

Forums pour les consommateurs

## Besoin d'aide - Alccol

Par Love1501 Posté le 28/11/2024 à 04h06

Bonjour à tous.

J'ai pris mon courage à 2 mains pour me réveiller et arrêter de boire. Des soucis de famille m'ont plongé dedans malgré moi et je ne me reconnais plus. J'ai des trous noirs horribles quand je suis allée trop loin. Je déteste ce sentiment mais ce n'est pas pour autant que j'arrête. Et ce matin j'ai pris une décision qui changera ma vie dans le bon sens. Mais je ne sais pas vers qui me tourner. Je fais ça en cachette de mes proches mais ils savent que j'ai un souci. Je ne sais pas vers qui me tourner et j'ai trouvé ce forum.

Merci de m'avoir lu

### 3 réponses

---

Tiwele - 28/11/2024 à 18h36

Bonsoir,

Tout d'abord, félicitation ! Le premier pas, dans n'importe quelle situation d'addiction, est de reconnaître qu'on a un problème et de vouloir y remédier.

Luttant moi même avec une addiction (autre que l'alcool), je ne peux que vous encourager à poursuivre sur cette ligne. Si je devais vous donner un conseil, c'est de ne pas lutter tout seul. Essayez de trouver de l'aide auprès de professionnels ou de participer à des groupes de soutien.

Je vous souhaite sincèrement du courage et de la volonté. Sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il est possible de s'en sortir !

Bon courage et à bientôt !

Goth59 - 29/11/2024 à 03h46

Hello,

Il est encore temps, tu as tjrs le sentiment de "dégoût"  
Tu dois te libérer pour ne plus avoir de moment "Cachette"  
Courage, écrire ici est déjà signe d'envie  
Au plaisir de lire du positif

Love1501 - 04/12/2024 à 07h21

Merci pour vos réponses qui me vont droit au cœur. Qq1 a t-il déjà appelé le numéro qu'il y a ici.

J'ai essayé de trouver un groupe des AA mais j'ai tellement honte que je ne sais pas comment aborder la chose ?

Pensez-vous que mon médecin traitant serait habilité pour le faire ?

Car même en me mettant la pression à me dire que j'y arriverai toute seule je pense que ça va être compliqué.

Malgré mes soucis de famille : j'ai quand même une vie sympa. J'ai un bon boulot, 3 enfants en bonne santé et mon chéri est super. Le souci c'est que je finirai un jour par en perdre une. Voir peut être tout avant le temps de dire ouf. C'est vraiment compliqué.

Le pire c'est que ça me dégoûte. Je dors mal je me réveille complètement explosée et je regrette. Mais j'arrive pas à m'en empêcher c'est horrible.

Merci pour vos réponses en tout cas ça me touche