

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ZUT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 27/02/2017 à 23h57

Une fois que la prise de conscience, le dialogue avec les proches, et l'aveu au médecin ont été faits, on fait quoi ?

### 6 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 28/02/2017 à 13h43**

Bonjour,  
En avoir parlé est déjà un grand pas et une prise de conscience. Moi après en avoir parlé à mon médecin, celui-ci m'a mis en relation avec un centre d'addictologie. J'ai eu un rendez-vous avec une infirmière pour faire le point sur ma consommation, ensuite entretien avec un médecin addictologue. Depuis ce temps-là (février 2016) je suis des activités thérapeutiques (gym douce, arthérapie, groupe de patoies) et cela me fait un bien énorme. Au début j'étais réticent mais ça marche, on rencontre des personnes ayant le même problème sans être jugé et là on se rencontre que l'on est pas les seuls dans ce cas. Il y a des structures adaptées un peu partout en France, il ne faut pas hésiter, bon courage à vous

---

**Profil supprimé - 28/02/2017 à 15h08**

Bonjour,  
Merci beaucoup pour votre réponse. Je fais du chemin depuis une semaine seulement et je ne suis pas encore prête à échanger physiquement avec d'autres personnes. Je suis plutôt introvertie et je n'aime pas me confier. Sauf à mes proches mais je ne veux pas trop les inquiéter et c'est pour cela que pour l'instant un forum comme celui-ci me convient. Je n'aime pas l'idée de rencontrer d'autres personnes et de débiter mes problèmes... Je ne me sens bien que chez moi, dans mon cocon, cachée. Non j'exagère j'adore mon boulot mais dès que j'ai fini, je rentre et bois pour me détendre. Certains jours, je suis capable de petits efforts et d'autres je me laisse aller.

---

**Profil supprimé - 28/02/2017 à 21h46**

Bonjour je veux simplement vous dire que je suis exactement comme vous.... je suis quelqu'un d'assez introvertie et timide, voilà pourquoi j'ai décidé de m'inscrire sur ce forum pour tenter de trouver des personnes au prise avec le même problème que moi et qui veulent éliminer l'alcool de leur vie. J'accepte depuis tout récemment que je n'ai jamais bu et ne boirai jamais convenablement. J'en arrive au point où je sais que je dois m'abstenir de boire et ce en toutes occasions. Je vous souhaite bon courage et vous envoie de l'énergie positive 😊

---

**Profil supprimé - 01/03/2017 à 08h00**

Bonjour Cesaria et Yodasun,

À première vue, vous avez toutes les deux admis que vous étiez alcooliques et que vous aviez de plus en plus perdu la maîtrise de votre vie. C'est un excellent point de départ si vous avez toujours envie de devenir et surtout de rester abstinentes quoi qu'il puisse vous arriver dans la vie.

Ne restez pas seules et partagez en toute honnêteté et en toute confiance avec des personnes qui ont exactement le même problème que vous mais qui s'en sont libérées.

Dans la mesure échangez avec des dames, c'est ce qui est vivement conseillé chez A.A.

Il existe d'autres forums que celui-ci qui, je le reconnais, est excessivement sérieux mais je trouve qu'il y a énormément d'allées et de venues et je vous invite, si je peux me le permettre, à rejoindre aussi le forum de l'Ombre à la Lumière où la grande majorité des membres sont des dames avec un peu, beaucoup d'abstinence grâce au programme de rétablissement des A.A.

Bien sûr, toutes les associations sont bonnes pour devenir abstinents mais A.A. fut ma solution et j'aime la partager avec celles et ceux qui souffrent encore et qui ont peine à se libérer

Belle journée sans alcool à vous

salmiot1

---

**Profil supprimé - 01/03/2017 à 12h28**

Bonjour, Merci de vos réponses et encouragements. Je me sens moins seule. Ça fait du bien. Bon courage à toi aussi lou. C'est tellement difficile. Bonne journée

---

**Profil supprimé - 01/03/2017 à 16h29**

C'est bien cela qui est important : ne pas rester seule avec ton problème ; ne pas avoir peur de demander de l'aide à ses semblables car eux ne te jugeront pas . Ensemble, nous sommes tellement plus forts .

Bon courage et avance bien un jour à la fois, c'est bien suffisant . Fais ton abstinence pour toi-même et pour rien ni pour personne, ne reprends pas le premier verre .

La seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter .

---