

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

SI ÇA PEUX NOUS AIDER..

Par Profil supprimé Posté le 26/02/2019 à 13:27

Bonjour à tous j'ai des problème avec l'alcool depuis mes 18 ans, j'en ai 48 aujourd'hui. La vie normale d'un alcoolique: annulations de permis; séparations amoureuses, difficultés professionnelles puis dépression.

J'ai pas mal marché sur le fil de la désocialisation mais disons que j'ai une bonne étoile. J'en suis actuellement à mon 3ème auto sevrage. Le premier après une rupture amoureuse(2 ans abstinences totale) ; le 2ème suite à une dépression occasionnée par ma profession et par l'alcool(1 an abstinence); le 3ème en cours je suis à 4 jours d'abstinence.

Ce qui motive mon écrit c'est de vous expliquer comment je suis arrivé à m'arrêter la première fois; ce qui a fait que mon cerveau a enfin bien voulu accepter que ce produit était mauvais pour moi; j'étais totalement conscient de ma sur consommation mais rien n'était assez fort pour me motiver.

J'étais alors déchiré par une rupture amoureuse due pour grosse partie à mon alcoolisme et dans mon malheur j'ai voulu m'infliger la douleur de ce que pouvait être l'arrêt de l'alcool. La vraie prise de conscience a été pour moi de me persuader que j'étais alcoolique, de l'accepter et de s'accepter en tant que tel.

Cela prend un peu de temps (quelques jours pour moi), j'ai commencé à regarder le produit d'un autre œil; tout doucement une force a grandi en moi. Je continuais à repousser chaque jour le jour j car je voulais une coupure nette. L'acceptation de mon alcoolisme a facilité ma communication sur le sujet avec des proches; j'abordais volontairement le sujet tout en mettant en avant que mon problème était réel; fort et que j'avais besoin et désir d'arrêter ce que je finissais comme considérer comme la pire des drogues.

J'avais pris conscience que j'étais accro et malade de ce produit et toujours follement amoureux de celle qui m'avait quitté. Après une 15ème de cette vie je suis arrivé à me fixer une date.

Un 1er jour sans rien puis 2 puis 3; je combattais chaque jour non sans grande difficulté mais avec cette idée d'être malade et de vouloir guérir de cette merde; je vous passerais les nuits difficiles et les tremblements du début et les doutes...

Le sevrage physique pour moi n'a duré que quelques jours; on se sent rapidement plus en forme, on se nourri différemment; l'appétit change, le transit avec.... La toute petite force née de me vouloir et de m'accepter alcoolique grandissait chaque jour tout simplement parce que j'avais un adversaire; quelque chose à combattre presque une image de la bête.

Je n'ai consommé aucun alcool absolument aucun pendant deux ans après cet histoire sans aucun problème; on peu très bien vivre dans notre société sans alcool, on change ses habitudes naturellement ça va tout seul.

Puis j'ai recommencer avec un peu de très bon vin au repas, sur de moi la bête avait disparue je savais que je ne pouvais pas retomber j'en étais persuader. Le temps passe, les doses augmentent, les sorties, chaque occasion qui se présente redevient une raison pour consommer. Comme je ne gère pas ce produit je recommence à surconsommer quand je ne travaille pas. Un à 2 litres de vin blanc par jour du pastis et la bête reprend le dessus.

J'ai depuis un nouvelle fois arrêté un an puis repris depuis 5 mois.

Au moment ou je vous écris je suis dans mon 4ème jour d'arrêt, mon médecin m'a prescrit quelques médocs que je prends assidûment. J'ai l'impression que je suis en train d'ouvrir les yeux pour la 3ème fois. Je combat la bête; chaque secondes, chaque heure, chaque jour est victoire; je dois me motiver en permanence.

Je sais que j'ai et que j'aurais toujours ce démon en moi et que toujours je devrais m'en éloigner alors dans l'immédiat je sais que je vais l'avoir mais souhaitez moi bonne chance; et FORCE à tous ceux qui se battent.