

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE VEUX DONC JE DOIS POUVOIR!

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 15/06/2019 à 17h16

Bonjour,

J'ai arrêté les cigarettes de deux paquets à zéro, donc, je dois pouvoir arrêter de boire 4 verres de vins tout les soir en regardant un film! Est ce possible?

### 16 RÉPONSES

---

[Aruak](#) - 19/06/2019 à 09h26

Bonjour !

Bien sûr que c'est possible. Quand j'ai fait ma detox, on s'est d'ailleurs tous mis d'accord pour dire que la cigarette était plus difficile à abandonner que l'alcool !! 😊

Plus sérieusement, le plus important pour commencer c'est que tu puisses identifier ce qui te donne envie de boire le soir. Ça peut être des raisons très profondes comme ça peut très bien être des choses du style "envie de me détendre...". Il faut aussi désapprendre le réflexe que tu as pris.

Pour le reste, c'est beaucoup de courage, redécouvrir des plaisirs oubliés capables, eux aussi, de délivrer de la dopamine et puis enfin trouver du soutien, car seul(e), ce sera très très difficile . Les AA n'ont pas du tout fonctionné pour moi mais si tu lis les lignes ici, tu te rendras compte que beaucoup ont trouvé leur salut là-bas ! Il faut trouver le groupe de soutien qui fonctionne pour toi (ce forum en est un excellent !!) et t'y accrocher, d'autant plus que ces "communautés" sont faites de personnes extrêmement bienveillantes qui seront toujours à tes côtés, dans les bonnes comme dans les moins bonnes et surtout sans jugement !!

Je suis là si tu as besoin.

Amicalement,  
Aruak

---

[Profil supprimé](#) - 19/06/2019 à 19h34

Bonsoir ARUAK.

Merci de ton soutien.

Oui tu as raison, il faut chercher pourquoi cette habitude bien installée.

Depuis que je me suis inscrite sur le forum, je suis passée à 2 verres. ( C'est déjà ça).

Je vais tenter la diminution, avant l'arrêt total.

J'en ai parlé avec ma fille au téléphone, dimanche, j'ai eu 66 ans, et elle m'a dit qu'elle avait rencontré le même problème d'addiction, et que depuis, cet hiver elle a arrêté net.

Pour ce faire, elle a, comme tu me le dis très justement, changé ses habitudes.

Elle rentre directement chez elle pour cuisiner, et repousse le moment de s'asseoir avec une clope, (et elle me dit elle aussi que le tabac, c'est plus dur !!) après le travail.

Moi je ne travail plus, et je suis libre de mon temps, alors, je modifie mes habitudes.

Je me prépare une petite bouteille avec de la menthe du citron, un peu de sucre et de l'eau glacée, et je sirote ça pendant le film.

Pour l'instant ça marche, mais l'impérieux besoin de boire un verre ou deux avant, je n'y arrive pas encore!

Voilà, où j'en suis en ce moment, et toi, où en est tu?

Bonne soirée, et merci pour ton amitié 😊

Catbalou

---

[Aruak](#) - 21/06/2019 à 14h37

Bonjour catbalou,

C'est déjà un très bon premier pas. Ceci dit, je tiens quand même à te mettre en garde. La diminution de la consommation, pour un alcoolique, ça n'existe pas. Tôt ou tard tu vas revenir à ta consommation habituelle et plus le temps va passer, plus l'accoutumance va s'installer et les doses « nécessaires » seront importantes.

Il n'y a pas de secret, l'abstinence est le mot d'ordre sinon tu ne pourras pas t'en sortir. Je tiens à te rassurer quand même : les premiers jours sont très difficiles. Ensuite, ça l'est moins. Il « suffit » d'éviter le premier verre.

