

## PRENDRE LE COURAGE D'ARRÊTER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 29/03/2017 à 11h10

Bonjour,  
Je suis alcoolique depuis plusieurs années et je n'ai pas le courage ainsi que la force d'arrêter.  
J'ai vraiment besoin d'aide. Je détruit tout autour de moi.  
Que dois je faire?

### 9 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 30/03/2017 à 21h34**

Bonjour, votre appel est un premier pas pour arrêter. Cette prise de conscience doit vous permettre d'avancer maintenant. Je pense que vous devriez voir un médecin qui vous guidera dans un centre d'addictologie, c'est pour votre bien, vous ne devez pas avoir peur, faites les choses par étape. Parlez aux personnes qui vous aideront ...mon Mari est décédé à 34 ans d'une hépatite alcoolique aigüe, je suis seule avec 3 enfants. vous devez vous sauver et pensez à vos proches ! Bon courage à vous ! Du soutien vous pouvez en avoir ....

---

**Profil supprimé - 31/03/2017 à 17h29**

Je vais voir un médecin jeudi prochain et pour l'instant je n'ai pas bu depuis mercredi. C'est très dur mon corps me le réclame et j'ai la tête comme dans un étou.

---

**Profil supprimé - 01/04/2017 à 22h05**

Salut Toinesouffre ,

Bienvenue ici . Un premier appel au secours qui ne restera pas lettre morte j'espère . Tu as eu la force et le courage de demander de l'aide , bravo . C'est bien la preuve que tu admetts que tu es alcoolique et que tu as perdu la maîtrise de ta vie . Ne désespère pas de t'en sortir toi aussi mais ne reste plus seul avec ton problème . Si tu as la possibilité de rejoindre une association d'anciens buveurs, vas-y sans crainte et au plus vite . Tu n'y seras pas jugé mais seulement encouragé car tu te retrouveras parmi tes semblables , des malades alcooliques, pas des tarés ni des vicieux.

La première chose à faire , c'est un jour à la fois , ne pas prendre le premier verre . La suite tu l'apprendras petit à petit si tu ne restes pas seul .

A bientôt j'espère et bon courage ...et patience ...et persévérance .

salmiot

---

**Profil supprimé - 02/04/2017 à 17h59**

Bonjour,  
Même réponse que Gabriela. Ce message est le premier pas. Il vous permet de clarifier votre situation avec l'alcool. Cependant arrêter de boire est un processus complexe et décider d'y arriver seule n'est pas la solution la plus simple. Il faut vous faire aider. Alors n'hésitez pas à aller consulter des spécialistes et à participer à des groupes de paroles. C'est la personne que l'on devient lorsqu'on boit qui détruit tout autour de soi, pas la personne que l'on est lorsqu'on est sobre.  
Bon courage et n'hésitez pas à demander de l'aide.

---

**Profil supprimé - 04/04/2017 à 16h39**

J'ai encore fait u gros loupé. Avec des clients j'annonce que je ne vais pas boire et j'ai carrément craqué. Mon environnement est horrible pour s'en sortir

---

**Profil supprimé - 04/04/2017 à 16h43**

Merci pour vos encouragements. Je galère trop. La petite fait partie intégrante de mon taf. J'ai encore craqué ce midi....

---

**Profil supprimé - 04/04/2017 à 17h32**

Bonjour l'ami !

A mon avis, et si tu en as la possibilité , tu devrais rejoindre une association d'anciens buveurs .

La petite faisait également partie de mon taf et malgré tout je suis arrivé à devenir et à rester abstinente depuis que j'ai rejoint les A.A.

L'important est de ne plus te battre contre l'alcool mais bien de jeter l'éponge . Ce sera ta plus belle victoire . Capitule, ce sera ta plus grande victoire . Tu peux le faire car beaucoup d'autres avant toi l'ont fait et ont sauvé leur peau . Tu te rends bien compte que l'alcool détruit tout , toi d'abord et ensuite tout ton entourage . Arrête les frais .

salmiot

---

**Profil supprimé - 04/04/2017 à 20h37**

L'alcool faisait partie non seulement de mon taf mais aussi de ma vie. Mais comme Salmiot j'ai réussi à m'en débarrasser. Et comme la plupart des abstinentes je n'y suis pas arrivé sans aide. Alors ne te lance pas là-dedans seul. Les groupes de paroles sont d'une aide très précieuse et tu y auras plein de conseils sur comment aborder le sevrage et l'abstinence. Lorsqu'on commence l'abstinence, on est vulnérable et il faut apprendre à se protéger, à éviter les pièges ou si possible à les anticiper. Cela demande aussi un gros travail sur soi. Pour cela les anciens buveurs sont de très bons conseillers.

Tu as franchi un cap et tu as la volonté d'y arriver, alors mets toutes les chances de ton côté.

Cyril

---

**Profil supprimé - 05/04/2017 à 22h41**

Tu as craqué et alors ? ça ne veut pas dire que tu ne vas pas y arriver ...garde toujours cet espoir en toi, tu vas comprendre que cela ne t'amènera à rien de continuer comme ça si ce n'est la destruction de toi et de ton entourage. Rien n'est perdu, il suffit de le vouloir et d'être aidé car seul c'est quasi impossible, continue de te battre. bonne chance à toi !

---