

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### DISCUTER POUR ARRÊTER

---

Par **Indi** Posté le 11/05/2023 à 01h52

Bonjour

J aimerais parler avec des gens dans ma situation, je pense que cela pourrait m aider , je suis en train de penser à arrêter de boire totalement , je ne bois presque jamais la journée si je travaille , mais je bois seul le soir et quasiment tous les jours une bouteille de vin ou plus parfois avec des alcools fort si ce n est pas assez , pour évacuer le stress , éteindre mes pensées, je vois bien que je gère de plus en plus mal ma consommation qui empire d année en année depuis une quinzaine d année , je suis bien entouré par ma femme et mes enfants , mais j ai du mal à en parler , car j ai peur de ne plus boire , qu on m oblige à le faire , j ai un travail stressant, et je gère de moins en moins bien le lendemain , j ai envie je pense de prendre l arrêt de l alcool comme un grand défi que je me lance .. j ai arrêté de fumer en janvier en me défiant ainsi , et il y a 15 ans le cannabis .. et à l adolescence des calmants .. je me rend compte que j ai toujours été dépendant de quelque chose en écrivant tout ça.. et il faut que ca change

Voilà si des personnes veulent échanger avec moi , et peut être relever le défi en même temps que moi , ça me ferait du bien je pense , et à vous aussi peut être ? Je suis pas contre le fait de rigoler un peu , même si c est pas bien marrant tout ca ..

Merci de m avoir lu ! ????

### 2 RÉPONSES

---

**Tataouine** - 11/05/2023 à 11h56

Salut Indi,

Bravo pour ta décision ! Ton message tombe à pic et si ça te dit l'on peut discuter ensemble afin d'arrêter !

Je suis fille d'alcoolique et j'ai commencé à boire il y a quelques années, par ennui au début puis ensuite dans mon couple, mon ex buvait beaucoup aussi alors on buvait ensemble parce que c'était rigolo et puis ça a fini par briser notre relation. Après ça j'ai fait un gros travail sur ma consommation d'alcool et depuis je bois peu ou rarement. Mais voilà hier j'ai craqué. J'ai bu seule et trop. C'est arrivé 3 fois depuis le mois de février et chaque fois parce que quelque chose m'avait peiné. Mais avec le lendemain vient le sentiment de culpabilité et la gueule de bois. Et même si je suis consciente des progrès que j'ai faits sur ma consommation, je suis aussi consciente que je peux rechuter et je crois que pour éviter de trop boire dans des moments comme ceux ci, le meilleur serait de ne pas boire. Pas besoin de contrôler sa consommation si l'on ne consomme pas.

Et en parler pourrait sûrement m'aider aussi, car l'alcool étant social c'est pas toujours évident de refuser les verres qu'on nous propose surtout avec les beaux jours qui arrivent

---

**Fleurdebach** - 11/05/2023 à 15h32

Bonjour

Je vous comprends, je suis dans la même situation....

---