

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

J'AI DÉCIDÉ DE PRENDRE MA VIE EN MAIN

Par nides2405 Posté le 11/12/2020 à 10:11

Bonjour à tous,

Je fais parti de ces indénombrables témoignages sur l'arrêt de l'alcool mais ces témoignages qui m'ont permis de mettre le pied à l'étrier pour commencer mon abstinence.

J'ai eu un parcours assez classique du malade alcoolique (oui, c'est une maladie et non un choix de vie). Les weekends festifs alcoolisés dès 15 ans, l'alcool qui permet de se libérer et de s'ouvrir plus facilement aux autres, l'effet joyeux et festif de l'alcool.

Pendant des années cela ne se concentra uniquement les weekends mais toujours en grande quantité pour les effets.

Et puis il y a trois ans, un divorce et le décès d'un proche m'a fait sombrer. Je me réveillai tôt dans la nuit avec des angoisses et le seul moyen que cela disparaisse était de boire. Alors ça a commencé par une demi-bouteille de vin et il en fallait toujours plus. J'ai eu la chance de refaire ma vie, il y a deux ans mais l'alcool s'était installée et c'était un besoin même si je savais que j'étais alcoolique. J'ai fait des promesses pour arrêter:réunion AA, CSAPA, addictologue et psychologue mais rien à faire, au fond de moi, je ne voulais pas choisir. Cette personne a toujours été à mes côtés mais plutôt d'être dans le jugement, elle a essayé de m'aider. Son soutien a eu un effet pervers sur moi car tant qu'elle restait à mes côtés, je pouvais toujours boire (et la faire souffrir en même temps).

Et puis il y a 7 mois, j'ai fait le choix entre elle et l'alcool et j'ai pris la mauvaise décision. Maintenant, j'étais libre de consommer. Je buvais une demi voir 3/4 d'une bouteille de whisky le soir voir des consommations la journée. J'ai deux enfants et cela ne m'empêchait pas de consommer en leur présence. Shéma classique : Réveil gueule de bois, je ne boirai pas ce soir et puis le soir l'envie est trop forte, aucun souvenir de ma soirée, honte du lendemain et rebelote.

L'alcool m'a rendu de plus en plus anxieux et triste et pour soulager, j'utilisai ce qui me rendait dans cet état: l'alcool. Je ne supportai plus cette vie et je n'arrivai pas à me battre.

Et puis est arrivé le deuxième confinement, chômage partiel, enfermés à la maison, donc j'avais un choix à faire:soit m'alcooliser toute la journée et sombrer dans une grande dépression ou soit de prendre ma vie en main.

J'ai toujours entendu parler de ce fameux déclic que j'attendais mais je l'ai provoqué moi-même, vivre ou mourir.

Alors je me suis fait ma propre thérapie, j'ai lu de nombreux livres et témoignages de personnes qui étaient sortis de l'alcool et j'ai voulu comprendre ce qu'était la maladie alcoolique.

Les premiers jours ont été compliqués mais j'ai tenue, un jour après l'autre. Et puis, au bout d'une semaine, le moral est revenu et le sommeil (quel bonheur), au bout de quinze jours.

Cela fait 32 jours que je n'ai pas touché une goutte d'alcool, je n'ai plus d'envies mais je suis sur mes gardes car j'ai réussi à me créer un cocon protecteur grâce à ce confinement mais je sais que cela ne durera pas et je devrais affronter le monde extérieur.

Un point important dans mon abstinence, je tiens un carnet journalier de ma (non) consommation, en notant mes humeurs et mes envies, et cela m'aide énormément car je vois le travail accompli ce qui me rend fière car pour nous, les malades alcooliques, cela nous demandent une ressource énorme de pouvoir dire stop.

Alors oui, cela ne fait qu'un peu plus d'un mois, je ne me considère pas abstinente mais en sevrage et peut-être que certaines personnes liront ce témoignage en se disant qu'un mois c'est rien et la rechute n'est jamais loin, alors si cela peut aider, au moins une personne, ce serait déjà merveilleux.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui témoignent car cela me donne de la force dans mon choix de ma vie sans alcool.

Bon courage à tous,