

## JE N'Y ARRIVE PAS.

---

Par **Profil supprimé** Posté le 16/02/2017 à 21h30

Bonsoir,  
J'avais rdv avec un alcoologue aujourd'hui mais je n'y suis pas allé. Je me suis malheureusement bousillé le pied la veille (en courant) et aujourd'hui je ne pouvais y aller car je ne pouvais pas marcher. Et ce soir je me console avec quelques bières et une bouteille de vin... Je n'y arrive pas et j'aime tellement l'ivresse que procure l'alcool ! C'est surtout la honte du lendemain que j'aimerais faire disparaître mais la faire disparaître veut dire arrêter de boire. Je n'ai aucune volonté sur l'alcool. Pourtant dans la vie je suis quelqu'un qui va au bout des choses et j'aime me surpasser. Mais avec l'alcool je me fais complètement dominer. Au final je me dis à quoi bon ? Car moi je n'ai ni amis ni famille (famille si mais je n'ai jamais parlé de mon problème à personne et je n'en ai pas envie). Le lendemain d'une cuite oui j'ai envie d'arrêter mais l'envie prend vite le dessus ... J'ai pensé à aller une réunion de alcoolique anonyme mais j'ai trop honte ! Vos témoignages sont les bien venus !

### 14 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 17/02/2017 à 10h58

Bonsoir Mel  
Dommage pour ton pied  
moi j'ai vu addictologue  
4 jours sans boire, puis trop d'angoisses, de sueurs, mal être  
j'ai recraqué  
ce matin, grimace, je remets le compteur à zéro c'est très dur  
moi aussi j'ai personne à en parler surtout pas à ma famille  
je me renferme, !!! je n'ai plus de vrais amis et puis on ne parle pas de l'alcoolisme comme ça!  
comme toi je gère bien mon job mais face à l'alcool je suis "dominée"  
donne moi de tes nouvelles, nous pourrions nous soutenir  
Élise 545

---

**Profil supprimé** - 17/02/2017 à 21h07

Bonsoir Élise,  
L'alcool m'aide surtout à être moins seul. Même si je n'étais pas été seul toute ma vie l'alcool a été toujours été un moteur de mes sorties ... J'ai 27 ans et je bois depuis que j'ai l'âge d'en acheter. Je trouve toujours une raison pour picoler malheureusement ...  
Tout mon soutien !

---

**Profil supprimé** - 19/02/2017 à 11h44

Je suis là aussi....Soutenons nous d'accord??? Aujourd'hui, pour moi c'est la loose...lendemain de veille....Honteuse....

---

**Profil supprimé** - 20/02/2017 à 13h05

Courage Tote ! Moi ce weekend j'ai réduit un peu et ce soir je vais essayer de ne pas craquer ...

---

**Profil supprimé** - 20/02/2017 à 14h50

Bonjour ,  
j'ai eu bien plus facile ne pas prendre le premier verre lorsque j'ai eu capitulé devant l'alcool, que j'ai eu jeté l'éponge et cessé de me battre . C'était des combats perdus d'avance . Je ne peux que vous inviter à ne plus essayer de gérer votre consommation si un jour vous vous êtes reconnus alcooliques .  
Je vous assure que l'on peut très bien vivre sans alcool et qu'il est possible de traverser toutes les difficultés que la vie nous réserve sans fuir celles-ci dans l'alcool. J'en suis la preuve vivante .  
Bon courage à vous et bonne capitulation.

---

**Profil supprimé** - 20/02/2017 à 16h08

mel0608: Courage !!! 😊 Bises!

---

**Profil supprimé** - 20/02/2017 à 18h29

Bonjour Mel, si tu avais pris ce rendez vous c est que tu sais a quoi bon essayer de faire quelque chose. Et sinon ne serait ce que pour la sensation d etre a nouveau libre c est pas mal 😊

L alcool est un produit puissant, il entraine une dependance, de la depression, une mauvaise estime de soi, et aussi fausse le rapport au plaisir de part les modifications qu il entraine dans le cerveau. Ce que tu ressens si tu consommes beaucoup est "normal", je veux dire par la que ce sont les consequences de prises regulieres, importantes et prolongees de ce psychotrope.  
Je tesouhaite detrouver l energie, l envie de faire cepas vers un aidant.

Et en fait ce qui m a fait ecrire c est le debut de ton post. Car je m y vois pleinement 😊

Ne le prends pas mal, si j etais a ta place je me dirais surement que ce type dit n importe quoi, mais peut etre un jour cela te parlera. Nombre de fois il m est arrive de me faire mal avant un evenement important, ou plutot a des croisements de changements de vie, avec des choix ou pour x raisons je n avais pas tout a fait envie d aller. Un examen pour une formation, la reprise d un boulot juste apres le sevrage, juste avant une operation. A moto, a pied dans les escaliers.. A chaque fois des accidents qui, pris hors contexte, sembleraient betement dus au hasard, mais qui au fond ne l etaient pas tant que ca... A chaque fois c etait inconscient, je ne me suis pas jete au sol en me disant j y vais pas, mais a chaque fois il y avait une part de moi qui n avait pas vraiment vraiment envie.  
Aller pour la premiere fois chez un addictologue n est pas rien. Il y a des peurs a surmonter, des peurs que l on va trouver si il faut arreter. Ce premier rendez vous peut etre symbole de changement..  
Et apres, suivant ton chemin, nombre de ces peurs te sembleront si petites...

