

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### J'EN PEUX PLUS...

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/12/2018 à 21h03

Bonsoir,

Je sais pas quoi écrire pourtant j'ai envie de discuter....

Je recherche des personnes qui pourraient m'aiguiller sur la meilleure façon de s'en sortir...

L'alcool m'a détruit, il continu, mon médecin n'est pas compétent, je viens de tout perdre , je sais pas, je sais plus....

Je veux sortir de la mais j ai l impression que ce sera pas possible,

Bref aidez moi.....

### 6 RÉPONSES

---

[patricem](#) - 31/12/2018 à 11h02

Bonjour,

Je sais que des groupes AA seront ouverts ce soir ou demain soir. Allez les voir si cela vous permet de passer les prochains jours. Ils seront toujours à l'écoute et vous ne serez pas jugé. En fait, vous n'aurez même pas l'obligation de parler. Les AA ont par ailleurs une permanence en ligne.

Au delà d'aller voir un groupe de parole, allez consulter dans un CSAPA ou voir directement un addictologue. Ils ont la compétence médicale pour vous suivre. Et voir un psy peut aussi faire du bien.

Enfin, quand ils sont en ligne, les médiateurs du site peuvent vous aider également.

Quand à ici, vous pouvez toujours venir vous exprimer. Il devrait bien y avoir quelqu'un pour vous répondre.

Courage,

Patrice

---

[Profil supprimé](#) - 31/12/2018 à 11h25

Bonjour fais toi aider ...Je viens de rentrer à l hôpital pour ça seul on y arrive pas

---

[Profil supprimé](#) - 31/12/2018 à 11h29

Bonjour Patrice,

Merci du conseil

Cordialement

---

[Profil supprimé](#) - 02/01/2019 à 16h25

Bonjour Julien,

Je ne peux qu'abonder dans le sens de Patrice; ne reste pas seul avec ton problème . Il existe des groupes A.A.( je parle de A.A. vu que c'est avec eux que je me suis libéré de l'alcool ) un peu partout en France . Il existe également des forums ouverts jours et nuit et qui pourront t'aider à passer de l'ombre à la lumière .

Ce qui m' a été suggéré chez A.A. lors de ma première réunion, c'était d'accepter le fait que j'étais alcoolique et que j'avais perdu la maîtrise de ma vie .

Il me fut également suggéré - je dis bien suggéré car en A.A. rien n'est imposé - de ne pas prendre le premier verre un jour à la fois ou même une demi journée à la fois si un jour semble long .

On m'a aussi remis une petite carte jaune avec des numéros de téléphone que je pouvais appeler jour et nuit . C'était les numéros d'autres membres, malades alcooliques , abstinents ou désireux de le devenir et surtout de le rester . Sur cette carte se trouvait le " Rien qu'aujourd'hui" que j'ai lu et relu des centaines de fois pour bien m'en imprégner .Le voici :

[b] 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 [/b]

Vis bien un jour à la fois sans alcool et surtout ne reste pas seul .

Bien sûr il existe d'autres associations très compétentes en ce domaines mais perso je n'ai fréquenté que A.A., mon sauveur jusqu'à ce jour;

Bon courage à toi, meilleurs voeux de rétablissement à toi et à celles et ceux qui me liront.

salmiot

---

**Profil supprimé - 02/01/2019 à 16h51**

Bonjour salmiot,

Et meilleurs voeux à toi aussi

Ton message est magnifique je vais le lire et le relire .....

Je vais m'engager dans le combat avec tout ce que cela implique...

Envie d'avoir une vie normale

Merci beaucoup du soutien....

---

**Profil supprimé - 02/01/2019 à 20h47**

Bonsoir Julien. J'aimerais tellement vous aider à devenir votre vrai vous sans alcool. Parce que l'alcool ne résout rien et vous fait voir un faux visage de vous. Je me suis connectée ce soir car j'ai un beau frère que j'adore qui se détruit jour après jour à cause de l'alcool et je ne sais pas quoi faire ni comment l'aider. Je me sens tellement impuissante. Car le déclic vient de vous mais si vous avez écrit c'est que vous avez eu un déclic enfin que vous avez pris conscience que quelque chose n'allait pas. J'aimerais vous faire savoir que vous n'êtes pas seul. Et que le plus important à faire est de reconnaître son addiction et après le reste vient tout seul. Vous avez fait le plus gros. On est là vous n'êtes pas seul.

---