

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ARRÊT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 16/10/2015 à 21h20

Bonsoir,  
Je vous ai bc lu et ça m'a fait bc de bien. La honte m'imprègne, rien à faire, donc ça soulage de vous lire.  
comme beaucoup ici, j'ai un sacré pb avec l'alcool, impossible de m'arrêter les trous noirs, les coups de tél car quand je suis bourrée, je suis très communicative. Il faut dire que je vis seule, suis au chômage et viens de réemménager où j'ai grandi sauf que ceux que je connaissais à l'époque, pour ceux avec qui je suis restée en contact, n'habite plus ici.

Cela dure depuis onze ans, avant ça je fûmais des joints, j'arrêté et crac direct dans l'alcool. C'était bien vu "je buvais comme un mec" (je l'ai lu aussi dans vos postes) etc... enfin j'étais surtout déjà alcoolique, pleine de bleus le lendemain, bah oui, la démarche en prend un coup.  
Cela se produit entre 3 et 5 fois par semaine.

J'avais décidé de ne pas boire cette semaine, ce n'est pas la première fois, "marre d'en avoir marre" (comme j'ai lu dans vos postes) mais il y a eu mon anniversaire cette semaine que j'ai fêtée seule... Je n'ai bu que ce jour-là.

Enfin, je veux mettre la honte de côté, je n'ai jamais pu la dépasser et hop, ça fait se soulager en buvant, là, plus de honte, croit-on mais... Je compte bien tenir en évitant de penser à la honte, je dois me concentrer sur mon objectif et garder cette honte à distance.  
Merci de m'avoir lu et courage à tous.

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 19/10/2015 à 23h04**

Bonsoir,  
Je comprends que je n'ai pas eu de réponse. Cela date de vendredi soir et publié ce matin. Le temps est long lorsqu'on combat ses addictions. Je regrette simplement que Lepic et moi n'ayons pas eu au moins une réponse du modérateur, même courte. J'ai lu les autres, ne voulais pas me permettre d'intervenir sur leur fil pour me présenter et je ne me sens pas de donner de conseils vu mon cas : débutant. Je continuerai de lire, j'aime le travail des modérateurs, car il y a deux ans j'ai compris mes pbs d'alcool, ma vie était différente, j'habitais en couple, reste sur bc de forum les gens étaient agressifs, insultants, ça me plaît énormément cette bienveillance. Je m'attendais simplement à un message de deux lignes au pire des modérateurs qui sont des pros.  
Faites-le pour Lepic et les autres svp.  
Je supprime mon profil. Mais continuerai de lire avec plaisir.  
Bien à vous.

---

**Profil supprimé - 20/10/2015 à 11h40**

Salut Louise.  
Un petit coucou d'encouragement.  
Ne supprime pas ton profil.

Moi aussi problème de bière depuis 5-6 ans.  
je suis monté jusqu'à 8-10 bières fortes par soir, mais jamais avant 20h. essentiel pour préserver le travail.  
J'arrive à descendre peu à peu. je bois maintenant des panachés avec du perrier pour éviter de prendre trop de sucre. j'arrive à réduire à l'équivalent de 3 -4 bières par soir.  
La semaine dernière un peu moins. Je ne suis sorti qu'un soir seulement dans le bar de copains où je bois d'habitude, grande victoire : ça fait des années que je n'étais pas descendu en dessous de 4 soirs par semaine.  
heureusement il y a les WE à la campagne. le dernier WE, autre grande victoire : n'ai rien bu les 2 premiers soirs et j'ai pu me limiter à un verre de vin le 3ème. et sans grand effort.  
Voilà où j'en suis.  
J'ai voulu partager ça avec toi pour montrer que tu n'est pas complètement seule.  
Smack

---

**Moderateur - 20/10/2015 à 12h01**

Bonjour LouiseO,

Quoi de plus efficace que d'interpeler le modérateur pour provoquer une réponse de sa part, n'est-ce pas ? 😊 Croyez bien que je suis tout à fait désolé de votre ressenti mais je dois aussi préciser quelques petites choses.

La première c'est que, comme vous l'avez vu, j'ai participé hier à pas mal de conversations qui, à chaque fois, me demandent de

l'énergie et du temps alors que j'ai aussi d'autres missions. Je ne peux répondre à tout le monde en une journée.

Parmi les autres missions que j'ai sachez que j'anime le compte Twitter d'Alcool info service (@Alcoolinfo) et que je ne suis justement pas resté totalement inactif vous concernant, même si vous ne pouviez pas le voir, puisque j'ai twitté hier un lien vers votre fil de discussion, invitant ainsi les internautes à y répondre.

