

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### DUR PRISE DE CONSCIENCE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/01/2015 à 20h20

Bonjour a tous,  
tout d abord je vous souhaite une bonne et heureuse année a tous,

Je vais vous faire un petit topo de ma situation et je pense que le verdict général seras unanime

Je travaille depuis 20 ans dans le vignoble beaujolais et je suis en contact permanent avec les viticulteurs.  
Nous avons pour habitude de boire un coup régulièrement entre nous en fin de matinée et fin d après midi ( a lire certain poste déjà a ce niveaux la nous sommes alcoolique.)

Le problème c est que depuis quelque année ça a dépassé se stade convivial...

Je suis célibataire et en 2011 j ai acheté ma maison. A ce moment la j ai commencé a boire un peu plus d abord devant l'appréhension d'obtenir mon prêt, après pour tenir le coup entre le moment de l achat des menus travaux a faire avant le déménagement puis enfin le déménagement.

La j ai réduit un peu la consommation mais ça n as pas duré je suis resté stressé devant le remboursement des prêt et aussi devant des changement de personne et de méthode dans mon entreprise. J ai recommencé a boire les soirs pour décompresser. La situation dans mon entreprise c'est dégradé car je n arrive pas en m entendre avec la nouvelle secrétaire et en fin 2013 au repas de fin d année je m en suis violemment pris a elle ( en parole uniquement) mais j étais complètement saoul et je lui ai dit des horreurs ( certaine que je pense et d autre uniquement pour faire mal...)

On a passé l année 2014 en s'observant dans un climat malsain. Donc les soirs j ai bu de plus en plus. En juillet pendant mes congés j ai fais une pause et j ai presque pas but pendant 3 semaines mais cette fin d année ça c est empiré. Pendant ces vacances de fin d année je n ai pas réussi a faire de pause.

J ai lu quelque fil avant de me connecter de publier ce fil. Je me suis retrouvé dans beaucoup. Le problème c est que j ai surement trop attendu avant de venir voir ce site, avec mon travail c est tous les jours que je suis au contact de l alcool et dans certaine conditions c est n est pas toujours sans conséquence de dire non....

je ne sais pas ce que je viens rechercher ici peut être de l écoute, de la compréhension de l aide surement

merci aux courageux qui auront lut jusqu' au bout j ai essayer de me décrire au mieux même.

## 41 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 03/01/2015 à 18h19**

Bonjour,

Je suis malade tout comme toi de l'alcool, bien que je sois une femme et que ce n'est pas exactement pareil nous avons des points communs.

J'écris donc pour toi mais surtout pour moi aussi.

Nous sommes malades de l'alcool, mais nous devons sortir de notre rôle de victime !!

" Tout le monde il est méchant avec moi.... " STOP !

Nous ne pouvons que compter sur nous,, se faire aider, oui !

Mais nous sommes au cœur de la bataille actif et non a regarder de loin les autres faire pour nous

(car de toute façon ce ne sera jamais comme on voudrait,

il manquerait ça ou bien ça- c'est pour ça !

que cela ne marche pas !)

Nous avons tous de bonnes raisons de boire.

Toutes nos histoires sont horribles.

Mais arrêtons ! mettons-nous debout !

Qui me suis ??

---

**Profil supprimé - 04/01/2015 à 21h05**

Bonjour,

meilleurs vœux pour cette nouvelle année qui commence...bien!!!

Je ne suis pas une professionnelle pour vous conseiller, cela ne doit pas être très évident pour vous avec votre métier.  
je suis aussi sur le site depuis quelques jours pour l'abus d'alcool.

a mon avis votre démarche et un bon point de départ.

de mon côté j'ai lu le livre "le dernier verre" qui m'a aidé a comprendre et de ce fait j'ai pris un RDV au centre de Montpellier pour en parler.

je vous conseille de vous rapprocher du centre de votre ville et de lire le livre.

