

### C'EST REPARTI POUR UN TOUR APRÈS UNE RECHUTE

---

Par [Joelindien](#) Posté le 20/09/2021 à 16h26

Bonjour tout le monde,

Aujourd'hui j'ai envie d'apporter un témoignage sur ma propre expérience.

J'ai 31 ans et, comme beaucoup de personnes ici, mon rapport avec l'alcool a commencé vers l'âge de 18 ans. On s'amuse entre amis, on multiplie les soirées, on découvre que ça désinhibe, etc.

Oui mais voilà, viennent ensuite, pernicieusement, avec les années, et c'est là tout le piège, les mauvaises habitudes de consommation. Bières en semaine avec le coloc, apéro du dimanche avec les amis vus la veille au soir, et j'en passe. Il y aussi les épreuves de vie, comme une rupture sentimentale, qui n'aident pas lorsqu'on a déjà une consommation excessive.

Ce qui est paradoxal, c'est que j'ai toujours été quelqu'un qui avait peur de "perdre le contrôle". J'ai fumé du cannabis au lycée mais arrêté rapidement car ça me rendait anxieux, et n'ai jamais touché aux drogues de synthèse qui pouvaient circuler dans les soirées. Et, quand j'y repense, à l'époque j'étais même terrorisé à l'idée de trop boire, faisant semblant de boire mon verre lors d'un jeu d'alcool.

Mais avec le temps, j'ai perdu ce fameux contrôle, et à commencer à être dans le déni. "Je m'arrêterai bien que je voudrai", "Oh, c'est juste du rosé c'est pas méchant", et autres excuses.

Il est déjà trop tard : j'ai un problème avec l'alcool, mais je ne veux pas me l'avouer.

Je me retrouve à vivre seul en 2020 (j'avais toujours vécu en colocation) et ça ne s'arrange pas. C'est même là que les choses empirent vraiment, puisque je suis incapable de me raisonner sur ma consommation en solitaire.

Plusieurs fois, pendant des jours de congés, je me réveille la nuit en me demandant ce que j'ai fait le jour même, voir la veille, et depuis combien de temps je n'ai pas mangé. Je culpabilise, somatise, et je me mets même à boire avant d'aller au travail (travail que je ne supportais plus et ai quitté depuis pour des raisons ultérieures).

Et un jour, il y a quelques mois, des symptômes étrange. Le médecin m'annonce une dépression. Pas le choix, il faut faire un traitement et cesser de me "bastonner" avec des bières.

Après 6 semaines sans une goutte, j'ai retrouvé un sommeil de qualité, de cuisiner et de mieux manger. Je reprends des activités que j'avais négligé, bref, l'immense bonheur de s'en être "sorti".

Malheureusement, j'ai fait une rechute. Départ en vacances avec un ami, et tentation à laquelle je n'ai pas résisté. S'enchaînent ensuite des semaines où je pars en vacances chez des membres de famille à gauche à droite, et où je m'adapte aux consommations de chacun. Puis le moment où je rentre chez moi après toutes ces vadrouilles, et où l'enfer recommence. A nouveau seul, mais dépossédé de ma petite routine qui m'avait aidé à passer le cap, je recommence.

Depuis hier, je repars au combat !

Bon courage à ceux qui en ont besoin et merci de m'avoir lu