

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J AI ENVIE D ARRÊTER MAIS N Y ARRIVE PAS

Par [gege55](#) Posté le 10/02/2021 à 20h56

Bonsoir
Je consomme de l'alcool à chaque fois que je suis à une fête et je ne sais pas m'arrêter.
Ce qui fait que je suis souvent saoul les week-ends
La semaine j'arrive à ne pas boire sans problème
Le mois dernier je n'ai pas bu d'alcool pendant 20 jours, mais j'ai repris une bière un soir, puis 2, puis 3, puis 4 c'était des 50cl à 8 %
Le lendemain je me suis réveillé pour aller bosser avec un mal de tête et pas en forme
Mais ce week-end a été pire que tout, j'ai tellement bu que je n'ai pas pu me lever du lit le dimanche tellement j'étais mal
Donc j'ai décidé de me rebouter et d'arrêter l'alcool.
J'espère y arriver, et surtout trouver du soutien auprès de vous
Merci

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/02/2021 à 12h06

Bienvenue Gégé,

Tu as fait le premier pas, les suivants suivront si tu le décides.

J'ai envie de te dire de relire les différents fils sur ce forum et tu trouveras ta solution toi aussi.
Tu lances un appel à l'aide et j'espère qu'il sera entendu par plusieurs d'entre-nous.
Il serait bien que tu rejoignes un groupe d'anciens buveurs car il n'est pas souhaitable de rester seul avec ce gros problème.
L'alcoolisme est une maladie dont nous ne devons pas être honteux. Nous ne sommes pas responsables d'être alcooliques mais nous sommes responsables de notre rétablissement.

Je te mets le lien d'une brochure qui peut aussi t'aider à faire tes premiers pas dans l'abstinence :

[b]http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Un jour à la fois, pour rien ni pour personne, ne reprends plus le premier verre. Si les premiers jours te semblent difficiles, accroche-toi, cela en vaut la peine. Tu souffriras moins que dans l'alcool, c'est certain.

salmiot1

gege55 - 11/02/2021 à 19h50

salmiot1
Merci pour ta réponse
J'allais voir un psychologue avant, mais avec ce foutu confinement je ne peux plus y aller. Je travail de 8h à 18h non stop
Mais je vais lui téléphoner pour voir si elle fait des visio.
On verra bien
Pour ce qui est de ne pas boire, je ne me fait pas de souci, j'y suis déjà arrivé 20 jours voir plus sans problème.
Il ne faut juste pas que je craque en soirée ce qui est beaucoup plus dur. et surtout tenir dans le temps
Encore merci pour ta réponse

Profil supprimé - 12/02/2021 à 17h43

Ne baisse pas les bras Gege, pour rien ni pour personne, quel que soit le jour de la semaine. Ne reprends pas le premier verre car pour les alcooliques que nous sommes, il est souvent fatal. Pour retrouver la santé et l'estime de soi, il ne faut plus consommer de l'alcool. On peut très bien vivre sans ce poison. Accroche-toi.
Bien amicalement