Pour le groupe de parole tu peux en trouver dans differentes structures mais tu sais la bas il n y aura que des gens avec les memes problematiques que toi, certains les ayant depassees, et des aidants ouverts et sans jugement, alors il n y a pas de honte vis a vis de leurs regards a ressentir. Et puis pour ce qui est de te l avouer a toi meme, ben t es deja venu ecrire un peu ici 😊  
Courage.

Et coucou Tiote 😊

---

**Profil supprimé - 20/02/2017 à 19h48**

Salut Flo ! Merci pour ton message ! Je reprendrai rendez vous c'est sur mais j'essaye de convaincre encore une fois 😊  
Je vous tiens au courant de l'évolution de ma démarche !  
Avec tout mon soutien !

---

**Profil supprimé - 20/02/2017 à 22h48**

Moi en fait non, me suis acheté le 70cl de Sky .. Je suis déçu....

---

**Profil supprimé - 21/02/2017 à 17h48**

Bonjour Mel,  
Tu sais en fait un rendez vous avec l addicto n engage en rien et c est un pas interessant a faire. Tu es en train de te rendre compte que tout seul c est hard. Il y a des solutions pour qu une tentative d arret se passe mieux.  
En attendant ne te devalorise pas trop, il y a des moments pour faire ces pas, tu n es pas dans le deni et c est deja bien. A partir de la tu vas pouvoir avancer, et ce que tu vois comme des echecs peut t apporter beaucoup sur toi et ton lien a ce produit.  
Tu peux essayer de lister les trucs qui t empechent d aller "vraiment" vers l arret, et au besoin en partager ici, tu verras avec l experience de chacun qu il n y en a plein qui ne sont que des illusions...

---

**Profil supprimé - 21/02/2017 à 20h10**

idem moi petit rosé du mont ventoux!!!

---

**Profil supprimé - 07/04/2017 à 22h32**

Coucou Elise , je sais pas si tu es encore là ... Moi rien de neuf je stagne ... Et toi ??

---

**Profil supprimé - 10/04/2017 à 19h56**

Salut Mel,  
Je vais répondre à ton premier message.  
Ce que tu y décris je l'ai vécu aussi. Ce sentiment de se trouver dans une impasse avec l'alcool et en même temps de se sentir impuissant. Surtout le matin de gueule de bois où l'on se dit qu'une fois de plus on n'a pas su résister. Comme le dit Flo, l'alcool est un psychotrope très puissant et s'en débarrasser n'est pas une chose facile. C'est pourquoi il faut s'y préparer et ne pas s'y lancer sans aide. Ton anecdote sur ta blessure au pied juste avant un premier rendez-vous avec un alcoolologue est typique. Un alcoolique aura toujours une bonne excuse pour ne pas arrêter de boire (de même qu'il aura toujours une bonne excuse pour boire). Aller à des réunions d'AA peut être un très bon début. Tu y trouveras plein de conseils et des gens comme toi (et moi). Moi aussi j'ai eu honte d'y aller la première fois, en réalité ce n'était pas de la honte mais de la peur. Peur d'y entendre ce que je savais déjà au fond de moi-même : alcoolique, abstinence, deuil de l'alcool... Mais aujourd'hui je ne le regrette pas. Il m'a fallu 2 ans entre le premier rendez-vous avec un médecin et mon arrêt définitif de l'alcool. C'est le temps qu'il m'a été nécessaire pour me préparer.

---

**Profil supprimé - 11/04/2017 à 09h20**

Salut Cyril ! Charmant prénom, celui de notre dernier petit-fils ! Tu parles en connaisseur vois-je !  
Des excuses, qu'est-ce que je m'en suis trouvé moi aussi . La honte ressentie ou plutôt la peur d'entrer dans une salle de réunion A.A. !  
Je suis passé une dizaine de fois devant la porte de mon premier local avant d'oser la pousser . 3 mois abstinent et ensuite la bonne excuse pour ne plus me rendre aux réunions . Non, je n'étais pas comme eux ; oui, j'allais pouvoir gérer ma consommation . S'en est suivi une rechute de 9 mois avec une dégradation mentale de plus en plus grande . L'alcool m'a poussé à retourner chez A.A. et j'ai capitulé . L'alcool sera toujours le vainqueur d'un combat que je pourrais encore éventuellement mener contre lui . J'ai préféré jeter le gant et je n'envisage pas de le ramasser . Du tort , j'en ai fait assez à mes proches, je m'en suis fait assez . Je préfère mon abstinence à n'importe quoi . Abstinent avec A.A. aide à tout surmonter dans la vie : problèmes de couple, de santé , professionnel...  
A vous qui avez le désir de devenir abstinentes et qui seuls n'y parvenez pas, tout comme Cyril je vous invite à rejoindre un groupe A.A. ou toute autre association d'anciens buveurs si A.A. n'existe pas près de chez vous .  
Il y a également des forums A.A. dont celui " de l'Ombre à la Lumière" où le programme des A.A. est commenté , partagé en toute liberté et où chacun et chacune peut trouver une oreille attentive . Rien de tel que le partage de ses problèmes avec ses semblables .  
Bon courage à toi Mel et merci à vous pour vos partages .

salmiot1

---