

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### MON PROBLEME AVEC L'ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/07/2019 à 11h15

Bonjour, c'est la première fois que je fais quelque-chose pour arrêter de boire. J'ai un problème avec ma consommation d'alcool. Je vis seul, et l'alcool m'aide à surmonter la solitude. Je bois sans modération deux fois par semaine en moyenne. Une fois en milieu de semaine et une fois le week end. Je n'arrive pas à tenir la semaine sans prendre une cuite tout seul chez moi. Le soir il fait beau, c'est l'été, trop envie d'une bière sur ma terrasse. Sauf que je n'en bois pas qu'une, j'achète des canettes de 50cl, je peux en boire 5 ou 6, plus du rosé parfois et aller au travail le lendemain dans un état de fatigue et de déprime. Les lendemain de cuite sont très dures. J'ai honte de ce que j'ai dit ou fait la veille quand je ne bois pas tout seul, j'ai des trous de mémoire je ne me souviens pas de mes soirées. A chaque fois je me dis que j'arrête. qu'il faut que je voie un docteur, mais 2 ou 3 jours après, tout va mieux, le gueule de bois est passé, je suis en forme, et j'ai a nouveau envie de boire. Et le cercle vicieux recommence. J'aimerais faire Quelque-chose contre ça, j'y pense de plus en plus. Réunion aa ou voir un addictologue, je ne sais pas. Je ne sais pas où aller n'y par où commencer. Merci pour votre aide.

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 15/07/2019 à 19h27

Bonjour,

Je ne suis pas expert, juste alcoolique "abstient" depuis 42 jours seulement.

Je pense que le fait de t'en rendre compte et de vouloir réagir est une 1ère étape.

Tout cela est encore fort nouveau pour moi mais de mon expérience, après mon déclic, j'ai fait le bilan de tout ce qui n'allait plus dans ma vie à cause de l'alcool.

Je me suis rendu compte que cela devenait de pire en pire au nouveau des conséquences et je me suis dit que le pire était à venir si je continuais.

J'ai pris rendez-vous avec une psy spécialisée en addiction, j'ai téléphoné aux AA et j'ai participé à une réunion.

Je vais certainement aller également à une réunion "vie libre" pour voir.

Bien sur, nous sommes tous différents, ce qui marche pour un ne va pas nécessairement fonctionner pour l'autre.

Je pense que le principal est d'avoir une volonté de fer et de vraiment vouloir s'en sortir mais ce n'est que mon avis et rien n'est encore gagné pour moi, c'est un travail de tout les jours et de toutes les heures.

Bonne chance en tout cas.

---

**Profil supprimé** - 17/07/2019 à 13h11

Bonjour,

Je t'invite à te rendre au moins une fois à une réunion AA Emmanuel ; tu y rencontreras des membres qui sont atteints de la même maladie que toi : l'alcoolisme . Plus jamais tu ne seras seul car tu recevras des numéros de téléphone de membres avec lesquels tu pourras partager autant que tu le désireras .

Pour moi , contrairement à ce que dit Alain, ce ne fut pas ma volonté de fer qui fit que je devins abstinent mais bien ma capitulation devant l'alcool . J'ai jeté le gant , je suis descendu du ring car j'en avais plus que marre de me retrouver toujours dans les filets de l'alcool .

Au plaisir de te lire . Dis-toi que tous et toutes ici avons commencé par un jour et un jour à la fois , sans jamais reprendre le premier verre pour qui ou quoi que ce soit, on en arrive à une abstinence de 44 jours comme Alain et un peu plus pour moi qui ai rejoint les AA depuis des années .

Bonne route à toi  
salmiot1

---

**Profil supprimé** - 22/07/2019 à 16h17

salmiot1, j'ai aussi dit "vraiment vouloir s'en sortir" donc d'une certaine façon, capituler tout comme toi...

---

**Profil supprimé - 22/07/2019 à 17h45**

BRAVO nouvel Alain,

Tiens bon la barre , et que tu aies capitulé ou pas, ne reprends plus le premier verre pour rien ni pour personne . Ne lie jamais ton abstinence à personne et continue à bien faire ton abstinence pour toi . Si tu as l'occasion de retourner en réunion, vas-y , ils seront contents de te revoir .

Bonne continuation

---