

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE VEUX ARRÊTER CAR JE N'EN PEUX PLUS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 27/03/2019 à 21h51

J'ai 46 ans, 2 enfants admirables dont ma fille de 19 ans qui fait des études dans le commerce et dont je suis fière..tant qu'à moi je suis opticienne... j'essaie de me remémorer la cause de ma déchéance..... J'ai commencé à aimer cet état d'ébriété quand j'ai eu 41ans... aujourd'hui, j'essaie de me battre, mon fils part très souvent chez son père car j'ai bu. J'ai honte et j'ai le moral de plus en plus bas. Aidez moi s'il vous plaît car je me sens terriblement seule face à tout ça

## 9 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 28/03/2019 à 13h40

Bienvenue à toi Iris

Régulièrement ici des personnes lancent un appel à l'aide et moi je ne peux que répéter toujours la même chose mais cela ne m'a jamais lassé, bien au contraire.

Je suis moi-même alcoolique mais abstinent depuis que je fréquente le Mouvement des AA. Alors à toi Iris, je suggère de faire de même car je t'assure qu'il n'y a aucune honte à avoir et te rendant dans un groupe ou sur un forum AA. Tous les membres sont alcooliques et s'entraident pour devenir et surtout pour rester abstinents.

Je t'inviterai aussi à faire ton abstinence pour toi-même et non pour ton fils ou qui que ce soit.

Ne cherche pas le comment du pourquoi tu es devenue alcoolique, ce serait une perte de temps. Cherche plutôt la solution pour devenir et rester abstinent et AA est, à mes yeux, la meilleure.

En AA tu rencontreras des personnes de tous milieux, de toutes professions, de tous les niveaux sociaux et tous sont atteints d'une maladie appelée alcoolisme, maladie progressive et parfois même mortelle.

Arrête son évolution avant qu'il ne soit trop tard.

Bon courage et bonne route à toi

salmiot1

---

**Moderateur** - 28/03/2019 à 13h50

Bonjour Iris,

Tout d'abord merci de la confiance dont vous nous témoignez en acceptant de venir en parler ici. Nous savons que ce n'est pas facile.

Si vous le voulez bien essayons de convenir ensemble qu'à partir d'aujourd'hui vous ne serez plus seule pour faire face à ça. Vous avez ces forums qui vous sont ouverts. J'espère que d'autres personnes vont bientôt venir vous répondre. Vous pouvez également participer à d'autres fils de discussion si vous le souhaitez. Se soutenir mutuellement, partager ce que vous traversez avec d'autres personnes dans la même situation est d'un grand soulagement.

Si vous avez des questions particulières je vous invite à vous saisir de nos services : notre rubrique "vos questions/nos réponses", le chat l'après-midi ou la ligne d'écoute vous permettent d'avoir des interlocuteurs et des débuts de réponse, des adresses aussi.

Vous avez pris conscience de votre "problème", vous avez décidé d'en parler ici et ce sont deux très grands pas que vous venez de franchir. Dans votre message nous sentons qu'il y a eu peut-être des séparations ou certaines qui s'annoncent qui vous fragilisent. L'alcool peut sembler être un mieux-aller parfois, mais cela ne dure pas et ce n'est pas une solution vous le savez.

Nous sommes à votre écoute pour en parler.

Vous pouvez vous adresser également à des professionnels d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). C'est confidentiel et gratuit et c'est sur rendez-vous. Les équipes pluridisciplinaires de ces centres vous accueilleront avec bienveillance et pourront répondre, si nécessaire et après une phase de bilan, à différents besoins que vous auriez.

Vous pouvez aussi chercher à intégrer un groupe d'entraide. Il y a plusieurs associations nationales qui ont pignon sur rue (Alcooliques Anonymes, Alcool Assistance, la Croix Bleue, Vie Libre, la Fédération nationale Joie et Santé) et parfois aussi des associations ou des groupes locaux. Ces groupes de parole anonymes sont des espaces de solidarité et rompent le sentiment de se sentir seule face à ce problème. Là aussi c'est une voie qui peut vous permettre de trouver la force de combattre votre "démon".

N'hésitez pas à nous appeler ou à utiliser notre rubrique "adresses utiles" (colonne de droite ci-contre, sous la carte de France) pour trouver les CSAPA les plus proches de chez vous. Vous trouverez sur Internet les sites des groupes d'entraide que j'ai cités.

