ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN D'UNE MAIN TENDUE...

Par Sof83 Posté le 11/04/2020 à 11h02

Bonjour à tous,

Mon dieu qu'il n'est pas facile de s'inscrire et de demander de l'aide... J'espère y trouver ici un peu de soutien que je ne trouve pas actuellement,malgré mes efforts... Une consommation d'alcool régulière depuis 10 ans maintenant, suite à des événements de vie malheureux, et dont je ne sais plus trop comment sortir. Je vis à l'étranger, la barrière de la langue n'aide pas et, lors de mon dernier "appel à l'aide" (j'étais complètement malade en plus d'avoir bu), je me suis retrouvée confrontée à une femme pompier qui m'a dit "vous êtes ivre, comme d'habitude". Quelle violence, j'ai bien compris les propos malgré mon taux d'alcoolémie...

A l'heure qu'il est j'ai un verre à côté de moi car j'ai une peur énorme des effets de sevrage que j'ai déjà connus, mais cela me rend malade... La seule solution que l'on pourrait éventuellement me proposer est un séjour en... asile... il n'y a pas d'autre mot... et je voudrais m'en sortir par moi-même, j'ai déjà contacté une psychiatre.

Auriez-vous ds conseils, des paroles encourageantes, des témoignages ? La solitude me tue tous les jours, mais je me dis qu'il y a peut-être finalement qq'un ici qui saura déclencher qqch de positif, j'y crois encore...

J'ai encore du mal à croire que je me suis finalement inscrite... J'imagine que j'ai besoin d'un peu d'aide...

Merci à vous

## 4 RÉPONSES

**jaretles2 - 13/04/2020 à 09h28**

Salut Sof83,
félicitation pour ta démarche. Avoir eu le courage de t'inscrire pour demander de l'aide, je ne pense pas qu'un asile soit la solution dont tu aies besoin.
Je comprends que c'est dur de regarder à quel point on a pu se mettre minable, se promettre que ça n'arrivera plus et puis recommencer quelques heures plus tard. Comme toi, j'ai du le faire des centaines de fois dans ma vie... le sentiment qu'on a ensuite sur soi-même n'est pas brillant brillant, mais ça va changer dés lors que tu parviendras à laisser tomber ton verre et à rester fidèle à ta promesse. C'est trés difficile. Perso, ça fait 15 jours que j'ai décidé d'arrêter, j'ai craqué une fois au bout de trois jours, mais là ça va un peu mieux, j'arrive mieux à contrôler ma pulsion jusqu'à présent.
Si tu as besoin d'aide, il faut te rendre chez un médecin car ce dont tu as besoin c'est de soins, de prendre soin de toi, et si tu n'y arrives pas seule, il faut oser demander de l'aide, auprés d'un médecin ou d'un centre pour pouvoir échapper à cette captivité et retrouver santé et confiance en toi.
Courage, tu n'es pas seule, on est plein d'alcooliques ou d'anciens alcoolique a avoir le même problème ...

**an69 - 13/04/2020 à 11h37**

Bonjour
Bienvenue sur ce forum. Félicitations car ce n’est pas évident de sauter le pas de la demande d’aide. Mais c’est un plus pour vous et obtenir du soutien est essentiel pour persévérer sur le chemin du soin. Je ne sais comment vous avez accès au parcours de soin dans le pays où vous êtes mais il y a certainement des groupes de malades du type alcooliques anonymes qui sont un mouvement international. J’ai une amie qui lorsqu’elle séjournais aux États Unis allait en réunion la bas. Moi-même j’ai participé aux réunions des groupes familiaux des alcooliques anonymes ( al anon) à Montréal . En période de confinement en France ils proposent des réunions en ligne.
Bon courage à vous

**Sof83 - 17/04/2020 à 09h01**

Merci beaucoup pour vos réponses,
J'essaie d'organiser, si je puis dire, mon sevrage, et c'est toujours très difficile. J'ai malheureusement perdu confiance en le système médical où je me trouve, à savoir l'Allemagne, leur rudesse n'a pas été pour moi qu'un "cliché". J'ai été amenée il y a quelques mois dans cet "asile", la seule solution visiblement possible ici (et que je ne comprends pas...), me suis fait voler argent, vêtements (sans prise au sérieux du personnel... ah si ! Ils m'on rappelé un mois plus tard pour me dire qu'ils avaient retrouvé ma carte bancaire, merci bcp !... et c'est un patient avec qui je m'étais lié qui a récupéré mes vêtements...) Je voudrais pouvoir échanger ici mais sans maîtriser la langue c'est très compliqué, c'est aussi pour cela que je me tourne vers vous.
J'ai vraiment le sentiment d'être une bonne personne, j'ai un métier que j'adore, mais ce foutu alcool qui a commencé suite à une tromperie d'un compagnon, puis d'un deuxième, encore plus violente, m'empêche de vivre ma vie, je le vois bien.

Je vous remercie encore, même si la parole n'est que "virtuelle", quand vous en êtes privée au quotidien (je n'ai aucun lien avec personne...), c'est déjà un pas...
Take care

---

**an69 - 23/04/2020 à 12h50**

Bonjour sof83
Pas évident en effet votre situation; vous devez vous sentir très isolée. Vous pouvez tout à fait vous mettre en relation avec les alcooliques anonymes en France; sur le site vous avez toutes les info pour les joindre ou assister à des réunions en ligne; ils ont un système de parrainage qui permet d'être accompagné dans la démarche de sevrage. Et en Allemagne il y a peut-être des groupes langue française ou anglaise. Bon courage et ne lâchez rien.

---