

## TROUVER LA MOTIVATION

---

Par [Kifran29](#) Posté le 06/03/2020 à 13h43

Bonjour à tous, voilà je me présente je m'appelle Franck, j'ai 35 ans et j'habite du côté de Brest. Je suis marié depuis 11 ans et j'ai 2 garçons de 10 et 9 ans. Je me suis inscrit sur ce forum car depuis plus de 10 ans j'ai l'impression d'avoir bu tout les jours! Certains moments plus que d'autre, d'autre moments jusqu'à l'endormissement. J'ai essayé d'arrêter plusieurs fois, la plus longue période d'abstinence étant de 10 mois. Ma femme travaillant le soir ( en restauration), j'ai une certaine facilité à consommer. Mais aujourd'hui, au bout d'une énième dispute avec celle-ci, j'aimerais essayer d'échanger, trouver des pistes, des témoignages avec des personnes ayant ou ayant eu une addiction comme la mienne. J'aimerais arrêter mais en même temps j'aime tellement les effets que cela me procure que je ne sais pas où trouver une motivation. Mon épouse me supporte depuis tout ce temps, je bois en cachette et je cache les bouteilles sans trop savoir pourquoi... Je vous remercie d'avance pour vos témoignages, Franck.

## 1 RÉPONSE

---

[patricem](#) - 06/03/2020 à 16h56

Bonjour,

ce sentiment, aimer les effets, je l'ai connu aussi et je parie que nombre de personnes sur ce forum partagent cela. En même temps, on a tendance à gommer les effets négatifs (gueule de bois, blackout, etc).

Cela fait 10 ans que vous buvez (même avec des poses), il est temps d'aller voir un gastro pour faire le point sur le système digestif et faire une IRM du cerveau. Certains résultats pourraient vous donner à réfléchir. Et il est peut être encore temps d'éviter la cirrhose. Une fois que le foie est complètement cirrósé, la dynamique du foie se calcule en années. Si vous passez abstinents, vous pourrez compter en décennies. Si votre foie n'est pas complétement cirrósé, il peut se guérir, au moins en partie.

Si vous cherchez une motivation, pensez à vos enfants, au fait de les voir grandir, se mettre en couple, devenir grand-père.

Cordialement,

Patrice

---