Bon courage et je suis sur que vous trouverez la solution.  
mes sincères salutations,  
Marie

---

**Profil supprimé - 05/01/2015 à 20h15**

bonsoir mariemarie  
ton analyse est relativement juste c est vrai qu on trouve toujours les bonnes excuses pour boire. C est vraie aussi que c est a nous de nous battre pour arriver a nous en sortir. mais je t avoue que pour le moment je n ai pas le courage de me battre. J ai perdu toute confiance en moi et je n ai plus envie de rien.  
Et toi c est quoi ton parcours?

a bientôt Manu

---

**Profil supprimé - 07/01/2015 à 11h59**

Bonjour Vignolle69,

Point positif, tu es là et tu n'es pas seul ! Le fait de lire les différents posts, voir les avancées des uns et des autres et pouvoir discuter, devrait te faire du bien et te remonter le moral. Je le répète, tu n'es pas seul à avoir un problème et on essaie tous de se soutenir de s'écouter et de s'aider.

Donc : Bienvenue !

Je comprends que tu te sentes abattu pour le moment mais tu as un problème qui TE POSE PROBLÈME.

Essaie de voir s'il y a un centre CSAPA près de chez toi. Ils ont des équipes pluridisciplinaires avec des psychologues. Avant de te "battre", cela pourrait te permettre de discuter de ce problème d'alcool mais également des différentes choses qui font que tu as perdu confiance en toi. Ca pourrait permettre de te sentir mieux et éventuellement par la suite d'envisager de prendre de nouvelles dispositions.

Une chose après l'autre.

Il faut d'abord que tu retapes ton moral !

Personnellement, j'avais pris RDV dans un centre et en parallèle chez un acupuncteur (sachant que je n'avais jamais essayé). Et bien sincèrement, les séances d'acupuncture font vraiment du bien. Tu ne ressorts pas de là en te disant que la vie est belle, loin de là. Mais petit à petit, tu es moins triste, plus serein, moins abattu. Mieux. Bien.

Essaie. Pour voir. On ne sait jamais.

A+

AM

---

**Profil supprimé - 07/01/2015 à 20h06**

Bonsoir AM

merci pour ton message, il donne envie de d essayer de me relever . J ai une mauvaise experience avec les psy et j ai pas trop envie de retourner le voir .... J avais pas pensé a l acupuncture, j avais pense a des séances de massage relaxation pendant un temps mais j ai laissé tomber. Mais finalement pourquoi pas je vais voir et toi ? tu en es ou?

a bientôt manu

---

**Profil supprimé - 08/01/2015 à 18h16**

Bonjour Manu,

Contente que cette dernière réponse te donne envie d'essayer de te "relever" !

Pour les psy, c'est comme partout et dans tous les métiers. Y en a des bons et des moins bons. Des avec qui ça passe et d'autres où c'est pas possible...

Ne t'arrête pas forcément à ta mauvaise expérience. Tu tomberas peut-être sur quelqu'un qui te conviendra mieux. Il ne faut pas non plus hésiter à changer ou demander un changement. Autrement, ça ne sert à rien de rester avec quelqu'un avec qui ça ne colle pas.

Mais au CSAPA, il n'y a pas que des psy. Il a aussi des médecins et des addictologues. C'est ça qui est bien. Ils sont plusieurs et tous concernés par le problème d'alcool avec différentes spécificités.

Quant à l'acupuncture, je t'encourage. Ne pas hésiter à dire que tu te sens abattu et que tu n'as plus confiance en toi car la séance sera dirigée sur des points d'acupuncture en liaison. Ca remet les énergies en place !!! (et en plus ça fait pas mal...)

Et bien moi le problème s'est installé insidieusement : 1 verre de temps en temps "seule", puis plus souvent, puis plus de verres etc jusqu'à une consommation quotidienne qui pouvait aller, certaines fois, jusqu'à la bouteille de vin complète. Je buvais seule le soir en rentrant. C'était mon sas de décompression en sortant du boulot pour enchaîner avec le quotidien, les enfants et tout le reste.

Je me rendais bien compte qu'il y avait un problème depuis un moment (long moment). Ca a fini par également me poser problème. J'ai mis plusieurs mois à me poser des questions et en poser aussi ici avant de finir par admettre et ensuite accepter.

Depuis, je mets en place différentes choses pour casser mes rituels et j'essaie de me prendre en mains pour sortir du cycle. Du moins, j'y travaille.

