

## DÉCLIC

---

Par [Lupo](#) Posté le 21/11/2022 à 15h03

J aimerais connaître quel a été votre déclic pour arrêter l'alcool?

## 2 RÉPONSES

---

**Sunshine** - 21/11/2022 à 16h40

Bonjour Lupo,

Pour moi c'est principalement tous les désagréments que m'apportent ma conso excessive (relationnel, comportements dangereux, argent, mal être...) et peur pour ma santé aussi.

Je dirais pas que j'ai eu UN déclic qui a tout changé mais la volonté de vivre une vie meilleure, même si ce n'est pas facile de dire stop à l'alcool. Il y a un énorme travail à faire mais je pense qu'on en apprend beaucoup sur soi et on doit faire face réellement à nos émotions. Bonne journée

---

**Zozo94** - 21/11/2022 à 22h50

Bonsoir Lupo,

Je dirais que j'ai eu plusieurs déclics (2 ou 3) à plusieurs moments, et chaque fois pires les uns que les autres.

Le premier a été une mise en danger de moi même à un âge assez jeune. Après une consommation excessive et très rapide un soir, j'ai fait une espèce de crise, j'ai dit et fait n'importe quoi, des choses qui n'avaient vraiment aucun sens, et qui m'ont mise en danger. Je me souviens avoir eu peur et même avoir eu des hallucinations. Et sinon aucun souvenir. Je me suis réveillée le lendemain avec ma mère qui m'a demandé "te souviens tu de ce que tu as fait hier v?" et elle m'a tout raconté. Je n'étais vraiment pas fière, même choquée. C'est suite à cet événement que j'ai consulté pour la première fois.

Le deuxième ca a été dans le même style, un comportement complètement inattendu, des choses que jamais je n'aurais faites sans une consommation extrême. Pareil, réveil honteux et nouvelle prise de conscience de la perte de contrôle de ma vie et des événements avec l'alcool.

Le troisième, c'est la dernière, et certainement la plus importante, celle de réaliser que je ne pouvais pas m'empêcher de consommer et que l'idée de passer 3 jours sans boire était impossible. Boire un seul verre ou deux était impossible. Le fait que je me fixe comme objectif de ne pas boire tel soir a été impossible. Cette prise de conscience c'est que j'ai admis mon impuissance, et que cette addiction me dépassait et me détruisait.

Bonne journée à toi !

---