

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### PRISE DE CONSCIENCE

---

Par **Gigi20** Posté le 07/12/2021 à 09h18

Bonjour à toutes et à tous,

J'écris aujourd'hui pour vous faire part de ce problème et ainsi extérioriser et mettre des mots sur cela.

J'ai eu 30 ans il y a quelques jours. Dieu merci je n'ai pas encore les problèmes liés à un alcoolisme sévère (boire le matin par exemple)

Mais lorsque je me sent seule, je bois et plus que de raisons.

Le schéma est toujours le même, je commence à boire, incapable de m'arrêter, un jour de fatigue où je n'arrive à rien, et remords ect, au final pire comme sensation que lorsque je me sent justement seul.

Après avoir énuméré tout les soucis que j'ai pu avoir au cours de ces dernières années, la présence de l'alcool est toujours liée à ces soucis.

Je m'en veux terriblement pour moi et pour mes proches. Je perd le contrôle et j'en suis malheureuse lorsque je vois le résultat.

Enfin je vous écrit pour marquer mon premier jour d'arrêt de l'alcool. Ce sera dur au début je pense car c'était un soutien, diabolique.

Nous sommes le 7 décembre 2021, je suis alcoolique et je veux arrêter de boire.

Merci pour encouragements si certains se sentent de me soutenir.

### 7 RÉPONSES

---

**Gigi20** - 07/12/2021 à 13h45

Je viens d'avoir un conseil par téléphone, merci pour le travail fait par vos équipes, aucuns jugements, de l'aide pur. Comment avez vous réussi à arrêter de boire ? d'un coup . pat étape ?

Merci infiniment

---

**Pepite** - 07/12/2021 à 14h52

Bonjour Gigi30,

Bienvenue et félicitations pour avoir osé écrire l'avant dernier paragraphe.

Comment vous êtes vous sentie après avoir posté ici ?

Pépité

---

**francm2** - 07/12/2021 à 16h57

bonjour, je suis moi même actuellement en cure de sevrage avec un écart la semaine dernière, bon courage, il faut avancer comme on peut, jour par jour, franck

---

**Gigi20** - 07/12/2021 à 18h49

Merci Pépité et Frank bon courage et bravo pour ton travail personnel.

Je me suis sentie beaucoup mieux, un peu libéré d'un poids et vos retours donne de la force aussi.

J'ai aussi pris un rendez vous mais pas avant le 19 janvier, la route est longue et pour beaucoup de personnes apparemment...

---

**Ptitou** - 07/12/2021 à 18h54

Bonjour,

Je me bats également contre ce fléau depuis dimanche.

Samedi soir, ayant trop bu, j'ai très mal parlé à celle que j'aimais sans raison.

Elle m'a heureusement pour elle quitté.

---

Je ne veux plus de cette vie là,  
J'avais pour habitude de boire un verre chaque soir et beaucoup beaucoup trop en soirée.  
Mais comment se faire aider quand le centre est à 40 minutes de chez moi et ouvert uniquement en journée lorsque l'on travaille.  
Qu'avec le covid il est presque impossible d'avoir un rendez-vous chez un médecin, et que l'on est seul.  
Je ne peux compter sur mes amis puisque c'est apéro tout les soirs.  
Je refuse de re faire du mal gratuitement à quelqu'un que j'aime.  
Je veux sortir de cette maladie.

---

**Gigi20 - 07/12/2021 à 20h28**

Tu es vraiment conscient du mal que tu as fais et c est déjà une victoire. Qu aimes tu faire Ptitou sans les apéros ? Tu fais du sport ? Tu aimes lire ?

---

**Pepite - 08/12/2021 à 09h59**

Bonjour,  
  
@Ptitou,  
  
Je vois un psychiatre à 60 km sur les conseils du médecin de la CPAM. Je l'ai choisi sur la toile, j'aimais bien sa photo. Il est merveilleux.

Lorsque quelque chose ne fonctionne pas, je me dis que le chemin est ailleurs ou que ce n'est pas le moment.  
Lorsque je veux sincèrement quelque chose, cela se réalise.

Vous pouvez trouver quelqu'un pour une thérapie en regardant les annuaires spécialisés. Je vous recommande L'EMDR pour les traumatismes.

En attendant, prenez une feuille et faites le récit de votre vie.  
Ecoutez et/ou lisez B Cyrulnik. Les conférences sur youtube sont top.

Modifiez et muscliez votre état d'esprit. Vous allez y arriver. Depuis 1 an je chemine avec joie et je m'allège.  
Rencontrez des gens +++.  
Développez la gratitude et l'empathie en vous intéressez au monde intime des autres.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Bien à vous,

Pépité

---