AM

---

#### Profil supprimé - 08/01/2015 à 22h15

Bonjour AM

je suis saoul a l heure ou je te parle de savoir que des gens arrivent a s en sortir me donne espoir mais je n arrive pas a me remuer je ne vauz rien je suis de la mauvaise herbe et finalement personne ne me regrettera je ne vauz rien et jamais personne n a pensé que je valais quelque chose

je ne pense qu a une chose en ce moment ma corde et ou je vais l accrocher

bon courage a toi

bisous

---

#### Profil supprimé - 09/01/2015 à 12h02

Manu,

C'est faux ! Tu es dépressif, c'est pour ça que tu vois tout en noir.

Fais moi signe !

AM

---

#### Profil supprimé - 09/01/2015 à 13h21

Manu,

Tu te dévalorises mais c'est faux. Tu n'es pas de la mauvaise herbe ni bon à rien ni toutes ces idées que tu as en tête.

Si d'autres y arrivent, il n'y a pas de raison que toi tu n'y arrives pas non plus. Par contre ça peut prendre un peu de temps. Il faut aussi l'accepter.

Si tu n'arrives pas à te "remuer", c'est parce que tu es dépressif. Ca créé les idées noires, un sentiment de pesanteur pour le moindre geste ou la moindre chose à faire et le sentiment de ne servir à rien ni à personne. Mais tout ça n'est que lié à cet état et certainement décuplé avec l'alcool !

Mais ce n'est pas vrai ! C'est une illusion dans laquelle tu as le sentiment d'être enfermé mais ce n'est pas la vraie vie. C'est momentané.

**IL FAUT ABSOLUMENT QUE TU DEMANDES DE L'AIDE A DES PROFESSIONNELS ! MAINTENANT !**

Ne te pose pas de question, ne réfléchis pas et appelle tout de suite le CSAPA le plus proche de chez toi (liste des centres sur la carte de france en haut à droite) et/ou ton médecin.

Il faut sortir de cet état dépressif. Avec leur aide.

La vie apporte des moments de bonheur ! Même si tu n'y crois plus. Et je te demande de me croire car même si je n'en ai jamais parlé jusqu'ici, j'ai du traverser des séries de "vie de merde" depuis petite. Malgré tout, je suis contente d'être là car il n'y a pas que ça !

Le suicide n'est pas "LA" solution.

J'attends de tes nouvelles.

AM

---

#### Profil supprimé - 09/01/2015 à 20h45

Bonjour AM

j ai plus le gout a rien, rien ne m interesse je n arrive plus a prendre de décision ni dans ma vie ni dans mon travail je m enterre tous seul je le sais mais je n y arrive plus.

Tu as la chance d être en couple d avoir des enfants un tas de raison de vivre!!!

moi je n ai rien, ni femme, ni enfants, la seul chose qui me retiens pour le moment ce sont mes parents, le jour ou ils ne seront je sais déjà ou je l accrocherais

---

**Profil supprimé - 12/01/2015 à 15h43**

Bonjour Manu,

Contente d'avoir de tes nouvelles.

Pense à tes parents. Ils doivent être inquiets de te voir si mal ! Il faut que tu ailles voir un médecin pour te sortir de là. Tu dois pouvoir lui demander de faire une visite à domicile.

Si tu n'y arrives pas, demande à tes parents de t'aider, de prendre RDV pour toi.

C'est la première chose que tu dois faire et la plus urgente. Tu n'as pas de décision à prendre, elle s'est imposée à toi. Appelle !

Je ne vais malheureusement pas pouvoir t'aider plus car là tu as besoin d'un professionnel et surement d'une aide médicamenteuse pour te remettre sur pieds.

Je reste à disposition si tu souhaites discuter mais là, il est indispensable de voir quelqu'un de qualifié et je ne suis pas qualifiée...

Fais Le !

A très vite.

AM

---

**Profil supprimé - 12/01/2015 à 21h58**

vignolle69 je te comprend et je ressens certains manques que du décrit, la solitide, l'isolement... bref le faite de savoir que tu n'est pas seule ne va surement pas t'aider mais je tenais juste à te repondre car moi aussi je suis seul, je n'est que mes parens dans ma vie, et parfois je me demande pourquoi je vie encore...

