

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### QUE FAIRE

---

Par [laorana](#) Posté le 13/01/2021 à 17h37

Ola !

Je suis dans un manège qui ne finit pas. Je sais que bon nombre d'entre vous a été dans cette spirale sans fin. je cherche de l'aide, je suis seule. J'ai peur. Je sais que ma demande est la même que beaucoup, alors je ne suis rien qu'un grain de poussière. Mais au cas où.... Meilleurs vœux en tout cas.

### 2 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 13/01/2021 à 19h04

Bonsoir,  
Effectivement l'alcool c'est une spirale. L'admettre c'est déjà beaucoup, demander de l'aide aussi.  
J'espère pour vous la guérison !

---

[Avrel](#) - 13/01/2021 à 20h50

Salut je suis moi même alcoolique 1 bouteille vodka par jour pendant des années . Et maintenant c'est une tout les 6 mois ou 2mois et entre temps rien. Alors que je croyais sa impossible. Déjà faut bien être conscient que ces un combat a gagner seul personne peut le faire a notre place attendre un miracle ou avoir toujours une excuse pour boire enfin dans mon cas c'est se que je me dit. De ne pas affronter mes problème en face mon amené à être alcoolique pour beaucoup c'est comme sa aussi. Donc j'ai décidé d'affronter c'est dur faut rien lâcher ya des aides ( centre addictologie) médicament etc s'occuper changer ces habitudes alimentaires et de vie faire du sport aide beaucoup et l'esprit et le corps car plus tu vas éliminé l'alcool de l'organisme plus ne plus trop boire du coup ton corps et moins en demande. C'est un très gros travail c'est dur mais on y arrivera si tu veux des conseils pour occuper ton esprit nettoyer ton corps par l'alimentation (important) et se ré valoriser car on se sent souvent moins que rien a cause de notre comportement la honte ou les gens qui rabessent. Non on a un problème c'est sur mais on est égaux . Plus tu vas sortir de l'alcool et plus t'aura une meilleure façon de voir la vie les problème etc. Moi quand j'ai vu la différence c'est sur la vraie vie c'est sans alcool malgré mes rechutes je tiens courage

---