L'idée de la petite boisson rafraîchissante est très bien et, si tu as le temps, tu peux même te faire des jus délicieux avec toutes sortes de fruits et de légumes. Tu vas découvrir plein de goûts sympa, ça te changera du raisin pourri hehehhe 😊 J'ai une tireuse à jus « lente » (permet de ne pas chauffer les aliments en les broyant et d'en conserver tous les bienfaits) et le jus pomme, carotte betterave est juste excellent. Cela m'a aussi beaucoup aidé d'avoir des petits trucs à grignoter (attention, pas de chips ni de bonbons, que l'organisme sevré a tendance à réclamer et qui peuvent conduire à des diabètes alcooliques ou des problèmes liés au surplus de sel).

Enfin, quand j'ai envie de sortir pour aller m'acheter de l'alcool, je me dis tout haut (ou dans ma tête s'il y a du monde) que je n'en ai pas besoin, que je fais un travail pour ma santé et qu'il ne faut pas gâcher ça, que je ne veux pas que ma fille, quand elle sera en âge de comprendre tout cela, me voie boire à longueur de journée, etc... bref, je me remets en tête les raisons pour lesquelles ce serait un gâchis complet de me remettre à boire de l'alcool. Tu pourrais mettre les tiennes par écrit, ça peut aider !

Ce besoin impérieux que tu ressens s'appelle un « craving » et tous ceux qui te lisent ici le connaissent très bien ! Malheureusement, tu n'arriveras pas à t'en débarrasser tant qu'il y aura de l'alcool dans ton organisme (et ça reste un petit moment). Le craving est très fort à l'arrêt, s'atténue puis disparaît (cela dépend des gens bien évidemment) même si le réflexe peut rester jusqu'à ce que mort s'en suive, le cerveau est très bien (mal?) fait. La mémoire sensorielle est quelque chose de très puissant ! Pour moi, en a peu près une semaine, le plus dur était déjà passé. Ce n'est pas fini, mais résister devient beaucoup plus facile.

Il y a également des médicaments qui peuvent aider. Les médecins prescrivent le plus communément du seresta ou Valium ou Xanax avec du selincro ou du baclofène. Ça peut aider. Je n'ai pas du tout aimé prendre ces médicaments perso (les anxiolytiques m'ont vraiment ramolli le cerveau et le selincro je le supportais bien mais les jours où il tombait mal étaient vraiment affreux). Si tu penses vouloir t'accompagner de médicaments, parle s'en à un pro de la santé, bien évidemment. À mon troisième et dernier arrêt, je l'ai fait sans médicaments (juste de l'homeopathie Valériane et passiflore pour aider à dormir le soir).

En ce qui me concerne, j'ai arrêté une première fois en 2016: c'est moi-même qui avais demandé à être accepté dans une unité d'addictologie. Ma consommation avoisinait facilement le litre d'alcool à 40° quotidien (alors que j'avais commencé à 2 verres de rosé par jour 8 ans auparavant). J'y suis resté 4 semaines. J'en suis ressorti et ai réussi à tenir 2 mois en me dopant au Valium à des doses que j'avais plus ou moins choisies moi-même (et j'allais au passage voir différents médecins afin d'en avoir toujours une bonne quantité). Je me suis même inventé un besoin de Xanax et de rivotril (qui ne m'avaient pas été prescrits au départ) tellement j'avais envie de boire et que je voulais être ailleurs pour ne pas le savoir. Puis je me suis remis à boire, même quantités.

Je suis donc retourné et addicto mais en revoyant les mêmes lieux je me suis dit que je ne pourrais pas refaire ça. Non pas que l'endroit soit mauvais : après 1 semaine et demie j'ai eu une chambre individuelle, l'endroit était très calme, le personnel soignant très bienveillant et extrêmement doux avec tout le monde, la nourriture pas si mauvaise que ça... mais je me suis dit que je pourrais stopper seul et que je ne voulais pas être « enfermé » pendant encore un mois.

