

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### NOUVELLE ICI, BESOIN DE PARTAGER CETTE DÉCISION SOUDAINE

---

Par [daphnee](#) Posté le 11/07/2020 à 01h16

Bonsoir à toutes et à tous,

Je consomme depuis 8 ou 10 ans ( je ne sais pas bien quand j'ai commencé fort en fait ) de l'alcool quasiment tous les jours , enfin tous les soirs (2 verres min à 6 verres max...). C'est comme un rituel, toujours à la même heure , les 18h approchant sonnent l'heure de l'"apéro" ce moment qui dure jusqu'à ce que je mange. Je vis seule, et je me suis laissée embarquer, sans trop me poser de questions, Depuis qq jours j'ai des bouffées de chaleur, je ne me sens pas au top, et ce soir j'ai osé ouvrir les yeux : je suis dépendante à l'alcool. Ca a été comme une révélation, un truc qui me saute au visage alors que j'ai fermé les yeux depuis des années, sans oser en parler. Je me rassurais en me disant que je ne buvais pas en journée et qu'en soirée avec du monde j'étais toujours raisonnable. J'ai compris ce soir que ce secret allait me détruire socialement, psychologiquement et physiquement.

Alors à 23h ce soir j'ai cherché sur google ce qui pourrait m'aider. Et je suis tombée sur ce forum de discussions. J'ai lu , lu , et beaucoup pleuré. De tristesse car je n'ai pas voulu ouvrir les yeux avant. De joie aussi car le fait de lire que sans alcool c'était possible m'a donné l'envie de tout arrêter. C'est ma soirée cheminement !

Alors j'ai pris bouteille de rhum, bouteilles de vin et de champagne, et j'ai tout mis dans un carton que j'ai scotché et monté dans mon grenier.

J'avais besoin de le dire, de l'écrire, de le partager . Je ne sais pas pourquoi ce soir, mais demain sera le 1er jour du reste de ma vie sans alcool . J'ai fait le choix. Je sais que ce sera difficile, mais je veux y arriver .

Merci à ceux qui me liront, qui m'encourageront, et que j'encouragerai aussi..

## 3 RÉPONSES

---

[Yarole](#) - 15/07/2020 à 19h40

Bonsoir Daphnee

Comme toi, j'ai cherché LE forum où j'aurais envie de parler de mon pb avec l'alcool. Ce n'est jamais simple mais un pas après l'autre et nous parviendrons à nous en sortir. Déjà accepter notre état et oser le dire même sur un forum, ce n'est pas rien !

Courage à toi et à nous tous

---

[daphnee](#) - 16/07/2020 à 03h50

Bonsoir Yarole,

C'est vrai, commencer par pouvoir et vouloir ouvrir les yeux puis accepter d'en parler , c'est déjà avoir fait un sacré chemin ! De mon côté, 5 jours sans alcool . Pour le moment je n'ai pas rencontré de difficulté, et je me sens vraiment bien . Je reste bien sur mes gardes et motivée . A suivre...

Courage à toi aussi et merci beaucoup pour ta réponse.

---

[Yarole](#) - 16/07/2020 à 10h54

Bonjour Daphnee

Merci infiniment pour ta réponse.

C'est génial que tu tiennes, sois fière de toi surtout.

Tu as quel âge ?

Quel est ton parcours de vie ?

---

J'ai 47 ans.

Et je réalise que j'ai pris goût à l'alcool depuis que j'ai déménagé en juin 2009.

Avant un petit verre me tenait tout le repas, d'ailleurs ça faisait marrer tout le monde que j'ai tjs le même verre au dessert.

Ca a bien changé tout ça.

Ce forum m'aide à réaliser les couacs de ma vie.

Un mal pour un bien finalement.

N'hésite pas à m'écrire, cela me fera très plaisir

---