

AU BOUT

Par [Martin678](#) Posté le 14/03/2023 à 15h26

Bonjour ce matin j'ai été pris de tremblements des mains incontrôlables, je suais et avais froid. J'ai quitté mon travail pour me rendre dans un bar, trois bières plus tard j'étais mieux comme si j'avais pris un antidote. Boire ces verres à été une épreuve tellement les tremblements rendaient l'exercice périlleux, j'ai du prendre mon verre à deux mains et n'étais pas à l'aise, ça se voyait Il est clair que je souffre d'alcoolisme mais il est difficile pour moi de partir en cure, une certaine forme de déni retarde ma démarche de soin ainsi que de la honte.

1 RÉPONSE

Today - 15/03/2023 à 00h24

Bonsoir Martin678.

Vous avez écrit ici, preuve que vous sortez du déni. C'est un premier pas et pas le plus facile.

Lâchez votre honte. Elle encombre et n'aide pas à avancer !

Il n'y a aucune honte à être malade alcoolique. C'est une maladie et contrairement aux croyances "populaires", ce n'est pas une question de faiblesse ni de laisser-aller.

Le seul remède : l'abstinence.

Mais que c'est difficile, ne serait-ce que d'y penser....comment "vivre" sans alcool, ce "compagnon" depuis parfois très longtemps ?

Et un jour, on en a marre d'en avoir marre.

Marre des gueules de bois, des soirées "oubliées", des conneries dites et/ou faites, des sautes d'humeur, de cet état dépressif, végétatif dans notre propre vie, de notre corps qui encaisse de moins en moins, de s'assurer qu'il y ait toujours du stock à la maison tout en croisant les doigts pour que la caissière (ou le caissier) ne nous prenne pas pour un alcoolique (la honte!)....surtout marre de voir ce que l'on devient dans le miroir !

Marre de passer à côté de notre vie car, oui, elle est là cette vie, elle nous attend....et un jour on peut décider de s'en saisir enfin, d'en être enfin acteur et non plus spectateur/victime.

Cela prend du temps. Le chemin peut être long et difficile.

Douloureux aussi.

Vous dire que cela en vaut la peine ?

Cela va faire bientôt 18mois que j'ai dit au revoir à l'alcool.

Et je vis enfin tout simplement. Je ne suis plus dans la survie.

Et c'est une expérience merveilleuse....la vie, avec ses hauts et ces bas, mais j'y suis !

Les méthodes pour y parvenir sont propres à chacun.

Médecin traitant, addictologue, csapa, psy, groupes de parole, forum....cure en milieu hospitalier ou en ambulatoire avec ou sans post-cure.

Peu importe au final. L'objectif étant de ne pas être seul, de bien s'entourer. Ne surtout pas tenter de se sevrer seul non plus car cela peut s'avérer dangereux.

Se dire que l'on mérite aussi.

Être bienveillant avec soi-même.

Croire en soi.

Un jour à la fois.

N'hésitez pas à venir écrire ici. Lire les autres témoignages, les expériences de tous. Cela aide beaucoup.

Se renseigner aussi sur cette maladie est un plus.

À bientôt