Je suis donc parti le premier jour et me suis remis à boire environ une ou deux semaines plus tard. Et ça a duré des mois. Jusqu'à ce que je me dise que ça suffit et que je n'ai plus aucune excuse. Je connais l'alcoolisme comme le fond de ma poche, je sais comment ça marche, je sais ce qu'il faut faire... en théorie je devrais avoir 1000 ans de sobriété. Mais maintenant j'approche le mois et cette fois-ci c'est la troisième, donc la bonne. Et cette fois-ci je sais surtout pourquoi j'arrête et pourquoi je n'y toucherai plus jamais de ma vie.

C'est une sacrée saloperie, crois-moi. On pense avoir le contrôle et puis un jour on le perd. Mais le piège c'est qu'on ne sait ni quand ni comment et quand on s'en rend compte il est déjà malheureusement trop tard.

Ne vois rien de négatif dans mon message et mon expérience. Je te partage simplement la manière dont j'ai vécu les choses et certaines des pensées qui m'ont traversé l'esprit.

Je te souhaite beaucoup de courage, je suis là si tu as besoin !

Amicalement,

Aruak

---

**Profil supprimé - 23/06/2019 à 14h03**

Bonjour à tous,

En lisant vos témoignages, je me permets de raconter mon problème avec l'alcool. Cela fait environ 9 ans que je suis alcoolique, j'ai commencé à boire le soir tous les jours 5-6 pastis puis ensuite le midi (1 ou 2 pastis car je travaillais après). Une habitude s'est installée et tout a commencé lorsque j'ai appris que j'avais une sclérose en plaques. Je me suis marié en 2011, j'ai aujourd'hui 2 enfants mais ma femme est partie et le divorce est en cours.

Au mois de juillet 2018, j'ai commencé, à la demande de ma femme à voir un psy et un addictologue et j'ai pu, en discutant avec eux, que mon problème d'alcool était lié aux problèmes que nous rencontrions avec ma femme.

Ces problèmes étaient principalement financiers, nous avons fait construire une maison et avons contracté plusieurs crédits et nous ne pouvions pas honorer toutes les échéances. Je me suis démené pour trouver à chaque fois des solutions, nous avons failli nous faire saisir la maison, coupure EDF car impayés et j'en passe.

Aujourd'hui, ma femme est partie est je vis seul dans la maison que nous avons fait construire sauf quand j'ai mes enfants.

Depuis son départ, je suis en arrêt de travail pour dépression et la raison principale pour laquelle ma femme est partie et demande le divorce c'est à cause de l'alcool. Donc je vis seul depuis novembre 2018 et depuis ce jour ma consommation d'alcool a grandement

augmenté.

J'ai décidé début juin , après avoir vu mon psychologue, de faire trois jours d'avaluation en hopital e jour dans une clinique spécialisée. J'ai effectué le premier vendredi dernier.

J'ai donc discuter avec un médecin spécialisé et lui expliqué ce que j'ai raconté précédemment. Elle m'a confié que j'étais effectivement addict à l'alcool et que cette addiction s'était installée au fur et à mesure des problèmes personnels que j'avais pu rencontré depuis 2010.

A la fin de ce RDV, je lui ai dit que, n'ayant plus une goutte d'alcool chez moi, j'allais tenter l'abstinence totale pendant une semaine jusqu'à mon deuxième RDV.

De ce fait, elle ma prescrit un traitement afin de limiter les effets secondaires de sevrage alcoolique qui peuvent être très graves.

Depuis Vendredi 21/06, je n'ai pas bu une goutte d'alcool. Je bois énormément d'eau avec du sirop (environ 2,5l par jour). J'avoue que ce n'est pas facile quand il arrive l'heure de l'apéro, heure à laquelle je commence à boire.

Tout cela pour vous dire que, malgré la dépendance physique, la motivation de s'abstenir et le changement des habitudes sont primordiaux, il faut casser cette routine et remplacer les moments de prise d'alcool par autre chose.

