

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEUX ARRÊTER

Par [Soso27](#) Posté le 26/09/2023 à 10h29

Bonjour à tous.

Cela fait bien longtemps que je sais avoir un pb avec l'alcool.

J'ai déjà consulté addicto et psy mais rien y fait. Je rechute toujours.

J'aimerais aujourd'hui arrêter totalement de consommer car lorsque je commence, je ne sais plus m'arrêter. Cela peut aller jusqu'à deux bouteilles de vin en une soirée.

J'aimerais retrouver l'estime de moi et la santé.

Peut-être que mon inscription sur ce Forum pourra m'aider.

J'attends vos retours pour me donner des pistes ou partager une expérience.

Je vous remercie par avance

7 RÉPONSES

[Albertin](#) - 26/09/2023 à 13h47

Soyez bienvenu sur ce forum !

En espérant que vous trouverez des témoignages et des pistes qui correspondent à vos inspirations.

Pour ce qui me concerne, la lecture des différentes files a été très utile, j'ai pris conscience en janvier 2023 que l'arrêt total était la seule solution qui me convenait.

Même si le corps médical et paramédical est nécessaire et utile pour détecter et soigner les pathologies, très souvent je les ai vus réticents à conseiller l'arrêt total. C'est donc probablement une décision qui vient de soi-même en premier lieu.

Encore une fois je vous souhaite de trouver votre propre chemin !

[Soso27](#) - 26/09/2023 à 15h59

Merci pour votre réponse.

Je pense en effet que l'arrêt total est la meilleure chose, mais cela me fait très peur.

L'alcool est tellement présent dans ma vie que j'ai peur de ne pas réussir.

Je suis entourée de gens qui boivent, qui aiment faire la fête et j'ai peur que la tentation soit trop grande

Une vie sans alcool me fait aussi très peur.

J'espère pouvoir lire d'autres témoignages pour trouver la motivation.

Merci encore

[Sunshine](#) - 26/09/2023 à 22h02

Bonjour Soso27,

Bienvenue. Comme tu l'as certainement lu, ici différents profils et expériences, pas de jugement, anonymat... Et surtout beaucoup d'écoute et de respect.

J'ai moi aussi rechuté je ne sais combien de fois, comme beaucoup de personnes ayant des problèmes avec la conso d'alcool. Depuis mon dernier arrêt je dois être à un peu plus d'un mois sans consommer, je ne me souviens même plus la date exacte, à force d'arrêter et recommencer, je ne retiens même plus LA date. J'ai compris aussi que ça n'avait pas vraiment d'importance finalement.

Le plus difficile, comme tu le dis, c'est de reconstruire sa vie durablement sans consommer. Dans les bons et les mauvais moments, même quand c'est le nouvel an ou que la France gagne la coupe du monde. Ça fait très peur au début c'est clair, on se dit même que la vie va être ultra chiante et qu'on pourra plus jamais décompresser ou se marrer comme une baleine avec un pote pour un délire en soirée.

En fait on découvre au fil du temps que c'est pas grâce à l'alcool tout ça. C'est notre personnalité qui fait que. On s'amuse si on est dans l'état d'esprit de s'amuser, on se marre de ouf quand quelque chose nous fait véritablement rire. Sans artifice. Et c'est génial en vrai. On retrouve le contrôle de sa vie, on refait des activités qui nous plaisent, on dort mieux et on se sent en forme.

D'ailleurs de plus en plus de personnes arrêtent de consommer de l'alcool par choix et parce que c'est mauvais pour la santé, ça coûte cher etc...

Même des personnes qui n'ont pas de soucis de conso. Un peu comme les végétariens, un choix de vie. C'est dans l'air du temps, même si la France reste très accrochée sur le vin par culture on voit quand même les choses changer je trouve.

Il y a des tas de bonnes raisons d'arrêter l'alcool, j'espère que tu trouveras celle qui changera ta vie!

N'hésite pas à venir lire les témoignages et fils de discussion et partager si tu as besoin.

Ce forum est d'une grande aide.

Bon courage !

Soso27 - 27/09/2023 à 15h24

Merci sunshine.

Ton message est d'un gd réconfort.

Je suis tres angoissée aujourd'hui. Peur de ne pas être capable de faire les bons choix.

J'ai très envie d'être sobre et en même temps ça me terrifie.

Je vis ça très seule car je n'ose pas en parler au vu des nombreuses fois où j'ai rechuté.

Je vais essayer de trouver ma voie, mais j'avoue qu'aujourd'hui tout est très flou dans ma tête.

Juste bcp d'angoisse et de doute.

Sunshine - 29/09/2023 à 00h09

Bonjour Soso27

Comment tu vas?

As-tu réussi à calmer tes angoisses? Il ne faut pas se mettre de pression pour ça, tu feras les démarches à ton rythme.

Les descentes après conso amènent bcp d'angoisses et quand on consomme régulièrement l'angoisse se généralise.

C'est un cercle vicieux très paralysant. Il faut plusieurs jours, voire une ou 2 semaines pour commencer à se sentir vraiment mieux.

C'est flagrant.

Certains traitements peuvent t'aider. Je comprends très bien que tu garde cela pour toi, mais ton médecin généraliste par exemple pourrait te conseiller, il est tenu au secret médical et toi tu te sentirai moins seule dans ta démarche.

Courage.

combattante - 30/09/2023 à 08h00

bjr Soso27, je suis de tout coeur avec vous car j'ai le même problème et là après 15 jours j'ai écrit sur ce forum le matin je pense j'ai senti la difficulté, et j'ai rechuté au 15eme jour, une bouteille crémant sans manger. Moi aussi j'ai vu des addictologues mais rien n'y a fait et je ne trouve pas de psychiatre. J'échange avec vous pour me donner à moi aussi le courage sortir de cette spirale sournoise car je sens que les gueules de bois c'est plus pour moi, je n'en peux plus, bon courage il y a sûrement des gens qui s'y reconnaissent sur ce forum, courage ne baissons pas les bras, on va y arriver, cordialement, Combattante

combattante - 30/09/2023 à 08h04

bjr Sunshine, un grand merci pour cette réponse à propos de la culpabilité et cette bienveillance, je suis moi même en combat, sauf que oui pourquoi un combat? Plutôt voir les progrès j'ai bu après 15 jours zéro alcool et je m'en veux terriblement à me rendre encore plus mal c'est horrible ce sentiment. Merci pour ces témoignages, Combattante
