

## DÉCISION LENDEMAIN DE CUIITE ET QUESTIONS

---

Par [Rebeccadesbois](#) Posté le 23/03/2024 à 19h46

Bonjour, je viens ici partager ma décision d'arrêter de prendre des cuites, je ne bois pas tous les jours, même si je vais dans un bar, je sais être sobre. Mon problème, c'est que régulièrement, une fois par semaine, je bois plus de raison et je ne sais plus m'arrêter. Longtemps je n'ai pas vu le problème. J'ai été en couple avec de vrais alcooliques dans le déni mais jamais trop bourrés en apparence. Moi j'ai arrêté de fumer tabac hash et cannabis il y a plus de six mois maintenant et je remarque que c'est là, plus une rupture amoureuse, que j'ai recommencé à prendre de grosses cuites. Parce que c'est pas la première fois que je suis dans une période de grosse cuite hebdomadaire. À chaque fois que j'ai eu des coups durs, je me suis autorisée ça. Je me retrouve rongée par la culpabilité, affolée par ma mauvaise foi puisque pendant longtemps j'ai toujours nié moi aussi avoir un problème. Je voudrais savoir si je dois arrêter complètement de boire vu le risque, et même arrêter de fréquenter les bars vu que quand j'y suis, je suis en deuil total. Merci de vos conseils. Ps je bois du vin rouge et des alcools forts genre rhum...

### 1 RÉPONSE

---

[continuer](#) - 25/03/2024 à 10h09

Bonjour,

Votre façon de consommer ressemble beaucoup à la mienne. Je pense sincèrement qu'il faut cesser toute consommation. La maladie est déjà installée. Même si on ne boit pas tous les jours, on est malade car impossible de s'arrêter, de gérer.

C'est un enfer à vivre les lendemains de cuite. Le corps, la tête, tout est en vrac et on est au fond du trou. Un suivi CSAPA et une cure m'ont bien aidée. Après il faut s'accrocher et faire un gros travail sur soi-même. J'ai rechuté quelquefois, mais j'ai arrêté de suite le lendemain. Donc il y a du mieux. Faites-vous aider surtout. Seule c'est trop difficile. C'est possible de sortir de ce poison, surtout ne jamais se décourager.

Un pas à la fois et surtout garder confiance en soi. On a des ressources insoupçonnées. Prenez RDV dans un CSAPA (anonyme et gratuit). Il faut commencer quelque part. Courage vous n'êtes pas seule.

---