

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

C'EST DÉCIDÉ J'ARRÊTE!

Par **Profil supprimé** Posté le 16/04/2016 à 17h50

Bonjour,

Je suis une femme de 45 ans et cela fait des années que je bois. Je suis une alcoolique cyclique, je ne bois pas tous les jours mais quand je commence je ne peux pas arrêter. Aujourd'hui j'ai décidé d'en finir avec cet alcool qui me pourri la vie... Je veux y arriver et je vais y arriver! Je cherche le témoignage de personnes qui, comme moi ont décidé d'arrêter et qui y sont parvenus seuls. Merci d'avance à tous!

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/04/2016 à 15h39

oui oui encore mille fois oui, nous pouvons nous arreter, cela fait 2 ans et demi que je ne bois plus, mais il faut se faire aider, par un médecin alcoologue, ensuite une association comme celle ou je vais, et je vous vous assurer que vous ne serez plus jamais seule, la on y trouve une autre famille, des gens qui ont les mêmes problèmes que nous, des gens qui ne jugent pas, il y a certainement près de chez vous ce genre d'association, bon courage, je dous avouer que seules ce n'est pas facile, a bientôt courage a vous

Profil supprimé - 25/04/2016 à 13h22

Geekette Bonjour moi aussi je suis dans ton cas j'ai décidé d arrêter cette merde qui pourri la vie tenons bon .je précise je veux arrêter seul bon courage

Profil supprimé - 04/05/2016 à 14h31

Bonjour tout le monde!!! Quelques nouvelles... depuis le jour de création de ce fil, j'ai posé cette bouteille qui me pourrissait la vie... un petit raté il y a deux jours avec une bière qui a été la seule, alors je me prends à espérer que quand on veut, on peut!! et vous? comment allez vous?

Profil supprimé - 05/05/2016 à 16h17

Bonjour je suis nouvelle sur le forum je suis agee de 27 ans.... J'ai envie d'arrêter lalcool car je ne sais pas m'arrêter, je ne contrôle pas du tout ma consommation en soiree. Soiree tous les week end.. Qui finissent toujours en catastrophe a cause de moi... alors je veux changer... Je trouve un certain soulagement a voir que je ne suis pzs seule dans ce cas.... 'Lalcool est une plaie..

Je sais que je perd toute motivation le jour où les gens arrivent a la maison... Je bois car j'ai peur de m'ennuyer ou detre ennuyante... Je ne sais pas m'amuser sans boire... Mais je veux changer de vie... Ma vie est gâchée a cause de tout ca... Je veux profiter de la vie autrement...

J'espère y arriver.... Moi par contre je pense avoir besoin d'aide car je perd toute volonté devant lalcool...

Ca me gâche la vie vraiment je suis toujours triste a cause de tout ca...

Profil supprimé - 05/05/2016 à 18h52

Bonjour Norak, si tu sens que tu as besoin d'aide, n'hésites pas à t'ouvrir à ton médecin ou d'aller voir un addictologue, ils ne te jugent pas et pourront t'aider à tenir... J'étais comme toi avant en soirée, je commençais l'apéro en me disant qu'il me fallait cet alcool pour être drôle et m'amuser, résultat je me mettais minable et souvent je me mettais en danger, genre rentrée à pieds seule à 5h du mat complètement bourrée, parfois je m'endormais sous un porche car je n'arrivais même plus à marcher ou encore je prenais le volant... Aujourd'hui je ne sors plus car je sais que j'aurais du mal à ne pas boire... Un soir j'avais tenté, on était arrivées avec des copines dans un bar pour commencer la soirée et j'avais commandé un perrier... Ma copine me dit : "Mais, non, prends une bière!!" et j'ai craqué! Aucune volonté, alors j'ai clôturé mes relation de "sorties" et je ne sors plus, si de temps en temps faire un billard ou un boowling avec mes enfants, ce qui veut dire que je ne bois pas... On y arrivera, c'est dur certes mais on peut y arriver... Si tu te sens seule face à cela nous pouvons échanger par email si tu en as besoin.. Courage!

Profil supprimé - 06/05/2016 à 11h02

C'est vrai que je perd toute volonté apres une semaine ou deux... C'est incroyable... Mais serieux je suis chiante pour tout le monde en fin de soirée, et notre couple en souffre... Vraiment. Donc moi il faut que j'arrête... Apres je ne crois pas en moi je suis casi sûre de ne pas tenir... Hier j'ai été une loque toute la journée, à déprimer et a avoir peur pour ma santé, aujourd'hui je ne suis pas au top non plus, mais j'ai commencé le ménage de la maison... On devait etre 8 on était le double, de la merde partout sur le sol, des canette partout, pleins de bordel à ranger quoi... Mais qu'est ce que je me sens mieux apres alors je vais le faire. Seule, encore une fois, et j'espère vraimentf que ce sera la dernière fois pour ce genre de soiree dépravée.