Et j'ai la réponse, tout simplement parce que un jour ta vie changeras tu verras tu trouveras la force d'avancer, si tu devais vraiment en finir avec la vie tu ne serais deja plus la, un jour ta vie changeras tu veras, on à tous droit au bonheur!!!

---

**Profil supprimé - 14/01/2015 à 21h54**

bonjour

j apprecis vos message de soutien, je sais que je dois me prendre par la main mais pour le moment je n y arrive pas.

am tu es importantes quand meme meme ci tu n es pas medecin ou specialiste de recevoir des messages de gens comme toi ou marko ça fait pleurer car je me demande pourquoi des gens qui me connaissent pas tiennent a moi et s interessent a moi. am je suis fier de ton parcours car j ai lu ton fil et t es vraiment forte

marko j ai pas lu le tiens encore mais je vais aller le voir

a bientôt ou a jamais

bisous

---

**Profil supprimé - 15/01/2015 à 13h39**

Bonjour

Même si je ne participe pas au fil d'une façon active, je reste en contact avec le site.

Je ne t'ai pas répondu Manu car le manque de temps et le manque d'envie de me raconter pesait sur moi.

Dans tous les messages que tu as reçu, finalement ils disent quoi ??

---

...

Fais-toi aider ? Non..

Tu réponds que tu ne peux pas (pourquoi tu le mérites pas ??)

C'est possible pour toi que pour l'instant tu ne peux pas et oui arrête de lutter, accepte cette situation aujourd'hui cela va enlever un poids. La personne que tu es aujourd'hui, NE PEUT pas demander de l'aide. OK

Et demain ?

Laisse la porte ouverte à demain, laisse mûrir ce projet dans ta tête.

Longtemps je me suis dis : si j'arrête, je remplace l'alcool par quoi ??  
Ne trouvant pas la réponse et tournant en rond, j'ai perdue des années.  
L'erreur que nous faisons, en tout cas la mienne est : si j'arrête je perds quelque chose, alors que c'est l'inverse.

J'ai pris rendez-vous avec des spécialistes la semaine prochaine et je suis morte de peur...

Salutations à la troupe !!

---

**Profil supprimé - 18/01/2015 à 21h56**

bonjour mariemarie  
je suis content pour toi c est bien que tu ais pris rendez vous continue tu vas t en sortir

---

**Profil supprimé - 19/01/2015 à 11h56**

Bonjour Manu,

C'est gentil d'avoir lu mon fil car il commence à être un peu long... Ca peut décourager...

Comment vas-tu ? L'idée de prendre rendez-vous fait son chemin ?

AM

---

**Profil supprimé - 21/01/2015 à 20h34**

bonsoir AM,  
l'idée fais son chemin mais en même temps j'ai peur. En ce moment j'ai peur de tous même monter sur un escabeau me paraît impossible. Je n'arrive plus à prendre aucune décision tous seul ni à faire quoi que ce soit et en plus maintenant j'ai les impôts qui me demande des choses au quel je suis incapable de répondre. enfin on verra.  
Et toi ? tu en es ou je ne suis pas retourné récemment sur ton fil dsl t'arrive à tenir des objectifs?

---

**Profil supprimé - 23/01/2015 à 16h09**

Bonjour Manu,

ça fait quelque temps que je n'étais pas venue alors j'ai relu tout ton fil...  
personnellement, je trouve que tu sais très bien prendre des décisions dans ta vie: beaucoup de gens préfèrent rester locataires par facilité, et tu as fait faire des travaux etc... seul en plus! je trouve ça vraiment bien!

et figure-toi que la difficulté que tu nous décris de répondre aux impôts... eh bien moi c'était exactement pareil! j'étais pétrifiée à chaque courrier (il y en a que je mettais de côté sans les ouvrir!! heureusement sur une même pile), et plus le temps passait, plus ça m'angoissait... et puis finalement j'ai pris mon courage à deux mains et j'y suis allée... et j'ai expliqué ma situation et l'employé m'a donné toutes les explications... et finalement tout s'est arrangé. On peut parler aux gens.  
Avant je m'en faisais une idée très compliquée! c'était comme escalader l'Everest!  
C'est une question de déclic, ça finit par arriver.