Je n'ai même pas pris le traitement prescrit par le médecin et me rend compte, même si cela ne fait que 3 jours à peine, que je pense déjà moins aux heures de l'apéro et à l'envie de boire de l'alcool.

J'ai tout de même des effets secondaires mais qui sont moindres : tremblements mais qui ont diminué, insomnie, sueurs nocturnes mais je persévère.

Cordialement.

---

### Profil supprimé - 24/06/2019 à 13h12

Bonjour Cedro 7284

Je viens de lire ton témoignage.C'est triste de tout perdre à cause de l'alcool.

Perso, je me suis retrouvée dans le sens inverse de ta situation.

Mon mari étudiait loin de moi et des enfants, et j'ai du assumer seule, les crédits les enfants le travail à l'époque, m

Mon mari, lui, parce qu'il était loin et seul, s'est mis à boire.

Un ou deux verre je pense, il était loin, et je ne sais pas trop comment il vivait.

Après 4 ans d'études, il est revenu chez nous, beaucoup changé.

Là, je voyais bien qu'il buvait à mon sens un peu trop.

N'ayant jamais fréquenté de milieu de buveurs, je ne me suis pas vraiment inquiétée.

Il s'absentait beaucoup pour son travail, et finalement ce n'était pas plus mal.

Mais quand il rentrait, et que les enfants étaient couchés, il se détendait en buvant un verre,( du whisky), et me proposait un verre avec lui. Par gout, je buvais un pastis très allongé.

Comme il s'absentait souvent, il n'y a pas eu d'addiction.

Puis un jour où il est rentré, les gamins du quartier, ont commencés à s'amuser à deux pas de la maison, en riant, criant etc...

Seulement, c'est là que je me suis rendu compte, que l'alcool lui donnait un pouvoir, qu'il n'avait pas à jeun, et qui le rendait méchant, voir violent.

(Jamais avec moi,).

Ce soir là, il a prit une 22 et a tiré sur les gamins du quartier.Il est descendu de l'étage, et en le voyant, je lui ai demandé si c'était lui qui avait tiré?

\_ Oui, et j'en ai eu un!

Choqué, je suis montée me coucher, et pour dormir, j'ai pris un somnifère.

Le lendemain, les gendarmes sont venus le récupérer.

Je me tordais les mains, et le téléphone a sonné.

\_ Gendarmerie, apportez le nécessaire pour la nuit à votre mari, nous le gardons au poste.

J'arrive, avec encore un cachet, pour ne pas flancher, dans l'estomac.

Interrogatoire etc...

Bref, 3 jours en prison, et moi 3 jours entre médocs et alcool.

Puis, après jugement, et peine assortie d'une amende, (costaud l'amende). Il est revenu à la maison.

Nouvelle mission, de nouveau seule avec les enfants.

Impossible de trouver le sommeil.Alors, un verre deux, puis une bouteille, et enfin je dormais.

J'ai quitté mon travail.

Retour de mission, alcool, engueulade avec un autre voisin, violence.

Et au final: On vend la maison, et on se casse de se bled, dit il.

Ce pavillon, nous avons vécu 9 ans dedans. Moi et les enfants, nous y étions bien!

Bref. Vente, nouvelle vie dans un appartement, avec les enfants un peu déboussolés.

Lui, continue à boire beaucoup, moi un peu quand même.

Achat d'un nouvel appartement, départ des enfants petit à petit. Toujours le même homme, Dès qu'il rentrait, la bouteille, 2 verres, un pour lui, un pour moi.

J'avais décidé de ne plus boire de pastis, ça commençait à m'écoeurer, alors, j'essaie le vin blanc en me disant que comme je n'aime pas le vin, je vais arrêter de boire.

Grossière erreur de ma part. Finalement, ça glisse bien aussi. Par contre, bien que j'ai quitté mon mari entre temps, je me rends compte que l'addiction commence à se faire sentir.

