ADIEU POISON !

Par [alcadd59](#) Posté le 09/03/2023 à 17h18

Bonjour à tous,

J'ai 40 ans et je suis alcoolique depuis au moins 20 ans. Je ressens aujourd'hui le besoin de partager avec vous ma lettre d'adieu à l'alcool. Je compte arrêter définitivement très prochainement. Peut-être que certains d'entre vous se reconnaîtront (malheureusement !) dans ce que j'ai pu exprimer à travers cette lettre. Bon courage à tous, on va y arriver 😊

"Salut maudit poison.

Je t'écris cette lettre, car il faut que ça cesse. Je n'en peux plus de toi.

Que m'as tu réellement apporté depuis que tu es dans ma vie ?

Une désinhibition dans les soirées ? L'impression d'être plus détendu ? De pouvoir agir sans conséquences et se cacher derrière un "désolé j'étais bourré" ? D'avoir la "chance" de faire partie du cercle d'amis ou de collègues festifs qui ne se retrouve au final que pour se descendre un max de pintes ? De prendre plus de plaisir quand je couche avec ma femme ou quand je joue de la musique ? (...)

En vérité, tu ne m'as rien apporté.

Tu es dans ma vie depuis mon enfance.

Depuis mes 13 ou 14 ans, tu as toujours été dans mon décor, avec tes autres amis la clope et le cannabis. Des périodes où tu as eu plus ou moins d'importance. Quand est-ce que notre relation a vraiment commencé ? A ma première rupture amoureuse avec cette fichue déprime et ce douloureux sentiment d'abandon ? A mes 17 ans quand je me suis retrouvé à habiter seul pour faire mes études ? (...) Depuis mes 20 ou 22 ans, je sais que ma consommation a été plus régulière. J'ai eu une grosse période mojito, où à mon avis je consommais quasiment tous les jours. Certainement aussi consommé pas mal de whisky et de la bière à l'occasion...

Après évidemment j'ai le choix des "excuses" / "circonstances atténuantes" : Le décès de mes grand-parents, les infidélités de ma femme, le cancer de mes parents, l'avortement de ma maitresse, mon accident de ski où je me suis retrouvé 7 mois dans une solitude totale et un ennui extrême, le stress du boulot...

Puis il y a eu les enfants aussi. Nos 2 magnifiques filles. J'ai essayé (et j'essaye toujours !) d'être un bon père de famille. Mais j'ai été parfois/souvent totalement irresponsable. Récupérer les enfants chez la nounou ou à l'école avec 12g d'alcool dans le sang, tellement démolé en mode ivre mort / limite coma éthylique que j'ai manqué une fois ou deux d'aller chercher les filles à l'école car je dormais et qu'il était impossible de me réveiller malgré les 10 alarmes sur la montre ou le téléphone... Fondu en larmes devant ma fille en li demandant pardon... Quelle honte et quelle tristesse...

Je ne parle même pas de mon inconscience avec l'alcool au volant. Des dizaines ou centaines de bières bues sur la route, parfois dès le matin dans les bouchons quand je sentais que la journée de boulot allait être stressante ou compliquée. Ou des fois simplement par ennui. Parfois aussi le prétexte d'aller faire les courses entre midi et deux - plutôt que d'aller manger avec les collègues - juste pour acheter quelques courses inutiles et quelques bouteilles de bière et se les descendre dans la bagnole pour être "bien" l'après-midi.

Négligence aussi dans ma vie de couple en partie à cause de toi. Poison, tu as changé mon comportement en un vrai lunatique, en me mettant parfois dans des colères injustifiables et disproportionnées avec ma femme ou mes enfants. Je ne parlerai même pas des lendemains matin de honte; avec par exemple après la cuite et le black-out de la veille, ma fille ainée qui me raconte "papa tu étais fofou hier soir, tu as voulu me piquer mon lit et tu m'as mordu..." ou les filles qui vont chercher leur mère pour que j'arrête de foutre le bordel en chantant à tue tête et en jouant de la guitare dans leur chambre après l'heure du coucher une veille d'école...

La petite souvent tout seul, souvent en cachette. Les bouteilles planquées dans le bureau pour picoler en douce. La triste habitude de ma honte et de mes excuses envers ma femme et mes enfants les lendemains de cuite (sur des événements dont je ne rappelle même pas la plupart du temps !)... Une honte totale. Il n'y a pas d'autres mots.

Et dernièrement la séparation avec ma femme. C'est une évidence qu'on touche le fond... Séparation douloureuse car je l'aime toujours et qu'il y a nos enfants au milieu. OK, peut-être pas uniquement lié à toi - maudit poison - mais tu y as forcément contribué.