Enfin, au sujet des réponses des uns et des autres l'objectif premier de ces forums n'est pas, pour nous, que j'intervienne partout ni tout de suite. C'est d'abord un espace de discussion ENTRE VOUS. Il est important que je laisse la place - et donc le temps - aux internautes pour qu'ils puissent vous répondre. Si je répons tout de suite je prends le risque d'étouffer ou de polariser la conversation sur des aspects techniques et professionnels alors que ces forums devraient être avant tout un espace solidaire, de soutien entre pairs. Par ailleurs, pour contacter les professionnels d'Alcool info service vous avez à votre disposition plusieurs outils. Laissez-moi vous les rappeler :

- vous pouvez appeler notre ligne Alcool info service tous les jours entre 8h et 2h du matin au 0 980 980 930 ;
- vous pouvez poser des questions précises à nos écoutants dans la rubrique "Vos questions/nos réponses" de ce site ;
- vous pouvez dialoguer l'après-midi par chat sur ce site avec l'un de nos écoutants.

Vous voyez que si vous voulez dialoguer avec "Alcool info service" et pas seulement avec le modérateur vous avez plusieurs possibilités



Vous avez fait l'effort de lire les forums et nous ne pouvons que nous réjouir quand nous lisons qu'ils vous ont fait du bien. Vous y avez tout à fait votre place aussi !!

Vous avez plusieurs atouts dans votre manche et le premier d'entre eux est que vous avez pris conscience de votre problème et que vous voulez le combattre. C'est un très grand pas de franchi. Maintenant comment vous y prendre ? Quels moyens mettez-vous en place pour y arriver ?

Vous expliquez que vous n'avez pas une consommation continue mais ponctuelle et sans contrôle plusieurs fois par semaine. Vous liez cette consommation beaucoup à votre sentiment de honte. C'est un "profil" (si je puis me permettre ce terme) de consommation très particulier qui appelle peut-être à un travail thérapeutique comportementaliste afin de "déconstruire" le processus qui vous conduit à boire sans limites et "construire" des réponses plus appropriées à votre sentiment de culpabilité ou de honte.

L'un des travers de la "honte" est d'isoler les personnes. J'ai bien le sentiment que vous vous sentez seule dans votre combat mais aussi que vous voulez le mener seule. Ou du moins seule avec l'appui des forums peut-être ? A ce sujet il n'y a pas de problème bien entendu !

Je crois cependant que la prochaine marche utile pour vous serait tout de même de prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) pour vous faire aider. Nous les répertorions dans notre rubrique "Adresses utiles" à laquelle vous accédez dans la colonne de droite ci-contre en cliquant sur la carte de France stylisée. Ces centres sont gratuits et confidentiels. Les professionnels qui y travaillent ne vous jugeront pas. Ils seront des interlocuteurs utiles pour vous permettre de verbaliser vos difficultés et vous conseiller. Ils pourront probablement vous donner accès à une thérapie de type comportementaliste ou à d'autres formes d'aide qui se révéleraient pertinentes pour vous.

Arrêter seule est bien sûr possible mais sans doute plus difficile. Vous avez en tout cas déjà quelques réussites à votre actif puisque vous n'avez pratiquement pas bu la semaine dernière. Vous vous reprochez d'avoir bu le jour de votre anniversaire mais regardez tout de même aussi la différence d'avec les semaines précédentes. Le progrès est là et vous devez vous en féliciter aussi. Si cela vous aide vous pouvez tout à fait raconter ici vos efforts, vos doutes, vos échecs et réussites et vous verrez qu'au fur et à mesure vous créerez certainement des liens avec des internautes qui viendront vous soutenir. Vous ne serez donc plus tout à fait seule dans votre arrêt. Ces liens aident à réussir alors n'abandonnez pas les forums juste parce que je ne vous ai pas répondu hier (honte à moi) !

LouiseO, faites ce que vous voulez mais vous êtes la bienvenue ici en tout cas !

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 20/10/2015 à 12h03**

Bonjour LouiseO,

je me reconnais très bien dans tes mots : le fait de boir comme un mec, seule, la régularité des cuites, etc!

Tu parles de ta honte, que tu dois la mettre à distance... cette honte peut être un moteur pour t'aider à arrêter non? J'ai pas mal fait le point, repensé à tous les matins où je me réveillais avec cette honte (mais qu'est-ce que j'ai encore fait bordel?!!) et ça me permet d'avancer!

T'en as parlé à quelqu'un de ton problème d'alcool? un proche, ton médecin traitant?

---

**Profil supprimé - 20/10/2015 à 13h00**

Bonjour LouiseO je suis pas trop bien en ce moment, j'ai choppé un rhume carabiné, donc pas eu le courage de te répondre, je me retape et j'essaye de redevenir plus actif ici.

(j'ai aussi un p'tit boulot maintenant donc un peu moins de temps libre)

Alors courage.

Pat