La quantité n'est pas énorme, mais le besoin, lui, oui!

Au début je ne comptais pas. Les cubis c'est pratique, on se sers et quand on a sommeil, on arrête. Et puis, le lendemain, on est KO. On arrive pas à faire le minimum de sa tâche, on émerge que vers 15 heures de l'après-midi. Alors, j'ai décidé que 4 verres le soir au moins, ça suffisait. Mais quand on est devant la télé, on ne sait pas trop, si c'est vraiment 4 verres.

Là, je me tiens depuis une semaine à 2 verres. Ça marche....J'ai la pêche, je suis en train de refaire la déco de mon appart. Jusqu'à quand?

Pour l'instant, Cedro, Aruac, vous avez dépassé mon stade, et je vous envie. Tenez bon.  
QUAND ON VEUT ON PEUT!

Bonne journée, et bon courage. (Moi je ne désespère pas, je m'accroche)

Catbalou

---

#### Profil supprimé - 24/06/2019 à 13h49

Bonjour catbalou,

Il n'y a pas que l'alcool qui a fait que mon épouse est partie.... C'est un tout et ma femme a trouvé ce prétexte pour partir. Il ne se passait plus rien entre nous, peu de communication etc...

Vous savez, quand je buvais, la plupart du temps c'était pour dormir. Certaines fois, quand il y avait des événements difficiles, là oui, je me mettais "minable"....

Donc même si ma femme est partie et que l'on divorce prochainement, je veux malgré tout arrêter l'alcool ou, tout du moins arriver à contrôler ma consommation pour moi-même, mes enfants et mon entourage mais cela me semble aujourd'hui encore difficile donc pour l'instant abstinence totale.

Cela va faire 4 jours aujourd'hui que je n'ai pas bu et quand je pense à boire un pastis ou une bière, je n'ai pas envie...

Vous concernant, si vous vous limitez à deux verres, c'est déjà très bon signe.

Bon courage à nous tous !!

Cordialement

La nuit dernière a été plus agréable que les autres, j'ai mieux dormi pas de sueurs nocturnes et les tremblements sont moindres.

Tout cela pour dire que je tiens le bon bout donc je continue.

---

#### Profil supprimé - 24/06/2019 à 15h00

Bravo Cedro.

Je sais bien que quand on divorce il n'y a pas qu'un problème, mais un amalgame de plein de choses, qui finissent par être invivable. Le divorce, c'est le mieux.

Par contre, pouvoir dormir, sans gêne, alors là, champion du monde!

Moi, j'ai essayé de dormir sans médoc il y'a deux jours, " Bonjour la cata!". J'avais des fourmis de partout, je n'arrêtais pas de bouger dans mon lit. Alors, je me suis levé pour prendre un somnifère. (Pas un verre de vin).

Ça a cessé aussitôt.

Je connais un doc qui pratique l'hypnose, je crois que je vais aller le voir.

Par contre, 2 verres de vin ça marche. J'ai trouvé un autre truc, je me suis abonnée à " happy neurons", et quand je vois l'heure de boire qui arrive, je fais des jeux pour faire reculer le temps. Avec ma boisson magique ça roule.

On ne va quand même pas se laisser pourrir la vie à cause de cochonneries que nous n'aurions pas dû prendre un jour.

L'espoir fait vivre.

Si tu tiens le coup, tu es bien parti.

Quand j'ai arrêté les cigarettes, les premiers jours, j'étais surprise de ne pas avoir de désir de fumer. Quand l'envie s'est fait sentir plus tard, je partais avec un livre dans une pièce où je m'interdisais de fumer. Au bout de 5 mn, j'oubliais l'envie, et je lisais un chapitre. Ça aussi c'est un truc!

