

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

REFLETS ÉTHYLIQUES

Par Hopeactandfight Posté le 7/04/2023 à 11:24

Voilà le calendrier est formel : ça a fait un an que j'ai dit au revoir à l'alcool .
L'alcool, pas le vin, le bière, les apéritifs. Non je ne buvais pas vraiment de ces produits, je ne consommait que de l'alcool . Ce sont ses effets que je cherchais : détente, euphorie, tête à l'envers.

Ça avait commencé lors des repas familiaux, le petit verre de rouge, puis les bières, le vin avec les copains. L'alcool social donc. Mais aussi l'alcool anxiolytique puisque je j'ai vite découvert l'incroyable réconfort de ces petits verres. Face aux petits tracassés, aux grands chagrins je pouvais donc facilement prendre de la hauteur, et donner de la légèreté à mon cœur parfois tourmenté.

J'ai mis des années avant de me mettre vraiment mal, puis ça a été de temps en temps (une dizaine de fois en 30 ans). Je crois que je n'ai pas du faire plus de 5 intoxications au point de vomir et d'avoir du mal à garder l'équilibre Et comme en temps ordinaire ma consommation était assez contenue, j'estimais ma relation au produit saine, d'autant que ma pratique sportive était soutenue.

Consommation banale donc, oui peut être, mais une emprise insidieuse et forte s'est installée au fil des années. Sur la durée, sans que personne ou presque n'y fasse attention, sans que ça ne perturbe mes activités professionnelles ou autres, les doses se sont faites de plus en plus importantes, et fréquentes : de quelques verres par semaine j'en suis arrivé début 2022 à beaucoup trop : 3 packs de 6 bières à 7 degrés, et l'équivalent de 2 ou 3 bouteilles de vin par semaine, en temps normal. Sur certaines périodes ça pouvait être plus.
Selon le point de vue c'est beaucoup trop ou bien trop peu ; pour moi ça sentait vraiment mauvais.

La soirée à jeûn hebdomadaire me faisait un peu peur, et j'attendais mes alcoolisations des autres soirs avec impatience, y pensant dès le réveil. Pire : de plus en plus de moments m'apparaissaient comme sans intérêt sans alcoolisation Concrètement comment passer une soirée jeux en famille, une soirée avec des amis, un anniversaire, un début de week end, un samedi soir, une après midi de bricolage, le milieu de semaine.. bref tous ces moments de vie que d'autres semblent apprécier pour ce qu'ils sont ?

Et depuis le confinement de 2020 au cours duquel j'ai bu de plus belle, au quotidien, j'ai du développer de nouvelles stratégies pour cacher cette inflation éthylique : avoir du stock à la cave, en cacher une partie, varier les supermarchés, avoir honte à la caisse, boire de plus souvent seul, finir discrètement les bouteilles en fin de repas, trouver des solutions pour évacuer les bouteilles vides.

J'ai été aussi alerté par de nouvelles attitudes (les miennes) : ressentir de la jalousie et de la colère quand on me servait un verre un peu moins rempli que celui d'un autre convive, cacher ma énième ouverture de bière quand le reste du groupe en était encore à la moitié de sa première, prendre ma femme dans les bras en apnée pour qu'elle ne sente pas l'alcool de ma respiration.

Et puis faire face à ces signaux d'alertes que je me lançais chaque semaine: dimanche soir j'arrête ! Ou après les vacances, le 1er janvier, après mon anniversaire.

Finalement la lâcheté l'emportait et je buvais avec la conscience apaisée : puisque l'abstinence était à portée de main, autant en profiter puis le lundi ou mardi suivant je repartais pour un tour.

Abstinence. Oui, parce qu'avec quelques arrêts (un de 3 mois, un autre de 2 mois, et quelques fois une ou deux semaines) j'avais remarqué que la reprise m'engageait systématiquement dans une consommation encore plus importante et décomplexée, et que j'en suis venu à comprendre que l'alcool ne me convenait pas. J'ai essayé la consommation raisonnée, mais c'était à mon sens sans aucun intérêt. Boire modérément ? Mais pourquoi se faire mal ? Pour moi c'est comme prendre le soleil modérément au mois de mai, partager un bon moment en famille mais modérément : je ne sais pas faire.

Dès 2021 j'ai souvent pris peur en regardant mon visage alcoolisé : ce teint livide, ces yeux vides, ce regard fuyant. Peur parce que je savais que l'alcool était un toxique avéré pour l'organisme, mais aussi parce que je sentais le piège dans lequel je continuais de m'installer.

Peur également parce que de manière évidente l'alcool modifiait en profondeur mes réactions et m'entraînaient à réagir avec colère, avec des paroles cinglantes, dures, une incapacité à aborder une discussion conflictuelle avec raison, à ne plus supporter la frustration, et que je faisais souffrir mes proches.

Outre la peur, c'est la colère que j'ai ressentie. Ma lâcheté, mon mensonge, me faisaient honte. Ce que je devenais ne me convenait clairement plus.

Au détour de la nouvelle année 2022 j'ai été marqué par le poids de toutes les stratégies que je devais mettre en place pour consommer de l'alcool : finir la bouteille après le repas, déboucher une nouvelle bouteille tout seul pour être bien sûr de l'ivresse, vérifier les horaires de fermeture des magasins, prétexter une course banale pour en profiter pour ramener de la bière et du vin, décréter l'apéro pour tout et n'importe quoi. Bref une grosse pression qui me pesait de plus en plus (ou qui me saoulait si je peux me permettre).