Courage à toi, à bientôt!  
Donne nous de tes nouvelles si tu veux bien.

---

**Profil supprimé - 27/01/2015 à 20h10**

bonsoir hopla21  
tu sais quand on n'arrive plus à regarder personne en face qu'on est au fond du trou je ne vois pas comment on peut reprendre confiance en sois.

---

**Profil supprimé - 28/01/2015 à 18h26**

Bonsoir,

J'espère que tu trouveras la force de demander de l'aide car je suis sûre que tu le mérites. Tu n'as peut être pas de femme enfant...mais tu dois le faire pour toi car tu es important. La dépression, l'alcool nous fait penser qu'on ne sert à rien mais c'est faux...  
Je te souhaite bon courage.

---

**Profil supprimé - 29/01/2015 à 20h59**

salut vignolle

tu nous fait quoi là ? c'est quoi ce coup de mou, reveille toi mon grand on es là et on te laissera pas tomber alors ne nous laisse pas tombé.

Ici c'est la solidarité, il faut que tu reprenne confiance en toi, et gout en la vie, tu dois voir un médecin pour l'alcool et psy pour la

dépression car je pense que tu es dépressif a ce que je lis, je sais je ne suis pas médecin, juste aide soignante et ton discours me fait peur.

des psychologue ou psychothérapeute je t'assure il y'en a des bien. met toi un coup de pieds au fesse et prend un rdv.

Tu as forcément plein de ressource en toi, elle sont juste caché par ton désespoir. Va a la recherche de cette lumière d'amour que tu as en toi, elle n'es pas éteinte croi moi, juste cacher derrière cet épais brouillard de sentiments négatifs et de ton psychisme totalement perdue.

je t'envoie plein de lumière car tu en as fort besoin en ce moment

bises

---

#### Profil supprimé - 03/02/2015 à 22h04

Bonsoir a tous , ce soir je n ai qu une question, pourquoi je prefere me faire une paella en boite plutôt qu une bonne salade d endive? Mes parents me les ont donne ce week end mais je n ose pas me les preparer pourtant j adore les salade d endive c est un plat que j aime et qui n est pas complique a preparer mais je n arrive pas a me motiver pour le faire!!! Je vais surement vous paraître bête mais je n arrive pas a prendre le courage de le preparer

Clochette merci pour ton message c est vraie je deprime mais j en ai honte et je ne veux pas que ça ce sache, j essaye de sourire de plaisanter avec les clients mais je pense que ceux qui me connaisse le vois quand meme je n arrive pas a faire le premier pas. Je suis alcoolique, depressif et inneteressant mais vu les emprunt que j ai sur le palto mes seules solutions pour tenir ce sont l alcool ou la corde.... merci pour ton aide mais je suis un cas desespere

AM tu m inquiete vraiment donne au moins de tes nouvelles, bonne ou mauvaise

bisous a vous qui me lise vous etes des gens bien

---

#### Profil supprimé - 04/02/2015 à 12h10

Coucou Manu,

juste une hypothèse :

et si tu étais tout simplement pragmatique? Après une journée de boulot, une paella c'est quand même plus nutritif qu'une salade, même qu'on adore.

En plus après une paella, ton estomac est bien rempli, et tu t'es dit que les endives seraient encore bonnes mercredi... et partagées sur ton fil, elles seraient encore meilleures!

On sera pas mal d'internautes à manger des endives en pensant à toi aujourd'hui 😊

Des bises,  
Hoplà

---

#### Profil supprimé - 04/02/2015 à 13h33

vignolle

arrette de croire que tu n'es pas interessant c'est pas vraie, nous sommes tous interessant chacun à notre façon, tu es loin d'être un cas desesperer je t'assure , tout un tas de personne traversse ton état, et n'es pas honte, tu es malade, une victime parmi tant d'autre.

Reprend les reine de ta vie, tu en vaut la peine c'est une évidence, demande à qq un de t'accompagné s'i il faut, apel un csapa, pour te faire soigné en plus de ta dépression. La vie même si elle est dure parfois elle faut la peine d'être vécue, , des jours meilleur viendront, si tu y met l'energie et l'amour necessaire.

