

AUJOURD'HUI J'ARRÊTE....

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/12/2020 à 19h12

Combien de fois ais je pensé, dis cette phrase? Avec cette idée que ce serait la bonne...
Combien de fois n'ais-je pas tenu cette simple envie?
Parce que justement tout cela n'a rien de simple.
Ce qui fut un jeu au départ est devenu une dépendance toxique et dangereuse.
Mais cette fois c'est la bonne, cette fois je veux tirer un trait sur cette addiction.

Je suis alcoolique depuis des années mais je me pensais consommatrice ponctuelle.
Après tout je ne bois pas tous les jours. Et si je n'ai pas d'alcool sous la main c'est pas grave l'envie passe....

Tout ça se sont des excuses bidons que je me raconte pour ne pas paniquer.
Mais c'est un fait je suis bel et bien alcoolique.
Fini le verre juste comme ça peu importe le prétexte, parce que la journée a été longue, dure, fatigante ou encore c'est la fin de la semaine on peut se lâcher un peu...
Terminer cette envie qui me prend aux tripes à la tombée de la nuit pour faire taire cette angoisse si profonde et si assoiffée.

Oui Terminer. C'est assez de prendre de ce liquide qui ne tient pas ses promesses. Le premier verre me relaxe. le second c'est bon je suis plus Zen. Alors pourquoi un troisième et un quatrième et encore un autre sans fin jusqu'à tituber ou m'endormir sans souvenirs le lendemain???

Parce que je peux le faire, cette liberté grisante de n'avoir mes enfants qu'une semaine sur deux me fait basculer dans les excès. Je ne veux plus de ces matins avec la tête en vrac, l'estomac vide et rempli d'acidité, avec ces nausées, cette fatigue et ce mal être qui me colle toute la journée.

Mon recors ces temps ci? Trois jours sans boire après oups je replonge. Et cela est vite arrivé, je ne l'ai pas vu venir. Mais j'y suis.
L'alcool est devenu un indispensable dans ma vie.
Donc aujourd'hui je dis stop. J'en ai la trouille au ventre. Comment me priver d'un truc que j'aime tant? Comment me dire que c'est le mieux pour moi?
Il suffit que je regarde mes enfants. Quelle mère suis-je? Quelle mère serais-je? Si je continu je vais tout perdre et ça je ne le veux pas.
Voilà ma prise de conscience. Ce qui était amusant au début, cette liberté de parole et d'action que m'apporte l'alcool ne font plus le poids face au prix demandé.

Ma vie. C'est bien trop cher pour un simple liquide, un simple verre, juste un instant de faiblesse.
Je ne veux pas payer ce prix! Alors voilà je me décide enfin, la trouille au ventre de ce qui m'attend, du manque, de la tentation, de tout cet inconnu que représente une vie sans alcool.
Juste avant les fêtes en plus... Ne suis je pas un peu exigeante?

Il faut bien commencé un jour et j'ai décidé que ce serait aujourd'hui...

Facile me direz vous et vous auriez raison, facile de prendre cette décision quand on sait que je me suis cuitée, désolée pour le mot mais appelons un chat un chat, hier soir et ce jusqu'à 2h du matin. Deux bouteilles de vin et une troisième que j'ai ouverte. Mais je n'ai pas bu le verre servi. Je suis partie me mettre au lit. Ce matin j'ai prit la bouteille et l'ai vidée dans l'évier.
Je ne veux plus de ce poison ni de ses effets!

On en reparle dans trois jours, là ça commencera à être difficile.

Merci de m'avoir lu.

2 RÉPONSES

[nides2405](#) - 18/12/2020 à 10h34

Bonjour à toi,

Comme dans beaucoup de témoignages, je me retrouve.

Combien de fois je me suis dit c'est fini, encore un matin encore alcoolisé de la veille en vidant la bouteille dans l'évier et le soir rebelote, on recommence.

Je ne suis pas là pour te décourager car j'ai fait la même démarche de me dire aujourd'hui, j'arrête et cela fait 39 jours que l'alcool n'est plus présent dans ma vie.

