

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### LE DÉBUT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 10/08/2015 à 21h52

1<sup>er</sup> jour sans.

J'ai une belle vie, une femme qui même une petite fille magnifique.

Pourquoi boire ? Quel exemple pour ma fille ? Combien de fois ma femme m'a supporté alors que je n'étais pas moi, saoul ?

Elle a déjà supporté tellement, je l'aime tellement. Je ne veux pas regretter. Faut que je me réveille maintenant. Ne pas attendre d'aller trop loin. Le temps perdu pour des disputes qui viennent que de l'alcool, non pas l'alcool moi qui bois trop.

Voilà alors j'arrête, je ne veux pas diminuer, je pense que j'ai été trop loin pour juste ralentir et être raisonnable. Je bois tout les jours ( sauf aujourd'hui ). Je ment cache mes doses pour donner l'illusion de boire moins de verres c'est pitoyable. Et je me déteste après, mais toujours trop tard.

Merci pour vos expérience.

### 8 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 11/08/2015 à 11h26

Bienvenue ici et bon courage pour réussir à devenir abstinent.

Prends les jours les uns après les autres et si tu sens que ta volonté faiblie, hésites pas à utiliser le tel ou le chat disponible ici.

Je t'encourage aussi à lire un peu les liens qui sont sur ce site, ils sont bien écrits, simples à comprendre et ils nous apprennent des tas de choses.

---

**Profil supprimé** - 11/08/2015 à 12h00

Super Manu,

Tu prends, je te l'assure la meilleure des solutions, et je peux te garantir que si ta femme te quitte à cause de l'alcool et bien se sera trop tard pour la récupérer, le combat comme tu l'as dit doit commencer aujourd'hui.

N'hésites pas à en parler à ton médecin, moi il m'a prescrit un traitement pour lutter au début, et ça a marché.

Bats toi et ne craques pas, ce sera tip top sans alcool et tu te sentiras bien mieux après.

Mous

---

**Profil supprimé** - 11/08/2015 à 21h11

2<sup>eme</sup> jour sans.

Merci pour vos conseil et votre soutien. Je lis pas mal le forum et me promene sur le site 😊.

Mous j'ai lu ton fil de discussion et ton expérience ma aidée à poster aussi.

Un peu plus dur ce soir, les collègues m'ont proposé l'apéro dans notre bar habituel. J'avoue que après la journée de travail et l'habitude de la petite bière ( 3-4 en général ) j'ai été tenté. Je suis content d'avoir dit non. Évidemment je m'enflamme pas c'est juste le début. Je réfléchis aussi à changer mes habitudes, comme je suis en déplacement mes soirées son toujours les mêmes, bières au bar puis souvent apéro en chambre :/.

Je veux plus perdre de temps comme ça.

Aller courage 😊

Bonne soirée

---

**Profil supprimé** - 12/08/2015 à 10h37

Salut Manu,

Accroches toi, les belles choses sont avec ta femme et enfant, ne laisse pas ce poison tout gâcher. Tu as déjà la volonté et tu as toi même pris conscience du problème, c'est déjà très bon. Écrire à été un bon remède il est vrai pour me motiver, au jour d'aujourd'hui je ne pense même pas à prendre une bière, mais instinctivement je me sert un coca ou autre. J'ai pourtant de l'alcool dans le frigo, je vois la bouteille tout les jours et ma main prends le sans alcool.

Tiens bon et n'hésites pas à en discuter avec nous

Moustic

---

**Profil supprimé - 12/08/2015 à 21h10**

3 eme jour sans.

Merci pour tes encouragements Moustic.

C'est vrai que passer quelque temps sur le forum le soir à lire des témoignages écrire me fait du bien. C'est impressionnant de voir comme l'alcool est répandu et pourri nos vies sans même que l'on s'en rende compte.

Je me rend compte de ma dépendance et encore plus maintenant, j'ai du mal à m'endormir, j'y pense tout le temps. Je redoute ce week-end surtout, c'est vraiment le moment ou ma consommation explose.

Mais pas ce week-end, je vais tenir bon. Pour moi et ma petite famille. Je gagnerai.

A très bientôt 😊

---

**Profil supprimé - 13/08/2015 à 19h23**

Accroches toi Manu, si tu as envie de boire, lèves toi et commence à déplacer des meubles, va te balader avec ta petite famille, va courir. Bref occupe ton esprit et ne craques pas, ce poison nous tue, tue les relations de couple, tue les liens familiaux. Avant qu'il ne soit trop tard comme ça a été mon cas (et je peux te garantir que de tout perdre ça fais très mal), pour toutes ces raisons il faut continuer à te battre.

Tu es bien parti car prendre cette résolution est déjà un grand pas en avant ensuite tout ce passe dans la tête.

Tiens bon et on se voit lundi pour de bonnes nouvelles j'espère.

Bon weekend, je pars demain après le boulot direct, j'aurais donc pas le temps de poster

Mous

---

**Profil supprimé - 17/08/2015 à 21h32**

8 eme jours sans.

Bonsoir à tous,

Je suis très content pour un lundi 😊 j'ai passé le weekend avec toutes ses tentations en restant droit 😊

J'avoue etre content de moi, évidemment rien n'est fais mais ça ma montrer que c'est possible, c'est possible pour chacun de nous j'en suis sur. Je ne relache pas mes efforts pour autant.

Bonne soirée à vous tous, à très bientôt.

---

**Profil supprimé - 21/08/2015 à 14h35**

Manu37, c'est très bien, les premiers jours sont terribles et tu as une grande force de caractère pour y être arrivé.

J'ai une intime conviction qui dit que les addictions sont là pour calmer certaines angoisses ou autres, pour ma part un problème d'estime et de confiance en moi. Et je suis aussi convaincue que pour que notre démarche fonctionne dans le temps, il faut aussi réfléchir à ça.

Sais tu pourquoi tu buvais autant, quel était ton mal être.

Peut être que je me trompe, mais je me dis qu'il y a forcément une raison qui nous rende dépendant à l'alcool ou autre plus qu'on ne le devrait.

En tous cas je te félicite car tu as entrepris une démarche porté par l'amour de famille et qui être fière de toi.

---