Bon courage à vous et haut les cœurs,

Catbalou

---

#### Profil supprimé - 24/06/2019 à 15h30

Maintenant que j'y repense, il y a eu un évènement déclencheur à ma décision.  
Il y a quelques années, j'avais lu un livre. "Vendredi ou les limbes du Pacifique" de M TOURNIER.  
Dans ce livre, un bateau accoste sur l'île où Robinson vit avec Vendredi, depuis pas mal de temps.  
Pour Vendredi, c'est une joie de voir ce bateau, et il n'aspire qu'à une chose, repartir à bord.  
Pour Robinson, qui connaît sa vie actuelle sur l'île et la vie qu'il a perdue en faisant naufrage, le choix est différent.  
Ils observe les marins qui s'enivrent qui sont plus jeune que lui, mais qui paraissent 10 ans de plus que lui!  
Alors, il comprend que la vie saine qu'il mène là, sur cette île, est salubre, et refuse de la quitter.  
La qualité de vie est primordiale.

C'est là que je me suis dit STOP! Je me détruits.....

Bonne journée

Catbalou

---

**Profil supprimé - 24/06/2019 à 17h42**

Bonjour Cedro 7284

Il me semble que tu es en bonne voie.

Si tu dis ne plus avoir envie de boire, c'est encourageant. Tu as raison, c'est bon signe.  
Quand j'ai arrêté le tabac définitivement, je me suis surprise de ne pas avoir envie de cigarettes.  
Depuis, je n'en ai plus touchée une. Et je ne souhaite pas retomber là dedans. Ça faisait 30 ans que je fumais!

Je suis toujours avec mes deux verres, et mon mélange menthe fraîche, citron et eau glacée. Compte tenu de la chaleur, ce n'est pas vraiment une contrainte. 😊

J'ai lu qu'il fallait boire beaucoup de liquide pour faire fonctionner le foie de nouveau convenablement.

Je m'accroche à mon dicton, "quand on veut on peut".

Combien de jours? De mois?

A voir.

Courage à toi, tiens bon, tu es sur le bon chemin.

Cordialement .

Catbalo

---

**Profil supprimé - 24/06/2019 à 23h31**

Bonsoir Catbalou  
Comme vous, 4 verres de vin chaque soir, parfois plus ....  
Sobre depuis 15 jours environ par peur pour ma santé.  
Tisane sucrée à volonté le soir. Ça va, pas de manque et beaucoup plus sereine qu'avant.

Courage à vous, tenez bon.

Marine

---

**Profil supprimé - 26/06/2019 à 09h36**

Bonjour !

Je tenais à vous féliciter et à vous suggérer de persévérer un jour à la fois à ne pas prendre le premier verre et à continuer à vous entraider. L'entraide que nous nous apportons l'un l'autre est pour moi l'une des meilleures solutions pour rester abstinent.  
C'est ainsi qu'est née l'association des alcooliques Anonymes dont le but est de rester abstinent et d'en aider d'autres à le devenir et surtout à le rester quoi qu'il puisse arriver dans la vie. L'alcool n'a jamais résolu aucun problème, bien au contraire et nous nous en sommes toutes et tous rendus compte.  
Bonne continuation à vous Marine, Catbalou, Cedro et Aruak. Ne lier votre abstinence à rien ni à personne et conservez l'espoir d'une vie bien meilleure sans alcool.

**Profil supprimé - 27/06/2019 à 01h41**

Merci Salmiot pour votre message d'encouragement.  
Je me suis inscrite sur le forum des AA que vous citez dans un autre message .

Catbalou ,coucou ça va ? Toujours déterminée à ne boire que deux verres ?  
Moi je tiens le coup

---

#### Profil supprimé - 27/06/2019 à 10h15

Bonjour à tous,

Tout d'abord merci salmiot1 pour ce message d'encouragement. Je suis tout à fait d'accord avec vous, échanger et communiquer à propos de notre propre situation et problèmes nous encourage.

Me concernant, plus les jours passent, plus ça va. J'ai gardé mes enfants de mardi soir à ce matin, tout s'est très bien passé et ce, toujours sans une goutte d'alcool. Cela fera une semaine demain, et les effets secondaires dont je parlais dans mes premiers posts ont quasiment disparus.

