

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### DEMANDE D'AIDE

---

Par **Fiatlux1991** Posté le 04/08/2022 à 10h43

Bonjour à tous,

J'ai 31 ans et j'ai commencé à boire à 13 ans.

Dès le départ, ma façon de boire a été alarmante : coma éthylique, acte suicidaire, comportements dangereux avec la fameuse culpabilité et honte que nous connaissons tous.

J'ai même perdu deux emplois à cause de ce comportement.

Je suis heureuse aujourd'hui dans ma vie et pourtant je ne sais pas contrôler ma consommation.

J'ai alerté mon médecin traitant et mon psychiatre, ils me demandent de réduire.

J'ai demandé de l'aide à mon conjoint, il a fermé les yeux.

Hier soir, et pour la troisième fois, mon conjoint m'a prise en photo dans mes états d'ébriétés.

Je suis extrêmement blessée de son comportement car je n'ai pas de problème pour dire que je suis alcoolique.

Mes amis sont conscients de ma consommation et en déjà parlé ouvertement mais personne ne m'a tendu la main.

Que puis-je faire pour quelqu'un m'entende ? Que puis-je faire pour quelqu'un m'aide ?

Merci pour vos retours,

### 12 RÉPONSES

---

**Vic28 - 04/08/2022 à 11h17**

Bonjour Fiatlux1991,

Il y a 2 ans je crois je me suis inscrite sur ce site pour trouver de l'aide car je suis dans le même cas que toi... Je voulais m'en sortir... J'ai reçu de gentils encouragements mais je n'ai pas eu le courage de mener à bien ma démarche. J'ai replongé ! Je suis donc restée absente... J'ai continué à boire sans contrôler le soir en rentrant du boulot puis les week-ends des le matin... Il n'y a si longtemps j'ai pris conscience de mon état de santé suite à une prise de sang (que j'aurais dû faire il y a un an)... Peur pour ma santé j'ai relu cent fois les posts sur le forum pour me remotiver sérieusement ! Crois moi cela aide ! J'ai 58ans et je suis addict au kir et rosé depuis 20 ans au moins... En plus des cigarettes..mais aujourd'hui j'ai envie de m'en sortir et voir mes 3 petits enfants grandir ! J'ai réduit ma consommation depuis 3 jours, de 1,5 l voire plus par jour, je me limite à 25cl, 50 au plus... Je me motive chaque jour pour garder le cap... Je bois du pulco citron en rentrant du travail jusque vers 19h. Alors que jusque là je buvait des kirs jusqu'à l'heure du dîner voir après... Alors fais comme moi et si tu veux on se motive ensemble... Je sais que tu trouveras l'aide qu'il te faut ici, bon courage tu as pris la bonne décision !

---

**Fiatlux1991 - 04/08/2022 à 13h04**

Bonjour Vic,

Je te remercie pour tes encouragements ! Je te souhaite de trouver l'équilibre !

Pour ma part, je ne veux pas réduire, j'aimerais arrêter.

Je suis triste quand je repense aux photos que prend mon conjoint, je me sens humiliée.

Il m'a dit un jour que je pouvais le considérer comme son allié, je me sens trahie.

---

**Profil supprimé - 04/08/2022 à 13h31**

Bonjour Fiatlux1991,

Tu as pris la bonne décision en voulant te faire aider, même si effectivement tu n'as pas trouver l'aide attendu.

Mais commençons par parler de toi. Si je peux t'apporter conseil c'est déjà de vouloir changer pour toi.

Ton conjoint, tes amis, n'ont peut être pas les bons mots, ne savent pas comment faire et c'est souvent maladroit comme a pu le faire ton

---

conjoint avec ces photos.

Mais ne serais-ce pas pour te faire un électrochoc pour justement t'aider à te faire réagir?  
C'est maladroit parce que eux même ne vivent pas avec cette maladie.

Je suis passé par là, j'ai voulu avoir de l'aide de l'extérieur mais tu ne peux vraiment avoir de l'aide que de personne qui connaissent cette maladie, les médecins ne sont pas forcément conscient du besoin, encore plus si tu ne consommes que les week-end par exemple.

