

## JE NE SAIS PAS COMMENT ARRÊTER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 16/02/2018 à 12h06

Bonjour

J ai.37 ans, je buvais tres rarement jusqu a ce qu il y a 4 ans je commence a frequenter des buveurs, je me suis mise a sortir beaucoup en.soirees je finissais dans un.etat lamentable. Mon alcoolisme a commence la. Je pense que j etais deja depressive avant de toucher a l alcool au debut je ne maitrisais pas ma consommation ca me rendait desagreable j ai fait le vide autour de moi. Maintenant je bois seule chez moi le soir ou en journee quand je ne travaille pas, 1 a 2 bouteilles de rose.

Quand j avais des invitations pour des repas ou vacances entre amis je refusais car je savais que je ne pourrais pas boire sans me faire demasquer. J ai ete voir une psy qui m a prescrit du seroplex je prenais le seroplex en buvant du vin ca ne me faisait rien.

La j alterne les periodes ou je suis recluse chez moi a m enivrer a d autres ou je sors et finalement ne bois que qqes verres en rentrant chez moi.

J ai.reussi a passer 1 semaine sans boire en.aout j etais avec des amis non buveurs j etais tellement bien avec eux que ce sentiment de bien etre m a fait oublier l.alcool pendant 5 jours.

Le probleme c que quand je suis seule je replonge a la moindre contrariete je bois et la quantite d alcool varie selon mon etat.

J avais pris rdv en.alcoologie j ai annule 2 fois je ne vois pas le bout j ai l.impression que je ne vais jamais y arriver

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 16/02/2018 à 22h43**

Bonjour Sam,

Je n'ai qu'une chose à vivement te suggérer : celle de rejoindre au plus vite une association d'anciens buveurs telle que A.A., Vie Libre , Croix d'Or, Croix Bleue...il y en a peut-être d'autres .

Ne reste plus seule avec ce problème car tu constates par toi-même qu'il est en train de prendre de l'ampleur ? L'alcoolisme est une maladie évolutive , incurable et mortelle ,reconnue comme telle par l'office mondial de la santé .

Je vais te parler brièvement de moi. A 37 ans, tout comme toi , j'ai constaté que je perdais complètement la maîtrise de ma vie , que l'alcool me rendait fou et que je risquais la prison , l'institut psy ou au pire le cimetière .

J'ai fréquenté à ton âge les A.A. durant 3 mois et je suis resté abstinent . Je me suis cru guéri et quelques jours plus tard, je reprenais le premier verre, celui qui entraîne tous les autres . Tu le sais aussi bien que moi .

J'ai rebu plus que jamais durant 9 mois et l'alcool m'a repoussé chez A.A. Depuis , je suis abstinent et heureux de l'être ; mais je ne me suis plus jamais éloigné de cette association un seul jour je crois .

Il existe également un forum A.A. où tu pourrais trouver pas mal d'entraide au cas où tu n'oserais pas encore franchir la porte d'un local . C'est le forum A.A. " de l'Ombre à la Lumière"

Ce forum est ouvert jour et nuit et regroupe des alcooliques de plusieurs nationalités d'expression française . Chez A.A., pas de jugement , uniquement de l'écoute , des suggestions , des encouragements . On y prend ce qui nous intéresse et on y laisse le reste . pas de compte à rendre à personne et pourtant ça marche .

Au plaisir de te lire ; ne te contente pas de lancer un sos ce soir.

---

**Profil supprimé - 15/03/2018 à 09h22**

Merci de ta reponse

Alors j ai.fait un grand pas j ai.ete voir ma generaliste rt je lui.ai.tout raconte j en ai.egalement parle a la medecine du travail, je suis en.arret je n.arrivais plus a travailler j arrivais au bureau a 11h, enfin voila

Je vais consulter dans un centre pour les addictions, je n.ai pas encore arreter mais l.envie est la

Je me suis rendue compte que l.alcool etait un anesthesiant un.devontractant mais a forte dose il exacerbe toutes mes douleurs me rend iracible pourri ma vie sociale

Je n.ai pas encore arrete mais la machine est en marche je sais que ca va etre long car j ai beaucoup de problemes persos qui font que le sevrage est d autant plus complique.

Je vais aller voir sur le forum je ne me sens pas encore preye pour les Aa.

---

**Profil supprimé - 15/03/2018 à 10h13**

Bonjour Sam,

tu en as fait du chemin en un mois ! Bravo ! Tu as décidé de faire quelque chose et tu as consulté ton médecin , ton médecin du travail et ces deux-là vont aussi t'aider à te libérer de l'alcool .

Viens aussi nous rejoindre sur le forum de l'ombre à la lumière si tu n'oses pas encore franchir la porte d'un local . Beaucoup commencent par là ; viens-y ne serait-ce que par curiosité ; tu verras à quel point tu seras bien accueillie sans jugement aucun vu que celles et ceux qui y partagent sont aussi atteints de la même maladie que toi .

Une chose importante encore ; reste bien honnête si tu veux t'en sortir un jour . Tu n'as pas encore arrêté , c'est bien de le dire sans honte et peut-être aujourd'hui vas-tu poser le verre définitivement . Pourquoi pas , je l'ai bien fait alors que j'avais essayé seul pendant ans pour ne jamais arriver .

Bon courage à toi, ne désespère pas , aie confiance en toi et reste toujours aussi déterminée si même c'est un peu dur les premiers jours ;

salmiot1

---