

## ADMETTRE ET ACCEPTER

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 06/06/2017 à 15h11

Bonjour à toutes et à tous,

J'admets aujourd'hui que j'ai un problème avec l'alcool. Cela fait des mois que j'essaie d'entamer cette démarche mais la honte a eu raison de moi. Aujourd'hui, après avoir déçu une nouvelle fois, l'homme que j'aime, je sais qu'il est temps d'arrêter.

J'aime m'ennivrer parce que ça me permet de ne plus réfléchir, ça anesthésie l'angoisse, j'oublie les tracas quotidiens.

Ma consommation a vraiment dérapé l'année dernière. J'en connais les motifs : 3 décès , un mari manipulateur... J'ai fait ce qu'il fallait, j'ai vu un psy et je suis partie de chez moi. Malheureusement, ma consommation d'alcool est restée un problème auquel je n'avais pas envie de faire face. Je pensais que je maîtrisais les choses et j'avais trop honte pour en parler . Je ne pensais pas que ça puisse m'arriver. Mais hier encore je n'ai pas si dire stop et mon nouveau compagnon en a été très déçu et en colère. Aujourd'hui je me sens vraiment mal. Je suis rongée par la culpabilité, la tristesse, la honte. Je ne supporte pas mon reflet dans le miroir, je me dégoûte. J'ai donc décidé d'arrêter. Je ne sais pas trop comment m'y prendre mais je suis décidée à y arriver. Pour moi et pour mon entourage. Arrêtée avant de commettre des dégâts irréparables . Nouvelle sur ce site, j'espère trouver des conseils et de la compréhension car moi même je ne me comprends pas. Aujourd'hui j'ai tout pour être heureuse et je suis en train de tout gâcher .... Merci d'avance pour votre aide

## 2 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 06/06/2017 à 17h11

Bonjour Chouchou64,

J'ai 35 ans, et j'ai un problème, comme toi, avec l'alcool.

Plusieurs fois j'ai arrêté, tout seul...belles promesses....puis me sentant guéri, je rechutais.

J'ai compris que je ne pouvais pas arrêter seul, alors j'ai poussé la porte des AAnonymes, non sans hésitations, préjugés....J'y ai rencontré des personnes super, avec le même problème que moi, sans jugements....

Sans elles j'aurais déjà replongé je pense, ils sont comme une nouvelle famille pour moi,

moi qui me sentais si seul....je t'encourage à en faire de même,

la seule condition pour pousser la porte est d'avoir le désir d'arrêter de boire.

Je vais aussi sur leur forum " De l'ombre à la lumière", ou l'on peut communiquer en direct,

de plus, ils ont pleins de témoignages, et d'outils pour se libérer de l'alcool.

Courage à toi, arrêter de boire est une libération.

Momo.

---

[Profil supprimé](#) - 06/06/2017 à 17h51

Bonjour Chouchou64,

Tu a fais ce qui prend le plus de temps je crois, admettre que notre conso n est pas gerable et que notre vie passe par l arret de l alcool.

C est deja un grand pas de fait vers un mieux etre 😊

Je crois qu un arret se prepare un minimum et tes interrogations le montrent bien. L alcool est un psychotrope puissant, il modifie pas mal de choses en nous, chimiques, physiques, les perceptions de nous memes, le rapport aux autres... Alors arreter cree un temps quelques desequilibres qu il est bon d encadrer un peu.

Tu vas de voir te "nettoyer" du produit physiquement et il peut y avoir des symptomes de sevrages dangereux sur les premiers jours( des deliriums et des crises d epilepsie), aussi aller voir voir un medecin pour mettre en place cet arret est bien. Tu peux voir un generaliste ou trouver des alcoologues dans les centres cites sur ce site ou dans des assos comme l anppa. Ce sevrage va durer environ une semaine, les doses consommees influent pas mal je crois sur les effets ressentis pour ce moment mais les 3 premiers jours sont les plus eprouvants, apres chaque jour t amene a un mieux physiquement, et c est vraiment bon cette sensation de retrouver son corps 😊

Pour la suite l alcool, en dehors de creer une dependance chez tous les consommateurs reguliers, est souvent pris en guise de bouclier de quelque chose, un stress, une non gestion des emotions... C est un puissant anxyolitique alors il apporte une reponse a tout ce qui a un rapport a l anxiete entre autre. Et quand on arrete ce qu il etait venu cacher meut se reveler un peu plus fort. Et ca cest assez interessant de s y preparer un peu si tu ressens que c est ton cas. Tout ce qui peut apaiser autrement ce qu est venu proteger l alcool te sera benefique.

Et puis pour te rendre compte que tu n es pas seule, pour etre soutenue sans jugement, tu peux venir discuter ici, aller a des groupes de paroles...

Felicitations pour cette decision, et courage pour la suite, ca vaut le coup d affronter ces moments, ces peurs, tu vas te redécouvrir...

---