

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# JE NE CONTRÔLE PLUS RIEN

---

Par **Profil supprimé** Posté le 30/12/2016 à 12h27

Bonjour,

Ma consommation augmente de jour en jour et je l'associe avec des médicaments.

J'ai besoin d'aide. Je suis en train de tout perdre.

## 5 RÉPONSES

---

**patricem** - 30/12/2016 à 14h52

Bonjour,

Ou en êtes vous avec l'alcool ? C'est l'arrêt que vous visez ou la réduction ?

Bonnes fêtes

---

**Profil supprimé** - 30/12/2016 à 23h49

Merci pour ta réponse.

Dans le meilleur des mondes j'aimerais retrouver le goût de l'alcool festif.  
Mais je bois la plupart du temps par désespoir, douleur, solitude.

Je me déconnecte de ma vie par ce biais.

Ce soir j'ai eu envie de boire et j'ai discuté. Ça m'a permis de passer un peu de temps. Et là ça va mieux.

Je voudrais faire ctrl+alt+suppr sur ma vie.

Et tout recommencer en étant moins con.

---

**Profil supprimé** - 31/12/2016 à 14h24

bonjour,  
même démarche que vous hier soir  
à la différence que j'ai bu !  
ce matin j'ai vidé les fonds de bouteille au WC et j'ai pris ma décision c'est fini  
je suis suivie depuis le mois d'octobre au CAPSA de ma ville et depuis le mois de Juillet j'avais envie d'arrêter  
Il faut se laisser du temps et être indulgent avec soi-même  
bon courage et surtout persévérance !  
claire

---

**Profil supprimé** - 01/01/2017 à 12h47

Bonjour Sebastien,

Si tu es ici c'est que tu as DEJA pris conscience de ton problème.

J'étais comme toi. Un consommateur festif.

Au fil des années et ces derniers mois c'est devenu une addiction pour évacuer la pression au point de penser à ma consommation du soir dès le lever. Je ne consommAIS que le soir, voire de la bière en après-midi pour me désaltérer (quel con) lors de travaux d'extérieur.

Je prenais des benzo pour m'assurer un bon sommeil car l'alcool entrecoupais mes nuits. Engrenage fatal. Le lendemain dans les brumes et bis repetita le soir...

Le 1er septembre j'ai dit STOP. Pour évacuer la pression je marche (mon dos ne me permet plus d'autre activité physique), encore et encore après journée, mon MP3 clampé dans mes oreilles. Depuis, plus un verre, pas une goutte. Nous sommes le 1er janvier. Et rien.

Si, au contraire : je revis ! Plus de benzo pour dormir, plus de pression, les endorphines de l'activité physique permettent de l'évacuer.

Hier je me suis entretenu au téléphone avec mes parents (qui sont à l'étranger pour les fêtes). On se voit fin de semaine pour fêter la nouvelle année. Je leur ai annoncé la couleur : no alcool ! Passé l'effet de surprise ils ont assimilé. Je ne me suis pas étendu sur le pourquoi. J'ai simplement dit que ce serait comme ça.

Courage, tu n'es pas seul.

---

**Profil supprimé - 01/01/2017 à 17h03**

Bonjour, Je viens de lire ton message qui m'a fait de la peine en me rappelant l'enfer que je vivais il y a encore 3 ans. Il m'a fallu attendre des années et une consommation de fou (équivalent à 2 l vin / jour) pour me décider enfin à consulter un spécialiste et à arrêter d'ingurgiter ce poison qui était en train de me détruire. Alors, si je peux t'aider, ce sera avec joie. En plus j'habite assez près de chez toi (vers Sury le comtal), je suis également confronté à la solitude (et encore un peu à la dépression), alors, voilà. N'hésite pas à me contacter si je peux t'aider d'une façon ou d'une autre.

---