

## J'AI ENFIN SAUTÉE LE PAS!

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/06/2017 à 13h27

Bonjour à tous,

Après plusieurs années de consommation, je me suis décidée ce matin à consulter.  
Je suis sous seresta. Le plus dur se sera ce soir....  
Merci de m'avoir lu

### 9 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 01/06/2017 à 18h46**

Salut AGP,

C'est très bien, une bonne et belle décision.

Un conseil, fais-toi aider le plus possible, vas en réunions AA, Sur leur forum " de l'ombre à la lumière",  
parles-en à des proches et des personnes de confiance.

Après plusieurs tentatives seul, j'ai pris conscience que je devais me faire accompagner, me nourrir de l'expérience des autres, et les  
réunions et forums sont super pour cela.

Du coup, je vis l'arrêt de l'alcool comme une libération.

Courage.

---

**Profil supprimé - 01/06/2017 à 20h46**

Que de courage. Tenez bon. Vers la liberté.

---

**Profil supprimé - 05/06/2017 à 10h19**

Bonjour, je suis nouvelles et j'aimerais connaître votre ressenti par rapport à cette addiction, merci  
chabada 13

---

**Profil supprimé - 05/06/2017 à 10h49**

Merci Momo et Laurence!

C'est vrai que c'est pas facile mais mon mari me soutient. Je suis très étonnée du nombre de femme AA. J'ai 37 ans et je ne buvais que  
le soir, mais je ne pouvais pas m'arrêter. Je buvais que du whisky. Une saloperie.. ...

Je ne pourrai pas aller au réunion AA. Car mes horaires ne me le permet pas. Mais les forums me font du bien.

Très bonne journée à tous

---

**Profil supprimé - 07/06/2017 à 09h02**

Chabada1953, c'est à dire?

---

**Profil supprimé - 07/06/2017 à 10h23**

Je t'encourage tout de même vivement à te rendre aux réunions,  
par chez moi, il y en a le samedi soir.

Être bien accompagnée, par des personnes qui partagent ton problème est essentiel à mes yeux.

Sans cela, je vivrais très mal ma sobriété, et aurais sans doute déjà replongé.

J' ai 35 ans, et je me rends compte que l'expérience des anciens est primordiale pour ne pas tomber dans les pièges.

Cela vaut vraiment le coup d'y aller, mais à chacun de choisir....

---

**Profil supprimé - 11/06/2017 à 00h22**

Je suis super fière de moi! 1er soirée entre ami et 0 alcool...

---

**Profil supprimé - 12/06/2017 à 16h48**

Bonjour,

J'ai décidé d'arrêter l'alcool le 2 Juin (Un jour après Toi.) après de multiples tentatives ou plutôt multiples essais. Je vais sur mon onzième jour. Je suis content. Je le fait sans aide ni médicamenteuse ni soutien psychologique.

Félicitation pour la première soirée. Comment tu as fait ? Par rapport à tes amis ? Tu n'as pas eu la sensation de t'ennuyer? Tes amis ont bu?

Moi j'ai connu les premières propositions d'alcool (en famille). J'ai eu aucun mal à décliné (même si je suis assez fier d'avoir dit non). Par contre, je redoute les grosses soirée qu'y arrive (anniversaire, enterrement de vie de garçon et mariages)... qui vont s'enchaîner tout l'été. Disons que j'avais pour habitude de boire beaucoup lors de ces évènements, et j'appréhende un peu les regards de l'entourage quand je vais dire non. J'appréhende aussi la peur de l'ennui...

---

#### **Profil supprimé - 12/06/2017 à 17h50**

Arrêter l'alcool quand il ne nous convient pas est libérateur, donc c'est super si vous y arrivez et êtes contents d'être sobre.

Personnellement, bien des fois, comme vous j'ai arrêté, seul, sans aide, et c'est bien ça le problème....

c'était facile d'arrêter finalement, le plus difficile était de ne pas reprendre....

Au bout d'un certain temps, on se croit guéri, on pense que l'on peut gérer, mais en fait non....

et le premier verre nous ré entraîne progressivement ou très vite vers notre ancienne conso, voire plus.

Depuis que je me fais aider, j'apprends les pièges, j'écoute mes amis (qui sont dans la même situation), j'avance pas à pas sur des bases plus solides.

Bref, à force d'essayer seul, en pensant que j'étais assez fort, j'en suis arrivé à admettre que l'alcool était bien plus sournois que je ne le pensais, et que seul je replongeais toujours, car je reprenais le 1er verre, celui qui relance la machine.

Bref, n'ayez pas peur de vous faire aider, par un médecin, les AA, les forums, les addictologues....

...vraiment, c'est un conseil d'ami.

---