Dieu sais a quel point je sais point les problèmes financier peuvent te pourri la vie (je suis en plein dedans depuis bientôt 5 ans), malgré ça c'est secondaire, le principale c'est la VIE, la SANTE.

je te mettrais bien un bon coup de pîed au fesses et t'ammenerais bien dans un centre, mais Toi seul peut décider de franchir ce pas.

alors va y fonce.

bise

---

#### Profil supprimé - 04/02/2015 à 17h02

Bonjour Manu,

Je suis là, ne t'inquiètes pas.

Un peu centrée sur moi même ces derniers temps mais toujours plus ou moins dans les parages. (J'essaie de mettre le doigt sur des pourquoi et des comment.)

Faut que t'arrêtes de te dévaloriser Manu !

La dépression et l'alcoolisme, ce ne sont pas des fins en soi. Ce sont des maladies qui se SOIGNENT ! Ca ne dure pas à partir du moment où tu fais la démarche de passer un coup de fil.

Tu as encore les ressources en toi pour aller bosser, faire semblant devant les autres et te faire à manger (même si c'est une boîte à réchauffer !);

Alors, vas y. Appelle un médecin.

Un qui consulte à domicile comme ça tu n'as pas besoin de te pousser pour aller le voir, c'est lui qui vient. Explique lui ton état dépressif. Il te prescrira un traitement qui te permettra de voir les choses un peu différemment, un peu moins noires et ça te permettra ensuite d'avoir la force de faire le reste, d'entamer d'autres démarches (addicto, psy, etc) et donc d'aller de mieux en mieux.

Pour en revenir aux endives et à ta boîte de paella, c'est pas bien grave. Quand je suis seule, j'ai vraiment pas envie de préparer quoi que ce soit à manger, même des endives. Je préfère franchement me faire réchauffer un truc tout prêt ou encore me faire plateau fromage devant la télé ! Ca fait du bien de se poser après le boulot ! Rien d'extraordinaire sur le choix, enfin à mon sens.

Dernier point : Tu n'es pas inintéressant, ni nul, ni bon à rien, ni je ne sais quoi... Car si c'est le cas, nous devons tous l'être. Autrement, je ne vois pas pourquoi nous discuterions avec toi !!!

Allez, s'tplait, reprends toi

Bises

AM

---

#### Profil supprimé - 04/02/2015 à 17h45

Bonjour,

Comme toi il y a 4 ans j'ai fait une grosse dépression. Je l'ai longtemps caché derrière des sourires, ces mêmes sourires qui faisait que personnes ne me posaient de questions., mais ça épuise de faire semblant. Alors un jour j'ai totalement craqué, j'avais des idées noires. Je me trouvais grosse, laide et je pensais même que je méritais ce qui m'arrivait. Le plus dur pour moi a été de prendre mon téléphone pour prendre rendez vous chez le doc et le psy. Le nombre de fois où j'ai pianoté le numero sans laisser l'appel aboutir... Meme au premier rendez vous psy je faisais semblant et je ne remerciais jamais assez ma psy de m'avoir dit "si vous êtes là c'est que vous voulez aller mieux, je peux tout entendre sans juger juste vous aider. Je vois bien que vous ne me dites pas tout" . Et j'ai tout dit, l'alcool que je buvais régulièrement à l'époque, le dégoût de ma personne. Et au bout d'un temps on a mis le doigt sur ce qui n'allait pas. Si je te dis tout ça c'est qu'il y a une chose que cette dépression m'aura permis d'apprendre : je suis importante par pour les autres mais pour moi!!! Je mérite le bonheur et depuis je le vois dans les petites choses de la vie, la vie est belle quoiqu'il se passe, les mauvais moments laissent place à des bons et il faut savoir en apprécier la valeur. Je te souhaite vraiment de trouver la force de soigner tout ça. Moi aussi j'en avais honte et c'est bete pourtant car c'est une maladie...qui pour ma part m'est tombé dessus alors qu'il n'y avait aucune ombre au tableau!!

