

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### CETTE FOIS J'ARRÊTE !

---

Par **Profil supprimé** Posté le 12/01/2014 à 23h15

Bonjour,

Depuis environ 10 ans, je suis dans l'alcool. Bien sûr cela s'est fait progressivement avec des arrêts de temps en temps. J'ai commencé à boire avec mon ami et c'est quasi impossible d'arrêter ensemble. Mais depuis 2 mois je veux vraiment arrêter, j'ai fait des démarches dans CSAPA, mais ma motivation n'était pas encore vraiment là. J'ai eu traitement pour sevrage (seresta, revia, aotal, vitamines) mais pas pris sérieusement....

Depuis samedi, je n'ai pas bu. J'ai pris des décisions qui me sont difficile moralement mais pour pouvoir en sortir avec l'alcool. J'ai peur de le regretter, que ça ne marche pas pour autant !  
Je n'ai plus rien, je suis déprimé et je me dis que c'est la dernière solution ....  
Voilà, si quelqu'un à un peu de courage et de motivation a me reflier ce serai sympa !  
Merci

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 14/01/2014 à 18h17

Bonjour OASIS,

as tu déjà fait une cure ? car ses traitements (seresta, revia, aotal, vitamines) se font en général en hospitalisation. Si ton ami boit aussi c'est problématique, et si vous faisiez une cure tout les deux ?

au plaisir de te lire et t'aider,  
j'ai bu immodérément pendant + de 35 ans et suis maintenant abstinent TOTAL depuis 7 ans.

Bon courage  
Hervé

---

**Profil supprimé** - 16/01/2014 à 11h15

Bonjour et merci de la réponse.  
Je n'ai pas fais de cure , mais un sevrage ambulatoire, que je n'ai pas vraiment respecté.  
Du coup je suis partie chez une cousine pour m'éloigner de mon environnement...  
J'ai donc laissé mon ami, qui lui ai parti dans sa famille egalement.  
Donc depuis samedi pas d'alcool ! Mais il y a des moments très difficile ! j'ai envie de m'isoler et boire !  
Je ne pense qu'à ça ....je tourne en rond la journée ! Bref c'est pas facile.  
En tout cas je te félicite pour ton abstinence !

---

**Profil supprimé** - 16/01/2014 à 11h55

Bonjour OASIS,

Tu dis "m'éloigner-m'isoler". Il faut plutôt "Affronter le monde" l'alcool est partout autour de nous. Ne pas toucher le premier verre et laisser le temps au temps, les envies vont s'estomper.

essaye de trouver une occupation, et un sport qui te motive et occupe tes journée avec passion et envie. Surtout rencontre du monde. Va en association, il en existe beaucoup, renseigne toi auprès de <http://al-anon-alateen.fr>

Bon courage  
Hervé

---

**Profil supprimé** - 16/01/2014 à 17h58

J'avoue que je n'ai pas trop d'envie pour le moment...a part de me boire une bonne bouteille !  
Je me dis une dernière fois !  
Je suis bien entourée mais je me sent triste, je suis déprimé. Ma situation n'est pas clair et je suis paumé.  
J'essaye de tenir mais j'ai l'impression que c'est de plus en plus difficile. La journée ça va encore, mais le soir ...dur dur !

Car en général je ne bois que le soir, très rarement la journée.

Je peux m'enfiler 2 L dans la soirée. Et maintenant le fait de ne rien boire, je sens qu'il me manque quelque chose le soir ! Le seresta m'aide mais pas assez !

Bon sinon je suis quand même au 6ème jour (si je tiens ce soir)

J'ai envie de craquer ! J'ai l'impression de ne pas être motivé assez.

Demain je vois médecin pour prise de sang à faire, peut être que ça me motivera un peu plus !

---

### Profil supprimé - 16/01/2014 à 19h15

OASIS,

tu dis je sens qu'il me manque quelque chose, c'est très juste l'alcool est un besoin que l'on s'est créé. mais c'est un besoin acquis et non inné. (voir les besoins innés de Maslow) il faut t'en débarrasser.

Je pense qu'il faut que tu fasses une cure en hospitalisation de trois semaines. Il est quasi impossible de s'arrêter de boire seule, il faut être aidé.

J'ai 35 ans d'alcool et depuis 7 ans je suis abstinent TOTAL.

Je te donne mon opinion, ma certitude, malheureusement par expérience:

La dépendance est la situation d'une personne qui, dans notre cas, est atteinte d'un déficit physiologique (mécanique, physique, biochimique, altération irréversible, de cellules), c'est à dire que l'on ne boit plus pour une seule raison ou une seule cause, mais l'on boit dans le seul but de boire, Et à partir de là on se donne des raisons vu que l'on est prisonnier du produit alcool. LA DÉPENDANCE EST UNE MALADIE, QUE L'ON SOIT DANS UN ÉTAT DE BIEN ÊTRE OU DE MAL ÊTRE, DE BONHEUR OU DE MALHEUR NOTRE ENVIE DE BOIRE POUR BOIRE SERA TOUJOURS EN NOUS À VIE. COMMENT FAIRE POUR QUE CETTE PERSONNE RÉAGISSE, AI UN DÉCLIC, SORTE DE SON DÉNI, DE L'EMPRISE QU'IL A DANS LEQUEL IL NE PEUT S'ÉCHAPPER, C'EST POUR CELA QU'IL TROUVERA TOUJOURS UNE RAISON POUR BOIRE. (DÉNI : le déni est une stratégie de défense qui mène à éviter, sinon à nier une réalité) Ce que l'on appelle LE DÉCLIC ou PRISE DE CONSCIENCE peut être provoqué par : La peur (maladie due à l'alcool, menace de divorce.....), être au bout du rouleau (clochardise.....). Les raisons peuvent être multiples. Mais tant que la personne ne peut vouloir s'occuper d'elle, se prendre en main nous sommes démunis pour l'aider. vous avez compris que quand il (elle) dit : « demain j'arrête » et qu'il (elle) ne le fait pas cela veut dire que : EST ALCOOLIQUE CELUI OU CELLE QUI A PERDU LA LIBERTÉ DE S'ABSTENIR.

Bon courage et n'hésite pas à me poser des questions, j'y répondrai si mes connaissances sont suffisantes.

Bonne soirée

Hervé

---