FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEUX ARRÊTER DE BOIRE

Par [Jaco64](#) Posté le 28/01/2023 à 11h28

J aimerais des conseils

8 RÉPONSES

[vika23](#) - 31/01/2023 à 19h28

Bonjour Jaco64,

Tu es au bon endroit pour obtenir de l'aide et des conseils. Toutefois, pourrais-tu nous en dire un peu plus sur toi? Où en es tu dans ta consommation? As tu déjà envisagé des aides? Es tu entouré? etc...

A bientôt

[Mavane](#) - 01/02/2023 à 11h04

Bonjour,
J'aimerais échanger avec des personnes qui ont arrêté l'alcool..

Au plaisir de vous lire Mavane.

[Zozo94](#) - 01/02/2023 à 12h31

Bonjour,

Quelles sont tes raisons pour arrêter, tes "pourquoi" ?

Sans plus d'info, je te dirais dans un premier temps d'en parler à ton médecin. C'est jamais facile d'aborder le sujet mais un arrêt, surtout si la consommation est importante et quotidienne, doit être encadré sinon on prend de gros risques pour sa santé.

Dans un deuxième temps, il faut essayer d'éviter les situations à risque : les lieux, événements, même personnes qui pourraient déclencher des envies ou vous inciter à boire. À partir de maintenant, la priorité c'est vous et l'arrêt. Donc on se met en sécurité.

Ici, tu trouveras des personnes qui vivent le même parcours que toi, qui ont la même volonté que la tienne d'arrêter de boire donc oui tu es au bon endroit. Échanger, demander et donner des conseils ça aide beaucoup.
N'hésite pas à revenir nous raconter ton expérience.

Bonne journée

[vika23](#) - 01/02/2023 à 14h16

Bonjour Mavane,

Aucun soucis pour échanger j'en serais ravie. Je suis sobre depuis 9 mois .
À bientôt

[Mavane](#) - 01/02/2023 à 14h57

Bonjour,
J'ai commencé à sortir jeune, j'ai toujours eu du mal à trouver ma place dans ma famille je suis la 2ème, on est 3 enfants. Mon père plus avec mon frère et ma mère plus avec ma sœur.
J'ai été mariée 22 ans avec une personne festive tout comme moi.. Nous avons eu 2 enfants dont la 2ème hémiplegique. Le père a été dans le déni total...J'ai dû m'occuper des enfants seule. Les 10 dernières années l'alcool a été pour moi un moteur et moyen de soulager cette douleur intérieure pour être sûr tous les fronts (travail, maison, devoirs, rdv médicaux importants et lourds, hôpital...). Mon ex était devenu narcissique avec moi (c'est les suivis thérapeutiques qui me l'ont démontré)
Nous avons divorcé il y a plus de 3 ans, quelques mois après j'ai rencontré quelqu'un, j'y ai cru, il s'est avéré qu'il était très alcoolique cela m'a pas aidé.
J'ai fait un burn out en octobre 2021..Je suis suivie par un Csapa, j'ai pris de l'esperal pendant 3mois et demi..je me suis reconnectée à

moi même..puis j'ai repris l'alcool, au début j'ai gérée.. mon ex me pourrissait la vie avec la garde de notre fille ,en octobre dernier j'ai eu des problèmes de santé qui m'ont fait basculer à reboire un peu plus.
Depuis fin décembre je sentais que je dérivais,j'ai abusé les week-ends dernièrement. J'ai vu mon médecin ce matin et j'ai repris l'esperal aujourd'hui avec un objectif jusqu'au 16 février car je revois l'addictologue.
C'est pour cela que j'aimerais échanger pour savoir comment les personnes font quand par moment elles se sentent pas bien et pour ne pas craquer...j'ai plus envie de me faire de mal ni à mon entourage.
Merci pour votre écoute.
Mavane

Profil supprimé - 01/02/2023 à 15h32

Bonjour,

Je connais une personne de mon entourage qui était malade de l'alcool. Je ne dirais pas "alcoolique". Cette personne a vécu des moments de deuils terribles tout comme moi. L'alcool était sa "seule porte" de sortie mais malheureusement l'engrenage s'est enrayé et pour arrêter de boire même avec l'aide de la famille, les cures à l'hôpital bref la seule façon d'arrêter de boire cela prend du temps et il faut bien prendre conscience de pourquoi je bois et comment j'en suis arrivé là ???? Pour répondre à la question, il faut une FORTE volonté et de l'aide par un service d'addictologie et de la famille pour s'en sortir mais cela prend du temps.

Je souhaite bon courage à ceux qui sont dans ce cas là et soyez forts.

A bientôt

Lyor - 05/02/2023 à 19h57

Bonjour j'ai commencé à boire à 33 ans auparavant cela ne me disait rien puis un copain est passé me voir avec des 8.6 puis cela a continué jusqu'à presque 1 bouteille de whisky par jour pendant 3 ans au bout d'un moment il fallait que je vomisse le matin avant d'aller bosser puis je suis aller voir un addictologue, 10 jours hospitalisé puis à ma sortie au bout de quelques temps, dépression pendant plusieurs mois, couché envie de rien faire, bref... je suis divorcé depuis 3ans mais pas à cause de cette dépendance, la semaine dernière je n'ai pas bu de la semaine, je prends du valium le soir mais cela fait quelques jours que j'ai repris 3 à 4 bière 50cl à 4% d'alcool avec du sirop j'ai envie d'arrêter à nouveau dès demain mais j'ai peur du manque physique, je suis en CDD jusqu'en juin et je ne plus me permettre de me mettre en maladie sinon je pense que je n'aurai pas mon CDI donc quoi faire ? Continué jusqu'à mon embauche puis me refaire hospitalisé ? Je suis un peu perdu pourtant la semaine dernière sa allait mais j'étais en maladie donc si quelqu'un a une suggestion, je suis preneur, j'ai 46 ans et boire me saoule... sur ce merci au plaisir et bon courage à tousses pour arrêter cette drogue légale.

vika23 - 06/02/2023 à 09h55

Salut Lyor,

C'est une bonne chose d'avoir envie d'arrêter. Et puis tu as réussi une semaine alors y'a pas de raisons, en plus tu en as vraiment marre. En ce qui concerne ton travail il est vrai que c'est délicat.

Mais j'ai envie de te dire de surtout penser à toi. Ta santé c'est LE plus IMPORTANT. Est ce que tu passes en CDI dans longtemps ? C'est vrai que tu ne vas pas te rajouter le souci de perdre ton emploi, souci qui risquerait de te faire replonger dans une spirale infernale.

Essaye d'en parler avec ton médecin en attendant ? Je ne vois que ça et participer à des réunions des AA, certains auront peut être vécu ton expérience et pourront t'aider.

Ne pas rester isolé me semble essentiel.

J'aurais aimé t'aider plus désolée.

N'hésite pas si besoin de parler.

À bientôt

Vika