

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT FAIRE ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/05/2018 à 19h22

Bonjour, j'ai 39 ans. Je bois de manière quasi journalière depuis 11 ans. J'ai seulement pu arrêter pendant mes 2 grossesses mais à part ça, c'est alcool tous les jours. Je ne bois que le soir une fois que mes petites puces sont couchées. Tous les matins, je me réveille, mal dans mon corps et ma tête en me promettant de ne plus recommencer mais y'a rien à faire, chaque soir je recommence. J'ai voulu aller aux AA mais c'est incompatible avec ma vie de maman célibataire. J'ai appelé à l'aide mon médecin il y a quelque mois mais je crois qu'elle ne m'a pas prise au sérieux. Je ne sais pas comment m'en sortir. J'ai envie de voir mes filles grandir mais le besoin de boire est trop fort. J'ai honte, chaque jour. Je ne sais pas si quelqu'un répondra à ce message, ça me fait juste du bien de l'écrire....

5 RÉPONSES

[patricem](#) - 17/05/2018 à 21h21

Bonsoir,

y a t-il à proximité des réunions le week-end ? C'est peut-être plus facile à gérer qu'en soirée...

Sinon, prenez rendez-vous avec un addictologue. Il n'y a pas de miracles, il faut parfois du temps (des mois) pour trouver le mix de médicaments qui vous va sans effets secondaires notables, mais cela peut marcher.

Et n'ayez pas honte : vous êtes malade et vous cherchez à vous soigner. Cela demande du courage : casser ses habitudes, aller voir un inconnu (le médecin) pour lui parler de vos problèmes, tenir malgré les échecs qui parsèment le chemin...

Courage,

Patrice

[Profil supprimé](#) - 18/05/2018 à 21h03

Oui il y a un centre mais le fait que ce soit une structure et pas une personne me fait peur. C'est idiot je sais. Plusieurs fois j'ai composé le numéro puis raccroché au moment où quelqu'un décrochait

[Profil supprimé](#) - 18/05/2018 à 21h22

Bonsoir Poupette,

Bienvenue sur ce forum .

Quelle excellente idée tu as eue de vouloir te rendre chez A.A. C'est avec eux que j'ai trouvé ma solution . A défaut de pouvoir te rendre en réunion physique , tu as toujours la possibilité de t'inscrire sur un forum A.A.

Quant à ton médecin qui ne t'a pas prise au sérieux , oublie-le car ce sera toujours à toi seule de te déclarer alcoolique ou pas, mais sache que si tu admetts que tu es alcoolique , ce sera jusque la fin de tes jours. Je veux te rassurer , on peut très bien vivre avec cette maladie en ne prenant pas le premier verre un jour à la fois . Je puis t'assurer que ma vie n'est pas triste du tout et ce depuis tout un temps car en plus de retrouver l'amour des miens, j'ai retrouvé aussi l'estime et l'amour de moi-même , chose que j'avais perdue dans l'alcool .

Bon courage à toi et dis-toi que rien n'est impossible et que toi aussi tu peux bien vivre sans alcool. Capitule devant ce redoutable ennemi, jette l'éponge avant que la maladie ne te cause de plus graves problèmes .

Au plaisir de te lire

salmiot1

[Profil supprimé](#) - 21/05/2018 à 10h00

Bonjour Poupette, je me reconnais un peu dans ton témoignage. J'ai fait samedi le 1er pas en allant chez mon médecin. Elle est désormais la seule au courant de mon alcoolisme. C'était une étape difficile mais nécessaire. J'ai décidé de m'en sortir. Et surtout de renouer avec une vraie vie.

Autre étape : m'inscrire sur ce site et témoigner aussi. Chercher du soutien mais en apporter à mon tour. Je suis persuadée qu'on s'en

sort mieux ensemble.
Voilà.

Je suis sûre que tu es pleine de courage. Je pense que moi aussi, il faut y aller progressivement. J'essaie de combler mes journées de week-ends avec plein de choses pour ne pas me focaliser sur l'alcool. C'est dur. Mais j'ai décidé d'y croire.

Je te souhaite une bonne journée.

Jemacle

Profil supprimé - 02/06/2018 à 20h56

Merci mille fois ! Je me sens moins seule quand je lis vos messages. Je suis allée dans un centre que m'ont conseillé les personnes extraordinaires qui répondent au tchat sur ce site. Je n'y ait trouvé que de la bienveillance et pas le mépris que je craignais tant. Je veux m'en sortir pour mes puces, pour profiter de chaque instant. Merci encore !!!!!
