TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

ETRE FACE À SOI-MÊME

Par Profil supprimé Posté le 28/11/2013 à 11:59

L'alcool c'est comme le dédoublement de personnalité qui traduit simplement le fait de ne plus accepter d'être face à soi, ce qu'on est, ce qu'on pense... Alors on prend notre meilleure amie les confidences nocturnes qui finissent même par être diurnes et sans fin. Se confier ou plutôt se mentir sans fin, elle est là la réalité. L'alcool fait naître un autre qui nous paraît plus fort, plus heureux, tout ce que nous ne sommes pas sobres ! Et on aime cette personne, alors on la rejoint souvent pour se sentir habitué.

Au début ça a commencé en école de commerce, histoire de faire comme tout le monde et puis c'était sympa. Avant je n'avais jamais bu car marqué dans mon enfance par des proches trop proches dépendants. Mais là c'était fun, on buvait en groupe c'était normal. Mais les afterworks sont devenus de plus en plus fréquents jusqu'à en être quotidien. Mais on s'en moque c'est juste une période, on arrêtera après.

Puis on ne s'arrête pas. J'ai eu un échec sentimental, une fatigue, un épuisement général dû à quatre années d'études, de boulots, de tout, difficiles. Et l'alcool me faisait tenir alors pourquoi arrêter ? La dépression est là... J'ai fini par boire seul chez moi, courir chez l'épicier tard la nuit si j'en manquais, me suis trouvé dans des situations impossibles, ridicules, juste pour boire. Mais je ne voulais pas me voir alcoolique !

Puis un jour vos proches commencent à douter... Vous les rassurez comme vous vous rassurez, la parole de l'alcoolique n'a pas de valeur... Vous avez touché le fond et creusé encore. J'étais piégé... Je ne pouvais plus m'en passer, Et mon entourage amical était dans le même délire. Alors j'ai continué.

Ça a duré presque 4 ans dont les deux dernières années complètement saoul tous les soirs !

J'avais 26 ans quand j'ai fini par l'accepter et y remédier. J'en ai 28 aujourd'hui et ne bois plus depuis maintenant deux ans!

Ce qui a été le plus dur ? Les autres, car je l'acceptais mais pas les autres. J'étais trop jeune pour l'être on me disait, c'était juste un délire. Mais non, je le suis totalement dépendant. Un verre et je finis la bouteille!

Ça a été dur, les sensations de manque, les tremblements, les cauchemars, les insomnies, les crises de manque où on pense qu'on va craquer, les vertiges, la perte de mémoire... Que du bonheur ! Puis à force de travailler et chercher le comment j'en suis arrivé là je me suis mis face à moi-même. J'ai trouvé certaines raisons ai travaillé dessus et les envies partaient... Je n'avais plus besoin de mon autre ! La liberté commençait à se dessiner.

Ça fait deux ans. Je suis libre ! Toujours vigilant car il ne faut jamais se croire plus fort ! Ça m'a eu une fois, ça pourra recommencer si je manque de modestie. Mais je suis libre. L'alcool ne me donne plus envie. Je ne le regarde plus avec haine, je l'accepte. C'était un autre moi et maintenant je suis là, vivant, libre et heureux. Mes choix sont meilleurs, je réussis, j'ai confiance, je tiens sans béquille.

Alors il est évident que ce combat est dur peu importe l'âge ou la durée ! Mais il est possible, il est atteignable en nous.

Il ne faut pas chercher à arrêter de boire, mais chercher pourquoi on boit... Les réponses sont le remède.