

## BESOIN D'AIDE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/07/2017 à 10h04

Bonjour. J'ai 41 ans et je bois, beaucoup trop, le soir. J'ai besoin d'aide et de soutien pour ne pas boire ce soir. Je suis à bout, très fatiguée et déprimée mais je me connais malheureusement je sais que ce soir l'envie de boire sera là. C'est dur. Merci si quelqu'un peut m'aider je ne sais plus quoi faire.

### 10 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 03/07/2017 à 17h19

Bonjour Isabell

Et déjà bravo d'avoir le courage de parler de ton soucis d'alcool. Tu fais déjà un grand pas en reconnaissant ici que tu à un soucis avec l'alcool.

Je suis comme toi malade alcoolique, oui, nous sommes malade de ce produit.

Je connais et comprend ce que tu ressens. Essaie ce soir de ne pas boire, ou moins que d'habitude. Tu auras les idées un peu plus claire.

Je ne peux que te conseiller de prendre rapidement rdv avec ton médecin, celui ci pourra te prescrire des médicaments pour avoir moins envie de boire.

Prend aussi rdv avec un addictologue.

Perso je suis sobre depuis 3 semaines, et bien tu sais quoi la vie sans alcool est belle.

Il y a un mois, jamais je n'y aurais cru.

Je te félicite à nouveau et je te souhaites bcp de courage dans les jours qui viennent

N'hésite pas à revenir ici pour en parler.

Julien

---

**Profil supprimé** - 03/07/2017 à 22h23

Bonsoir Isabell,

J'ai cru comprendre que tu en avais marre de boire mais que chaque soir tu reprenais le premier verre qui, bien sûr, entraîne les autres. Je suis passé par là moi aussi si même je n'attendais pas le soir pour prendre le premier verre. Je n'avais pas d'heure pour commencer mais lorsque j'avais pris le premier, les autres suivaient. Je parvenais parfois à rester sobre deux ou trois jours car depuis toujours je promettais à mon entourage de ne plus jamais boire. Paroles d'ivrognes diras-tu.

Je suis convaincu que Julien alias Chohlights a dû être dans le même cas.

Et pourtant Julien a trois semaines d'abstinence et je l'en félicite.

Julien n'est plus resté seul avec son problème et a demandé de l'aide comme tu l'as fait aujourd'hui.

J'ai moi aussi demandé de l'aide et moi, ce fut chez A.A. Tout le monde connaît A.A. mais il existe d'autres associations d'anciens buveurs telles que Vive Libre, la Croix Bleue et d'autres encore.

Avec ces gens-là, j'ai fini par devenir et restera abstinent. Tout repose sur l'entraide et cette entraide tu pourras en bénéficier ici aussi et ici tu pourras même recevoir des avis spécialisés.

Ne te contente pas de venir déposer un appel à l'aide, viens régulièrement. C'est l'assiduité aux réunions A.A. qui m'a permis de consolider mon abstinence. Il est important de faire preuve de beaucoup de persévérance car rien ne tombe tout seul du ciel.

Je te souhaite de faire bientôt partie des abstinentes heureuses. C'est possible, j'en connais des centaines qui ont été, comme toi et moi, dans un grand désespoir mais qui aujourd'hui, sont épanouies dans leur abstinence.

Bon courage, tu n'es plus seule.

salmiot1

---

**Profil supprimé - 04/07/2017 à 20h53**

Bonsoir, encore une cuite hier.. pas pu aller travailler; ça tourne dans ma tête, prostré sur le canapé toute la journée; J'ai une bouteille de rosé dans le frigo. Pour la première fois, je vais ne pas boire ce soir. j'ai la chance de ne pas être physiquement dépendant; je consulte un psy et bientôt un addictologue dans un Centre Médico psychologique. Merci pour vos témoignages; si j'arrive à ne pas boire ce soir ce sera grâce à vous.

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 09h12**

Ce sera surtout grâce à toi crocky ! Je ne peux que décrire ce que j'ai fait pour ne plus consommer d'alcool, mais je suis impuissant devant l'alcoolisme des autres . La balle est dans ton camp .

Bonne journée sans alcool. Et si tu te rendais un jour à une réunion A.A. ou à une autre réunion d'anciens buveurs ? Tu te sentirais moins seul encore avec ton problème .

salmiot1

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 09h32**

Bonjour. Merci salmiot1 et Julien pour vos messages qui m'ont beaucoup touché et accompagné hier. Certainement aussi aidé à rester sobre hier soir. Se sentir moins seul face à cette détresse est un réconfort.

24h sans boire me permet ce matin de prendre un cachet d'esperal. Je sais que ce n'est pas la solution à long terme mais cela me permet d'être sereine en ce qui concerne les prochains jours. Chacun ses solution, en ce qui me concerne l'esperal me permet de me freiner. A long terme je sais que j'ai besoin d'aide, seule c'est trop dure maintenant je le sais.

