

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### AUJOURD'HUI, J'AI DÉCIDÉ DE VOUS REJOINDRE

---

Par [isanna](#) Posté le 25/04/2024 à 10h54

bonjour à tous,

j'ai décidé aujourd'hui de vous rejoindre car j'ai besoin d'aide et j'ai aussi besoin d'aider...  
je me sens seule et je gère difficilement ma consommation d'alcool.  
j'ai peur, je me sens faible, très triste et très fatiguée.  
je m'en veux terriblement...

## 2 RÉPONSES

---

[Jef87](#) - 25/04/2024 à 15h47

Bonjour je viens de passer le pas, je me suis aussi inscrit.

L'année dernière j'ai subi une lourde opération, pendant quelques mois je n'ai rien consommé, mais depuis quelques semaines, je recommence à prendre mes vieilles et mauvaises habitudes. Je ne sors pas beaucoup, de ce fait je reviens dans les bars pour voir du monde et discuter, mais je reconsumme de la bière principalement, ça me détend...car j'ai souvent des crises d'angoisse enfin voilà à peu près la situation...

Jef87

---

[Weedzer](#) - 25/04/2024 à 16h42

Bonjour,  
J'ai été alcoolique autour de mes 18 ans mais je m'en souviens comme si c'était hier... Surtout qu'en voulant arrêter j'ai compensé avec le shit donc vraiment une grosse erreur...

Si je peux vous donner un conseil que je n'ai pas appliqué et que je regrette, c'est tout simplement d'oser à en parler à un ou plusieurs proches de confiance (parent, amis) en leur disant votre volonté d'arrêter. Le fait de le dire, je pense que ça nous aide à vraiment faire ce qu'on dit.

Moi au début je n'ai pas voulu en parler, alors je n'avais pas vraiment de trucs qui me forcent à arrêter. Mais quand j'en ai parlé à ma mère, je me sentais un peu obligé de vraiment arrêter...

Voilà, j'espère que c'est clair mais en tout cas je vous souhaite beaucoup de courage, c'est une étape dure

---