Tout ça pour vous dire que oui, chacun est différent vis à vis de sa consommation et sa personnalité etc... mais la motivation reste la clé de l'abstinence. En ce qui me concerne, 3 choses m'ont fait "tilté" : tout d'abord moi, pour mes enfants et aussi quelque chose qui a renforcé mon envie d'arrêter, le décès d'un de mes cousin qui avait mon âge (35 ans). Il n'est pas mort à cause de l'alcool mais ça m'a fait beaucoup réfléchir.

Mon médecin m'avait prescrit un traitement en cas d'effets secondaires importants ; je ne suis même pas aller à la pharmacie les chercher. Je prends le soir un alprazolam et 50mg de Ludiomil (traitement que j'avais déjà avant que je commence le sevrage)

Persévérez, persévérons, nous allons gagner face à l'alcool !!!

Bon courage et bonne journée à tous

Cordialement  
Cédric

---

#### Profil supprimé - 30/06/2019 à 07h30

Bonjour  
J ai décidé ce matin que je ne boirai pas aujourd'hui  
J ai trop bu hier et suis malade  
J espère avoir de la volonté .....  
J ai rv mi juillet chez un alcoologue  
J ai hâte  
Bonne journée

---

#### Profil supprimé - 01/07/2019 à 15h01

Bonjour Marine, Cedro, Aruak et .Liseanne

Bonjour à vous tous, merci pour vos témoignages et vos encouragements!

Oui, Marine j'en suis toujours à mes quatre verres. Seulement, j'en suis aussi, là où, Aruak, m'avait prévenu, c'est à dire que je ne ferme pas l'oeil de la nuit. J'ai des symptômes de sevrage, qui diminues un peu, mais qui persistent quand même.  
Néanmoins, je ne baisse pas la garde.

A Liseanne, tu sais, il m'est arrivé de boire jusqu'à plus soif, et le lendemain de ne pas boire une goutte d'alcool, non pas par désir d'abstinence, mais parce que j'étais malade, rien à l'odeur d'un verre d'alcool.  
C'est pas comme ça que tu vas y arriver, il me semble. Il vaut mieux décider de ne plus boire un jour où tu as les idées claires, et pas après une cuite.

Moi, vois tu je me suis souvent fait cette promesse après une cuite, et puis, le dicton, ( parole d'ivrogne....).  
C'est pas seulement un dicton, c'est la vérité.

Si tu t'es inscrite sur le forum, c'est que tu as franchi un pas plus important que celui d'un lendemain de cuite 😊

J'ai fois en ta persévérance 😊

Bon courage à vous tous, et a bientôt.

CA FAIT DU BIEN DE NE PAS SE SENTIR SEULE DANS( la chute aux enfers de l'alcool).

Cordialement

CATBALOU

---

Bonsoir !

[i] C'est pas comme ça que tu vas y arriver, il me semble. Il vaut mieux décider de ne plus boire un jour où tu as les idées claires, et pas après une cuite.[/i]

ça, c'est ton avis Catbalou et je le respecte mais je dois te dire qu'un soir je suis entré dans un local AA ivre-mort, j'avais bu toute la journée et je ne sais par quel miracle, depuis ce soir à 20 h , je n'ai plus jamais repris le premier verre . J'avais atteint mon fond et tous les fonds ne sont pas semblables.

Bonne route à tous et quoi qu'il puisse vous arriver , ne reprenez pas le premier verre car l'alcool n'a jamais rien arrangé mais détruit tout , à petits feux parfois, subitement en d'autres circonstances .

Quatre portes s'offraient à moi , celle de l'hôpital psy, celle de la prison, celle du cimetière et celle des AA . J'ai poussé celle des AA et n'ai jamais eu à le regretter bien au contraire .

---