Je n'ai pas de solution miracle, elle va dépendre de chacun pour s'en sortir, certains passeront pas les AA, d'autres par une solution médicamenteuse, d'autre c'est un suivi psy, et d'autres le feront seul.

J'ai fais x arrêts, et je suis toujours retombé dedans, mais j'ai décidé le 24 juin dernier de me sortir pour de vrai de ce poison.

Tu pourras lire sur d'autres témoignages de l'importance de ne plus prendre ce premier verre qui entraînent les autres.

Pour me sortir de ça j'ai commencé par lister les bénéfices d'arrêter de boire, j'ai pris la décision d'arrêter de boire pour moi, pas pour une tierce personne. J'ai visualisé beaucoup de vidéos de personnes qui s'en étaient sortis, comprendre les difficultés. Essaie de voir celle de Sam Genin : 1 an sans alcool, qui apporte un beau témoignage je trouve.

Et quand tu te sentiras prête à arrêter, lances toi, c'est une décision qui doit être murement réfléchi pour assurer de tenir dans le temps mais je peux t'assurer que tu as tant à gagner sans boire.

Je te souhaite de réussir à t'en sortir et tu as pris la bonne décision de venir en parler, c'est le premier pas pour y arriver.

Pierre (abstinent depuis le 24 juin 2022- 41 jours)

---

**Fiatlux1991 - 04/08/2022 à 14h12**

Merci pour tes mots, Pierre.

Et le lien !

J'ai l'impression que c'est la première fois que quelqu'un "valide" enfin ce que je dis depuis des mois d'alertes, voir des années.

Je ressens de la colère à l'égard de mon entourage qui m'a laissé sombré.

Je sais que c'est faux mais à cet instant, c'est ce que je ressens.

---

**Profil supprimé - 04/08/2022 à 17h32**

Fiatlux1991

Tu n'as pas à te justifier, c'est normal comme sentiment.

Il n'est pas toujours simple de venir au secours de quelqu'un qui boit, c'est très intrusif, et je pense que peu de personne savent comment agir.

Transforme cette colère en force pour te sortir de ce poison, prépare cette nouvelle vie, et fais un jour à la fois.

Fixe toi cet objectif de t'en sortir mais plus que le résultat, c'est la manière dont tu vas y parvenir qui est le plus important. Prends de nouvelles habitudes, ce temps où tu ne bois pas, ou tu as toute ta tête, peut être le mettre à profit pour faire quelque chose que tu aimes, une récompense que tu te fais.

C'est important de se féliciter pour chaque jour passer, puis après tu te diras une semaine de plus, puis 1 mois, des années (je te le souhaite).

Et peut être même que tu commences ton premier jour 😊

Prends soin de toi, et donne nous des nouvelles 😊

---

**Fiatlux1991 - 05/08/2022 à 14h00**

Bonjour Pierre,

Le lien de ta vidéo était formidable. Merci !

Je pars 4 jours à Prague j'espère tenir le coup.

J'ai dormi 8 heures cette nuit, ranger mon linge qui trainait depuis 1 mois car pas la force de prendre soin de moi et de mes affaires.

L'envie de tenir bon est forte, on continue, jour après jour.

Aujourd'hui Jour 2, je vaille normalement Jour 3, à mon avis demain sera le test.

Que fais tu de tes week-end depuis ta sobriété ?

Bien a toi,  
Camille

---

**Profil supprimé - 05/08/2022 à 20h42**

Bonjour Camille,

Que de bonnes nouvelles dis donc, et je te souhaite de tenir le coup, tu sera dans un lieu différent, tes habitudes seront différentes, raison de plus pour continuer sur cette seconde victoire.

Et bien moi c'est un peu compliqué, en juin dernier lorsque j'ai pris cette décision, mon entreprise était en train de vaciller, des retards de paiements, des études bloquées et au final une trésorerie qui a fondu. J'ai eu le choix entre m'en sortir et sortir la tête l'eau, ou rester ou j'en étais et continuer à boire.

