

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

## SEULE FACE AU PROBLÈME

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 25/08/2017 à 22h05

bonjour je viens vers les forums car je suis seule face à mon problème je bois de la bière plusieurs fois par semaine et ne n'arrive pas à m'arrêter quand je commence, je n'arrive pas non plus à ne pas en acheter c'est comme si mon bras était automatisé et je veux arrêter car je sens que ça va mal je viens de lire nouvelle vie et je me lance mais quand on est seule on est seule face à la dépendance à la honte à la fatigue alors je voudrais parler avec vous pour avoir de l'aide et du soutien merci

## 1 RÉPONSE

---

[Profil supprimé](#) - 30/08/2017 à 16h27

Bonjour Manassite,

Nous sommes souvent seuls face à ce choix, face à ces peurs. Même en couple je crois que l'on peut être seul face à ça, car cela nous concerne en premier lieu.

Et c'est pour cela qu'il vaut mieux aller chercher de l'aide, car rester seul avec ça est difficile.

Tu peux trouver une écoute et des professionnels auprès des assos comme l'anpaa, des centres spécialisés, dans les groupes de paroles. Essaies ce que tu peux!

Et puis essaies de voir ne serait-ce qu'un médecin généraliste, plus tu prépareras ton arrêt plus tu auras de chances de l'inscrire dans le temps. Et puis le sevrage peut être dangereux sans aide médicale.

Et ne te culpabilise pas trop de ta façon de consommer, elle ne dépend pas de ta volonté, dans l'addiction il n'y a pas de contrôle du nombre de verres, ça ne passe pas par la case réflexion...

C'est déjà énorme que tu ne sois pas dans le déni, que tu ressentes que seule c'est difficile mais que tu fasses quand même vivre cette envie d'arrêter. Pas à pas tu peux y arriver, un rendez-vous n'engage à rien et tu verras ce soulagement déjà d'un grand poids de savoir que non, tu ne seras pas tout à fait seule.

Courage et encore bravo pour avoir fait le pas d'écrire.

---