J'ai sombré totalement dans l'alcool pendant ces 3 dernières années et si je dois faire le bilan, je suis passé à côté de ma vie.

Etant moi-même papa de deux enfants en garde alternée, je sais trop bien la faciliter de boire. Mais depuis mon sevrage, je prends énormément de plaisir à être avec eux car avant mon état m'empêchait de vivre pleinement.

Je ne suis pas un spécialiste et je n'ai pas assez de recul et d'expériences sur l'arrêt de l'alcool, mais je ne me suis pas senti aussi bien depuis mon arrêt. Mon anxiété et ma dépression ont disparu, je peux me regarder dans le miroir en étant fier de moi.

Le seul conseil que je peux te donner car pour moi, ça marche, c'est de ne pas rester seule face à ce problème. Je lis beaucoup de témoignages sur l'arrêt de l'alcool et cela me permet de m'accrocher. Je suis suivi également par une psy et je participe à des groupes de paroles car face à cette maladie, la solitude est le pire ennemi.

En tout cas, félicitations pour ta démarche de témoigner.

Bon courage à toi

Profil supprimé - 18/12/2020 à 13h07

Bonjour Nides2405,

Merci pour ton témoignage. j'avoue que ça m'encourage. 39 jours sans une goutte... Bravo!
Pour moi deuxième jour. Une bonne nuit de sommeil et c'est reparti.

Je ne bois jamais dans la journée, d'ailleurs je n'aime pas ce que ça fait.

C'est vraiment le soir, la nuit tombée. Quand j'ai mes enfants j'arrive à me tenir à un verre voir deux. Pas tous les soirs une à deux fois sur la semaine.

Par contre quand je n'ai pas les enfants c'est la descente, un peu comme une ado qui n'a pas ses parents donc pas de limite.

Mais je vois bien que ces derniers mois ça change. Quand mes enfants sont là c'est de plus en plus dur de limiter ma conso. Je le fait parce que je veux pouvoir agir et réagir si un problème se présentait.

Donc j'ai cette sensation que je maîtrise encore un peu... Mais j'ai peur. Je me fait peur. La bascule peut avoir lieu à tout moment. D'où ma décision.

J'ai regardé et j'ai trouvé un CSAPA pas loin de chez moi. Je vais les contacter juste après les fêtes pour qu'ils m'accompagnent et que j'ai d'autres personnes avec qui échanger.

L'étape qui suit c'est demain. Une amie vient avec ses enfants. J'avais déjà acheté une bouteille de vin rouge pour l'occasion. Je sais d'avance que si je trempe mes lèvres dans un verre la soif va me travailler. C'est fou quand même, c'est comme un petit démon qui dit plus encore plus et encore plus... Alors que cela ne m'apporte absolument rien de bon passé deux verres.

J'espère un jour pouvoir consommer un verre sans ressentir cette soif impérative.

Comme la cigarette. J'ai arrêté il y a 10 ans de ça. Il m'est arrivé en soirée de refumé une voir deux cigarettes. Mais je n'ai jamais eu envie de fumer le paquet et ne suis jamais aller m'en racheter un paquet.

C'est juste un plaisir que je m'accorde très occasionnellement.

J'aimerais un jour pouvoir gérer l'alcool de cette façon.

Un verre oui ou deux mais pas plus et très occasionnellement. La question est pourrais je y arriver? Où faudra t-il totalement le sortir de ma vie? Ce qui me dérange dans tout ça c'est la dépendance.

Cela nous enlève tant de liberté.

Je ne m'inquiètes jamais de savoir si le tabac va fermé et si j'ai des clopes parce que cela ne fait plus partie de ma vie. Alors que l'alcool il m'arrive d'angoisser si l'envie m'en prend et que je ne peux pas en acheter.

Ceci étant je n'ai jamais d'alcool chez moi. J'achète toujours au cas par cas.

La bouteille de vin rouge est là depuis des lustre, je l'ai prévu pour demain soir il y des semaines et ben j'y ai pas touché.

Je suis border line quand même... Et j'ai un réel problème d'alcoolisme. J'espère me sortir de là!!!
