ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

DEVENIR RAISONNABLE

Par JoToy94 Posté le 13/09/2021 à 16:49

Aujourd'hui je me suis réveillé avec la gueule de bois et j'ai vomi plusieurs fois comme souvent, trop souvent...

L'histoire avec Alcool a commencé vers 18 ans comme tout le monde en soirée, en terrasse... Ayant habité dans divers pays pendant plusieurs années, tous ces superbes rencontres amènent autour d'un verre ou de bouteilles.
J'ai continué à voyager mais parfois pendant plusieurs mois ou semaines je pouvais être seul avec peu d'interactions sociales. Du coup j'appelais mes proches, mes amis et toujours avec des bières sur le côté.
Rien de bien méchant de faire un apéro Skype! Mais derrière j'appelais un autre ami et une fois bien entamé je mettais de la musique. Ca me permettait de m'évader, me sentir en soirée bref faire la fête.
Le Covid est arrivé et à fait son effet d'isolement en poussant encore sur cette voix. Maintenant la vie a "repris" si on peut dire mais je suis toujours sur le même schéma (telephone/amis-famille/alcool).

Le problème est que dès que je commence je ne m'arrête plus. Si c'est avant de manger, je ne mangerais pas entre tant il faudra que j'ai bu mes bières ou autres sinon ca détruirait ce sentiment d'évasion. Là où évidemment ça bute, c'est quand j'ai fini je suis déjà mort ou alors la nourriture ne fera que compenser un peu les effets négatifs...
Si je n'ai pas assez de bières je me tourne vers du vin voir du spiritueux (ça arrive rarement) et c'est souvent pire avec le mélange.

Le réveil douloureux, la tête explosé, ces nausées qui m'amènent la tête au fond des toilettes à vomir mon alliée du soir précédent, cet état végétatif, ces regrets... bref à 20 ans je pouvais me le pardonner mais à 33 ans on passe sur une fréquence moins festive et plus AA. Ca arrive une fois par mois mais la bouteille dans la main c'est 2 fois par semaines environ... Pas de justification ici c'est trop et faut ralentir le débit.

La peur de l'avenir, de ce que ces abus pourraient apporter si je continue á parler aux toilettes... rien de bon et il faut que j'agisse maintenant. Mon corps envoie ses avertissements, je les entends, les sens mais il est temps de l'écouter et de l'entretenir correctement.

Ecrire ici me permet de faire le point. Je me suis déjà rendu compte du problème ce qui est surement une bonne chose mais je n'ai pas trouvé de solution permanente pour faire sauter les rails de ce train d'ethanol routinier:
J'ai fais 1 mois sans alcool qui m'a fait le plus grand bien et m'a déjà permit d'arrêter la cigarette
Je prends aussi des bières sans alcool qui compense les dernières bières ou cette stupide envie de continuer.
Malheureusement l'envie peut l'emporter (souvent)...

Je pense que trouver d'autres activités, m'occuper l'esprit doivent ou seront surement les solutions. Je ne demande pas à arrêter totalement mais juste ne plus boire chez moi seul, manger avant et savoir me controller bref devenir raisonnable.