Merci de m'avoir accompagné pour le début de cette démarche.

Crocky33 je te souhaite le meilleur ou au moins d'aller mieux, c'est dur mais la récompense c'est de pouvoir se lever sans avoir la tête trop lourde et de rester prostré toute la journée (avec la culpabilité que cela entraîne...), de reprendre des forces pour mieux affronter ce qui peut nous tracasser, avec de l'aide bien sur. Bon courage, comme le dit salmiot tu n'es plus seul.

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 10h06**

Isabell

Un grand bravo pour tes premiers 24h sans alcool.

Je fais comme salmiot, je me rends une ou deux fois par semaine au réunion AA. Le partage des témoignages, l'écoute d'ancien buveurs et d'une grande aide.

Chaque jour que tu passes sans boire est une sacré victoire, encore bravo pour cette première journée.

Concentre toi sur aujourd'hui, passe la meilleur journée possible, et surtout ne prend pas le premier verre, qui comme tu/ nous le savons tous entraîne les autres.

Demain est un autre jour, n'y penses pas, seulement aujourd'hui. C'est comme cela, petit à petit que tu te tiendra le plus loin possible du produit.

Allez frapper à la porte des AA, n'est pas facile, mais c'est pour un mieux plus tard.

Encore bravo, et les médocs ça aide aussi au début.

Bonne journée en sobriété

Julien

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 11h52**

Bonjour à tous et merci pour vos messages; hier soir j'ai tourné un peu mais pas ouvert cette bouteille; couché bien plus tôt que d'habitude, mieux dormi, levé à 7heures (!!...)

Je peux donc m'en passer sans souffrir physiquement; je dois essayer de me dire que ce produit est la source de tous mes maux; même si je sais maintenant, (c'est remonté il y a peu en discutant avec la psy) que c'est directement lié aux viols subis à 8 9 et 11 ans, que j'avais totalement occultés...

Je vais tacher de ne pas boire ce soir;

La lecture de vos messages est un grand encouragement. Quel que soit l'âge et la situation de famille (je suis seul, sans beaucoup d'amis); je suis commerçant et j'ai ma vie sociale dans mon commerce.

Accident de voiture le 1er janvier, voiture épave, heureusement blessé personne.. .. J'ai retrouvé mon permis le 2 juillet.

Pardon pour ce message un peu décousu.. j'écris comme ça vient; ça me fait du bien de pouvoir m'exprimer. Je vais suivre vos conseils et essayer d'aller à une réunion des AA.Merci et bon courage à vous tous.

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 12h16**

Bonjour crocky

Et un grand bravo pour ta première journée sans alcool. C'est déjà une sacré victoire.

Tiens toi le plus loin possible du premier verre, en effet l'alcool ne résoudra pas tes soucis, aussi difficile soit il ...

On prend souvent l'alcool comme un anxiolytique, un médoc qui nous enferme petit à petit dans la dépendance.

surtout ne reste pas seul face à ta dépendance, perso je vais au AA, il existe d'autre asso, peut importe, l'idée c'est d'être entouré.

force et courage à toi, tu a déjà fais un grand pas en acceptant de regarder en face ton problème avec l'alcool.

bonne journée à toi

julien

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 13h12**

Salut Crocky,

N'hésite pas , fais au moins une réunion A.A.; tu prendras ce qui te conviendra et tu laisseras le reste . Garde bien l'esprit ouvert ; seules des suggestions te seront faites ; rien ne te sera imposé .

Au plaisir de te lire

salmiot1

---

**Profil supprimé - 05/07/2017 à 19h59**

Bonjour Crocky,

Je voulais juste te faire partager mon experience( qui je le precise n est pas la tienne). Le fait de retrouver des blocages avec la psy est pas mal, car tu peux verbaliser des choses enfouies, defaire des noeuds, te comprendre un peu plus. Mais parfois cela n enleve pas vraiment notre lien a l alcool. Pour ma part il a ete interessant de comprendre le lien entre mes pensees et mes emotions et d essayer de trouver des clefs pour mieux gerer ces dernieres. Il y a le traumatisme que tu as vecu et ce qu en fait maintenant ton esprit, ton corps. Sur ca tu peux agir aussi.

L emdr peut etre aussi une piste pour toi, c est une forme de psychoterapie rapide avec une action sur les mouvements oculaires. Cela a l air d avoir des resultats pas mal avec des traumas importants, c est pas un coup de baguette magique mais les evolutions semblent quand meme non negligeeables.

Voila, je vous laisse entre de bonnes mains 😊

Bonne journee et courage a vous, ca en vaut la peine.

---