Bises

---

#### Profil supprimé - 15/02/2015 à 21h44

Bonsoir a tous, vos messages font du bien mais le n arrive pas a prendre l initiative et d aller me faire soigner. Je suis borné et vis mal ce qui se passe sur mon lieu de travail. Je ne supporte pas la façon de faire de certaine personne en qui j avais confiance mais qui en quelque sorte m ont trahis, même si ce n est pas moi qui porte les cornes je n aime pas les personnes qui proclament des choses et font le contraire Je le sentais arrivée je l ai dit mais trop tôt maintenant a force d avoir crié au loup plus personne ne me crois. Ca me mine je sais je vois je supporte mais je personne ne me crois maintenant!

---

#### Profil supprimé - 16/02/2015 à 12h50

salut vignolle

A tu une personne ressource dans ton entourage ? cette personne pourrais t'accompagné dans tes rdv et t'aider pour le téléphone, tu peux pas rester comme ça. Tu dois te faire soigné pour arreter de voire les choses en noir.

Aller courage,

bisous

---

#### Profil supprimé - 17/02/2015 à 20h20

bonsoir Clochette,  
il y a longtemps que j ai fais le vide autour de moi... J ai encore une frangine qui semble s interesser a moi mais elle vit a l autre bout de la France et je la vois tres peu. Ca va te paraitre fou mais je suis sur qu a mon enterrement il y aura plus de gens qui viendront verifier qu on me met bien au fond du trou que de gens réellement triste. Je suis entrain de devenir ce que j ai toujours haïs un homme mechant rencunier donc au final je me dis que vivement la fin.

Assez parle de moi dit moi toi comment vas tu? ou en es tu?

bisous

---

### Profil supprimé - 18/02/2015 à 12h31

salut

Dit pas ça, c'est pessimiste, si ta soeur semble s'inquiéter pour toi, décroche le téléphone et demande lui de l'aide même à distance elle peut te soutenir.

Tu pourrais aller chez elle quelques jours pour prendre des vacances et te changer d'environnement ? ça te ferait du bien.

Tu devrais consulter un médecin, psy et un addictologue, prend rdv dans un csapa. Sort de ce cauchemar et reprend ta vie en main tu vas y arriver.

Tu es passer par d'autres épreuves, tu réussiras celle là.

courage.

Moi j'ai eu du mal à me remotiver car j'ai lâché mes efforts à Noël, je suis donc repartie dans une conso qui variait entre rien et 3/4 verres. Après avoir rediscuté avec mon mari et m'être remotivé dimanche dernier je suis repartie sur des bases saines, donc ça va bien.

voilà

gros bisous

---

### Profil supprimé - 19/02/2015 à 22h59

Merci clochette de t'intéresser à moi, mais pour ma part j'ai tout raté et je n'attends qu'une chose la fin! Je regrette même d'avoir parlé sur ce site

à 18 ans tu dis que tout est possible que tu vas rencontrer une fille avec qui tu seras heureux et que tu auras des enfants. À mon âge et même si c'est encore possible pour moi de procréer je ne le veux plus car je ne veux pas les obliger à voir leur père vieux qui ne pourra rien faire pour eux

---

### Profil supprimé - 20/02/2015 à 12h01

Bonjour Manu,

Je comprends ton mal-être mais malheureusement, si tu ne fais rien, si tu ne demandes pas d'aide autour de toi, si tu ne prends un rendez-vous au moins chez ton médecin, nous n'allons pas pouvoir t'aider...

Tu tournes en rond dans tes idées noires et sans cette toute petite 1<sup>ère</sup> démarche, rien ne changera...

Si tu veux que nous t'aidions et que nous te soutenions (ce que nous souhaitons) il faut également que TU nous aides en sortant de cette situation.

Bises AM

---

### Profil supprimé - 20/02/2015 à 12h07

Eh bien moi je te remercie de témoigner sur ce forum.

À 60 piges on peut encore vivre des moments heureux, et se réaliser! Le tout est de laisser une petite place pour l'espoir, et de lui laisser une petite chance de grandir.

