

## LA DECISION DE L ARRET

---

Par alan40 Posté le 23/12/2017 à 06h21

voila j ai 40 ans papa de 3 enfants divorce depuis 2 ans et demie

l alcool es rentree dans ma vies a ce moment la avant j aimais bien faire la fete enfin je pense que je buvais plus que les autres les repas de famille ete toujours tres arrose

depuis ce divorce cela a ete rapide tres rapide avec des consommation journaliere et matinale j en suis arrive a boire une bouteille de whisky par jours et quelques biere des 75 cl biensur et rien en dessous de 11°c.....

mon amis cette bouteille qui m aide a oublier a dormir a m ecarter des autres quelques heure de detente pour une decsente qui es pire que tout a pas se souvenir de la veille des idees noir culpabiliser faire n importe quoi passer a cote des moment avec mes enfants oui elle es devenus cette priorite absolue boire toujours trouver l alcool

je suis alcoolique et marre de cette vie sans but sans souvenir remplis de vide

j ai decider d arreter j ai pas le choix avant de faire une grosse betise je ne supporte plus cette etat

j espere trouve du soutiens sur ce forum je nes pas bus depuis 24 heure c est tres peu mais il faut un debut je tiendrai a jour ce post meme si rechute il y a

### 1 RÉPONSE

---

Profil supprimé - 26/12/2017 à 14h20

Bonjour Alan40, bienvenue ici !

Oui, arrête avant d'avoir fait une grosse bêtise ; je vois de quoi il s'agit et dans la réponse que j'adresse ci-dessus à Hugo, j'en parle justement .

Tu as déjà fait un grand pas vers la délivrance en t'inscrivant sur ce forum pour y demander de l'aide car tu vois que seul tu n'y arrives pas . moi je n'y arrivais pas non plus et j'ai bu jusqu'à l'âge de 38 ans . Cela faisait une vingtaine d'années que je promettais de ne plus jamais boire et que je n'arrivais jamais à arrêter que quelques jours . Je m'enfonçais de plus en plus et par moment je frisais la folie. J'ai trouvé ma solution chez A.A. . Remis quelques messages que j'ai postés ici et là si tu veux bien . Je perçois en toi l'envie d'arrêter complètement et définitivement. Je t'assure que c'est possible car bien d'autres avant toi l'ont fait , tu peux me croire . Pour un alcoolique comme moi, il était impossible de boire modérément , de gérer ma consommation, c'était l'alcool qui dirigeait ma vie .

La seule et unique condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire . Et si tu n'y arrivais pas de suite , ne cède pas au découragement et sur le métier remets ton ouvrage comme on dit.

Perso, c'est à ma seconde tentative que j'ai été libéré et plus jamais je ne voudrais reprendre le premier verre , pour qui ou quoi que ce soit . Mon abstinence , je la fais pour moi . j'ai retrouvé l'estime de moi-même, c'est très important .

Bon courage à toi

salmiot1

---