

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE ME GÂCHE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 05/04/2021 à 10h36

Bonjour à tous

Cela fait maintenant 8ans que j'ai rencontré qqn qui avait un gros problème avec l'alcool chose dont je ne me suis pas aperçu dès Les premiers temps..il m'a entraîné tout doucement dans son addiction au début c'était une fois par semaine quelques verres puis de plus en plus.a chaque fois que je bois je me degoute le lendemain je voudrais mourir et puis ça recommence je précise qu'avant de le rencontrer je ne buvais pas..

Aujourd'hui lundi 5avril 2021apres avoir bu la veille je suis la dans le lit à ses côtés il est 10h30 lui dort encore moi je culpabilise comme toujours je culpabilise de me gâcher la santé.et d'avoir été aussi faible

Je reconnais avoir un problème avec l'alcool et je veux que ce cauchemar s'arrête

Je suis en train de pleurer il est 10h34 et je me souhaite de réussir parce que si je continue comme ça ça va mal se terminer pour moi.

Bon courage à tous

### 1 RÉPONSE

---

[Profil supprimé](#) - 06/04/2021 à 11h20

Bonjour et bienvenue Printemps ,

Tu as admis que tu étais alcoolique et c'est un sérieux premier pas ; tu n'es plus dans le déni

L'important est de ne pas rester seule avec ce que j'appellerai notre problème commun, ce pourquoi sommes ici régulièrement . Il est important de ne pas se contenter d'un appel à l'aide mais de revenir régulièrement , journallement même dans un premier temps, car l'alcool, lui n'attend qu'une chose, que nous baissions la garde et lui, il ne se décourage pas vite .

Bon courage , procède par période de 24 heures comme suggéré chez AA et surtout ne lie pas ton abstinence à ton mari ni à qui que ce soit ni à quoi que ce soit . Il existe un forum AA où tu seras aussi bien entourée car ensemble , sommes tellement plus forts . Il y a différentes solutions, à toi de trouver la tienne mais si tu veux vivre abstinente , ne prends plus la première goutte du premier verre . Parcours les différents fils de ce forum et participe . Il a fallu que j'y mette du mien pour être libéré de ce poison car rien ne tombe du ciel mais depuis tout un temps , je vis très bien sans alcool .

Tu peux aussi contacter les modérateurs de ce forum qui seront certainement de sages conseils .

Bonne route à toi

salmiot1.

---