Ce jour là, j'ai pris la décision de me réussir, de devenir la meilleure version de moi même. J'ai passé un week-end à visionner des tas de vidéo, sur l'arrêt de l'alcool, sur la motivation, retrouver le moral, changer sa vie pour s'en sortir. Du coup j'avais coupé tout les accès au réseaux sociaux, bouchés mes bouteilles, et me lancer dans ce changement majeur de ma vie qui était une vrai plaisir, car boire me permettait de bloquer mes réflexions, au bout de 3 verres, je sentais ce poids s'envoler mais qui revenais le lendemain avec sa copine la gueule de bois.

Voilà, et depuis je passe mes week-end à osciller entre travailler pour remonter la pente, m'occuper de mes 3 enfants, la reprise du dessin pour un éventuel changement de vie pro, mais surtout, je prépare un projet de soutien.

Dans le sens ou je suis passé par pas mal de galère, la perte de mon papa très jeune, la clope que j'ai arrêté, l'alcool que je suis en train de stopper et de réussir ce changement, j'aimerais surement après la première année de passer, créer une espère d'association, ou de page facebook (en cours de création) pour apporter un soutien moral. Je m'interroge aussi à me lancer dans une formation d'art thérapie pour compléter ce support.

A voir je ne suis pas encore fixé, je vais déjà avancer dans ce renouveau.

Au plaisir de te lire à ton retour de Prague ou entre temps

Pierre

---

**Fiatlux1991 - 09/08/2022 à 16h29**

Bonjour Pierre,

Merci pour ton message, c'est encourageant de te lire.

Tes projets ont l'air de répondre à ton vrai toi, je te souhaite de réussir !

Prague s'est bien passé, pas d'alcool et j'entame mon 6eme jour.

Je suis régulièrement triste dans les journées, sur des courtes périodes, où je me dis que je ne pourrais plus jamais boire.

Finis tous les moments conviviaux autour du vin, les soirées à refaire le monde, les fins de journées après le boulot à savourer un verre "bien mérités".

J'aimerais tant faire machine arrière.

Je me suis rendue compte pendant ces 5 derniers jours que je n'avais pas été lucide depuis des années.

Selon mes photos, je suis dedans, tous les jours, depuis 2015.

Je suis arrivée trop tard, je m'en veux.

Demain, je suis invitée chez des amis, j'ai peur.

Rien que d'en parler, j'ai soif, il est 16H30.

J'ai peur de cette première sortie entre amis, est ce que c'est trop tôt ?

Qu'en penses-tu ?

Merci pour ton retour,

Bonne journée,

Camille

---

**Profil supprimé - 11/08/2022 à 06h42**

Bonjour Camille,

Je te présente mes excuses, mon message de hier semble ne pas être passé ou bien, j'ai oublié de l'envoyé...

Bon pour être plus concis et plus constructif, j'ai connu la même tristesse il y a quelque semaines au début de mon sevrage (chose que je n'avais pas ressentis lors de mes précédentes tentatives d'arrêt). Je pense que c'est un mécanisme de l'alcool, je sais que quand je buvais, les lendemains j'étais en général plus triste que normal, et plus je buvais, plus ce sentiment de tristesse grandissait. Mais c'est très vite disparu, aujourd'hui je prends autant de plaisir de boire une limonade qu'une bière. Plus le temps passe (en tout cas pour moi) pour cette sensation de tristesse disparaît, la fatigue également, et tu retrouves ta vie mais sans cet alcool qui t'empoisonne. Autant te dire que ce n'était pas gagné non plus pour moi avec le nombre de tuiles qui me sont tombées dessus ces dernières semaines. Mais au final tu auras toujours une mauvaise raison pour boire.

Après tu ne dois pas t'en vouloir de ce qui s'est passé ces dernières années avec l'alcool, tu ne pourras pas le changer, ce qui va être important c'est tous ces prochains jours semaines mois et années ou tu va pouvoir avancer, alors pour te répondre, non ce n'est pas trop tôt pour voir tes amis, tu peux leurs parler de ta décision, qu'ils puissent te soutenir à présent que tu as sauté le pas.