Un jour tu as écrit au sujet de tes collègues : tu leur as ouvert les yeux, ils ont été longs à la détente mais au final ils ont quand même réalisé ce qui se passait. Et ils ont peut-être même oublié que c'était toi qui les avait prévenus! Mais ce qui compte le plus, c'est que ça a marché, tu les as convaincus.

Le printemps n'est pas loin... entends-tu les merles chanter le matin? leurs chants différents, quand il pleut?

Prends bien soin de toi, et donne des nouvelles.

---

### Profil supprimé - 21/02/2015 à 09h17

vignolle

Arrête de te rabaisser, tu as le moral dans les chaussettes, oui c'est difficile mais pas impossible alors ne regrette pas ta venue sur ce site au contraire réjouis-toi en car on est là pour te soutenir du mieux qu'on peut.

À distance c'est pas évident mais tu n'es pas seul dans cette situation. Le but du forum est de ne pas juger et de s'entraider, alors je ne te lâcherais pas jusqu'à ce que tu ailles mieux et que tu te soignes. Je ne peux pas t'aider à faire les démarches je suis loin. mais je peux

---

t'encourager a prendre ton téléphone pour prendre un rdv.

A tu appeller ta soeur ??

si non, fait le, allez courage ça se passera bien et elle sera heueuse de pouvoir te venir en aide.

tiens nous au courant

je t'envoie plein de lumière afin d'éclairer ton chemin vers cette guérison.

---

**Profil supprimé - 04/03/2015 à 18h59**

salut vignolle

t'es passer ou ???? je m'inquiète pour toi viens me faire un coucou

bisous

---

**Profil supprimé - 03/05/2015 à 21h05**

salut clochette , en faite j en suis toujours au même point. Je sais que je suis malade et que je me fais du mal mais je n arrive pas ma décider et a prendre le taureau par les cornes. Je pense que j ai juste envie de me détruire et me regarder sombrer et toi t en ai ou?

---

**Profil supprimé - 04/05/2015 à 13h04**

salut,

te laisse pas aller, fait toi aider, tu peux pas te détruire comme cela, tu as plein de bonne chose en toi on en as tous il faut que tu trouve une solution pour aller dans un CSAPA et te faire aider.

courage

---

**Profil supprimé - 07/05/2015 à 22h30**

il me manque l envie, arriver a 40 ans en etant celibataire et aucun centre d interet je me dis que le meilleurs pour moi c est la fin. quand tu ne compte pour personne pourquoi te battre?  
Et toi t en ai ou? tu arrives a ressiser?

---

**Profil supprimé - 11/05/2015 à 13h09**

salut

Hé !!! c'est quoi ce coup de mou ??? il y a bien qq chose en toi que tu aime, seulement tu est tellement mal dans ta peau que tu ne le trouve pas car c'est bien cacher. Remonte la pente. et puis moi je suis là et même si nos rapport se font a distance et dans l'anonyma, je tiens beaucoup à toute les personne avec qui je discute, alors me lache pas.

Même si c'est dur on y arrivera.

je t'embrasse

---

**Profil supprimé - 21/05/2015 à 21h38**

coucou ma belle

je ne sais pas ce qui me plait j aime rien , je suis un ovnie sur cette planete surement pas de portable, j aime pas repondre au telephone et je stress pour un rien!!!!!! le meilleur dans ma vie sera la fin j en suis sur

gros bisous a toi toi aussi tu compte pour moi tu en es ou?

---

**Profil supprimé - 22/05/2015 à 17h00**

salut

Je pense qu'il va falloir que tu vois un médecin car tu est en plene dépression j'ai l'impression, il faut vraiment que tu te fasse aider.

C'est dommage qu'on ne puisse pas se rencontrer car j'essairais de te pousser en ce sens pour toi, pour ta vie.

Avant de tomber dans l'alcool tu étais comment ? qu'aimait tu ?

c'est ça qu'il faut que tu retrouve. tu peux y arriver j'en suis sure.

moi ça va, j'attaque une formation en E-learning en FENG SHUI, je suis contente car ça fait plus d'un an que je voulais faire ça mais je pouvait pas a cause des finances. J'espère que ça m'apportera plein de belle chose et que je pourrais faire partager tout ça au autres.

plein de bisous

---