

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### J'AI LONTEMPS HÉSITÉ..

---

Par **Profil supprimé** Posté le 12/01/2017 à 20h09

Cela fait quelques semaines que que j'ai réellement pris conscience de l'ampleur que prenait l'alcool dans ma vie. Cela fais plusieurs années que je bois. Au début, je pouvais me passer de cette bouteille de vin quotidienne. Et puis il y a quelques temps, j'ai vécu en couple, ce qui a changé ma consommation. Je ne buvais presque plus la semaine, même si ça m'arrivait encore. Suite à la rupture, ma consommation à augmenté progressivement. Mais j'avais vraiment l'impression de maîtriser la situation. C'était une façon de ressentir un apaisement, passer un moment agréable. Et puis je suis passé à deux bouteilles par soir. Là encore, je pensais pouvoir m'arrêter, du moins, diminuer facilement. Je l'ai fais il y a quelques mois. Je n'ai tenu que 5 jours. Et c'est peut être parce que les symptômes de sevrage ont diminué au bout de 3 jours que j'ai repris aussi facilement. J'avais l'impression d'avoir repris le contrôle. Et puis, c'est reparti. En Novembre, je devais continuellement avoir de l'alcool à côté de moi. J'ai commencé à avoir des tremblements. Je ne voulais pas que ça se remarque. Du coup je faisais en sorte d'être constamment alcoolisé. Un matin, en me réveillant, j'ai décidé d'assumer les premiers symptômes de sevrage (que je redoutais) et je n'ai rien consommé. Cette fois-ci, j'ai cru que je n'y arriverai jamais. Et je n'ai pas tenu très longtemps non plus (9 jours).. La seule excuse que j'ai trouvé, c'est les fêtes. Ce matin, pour la troisième fois, j'ai décidé de ne plus boire. J'ai décidé de me livrer un peu. Ça fait plus de bien que ce que j'imaginai.

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 13/01/2017 à 13h47

Bonjour,  
Oui tu as raison, ça fait du bien d'en parler, c'est libérateur, moi 25 jours d'abstinence, le sevrage physique est passé, tremblements, spasmes, angoisse avec incapacité de pas reboire pour me calmer. J'ai crevé l'abcès j'ai tout avoué à mon médecin traitant, 10 jours avec des benzo pour éviter les complications. Car à un certain niveau d'alcoolisation c'est dangereux de ne pas avoir une aide médicamenteuse. Dis toi que tu en as pris conscience, c'est l'essentiel, bravo à toi, de faire cette démarche, tu n'es pas seul, on a tous le même profil avec des niveaux d'intoxication différents, c'est en se nourrissant les uns des autres, de partager nos expériences, qu'on sortira vainqueur de cette dépendance, de ce poison, nous des drogués au même titre que héroïnomane pour les plus atteints. Se soutenir, c'est un pas vers la guérison car nous malade, notre cerveau a changé, il ne nous freine plus comme par le passé, ce processus est irréversible pour la plupart. Courage, volonté, tu te sortiras de cette drogue, un seul mot Abstinence

---