

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ARRÊT ALCOOL

---

Par **Mitzah** Posté le 09/08/2021 à 02h08

Je me lance à écrire ce soir pour me promettre et laisser une trace de cette promesse à moi même et pour les autres.

J'ai 29 ans et depuis quelques temps je n arrive pas à m arrêter de boire lorsque je sors.

Ce qui entraine changement de comportement , black out et événement dangereux.

Après avoir fait face à mon passé je réalise que ce comportement nocif a surgi après le décès de mon père.

En outre un manque de confiance en moi assez important qui me pousse à boire lors de sorties entres amis afin de me sentir à l aisé et aimer aussi quelque part.

Je ne ressent aucun manque physique, mais aujourd'hui, j'ai décider de reprendre le contrôle de ma vie et ne plus laisser ce produit fausser mes relations , gâcher des moments , me faire perdre la mémoire. Aujourd'hui , le 9 août 2021, je décide d'arrêter l'alcool , je me rend pour la première fois à une réunion AA ce soir. Je souhaite d y arriver et j'envoie plein d amour de compassion à tout ceux qui veulent s en sortir..

### 3 RÉPONSES

---

**assez77** - 11/08/2021 à 13h45

Bonjour Mitzah, je suis dans la même situation que toi hormis que je vais aller voir un addictologue.

Bon courage vraiment il faut s'en sortir et tenir bon !

---

**Reussette** - 13/08/2021 à 16h16

Courage je suis dans le même cas que vous et ça me détruit. Je regrette à chaque fois

Peur de tout perdre

---

**Trekk44** - 20/08/2021 à 22h43

Bon courage,

C'est une démarche que j'ai entrepris il y a plus de neufs mois. Le parcours est jonché d'obstacles qu'il faudra affronter en pleine conscience. Mais qui en vaut la peine, pour soi-même et pour les êtres chers qui vous entourent

Soyez forts ! Cette addiction est vraiment un calvaire, qui comme beaucoup d'entre-nous s'est invitée sournoisement...

C'est un long travail sur soi-même !

Courage, vous êtes sur le bon chemin !

Bien à vous ! Trekk

---