

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### PREMIER PAS POUR ARRÊTER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/11/2017 à 20h22

Bonjour,

Je suis alcoolique et j'aimerais me rendre aux AA à Neuilly sur Seine lundi à 14h pour la première fois. J'ai peur et honte alors j'ai pensé que peut-être je ne suis pas là seule à n'en pas oser faire le premier pas et j'aimerais savoir d'une personne qui est aussi dans mon cas souhaite y aller avec moi.  
Merci.  
Sophie.

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 22/11/2017 à 00h30

bonsoir

ça y est je me le suis enfin avouer je suis ALCOOLIQUE. C'est très dur de se l'avouer et de se qualifier de la sorte. J'ai aussi envie de me rendre dans un centre AA mais tout comme toi j'ai honte. J'ai déjà honte de me l'avouer à moi-même, alors le dire devant des inconnus.... moi qui suis si fier.... c'est tout juste inconcevable pour le moment. Ecrire sur ton fil est déjà assez surréaliste pour moi. Je consomme tous les soirs une demi bouteille de whisky depuis 3 ans environs. ce soir c'est mon deuxième soir de sobriété et pour tout te dire j'ai qu'une envie c'est de me lever et me servir un verre.  
bref je sais pas si je vais réussir ce combat avec l'alcool, je ne suis même pas sûr de revenir sur un forum. en tout cas merci de m'avoir lu. ça me fais du bien de me libérer. j'ai tellement honte

merci  
bon courage à toi

---

**Profil supprimé** - 24/11/2017 à 08h27

Bonjour Sophie,

Voici seulement que je découvre ce fil grâce à Olivier le vigilant .  
J'espère vraiment que tu auras eu le courage de pousser la porte de ce groupe de Neuilly et que les amis et amies de ce groupe t'aurent accueillie comme il se doit en A.A. c-à-d très chaleureusement.

Bonjour Nono,

Je me doute que cela fait longtemps que tu savais que tu avais un problème d'alcool mais jusqu'à hier tu n'avais pas encore fait ce qu'on appelle en A.A. la première Etape, c-à-d : [b] Nous avons admis que nous étions alcooliques et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie" .

Si ce pas est bien franchi, tu es mûr pour l'abstinence et je tiens à te rassurer , dans les groupes A.A., tu ne rencontreras que tes semblables . Des femmes et des hommes de toutes origines, de toutes confessions, de toutes les professions, de tous les milieux sociaux, de tous les âges qui , ensemble, s'entraident pour devenir et rester abstinents.

Je comprends tes hésitations , tes craintes car je les ai vécues moi aussi . Combien de fois ne suis-je pas passé devant la porte d'un local A.A. sans oser la pousser ! Et pourtant , tant à ma première tentative lorsque j'y suis entré non alcoolisé qu'à la seconde où là j'étais ivre-mort, j'y ai été accueilli avec le sourire , sans jugement aucun .

Avons la chance depuis quelques années de pouvoir pousser la porte des forums A.A. C'est peut-être plus facile derrière un petit écran et je t'invite à rejoindre le forum " de l'Ombre à la Lumière" où là aussi, tu seras super bien accueilli .

Tu as franchi un premier pas en t'inscrivant sur ce forum , bravo et bonne continuation . J'espère que tu as pu t'offrir un second 24 heures d'abstinence et si non, ne désespère pas . Tous ne s'en sortent pas du jour au lendemain mais la persévérance paie souvent .

Je souhaite vous relire tous les deux ici ou ailleurs ; ne restez surtout pas seuls . Ensemble, sommes tellement plus forts .  
Une aide médicale peut être nécessaire; n'hésitez pas non plus à consulter un addictologue , un professionnel qui en connaît un brin sur l'alcoolisme .

Chez A.A., on tente un jour à la fois , ou moins une demi journée parfois , à ne pas prendre le premier verre .

Un texte qui m'a beaucoup plu et que j'ai relu des dizaines de fois pour bien m'en imprégner :  
c'est le rien qu' Aujourd'hui "

Rien qu'aujourd'hui

Il y a, dans chaque semaine 2 jours pour lesquels on ne devrait pas se tracasser ...

L'un de ces jours est « HIER » avec ses erreurs et ses soucis, ses fautes et ses bévues, ses maux et ses peines.

Hier s'échappe à jamais de nos mains.

L'autre jour, c'est « DEMAIN », avec ses fardeaux, ses larges espérances et ses pauvres accomplissements.

DEMAIN est aussi hors de notre portée.

Il ne reste qu'un jour : « AUJOURD'HUI ». Tout homme peut livrer les combats d'un seul jour ... Ce ne sont pas les épreuves d'un seul jour qui rendent les hommes fous, c'est le remords ou la rancœur d'un incident qui est arrivé HIER et la crainte de ce que DEMAIN peut apporter ...

VIVONS DONC UN SEUL JOUR A LA FOIS, JUSTE AUJOURD'HUI.

Bonne journée et bon courage à vous

salmiot1

---

**Profil supprimé - 27/11/2017 à 02h46**

Merci pour vos témoignages...ça fait tellement de bien de vous lire

---