Bien cordialement,

le modérateur.

---

#### **Profil supprimé - 28/03/2019 à 23h14**

Bonsoir,  
Merci beaucoup pour vos réponses. Ça fait quelques temps que je regardais les discussions sans oser passer le pas d'écrire moi même. J'ai conscience qu'il faut que j'arrête pour moi, mon bien être et ma santé. Mais quand j'ai bu et que mon fils part chez son père. Ça me fait très mal. Je ne bois pas tous les jours mais quand je bois, je bois beaucoup.  
J'avais réussi à m'arrêter toute seule pendant 3 mois mais j'ai fait des erreurs. Je buvais un verre au resto de temps en temps et ça me donnait envie de boire à nouveau mais j'arrivais à tenir bon. Et j'ai fait une erreur fatale qui m'a fait replonger. J'ai bu davantage pendant les fêtes de fin d'année et ça m'a fait replonger. Ça fait 3 mois que je me bats à nouveau. Je culpabilise énormément les lendemains de mes craquages.  
On est dans une société où on applaudit ceux qui veulent arrêter de fumer et on pointe du doigt ceux qui veulent arrêter de boire. Il faut que je trouve le courage de pousser les portes et de demander de l'aide.  
Ça me rend très malheureuse alors que j'ai tout pour être heureuse sur le papier.  
J'ai la chance d'être entourée d'un compagnon qui ne me juge pas. Mais je me sens terriblement seule tout de même face à ses envies qui m'harrassent.  
Je vais regarder sur le forum si il y a une discussion sur des personnes qui veulent arrêter actuellement.

---

#### **Profil supprimé - 29/03/2019 à 10h17**

Bonjour Iris,

Tu pourrais , ne serait-ce qu'une fois, entrer dans un local AA , ne serait-ce que par curiosité . Il n'y a qu'un risque , c'est que tu sois conquise par l'accueil et le non jugement qui te seront réservés .

Pointer du doigt celles et ceux qui désirent arrêter de boire , je n'y crois pas beaucoup lorsqu'on voit toutes les campagnes qui sont menées pour limiter la consommation d'alcool . Mais pour celles et ceux qui se sont un jour reconnus alcooliques, impossible de limiter sa consommation dans le temps .  
La seule condition pour faire partie des AA est d'avoir le désir d'arrêter de boire . Ce désir, tu l'as donc tu as ta place chez AA. Ose franchir le pas , je t'y encourage .

Bonne journée à toi ainsi qu'à celles etc eux qui nous liront dont les modérateurs de ce forum .

---

#### **Profil supprimé - 29/03/2019 à 12h32**

Bonjour,  
Même avec toutes ces campagnes, ça reste énormément tabou. Et pas seulement dans mon entourage. Il faut se rendre à l'évidence. Il faut en effet que je prenne mon courage à 2 mains et que j'ouvre les portes.  
Merci pour ses réponses. Ça m'aide à prendre du recul sur beaucoup de choses

---

#### **patricem - 29/03/2019 à 13h32**

Bonjour,

oui, allez voir une association type AA. Si vous sentez comme un malaise avec le groupe que vous fréquentez, essayez en un autre.

Quelle que soit l'option que vous prenez pour vous sevrer (médicale, cure, autre), cela vous servira toujours sur le long terme.

Et oui, c'est tabou, synonyme de faiblesse. Les gens ont en tête l'image du clochard aviné et pense, de manière naïve, que "si on veut, on peut". C'est quand même un peu plus complexe que cela. C'est pourquoi les associations ou les addictologues permettent à l'entourage de participer à l'occasion aux séances, histoire de les aider à comprendre cette complexité.

Mais avec les AA et les addictos, vous ne serez pas jugé...

Courage,

Patrice

---

#### **Profil supprimé - 29/03/2019 à 23h27**

Bonsoir Patrice,  
Bien que je sache que ce serait une belle aide pour moi. J'ai du mal à passer le cap pour l'instant mais je note tous ces conseils et ça me pousse à réfléchir.  
Et je suis tout à fait d'accord avec le regard de notre société par rapport à l'alcoolisme. C'est tellement réducteur!

Merci beaucoup

---

#### **Profil supprimé - 30/03/2019 à 19h23**

Bonjour, je cherche le forum sur les effets secondaires du Selincro. Merci !

---

Je ne sais pas figuier, regarde dans les intitulés du forum

---