

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### HELP!

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/12/2017 à 15h45

Bonjour à tous!

Je me décide enfin à vous écrire...j'ai déjà parcouru ce site plusieurs fois car je sais que j'ai un problème mais je n'ai jamais osé aller plus loin...

Pour expliquer un peu la situation je vais vous raconter ma journée:

Je me suis levée ce matin à 9h, mon fils était encore au lit...ouf parce que je ne me sentais pas trop bien. J'ai compté le nombre de canettes de bière bues hier...il y en avait 8...enfin ça c'était les canettes du soir...à midi j'ai bu aussi...

Je me suis posée sur le canapé après avoir pris un dafalgan...et j'ai aperçu 2 canettes vides près du canapé....la culpabilité que j'éprouvais déjà a doublé...

Mon fils n'est réveillé donc biberon couche bla bla jeux...

Et je me disais que c'était pas la peine de boire aujourd'hui.....mais j'ai bu....un fond de canette qui restait....pour pas jeter! Et puis d'autres jusqu'à maintenant!

Mon mari est au lit. Je pense qu'il sait tout ça mais qu'il n'ose plus rien me dire parce que je m'énerve vite quand j'ai bu....

Je me sens mal je me sens seule!

Je cherche de l'aide vraiment!

Je suis consciente que je dois sortir de tout ça mais c'est tellement dur! Je ne sais plus comment ça a commencé...

Merci à vous si vous pouvez me donner un début de réponse.

### 1 RÉPONSE

---

[Profil supprimé](#) - 02/01/2018 à 09h39

Bonjour et bienvenue Bibile57,

C'est bien d'avoir demandé de l'aide ; ne reste plus seule avec ton problème d'alcool qui est une maladie importante qui ne peut que s'aggraver au fil des ans . En as-tu parlé à ton médecin , à un addictologue ? Ne te semble-t-il pas qu'il serait urgent de fréquenter une association d'anciens buveurs ?

Je ne m'en suis pas sorti seul moi non plus et c'est chez A.A. que j'ai trouvé la plus grande aide .

Tu as peut-être un groupe près de chez toi et si non, tu as le forum " de l'Ombre à la Lumière" avec lequel tu pourrais faire tes premiers pas dans l'abstinence . Il y a bien sûr d'autres associations très valables elles aussi mais perso, je ne connais que A.A. et j'y suis très attaché ;

Aujourd'hui , ne prends pas le premier verre quoi qu'il arrive, quoi qu'on te dise . Tu sais très bien que c'est le premier qui entraîne tous les autres ;

Bon courage à toi, tu n'es plus seule . Fais bien ton abstinence pour toi et vis la comme une libération et non comme une privation.

---