

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE N'ARRIVE PAS À ARRÊTER

---

Par **Zouishi** Posté le 27/03/2021 à 10h18

Bonjour

Je ne sais pas trop où j'en suis, je me dis que si je me demande si j'ai un problème avec l'alcool, c'est que j'en ai un, j'ai fait le questionnaire Adit, qui me montre aussi que j'ai un problème avec l'alcool... mais je ne bois pas tous les jours..

J'ai 26 ans, je bois depuis que j'ai 14/15 ans à peu près, depuis très tôt je suis du genre à boire beaucoup un jour et ne plus rien boire pendant des semaines. J'ai commencé à me dire que ça ne me convenait pas, que je buvais trop, il y a 4/5 ans, mais c'était toujours occasionnel. Je m'en suis toujours voulu le lendemain, toujours, et visiblement ce n'est pas "normal" et je suis entourée de gens qui ne s'en veulent pas le lendemain et je ne comprend pas comment c'est possible. Malgré ce sentiment je n'ai jamais arrêté. Je continuais de boire occasionnellement mais toujours trop.

Depuis quelque temps c'est de pire en pire, je bois toujours trop mais je commence à y associer des bêtises supplémentaires, j'ai arrêté de fumer il y a deux ans et hier soir j'ai fumé deux clopes, sans raison particulière, je n'y ai même pas vraiment réfléchi, et maintenant je m'en veux. Mais surtout, la semaine dernière j'ai pris de la cocaïne, une ligne, ça ne m'a pas plus, je n'aime pas les drogues dures, je ne pense pas en reprendre, mais ça m'inquiète d'en être arrivée là.

En fait c'est "étrange" j'ai réussi à arrêter de fumer des joints il y a 7 ans (ou plus je ne sais même plus) je ne fumais pas tous les jours loin de là mais ça ne me faisait pas du bien, je le vivais toujours très mal et j'ai arrêté du jour au lendemain en me disant que ça ne m'apportait rien, et je n'y ai plus retouché une seule fois depuis. Je sais donc que je suis capable d'arrêter de faire quelque chose qui m'est néfaste mais l'alcool je n'y arrive pas...

Il y a un peu plus d'un mois, après une grosse cuite j'ai décidé d'arrêter pendant 1 mois, j'ai tenu, et j'ai recommencé et depuis 2 semaines je me dis "non ce soir tu ne bois pas" et je bois, je n'arrive pas à m'en empêcher, et surtout mon principal problème, je n'arrive pas à m'arrêter.

Hier soir j'ai encore craqué, je m'en suis encore voulu, j'ai encore pleurer pour avoir été faible de pas avoir tenu ma promesse..

Je veux arrêter, encore hier soir je me disais, je veux pas arrêter à 100%, je veux juste apprendre à boire posément, comme plein de gens en sont capables. Et ce matin en me réveillant pleine de culpabilité j'ai lu beaucoup de choses, je suis arrivée sur ce forum, j'ai lu le début d'une brochure des AA qu'un membre du forum a mis dans un autre post, et je crois que je suis en train de réaliser que je ne suis pas capable de boire posément, ce n'est pas fait pour moi, j'aime trop boire et je n'ai pas la volonté de m'arrêter à 2 verres, il faut donc que j'arrête tout court.

Mes 2 parents sont alcooliques, je n'ai pas envie de finir comme eux..

Mais je ne sais pas comment faire, je ne sais pas comment avoir la volonté de ne pas craquer, j'ai tenu un mois et maintenant je ne sais même plus comment faire

J'ai commencé par prendre un rdv chez mon médecin

Et par écrire ce qui m'arrivait ici

## 2 RÉPONSES

---

**roland** - 29/03/2021 à 10h20

Bonjour Zouishi,

Prendre conscience de son problème et l'accepter est un premier pas,  
Prendre rdv avec un professionnel pour l'aborder en est un second.

Je ne suis pas médecin, d'ailleurs c'est très certainement avec le tien qu'il faudra en discuter, mais sans doute qu'un addictologue pourrait t'aider.

Tu es sur la bonne route, à toi d'avancer pas à pas maintenant.

---

**Alice44** - 29/03/2021 à 13h34

Bonjour Zouishi,

Comme l'a si bien évoqué Roland ci-dessus, la prise de conscience et la prise d'un rdv mais aussi votre démarche en ce lieu sont de grands pas.

Ici, il vous suffit d'appeler un écoutant, de lui parler. Vous aurez une coôte bienveillante et une foule de bons conseils.

Les groupes de paroles, teks alcool anonymes, vous y aideront.

Ne lâchez rien ! La route vous conduisant à l'abstinence, par le sevrage, peut être jalonnée de rechutes mais si vous décider l'arrêt, vous allez y arriver.

Bon courage à vous.

Alice

---