Je me sens mal dans ma peau tous les jours à cause de toi.

C'est seulement les jours où tu n'es pas là que je retrouve enfin le vrai "moi", et que j'arrive à reconstruire une réelle complicité avec mes mes filles et à prendre du plaisir dans des activités avec elles.

Quand je suis sous ton influence, c'est tout le contraire. Je m'impatiente qu'elles finissent de manger pour les envoyer devant la télé ou la console pour me siffler en douce quelques rasades de sky ou de bières. Avant évidemment de me servir mon apéro "officiel" !

Et là maintenant depuis quelques mois ça devient physique. Une boule qui apparaît par moment au niveau du plexus. Des problèmes parfois pour respirer. Des odeurs de rat crevé dans l'haleine que j'essaye de masquer par des bains de bouche ou des chewing-gum, des diarrhées nauséabondes qui empestent la maison dès le matin. Des problèmes d'oesophage ? aux intestins ? au colon ? au foie ? Certainement un peu de tout ça... Généralement ça s'améliore après quelques jours d'arrêt. Mais ça va durer jusqu'à quand ? Jusqu'au jour où un de mes organes va définitivement lâcher et un toubib me fera des examens et un diagnostic fatal du genre "vous avez un problème grave et vous allez crever !" ?

Je ne veux pas que tu m'entraînes vers ma tombe. J'aime la vie ! Je l'aime réellement ! J'aime mes filles, la nature, la musique, les voyages... Il y a tellement de belles choses à vivre et à découvrir ! Je crois même toujours en l'amour malgré les événements du moment et la séparation récente avec ma femme.

Je veux vivre. Et je dois apprendre à vivre sans toi. Je sais que c'est possible et je vais y arriver. Pour moi, pour mes filles. Elles méritent d'avoir un super papa dévoué qui leur donnera tout l'amour et l'attention qu'elles méritent.

Alors je vais bientôt fixer notre date d'adieu. Et on ne se reverra plus jamais. Tu viendras bien sûr me faire de l'œil par moment, tu essayeras de me tenter dans les afterworks ou les soirées, mais tu n'auras plus jamais mon attention. Tu as fait partie de moi pour soulager mes peines et me désinhiber, mais au final tu ne résous en rien mes problèmes, tu ne fais que les empirer. La vérité, c'est que tu es un poison qui ruine ma vie et ma santé. Donc tu vas bientôt sortir de ma vie et me laisser tranquillement retrouver ma liberté. A chaque fois que tu me tenteras, la réponse sera "non !". A vie.

Je vais descendre dans le sud la semaine du 20 au 26 mars 2023, car j'aimerais me recueillir sur la tombe de mes grand-parents. Et particulièrement sur celle de mon grand-père paternel que je ne suis encore jamais allé voir. Et oui tu l'as connu : il était alcoolique aussi ! Tout comme mon père (son fils) et ma mère également. Il faut que cette malédiction cesse une bonne fois pour toutes pour ne pas reproduire le schéma de mes parents et qu'à mon tour je serve de mauvais exemple pour mes filles. Car non ce n'est pas normal de boire de l'alcool tous les jours. Mais quand on est gamin et qu'on voit les adultes picoler et faire la fête, ça devient pour eux une normalité. Tout comme ça a été ma normalité de voir mes parents boire 2 ou 3 verres midi et soir, et s'alcooliser encore davantage en soirée avec leur famille ou leurs amis...

Je compte donc aller voir papi et peut-être boire (ou pas !) un dernier verre de vin avec lui. Je vais lui laisser une lettre pour lui dire que j'arrête là, et qu'il faudra qu'il me soutienne de là haut pour tenir le coup. Qu'il me soutienne pour que sa descendance sorte de cette spirale infernale et destructrice. Après ça, notre histoire sera terminée. A vie. Fini l'alcool... tu dégages !

J'espère donc rentrer dans le nord "libéré" pour mes 41 ans le 26 mars où évidemment je ne boirai pas un verre. Ça semble si facile sur le papier !

Je pourrai surtout promettre à mes filles de ne plus jamais boire (a minima) les jours où j'en serai responsable et c'est une promesse que je tiendrai. Et si malgré moi rechute il devait y avoir, ça ne sera plus jamais en présence des enfants ou quand j'en aurai la garde.

On va donc bientôt se quitter. Et ce sera sans regrets me concernant.

En attendant mon dernier verre était hier soir, je n'ai pas bu aujourd'hui, je ne boirai pas ce soir car je garde mes filles. Tu ne m'auras pas non plus demain à l'afterwork avec mes collègues, ni ce week-end lors des multiples occasions qui se présenteront.

Adieu poison !"

Merci de m'avoir lu 😊
Bonne journée à tous !