

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE N'EN PEUX PLUS

---

Par **dreameur** Posté le 27/08/2022 à 15h54

bonjour à tous aller je me lance j'ai 47 ans et je bois à outrance de puis 10 ans une bouteille de rhum par jour je suis épuisé tous les jours je me dis c'est le dernier mais c'est plus fort que moi quand arrive le soir je me mets à boire et là c'est la grande déchirure jusqu'à tomber et me blesser régulièrement mon amie supporte sans rien dire car je ne suis jamais agressif quand je bois mais là je vois bien qu'elle arrive à saturation je suis désespéré sans compter la metamorphose physique je suis défiguré par l'alcool plus gout à rien demotivé vidé sauf à ma sacro sainte bouteille d'alcool j'aimerais tellement me detacher de ce poison qui ruine ma vie j'espere que quelqu'un me repondra car là je suis à bout et j'ai besoin de conseil merci à tous et bonne journée

### 6 RÉPONSES

---

**patricem** - 29/08/2022 à 10h20

Bonjour,

l'alcool peut amener à la dépression, ce gout à rien demotivé vidé. Envisagez de voir un psychiatre pour discuter cure et anti dépresseur. Et n'hésitez pas à aller voir des groupes de parole comme les AA, ils pourront aussi vous conseiller, sans jugement.

Courage,

Patrice

---

**Poupek** - 29/08/2022 à 10h21

Bonjour,  
il existe des groupes de paroles tels que AA où tu trouveras que c'est possible d'arrêter et de mener une vie libérée de l'alcool. Regarde sur leur site et essaie d'aller à une réunion. Bonne journée à toi !

---

**Profil supprimé** - 29/08/2022 à 12h45

Bienvenue sur ce forum Dreamer,

La quantité d'alcool que tu ingurgites journallement me semble très importante .

J'étais loin d'en être rendu là et pourtant je me suis reconnu alcoolique . N'attends pas d'être atteint d'une maladie grave et mortelle pour stopper ta consommation . L'alcoolisme est une maladie mortelle .

Je crois bien que dans ton cas, c'est alcool zéro comme préconisé chez les AA . Je rejoins Paricem et Poupek pour te suggérer de rejoindre les AA au plus vite . Peut-être, pour eux aussi, AA fut la porte de la libération ?

J'ai bu une vingtaine d'années et promis des centaines de fois de ne plus jamais boire . Ces promesses, je ne les tenais que quelques petits jours et je reprenais le premier verre .

Tu as des groupes AA un peu partout en France et partout dans le monde.

Il existe aussi d'autres associations qui aident à devenir abstinents telles que Vie libre, Croix Bleue ... Le devenir c'est un premier pas , le rester quoi qu'il arrive est le second . Ne reste plus seul avec ton problème ; ne te contente pas de lancer un appel à l'aide , Passe à l'action, nous sommes là pour t'encourager , t'aider mais faudra que tu y mettes du tien.

Bonne route à toi et bien mes amitiés à Patrice et poupek.

---

**dreameur** - 06/09/2022 à 15h40

bonjour à tous désolé de ma réponse tardive mais je ne vais que très peu sur le forum tout d'abord merci pour vos réponses et votre soutien je me sens moins seul j'ai pris la decision d'etre abstinent dès aujourd 'hui j'ai vu mon medecin qui m'a prescrit du valium j'espère m'en tenir à mes decisions je redoute unpeu le debut de soirée car j'ai de l'alcool à la maison mais bon je ne suis pas seul et ma compagne je le sais va m'aider à tenir bon jour après jour je compte bien me liberer de ce poison qui detruit ma vie je me sens motivé j'espère que se n'ai pas un leur je vous tiendrais au courant de l'evolution de mon seuvrage et vous remercie encore de votre soutien bonne journée à tous

---

**Lechat44240 - 19/12/2022 à 09h11**

comment vas tu après ces quelques mois ? as tu pu te faire aider ?

---

**quelqun - 19/01/2023 à 11h53**

Ouais cas y raconte.  
Dis nous comment ça cest passé !

---