Je pense reprendre rendez vous dans un centre contre les addictions mais les rendez vous sont un mois plus tard..... Ca c'est juste déprimant et démotivant, en plus le premier rendez vous la dame qui m'avait recu me disait que c'était juste un problème de volonté, que en gros ce n'était pas tres grave, mais quand j'y pense je me dis qu'elle a ete un peu légère car du coup je n'ai pas ressenti l'aide que j'aurai espérer recevoir...

Voilà mais c'est pas grave je serai plus persuasive la prochaine fois.

Merci pour ta réponse... C'est incroyable ce que ce poison ou cette m... Peux nous faire faire, je le déteste... J'espère y arriver et devenir une bonne personne pour de bon.

Profil supprimé - 07/05/2016 à 14h08

Coucou Norak!

Tu y arriveras, enfin, nous y arriverons! Pour moi, c'est le premier verre qu'il ne faut pas que je prenne, hé oui, sinon, j'ai du mal à m'arrêter! Je connais bien ces soirées où tu te réveilles le lendemain avec un mal de tête carabiné et de constater l'état du ménage... C'est des moments pas faciles... Prends rendez vous et si tu ne va pas bien, va voir ton médecin, lui pourra t'aider et te conseiller.. Il peut même te prescrire des trucs pour calmer tes angoisses. Il faut positiver et se dire qu'on va y arriver! Je te souhaite un bon week end! je t'embrasse

Profil supprimé - 09/05/2016 à 16h10

Merci beaucoup Geekette !

Moi aussi maintenant c'est zéro alcool sinon je me m'arrête plus, et si une soiree par miracle jarrive a me contrôler, il y aura forcément plusieurs rechute catastrophique et pitoyables,,, alors oui je veux tenir.

Et oui quelle horreur la maison sans dessus dessous, pareil que moi quoi...

Je retrouve le moral petit à petit. Je reprend soin de moi petit à petit. Chaque jour sans alcool est une victoire.

J'espère que mon compagnon va faire des efforts lui aussi, car la tentation est grande s'il me met tt Ca sous le nez, ou s'il a envie de voir ses amis sans arrêt...

Sinon dois changer de vie tant pis, même si notre couple doit se séparer je préfère prendre soin de moi.... C'est con, mais j'espère que mon conjoint saura où sont les choses importantes pour lui....

Courage a toi aussi Geekette surtout comme tu dis nous y arriverons il faut y croire et etre fort !!!

Bise

Profil supprimé - 16/05/2016 à 10h05

Bonjour à tous !

Je suis nouveau sur le forum.

Voilà j'ai décidé de sauter le pas en ce qui concerne l'alcool après avoir perdu mon permis ce week-end pour le 2eme fois en 1an.

Heureusement pour moi je n'ai jamais causé de dommage à autrui et avant que cela n'arrive je me dois de tout faire pour arrêter.

Je ne bois jamais en semaine, mais dés que je suis en soirée je ne peux me contrôler à mes risques et péril.

Souvent je termine avec un black out totale les lendemains ou je consomme. Je ne peux continuer ainsi pour ma famille, pour ma santé et pour le bien de tout le monde.

C'est quand même une plaie de ne pas pouvoir se contrôler et de devoir en arriver à des états inexplicable.

Je ne sais pas à quelle sauce je vais être mangé juridiquement parlant, mais je vais tout faire pour leur prouver ma bonne volonté et c'est pourquoi je me suis inscrit sur se site pour partager.

Demain j'irais voir mon médecin pour qu'il me propose une aide adéquate, car je sais que je ne pourrais pas le faire seul tellement je suis faible.

J'espère que pour vous il y a des améliorations qui vont dans le bon sens.

Bon courage à vous et merci de m'avoir lu.

cordialement.

Profil supprimé - 17/05/2016 à 11h22

Salut salamanca et bienvenue!! Des améliorations et quelques ratés, mais bon je suis sur la bonne voie!! Enfin, ce n'est pas toujours simple, mais il faut s'accrocher!! Courage... Le chemin est ardu mais faisable!! A bientôt!!

Profil supprimé - 18/05/2016 à 07h19

@ Salamanca33 Bonjour, et bien dommage pour ton permis mais en même temps tant mieux non ? Cela va surement te faire changer ton comportement, mieux vaut tard que jamais.

Je te conseille de faire vraiment une réflexion sur toi même et sur ta faiblesse vis à vis de l'alcool mais pas que, car prendre une voiture en sachant que toutes les semaines tu bois à en perdre toute notion de la réalité, c'est pas du à l'absorption d'alcool , ni au fait d'être alcoolique.

Bref bon courage quand même.

Pat
