

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### J'ASSUME MAIS JE VEUX ARRÊTER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 28/07/2015 à 18h10

Présentation simple : j'ai 38 ans, bonne santé, sportive, motarde, une bonne situation professionnelle et une vie sous le soleil.

Je suis alcoolique depuis des années que je ne compte plus.

Aujourd'hui c'est difficile de ne pas boire et je n'ai pas d'excuse à cela.

Je suis là car je veux changer les choses et me sortir de ce poison .

## 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 29/07/2015 à 10h15

Bienvenue mini moi , tu as déjà planifié les moyens que tu vas utiliser pour t'en sortir ?

N'hésites pas à lire tous ces liens en bas de la page, ils sont très bien fait.

Je souhaite bon courage.

Patrick

---

**combattante** - 03/08/2015 à 17h05

Accroche toi Mini moi bienvenue sur ce site hyper boostant et intéressant !!!!!

Te es jeune, c'est super arrêter la, tu as la pêche , ensuite tu commences à cogiter que ce "plaisir" devient une prison toi la femme libre !!!!!!! Plus d'alcool c'est une dépendance

Je te souhaite mener à bien ta mission et je t'envoie tout mon soutien

Combattante

---

**Profil supprimé** - 10/08/2015 à 19h40

Bonsoir à tous ceux qui liront ce poste!! Dure dure voire très dure, ça fait tellement longtemps!! On me connaît comme la buveuse de bière, celle qui aime la bière et dès que je dis non...ça devient compliqué alors que pour moi c'est simple...Une chose me sauve : le moto car je ne bois jamais avec mon monstre car je sais que c'est trop dangereux et ce serait me tuer.

Je suis un peu perdu 4 à 5 jours sans rien et c'est le retour vers le poison ....ce poison qui me rend faible chaque jour !!!

Je suis forte mais si faible face à ce poison.

Je trouverais la solution et je sais que je vais m'en sortir mais pas là tout de suite...juste un peu de temps... juste quelques instant...

---

**Profil supprimé** - 11/08/2015 à 11h28

Ne le fait pas seule, se faire accompagner par des professionnels c'est parfois nécessaire.

---

**combattante** - 11/08/2015 à 19h07

bsr Mini moi , comme je te comprends comme on s'y retrouve dans cet état désagréable en effet, moi j'ai même pas su tenir 4 jours je te félicite avoir atteint les 5 jours !!!!!!! bravo

Bien sûr il va y avoir des moments difficiles un manque la tentation.....

Kcirtap55 a raison je pense fais toi aider par des professionnels tente au moins, consulter, il y a des centres addicto très bien dans lesquels pas de jugement juste trouver la bonne solution individuelle tenir un carnet de bord aussi, ça aide à mieux comprendre, les pensées que l'on a à ce moment là, l'envie , noter les consommations bien visibles sur un papier afin mieux réaliser..

Je te dis tout ça , je morfle moi aussi c'est agaçant ça devient très négatif comme je consomme et j'ai des déclics colère envie arrêter net

on va y arriver , un jour, j'en suis persuadée c'est pas pour rien que l'on en écrit sur les forums , déjà la première démarche est en train de se faire par ce biais !! Je te souhaite que du plaisir en dehors de ce poison, mini moi , je t'encourage tu vas y arriver, il faut juste que tu évalue ta consommation afin que l'on te trouve la plus douce façon de le vivre avec des aidants, ou sur ce site pas mal d'infos et de tests

Amicalement,

Combattante

---