/04/2016 à 20h49**

Bonjour

J ai 36 ans et je suis maman d une petite fille de neuf mois.

J ai un problème avec l alcool depuis plus de 10 ans.

Quand je commence je ne sais plus m arreter.

Je bois tous les soirs et le WE je bois toute la journée du coup le dimanche c est le papa qui gère la puce car j en suis incapable.

J ai réussi à me passer d alcool pendant ma grossesse mais j ai replongé après mon accouchement.

J ai besoin d aide.

En rentrant ce soir du travail j avais tres envie de boire mais je me suis inscrite sur ce site et je tiens bon.

ça fait du bien de lire vos messages.

---

**Moderateur - 26/04/2016 à 10h55**

Bonjour Dadoudou1375,

Tout d'abord soyez la bienvenue dans ces forums où vous trouverez une communauté de personnes qui, sans jugements et dans le respect, vous soutiendra. Si nos forums peuvent vous aider à ne plus boire et à tenir le coup nous en serons très heureux. N'hésitez pas à les utiliser pour raconter ce qui se passe pour vous, aussi bien le positif que le négatif. N'hésitez pas aussi éventuellement à créer votre propre fil de discussion.

Vous avez la capacité d'arrêter l'alcool puisque lorsqu'il s'est agit de ne plus boire quand vous étiez enceinte vous y êtes arrivée. Tout l'enjeu pour vous maintenant est d'y arriver y compris dans votre quotidien. Il y a plusieurs pistes que vous pouvez suivre et je vous recommanderais celle de l'aide par un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). En effet ces centres sont composés d'équipes pluridisciplinaires et vont pouvoir répondre à vos différents besoins : arrêt ou diminution de l'alcool, travail psychologique pour casser les rituels et déclencheurs de l'alcool chez vous. Ces centres vous reçoivent sur rendez-vous et sont gratuits. Vous trouverez le Csapa le plus proche de chez vous en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Bravo pour votre première petite victoire d'hier soir. Un jour après l'autre c'est comme cela qu'on peut construire l'arrêt de l'alcool. Mais les autres internautes seront, j'en suis sûr, de bon conseil avec vous.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 26/04/2016 à 20h45**

Bonsoir

Ce soir : 1 biere et un verre de vin rouge...

J ai essayé de me convaincre que si j arrivais a m arreter et me controler c etait bien aussi...mais je suis triste d avoir cedee...

---

**Moderateur - 27/04/2016 à 15h23**

Bonjour Dadoudou1375,

Certes vous avez bu mais ce n'est pas une défaite. En effet il me semble tout d'abord que vous avez bu moins que ce que vous auriez bu d'habitude et c'est un motif de satisfaction. Ensuite vous avez, grâce à ce qui s'est passé, de nouveaux éléments à votre disposition pour commencer à comprendre par quels truchements vous vous êtes permise de reboire alors que vous ne le vouliez pas. En l'occurrence, si j'en crois le fil de discussion que vous avez créé (merci d'ailleurs), vous vous êtes dit que vous pouviez peut-être essayer de "boire raisonnablement". Vous voyez aujourd'hui que vous en êtes déçue et que ce n'était sans doute pas la chose à faire pour vous. Cependant d'une part vous avez effectivement "bu raisonnablement", d'autre part vous êtes désormais capable de repérer cette "pensée magique", cette auto-justification qui a permis que plutôt que de vous en tenir à votre objectif d'abstinence vous avez bu. Vous êtes un peu mieux armée qu'hier pour réussir à devenir abstinente.

Cordialement,

le modérateur.

---

---

**Profil supprimé - 28/04/2016 à 03h30**

Bonjour a vous tous mayomi ne te sens pas minable si tu as réussi à ne pas boire c'est tres bien sois en fier.Dadoudou tu sais c'est très bien aussi que tu es réussi à ne pas boire eexagérémentmais attention l alcool est est vicieux mefi toi ne tente pas le diable jen parle en cconnaissance de cause. J'ai pas de moral a faire ni a juger juste un conseil je n'ai pas retouchés une goutte depuis vendredi c'est peu je sais mais je suis bien décidé et je vais et veux tenir bon.bon coirage a tous et bon journée

---