Je voudrais te parler de Stephen Duneier (Vidéo sur youtube : Comment Atteindre Tous Ses Objectifs Les Plus Ambitieux | Stephen Duneier). Il te présente sa méthode que tu pourrais appliqué pour te sortir de l'alcool. Rapidement il se fixe des objectifs très ambitieux (dans notre cas, ce serait d'arrêter l'alcool à vie) mais pour y parvenir il décompose cet objectif en plusieurs petits objectifs plus simple à réaliser et c'est la somme de toutes ces réussites qui lui permet de parvenir à son résultat final. Dans mon cas j'ai ramener cet arrêt de l'alcool à vie à une succession de petits objectifs journalier, toujours le même mais qui me permet en allant me coucher le soir d'être fière de ce que j'ai fais. Mon objectif quotidien est de ne pas reprendre un seul verre d'alcool et c'est ainsi que j'en suis à 48 jours sans une goutte d'alcool (qui ne me manque pas du tout) chose impensable il y a quelques mois, et surtout avec cet état d'esprit de voir le bon côté des choses.

J'espère que ta soirée ce sera bien passée.

A très vite.

Pierre

---

**Fiatlux1991 - 18/08/2022 à 15h02**

Bonjour Pierre,

Merci beaucoup pour ton retour, je vais regarder les vidéos.

Je n'ai pas bu pendant 9 jours consécutifs, c'était génial.

J'ai dis oui à UN verre au jour 10.

Ok, j'ai réussi, UN verre.

Mais le lendemain / 3

Et le surlendemain / TROU NOIR.

J'ai compris, c'est mort pour moi, ce sera zéro .....

Je n'ai pas repris le décompte des jours, je ne veux pas m'infliger de pression ou "battre un record"... Je crois que le mieux est de ne plus boire et c'est tout ...

Première rechute, certainement pas la dernière, mais du mieux, chaque jour ....

Quelle saloperie !

---

**Profil supprimé - 19/08/2022 à 09h53**

Bonjour Camille,

Je suis passé par là également, ce fameux verre qui te fait rechuter. j'ai fais pareille il y a quelque mois après 6 mois d'arrêt et pareil, des abus.

Pour moi je sais qu'il est plus simple de ne pas prendre de premier verre, je sais d'avance que je repartirais de plus bel.

0 alcool, j'y travaille chaque jour, mais j'ai besoin d'un marqueur temporel pour visualiser l'avancement, je l'ai fais pour la clope et quelle fierté de lire 3324 jours sans clope, et 56 jours pour l'alcool.

Des progrès chaque jour malgré une période épuisante pour moi qui il y aurait quelque mois m'aurait emmené directement au fond de la bouteille de rosé.

Chacun doit trouver son petit truc pour avancé, et ces rechutes font partie de la délivrance. Tu va rechuter ou pas va savoir. C'est compliqué mais loin d'être impossible.

9 jours, garde en tête comment tu étais bien quand tu veux reboire. C'est ce que je fais et d'imaginer ressentir une gueule de bois me bloque dans l'envi de boire.

Accroches toi, tu as bien commencé et tu n'es pas seule.

A très vite, je vais être moins présent les 15 jours à venir, mais je ne te laisse pas tomber bien au contraire, j'ai hâte de lire à nouveau.

Pierre

---

**Loleth - 21/08/2022 à 21h20**

Bonjour,

J'ai 43, et ça fait plus d'une dizaine d'années que je bois du rosé, mais de plus en plus, quotidiennement, et je ne sais pas m'arrêter.

Et après, je pars complètement en vrille, je deviens méchante, voir puante ... Avec mon mari et devant tout le monde.

Je suis une personne qui garde tout, qui essaie d'aider et de faire plaisir à tout le monde. Malheureusement je suis jalouse.

À vrai dire, c'est pas le top dans la vie de couple, j'ai besoin plus d'amour, d'affection, de tendresse. Mais mon mari n'est pas comme ça.

Donc ça me fait souffrir.

Ça fait 20 ans que nous sommes ensemble. Mais ça fait un an qu'on se dispute très régulièrement.

Enfin bref, je suis honteuse de mon comportement vis-à-vis de mes enfants, mon mari, mes amis...

J'aimerais arrêter complètement l'alcool afin de me retrouver moi-même. En janvier et février, j'ai arrêté 6 semaines. C'était un objectif.

Ça très bien passé.

Aujourd'hui, zéro alcool. J'aimerais vous partager quotidiennement mon avancé.

Qui est partant pour me suivre, le faire ensemble

Bonne soirée à vous

---