

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN D'ÉCHANGER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 24/08/2016 à 16h57

Bonjour,

Je suis alcoolique depuis quelques années

Il y a quelques mois, j'ai touché 'mon fond'=envie de mourir: J'ai demandé de l'aide à mon mari, à mon médecin et vu un psy

Depuis ce jour, je suis abstinente, je retrouve enfin le chemin de la liberté mais je me sens en 'reconstruction' et j'ai un manque=celui d'échanger avec des personnes qui ont le meme problème

Au plaisir , échanger, aider, épauler, se soutenir est à mon avis indispensable

Colombe27

## 5 RÉPONSES

---

**Lou55 - 24/08/2016 à 18h49**

Bonjour Colombe,

Je ressens le même besoin qu toi, de parler et échanger tout simplement....

Je viens de prendre la décision d'arrêter de boire suite à mon premier trou noir il y a quelques jours... J'ai justement déposé un message suite à cette nuit semble t il très agitée....

Je tiens à te féliciter en tout cas de toutes les étapes par lesquelles tu es passée. Tu peux peut être me conseiller....Bon courage à toi 😊

---

**Olivier 54150 - 24/08/2016 à 19h15**

Bravo d'avoir franchi le pas,

Pour le partage, vous êtes au bon endroit pour ça.

Lorsque j'ai arrêté, il y a bien longtemps, et je n'avais pas d'internet. Le partage m'a beaucoup manqué, je me suis rabattu sur l'écriture dans mon coin, mais qui reste une excellente thérapie.

Votre expression "touchée, le fond" me renvoie en 1998 où je suis parti pour une cure de 6 semaines. Pour ne pas rechuter, il suffit que je me remémore ces instants d'angoisses et de déprime profonde, et surtout comment c'est dur d'arrêter.

N'hésitez pas à lire et à écrire dans les autres files.

Bon courage.

Olivier.

---

**Profil supprimé - 25/08/2016 à 14h17**

Bonjour Lou et Olivier et merci pour ces 1er messages

A bientôt

Colombe

---

**Profil supprimé - 27/08/2016 à 17h13**

Bonjour, moi aussi j'ai besoin d'échanger. Je suis allée de moi même voir un addictologue et psy il y a trois mois. J ai arrêté de boire car je faisais une formation professionnelle. Elle s'est arrêtée fin juillet et je me retrouve donc seule à la maison et j'ai rechuté. Je me suis réinscrite pour une autre formation qui ira de septembre à janvier. Mon psy et mon addictologue me disent que si j'ai rechuté c'est parce que j'étais inactive. Mon passé de restauratrice et commerçante ensuite font que je bouges tous le temps. Je buvais trente unités par jour. Aujourd'hui je suis repassée à quatre ce midi et je vais tenter de ne pas boire ce soir. Merci de m'avoir lu

---

**Profil supprimé - 29/08/2016 à 11h48**

Bonjour Sofiandrea et bienvenue sur ce forum

Il y a toujours une ou des raisons de boire ou de ne pas boire, il n'y a par contre personne qui t'oblige à boire

Perso j'ai décidé que rien ni personne ne sera une excuse pour boire ce poison de nouveau

---

Un jour à la fois, quelle liberté retrouvée déjà même si la vie n'est pas un long fleuve tranquille

Au plaisir d'échanger avec toi

Bise

Colombe

---