

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### 1ER JOUR SEVRAGE

---

Par **Aaliyah** Posté le 20/11/2020 à 13h05

Bonjour je m'appelle Chrystelle j'ai 34 ans et suis dépendante à l'alcool depuis que j'ai 17 ans. Mon histoire familiale est construite sur cette dépendance toute la branche maternelle a été touchée. J'ai décidé il y a un peu moins de 10 ans de me faire soigner je suis donc partie 3 semaines en cure en hospitalisation.

Je n'ai pas tenu bien longtemps j'ai du craquer 2 semaines après... ma dépendance s'est accentuée à cause de mon couple mon ex compagnon est dépendant au cannabis et boit aussi notre couple est bâti sur nos addictions...

J'ai décidé début septembre de m'orienter vers un centre d'addictologie et ai eu mon premier rdv le 27 octobre je suis sous selincro pour déjà réduire ma consommation (je peux aller jusqu'à 2L même plus de bières par jour) les deux premières semaines n'ont rien changé j'ai du ne pas boire 1 journée par ci par là... et une semaine avant mon second rdv miracle j'ai réussi à m'abstenir 3 jours. 4ème jour je me réalcoolise et reprends mon rythme infernal je comprends que je ne me suis pas donné tous les moyens pour tenir ce 4ème jour et manquait de motivation, le contexte est difficile et éprouvant... j'ai toujours aimé boire mais je gâche mon argent mon temps ma tête et mon corps, marre des trous de mémoire marre de devenir violente verbalement et physiquement je dis STOP.

Alors aujourd'hui même je décide de me séparer de cette diablesse je lui adieu et à jamais c'est l'heure de réapprendre à vivre.

Y a t'il des personnes hommes femmes jeunes moins jeunes qui souhaitent se sevrer pour de bon? et surtout en discuter! je suis là pour échanger écouter aider motiver et dialoguer quand la diablesse rôde...

### 4 RÉPONSES

---

**Nini** - 20/11/2020 à 14h41

Bonjour j'ai 50 ans je m'appelle Cathy.

Cela fait quelques années que je bois.

Mais là, j'ai dépassé les bords.

J'ai une honte d'avoir été méchante avec mes enfants. Je leur gâche leur vie. Je dis n'importe quoi.

En plus tu ne te souviens plus de rien.

Donc j'ai décidé aujourd'hui d'arrêter de boire. J'aimerais que l'on me soutienne.

Merci d'avance.

**Drunkette** - 20/11/2020 à 15h11

Bonjour Aaliyah

Et bravo pour cette grande décision.

Sur mon fil "Jour J" il y a quelques personnes qui répondent régulièrement et ont décidé d'arrêter pour de bon!

Tu es la bienvenue. Nous avons tous vécu plus ou moins la même chose et c'est très utile de venir discuter, se raconter un peu, être honnête ici.

Je te souhaite bon courage!

A très bientôt

**Aaliyah** - 20/11/2020 à 16h05

Étonnée et ravie de vos messages... Nini je suis de tout cœur avec toi et t'apporterai toute l'aide nécessaire

**Aaliyah** - 21/11/2020 à 18h31

Aujourd'hui second jour de sevrage je sais que je ne boirais pas ce soir. Ce soir c'est raclette!!

J'ai eu une super journée passée avec ma mère. Son père et sa mère étaient dépendants les parents de chacun... pas de bol!

Elle est elle aussi dépendante mais abstinente!

Elle a commencé à boire seule à la maison, aller au bar quand j'étais toute petite et surtout à l'école. Elle a consommé pendant la grossesse aussi... mais elle a eu la force de s'arrêter seule sans médicament puisque sinon j'étais placée... quel mental elle a arrêté pour elle mais moi aussi! J'ai eu de la chance.

Elle a rechuté 20 ans après... nouveau boulot sympa, divorce dans l'air... la 1ère coupe de champagne fut fatale l'alcoolisme devient mondain ça lui fait du bien je le vois bien... c'était une sacrée rechute au point de la retrouver ivre en train d'essayer de frapper mon père qui fait 2 têtes de plus qu'elle (j'ai fait pareil il y a quelques semaines oh la honte le désespoir un cauchemar aucun souvenir...). Une cure fut efficace pour se sortir de l'enfer de l'alcool ma mère c'est comme wonder woman.

J'espère hériter de cette force mentale pour moi aussi gagner le même combat, me séparer de cette diablesse sournoise qui fût si précieuse et vitale pour moi je sais qu'elle va me manquer mais on doit en finir... je m'en vais sur la route de l'abstinence. Je sais que je vais devoir gravir une sacrée montagne mais faut que j'aille voir le décor une fois arrivée tout en haut!

Donnez moi de vos nouvelles

