

### BOISSON ET ÉTAT SECOND

---

Par [Danae](#) Posté le 10/07/2023 à 13h28

Depuis quelques temps je me pose beaucoup de question sur ma consommation d'alcool qui devient régulière 1 verre ou deux chaque jour et 5/6 le week-end en compagnie de mon ami ou d'amis.  
Mon conjoint boit aussi. Il est régulièrement ivre la semaine  
J'en ai marre de cette situation mais malgré cela j'ai des difficultés à arrêter.  
J'ai peur de la suite .  
J'ai pris du poids aussi.  
Comment sortir de cette spirale qui me fait sombrer dans la dépression.  
Merci de votre aide.

### 4 RÉPONSES

---

[continuer](#) - 10/07/2023 à 15h19

Bonjour,

Déjà vous prenez conscience de votre problème ce qui est très bien. Il faut en parler auprès d'un addictologue (vous pouvez aller dans un CSAPA, c'est anonyme et gratuit). Le fait que vous ayez de la difficulté à arrêter montre une dépendance.

La maladie s'installe insidieusement, sans qu'on s'en rende compte tout de suite. Cela se passe au niveau du cerveau. Renseignez vous sur la maladie, et vous comprendrez que ce n'est pas "votre faute". Ce n'est pas une question de "volonté" pour arrêter de boire. On peut le vouloir très fort et ne pas y arriver.

Il ne faut pas rester seule avec ce problème. J'ai cessé de boire le 16 mai après une cure de 5 semaines qui m'a énormément aidée et appris sur moi, et l'alcool. J'étais aussi au fond du trou quand je buvais trop, plus envie de rien, dépressive et j'en passe...

L'arrêt permet de se sentir tellement mieux. Ce n'est pas facile, mais on peut y arriver. Il faut rester vigilant. Dans un pays où l'alcool est à tous les coins de rue, la drogue la plus dure et légale... il faut rester forte.

Tout ne sera pas rose, car la vie ne l'est pas, mais par contre, sans l'alcool tout sera beaucoup plus facile. On est plus calme, on reprend confiance en soi. La peau change, on se transforme, on perd du poids, on se redécouvre sans artifice.

Je vous souhaite du courage et croyez en vous. Vous seule pouvez vous sauver la vie et vous avez les ressources même si vous doutez. Surtout prenez contact avec un addictologue dans un premier temps. Parler va vous faire énormément de bien.

---

[Danae](#) - 10/07/2023 à 22h22

Bonsoir  
Je vous remercie d'avoir pris le temps de me répondre.  
On croit toujours que l'on peut y arriver seul ! Mais dans un environnement où l'apéro est quelque chose festif et régulier, effectivement pas facile.  
Mon ami me dit que sans alcool la vie est triste et lui l'est sans.  
C'est des remises en question en permanence .  
Vous avez raison j'ai besoin de quelqu'un pour m'en sortir !  
Merci.

---

[continuer](#) - 11/07/2023 à 10h38

Bonjour,

Non la vie n'est pas triste sans alcool. Pourquoi avons-nous besoin de nous anesthésier ? L'alcool n'est pas la règle. La règle c'est le NON alcool. Mais dans ce pays où il coule à flot et où il est légal c'est difficile.

C'est une drogue dure, très dure. Il est tellement facile de tomber dedans.

Il ne faut pas se dire "plus jamais", mais : un jour à la fois. Chaque jour sans boire est une victoire. Avec le temps l'envie va s'estomper, mais il y a des caps difficiles à passer. Cela en vaut la peine. Pour vous, votre santé et votre bien être. On ne s'imagine pas sans alcool, et pourtant qu'est-ce que tout est plus facile ! plus de lutte, plus besoin d'avoir à gérer. Plus de matins horribles, plus de honte, de culpabilité, plus de mésestime de soi, de pleurs, de douleurs...Que c'est fatigant tout cela.

---

Ne plus prendre le premier verre est la règle. Il est plus facile de ne pas prendre le premier verre que de lutter pour ne pas prendre les suivants. Oui, vous pouvez avancer petit à petit en allant chercher de l'aide, pour vous, et uniquement pour vous. Parler va vous soulager et vous serez entourée de gens bienveillants, sans jugement.

Vous n'êtes pas responsable de cette maladie. C'est plus fort que tout. Mais je vous assure qu'on peut se sortir de cet enfer. Vous allez y arriver. COURAGE.

---

**Sunshine - 11/07/2023 à 23h25**

Bonsoir à tous.

Merci Continuer pour ta belle analyse et tes mots réconfortants.

Je suis moi même au fond du trou après tant d'efforts ces derniers mois, et tant de mieux-être

Dur de remonter. Mais tu as tellement raison, la vie est bien plus belle sans alcool. Cette addiction est terrible.

Courage à tous.

---