Ma santé était pourtant d'acier, je ne souffrais pas de ma consommation, sûrement parce que mon organisme pouvait encore la gérer sans trop de dégâts à court terme. Les lendemains de grosse consommation, un doliprane, pas mal d'hydratation et ça repartait. Difficile donc de franchir le pas.

Le début de ma démarche vers l'abstinence a été de dresser une liste de motivations. Pas une ou deux, non, une dizaine. Ça a été aussi de lire des témoignages de personnes qui étaient passées par le même chemin. Et au passage ils ont une importance capitale, jouant le rôle de miroir, voire parfois de révélateur.

Mais le déclic n'est venu qu'au détour d'un dimanche soir. J'avais déjà bien bu, et j'hésitais à déboucher une nouvelle bouteille. Habituellement l'hésitation ne durait pas longtemps., mais ce soir là je sentais que j'étais déjà dans le trop, et que je ne pouvais pas lancer le mouvement. : légère nausée, tête lourde. Bref pas bien.

J'ai reposé ma bouteille, à peu près persuadé que le sursis ne durerait pas.

Or le lendemain, et les 5 jours qui ont suivi je me suis pris une fatigue que je ne connaissait pas. Une fatigue intense, et apparemment sans raison.

Le mercredi ça allait mieux, mais au supermarché j'ai reposé le pack de bière que je m'apprêtais à ramener. Un geste totalement inconnu de ma part ; Troublant.

Les deux jours suivants la fatigue s'est poursuivie, mais les analyses sanguines du jeudi (une vieille ordonnance que j'ai utilisée à ce moment) étaient très bonnes voire irréprochables.

Le week end arrivé la fatigue était passée, et je me suis retrouvé devant un choix : je fais quoi maintenant ?

De manière assez inattendue la réponse m'est apparue comme une évidence ferme et confiante : « tu vis ta vie pleinement ». Donc au revoir l'alcool ! Mais pas comme une punition, un truc triste et pitoyable. Je veux vivre la tête haute, joyeusement et fièrement.

J'ai vécu les mois suivants comme une nouvelle vie puisqu'il m'a fallu redécouvrir le quotidien pour ce qu'il était, sans béquille, sans évasion éthylique. Et ça s'est bien passé je dois dire. Les appréhensions ont été fortes par moment (mais comment passer un samedi soir sans bouffe ? Impensable!) mais quelle fierté de prendre la vie à bras le corps, de ne plus se laisser balader par des mensonges, de regarder le monde en face. Physiquement j'ai constaté des bénéfices . Pas spectaculaires mais des bénéfices incontestables tout de même. Par dessus tout mes relations se sont transformées et je suis devenu moins débile dans les conflits.

J'ai pu ressentir le fameux craving, mais cette résolution est restée limpide : lassé de la honte, du mensonge, lassé de passer à côté de la vie, lassé de me détruire à petit feu, lassé de déformer ma personnalité.

Au bout de quelques mois lors d'un apéro j'ai bu ce que croyais être deux bières sans alcool. En fait il y avait 3 degrés. Au magasin les packs étaient côte à côte et je m'étais trompé. Je me suis demandé un moment si j'allais reprendre (en me mentant que ça ne serait que pour la période de vacances, comme une sorte de parenthèse). Je me suis posé la question : qu'est ce que tu veux sincèrement ? Immédiatement la réponse était claire : je veux être libre, construire des relations saines, cultiver la bonne santé, une bonne récupération musculaire, et je sais que si je m'autorise à boire de l'alcool je vais m'enfoncer encore davantage dans la toxicomanie ; je suis incapable de boire un seul verre.

Enfin quelques réflexions si ça peut inspirer quelqu'un :

-à mon avis il ne faut pas dire « plus jamais », il faut vivre chaque jour avec une réaffirmation sans équivoque. Le but n'est pas de passer une semaine, un mois ou une année sans alcool. L'essentiel c'est le maintenant je sais et je me donne les moyens : boire c'est refuser de vivre, mais moi je veux vivre intensément. Chaque jour je refais miens ce réflexe de survie : je lève la tête de l'eau et refuse la noyade. Officiellement je ne bois pas en ce moment, mais en réalité je sais que c'est fini. C'est écrit au fond de moi.

- comme je l'ai lu régulièrement, objectivement si je bois de l'alcool ou non ne concerne personne d'autre que moi. Au début j'ai décliné avec un prétexte positif ; je consomme un soda, un jus, de l'eau parce que je teste des moyens d'améliorer ma forme, mes performances sportives. C'est compliqué le temps que le groupe s'attable, débouche la bouteille et passe les premières gorgées. Et puis ensuite tout le monde a oublié (et tout le monde s'en fout en fait). Sur les fins d'apéro je me sens super bien, mon élocution est fluide, mes pensées aussi, et je rigole au moins autant que tout le monde. Il y en a régulièrement un qui me chambre avec la nocivité du coca. (Si tu savais mon pote comme ça m'inquiète pas du tout)

- comme je tourne à l'eau gazeuse aromatisée, au soda ou autre, je peux observer la consommation d'alcool de mon entourage. Je remarque qu'ils boivent avec une modération dont j'ai toujours été incapable, et ça n'a pas l'air de les frustrer. Un mystère pour moi. A la maison quand j'ouvre une bouteille pour madame, le niveau baisse tellement lentement : il lui faut plusieurs jours pour en venir à bout !

- ma démarche n'a pas rencontré beaucoup d'écho, mais je m'en moque ; déjà parce que c'est personnel, et ensuite parce que je n'aimerais pas que ça devienne un sujet de conversation public !

Ce sont mes enfants qui m'ont manifesté des encouragements et de l'admiration. Maintenant on passe du temps ensemble à tester des cocas bizarres, des jus improbables, et c'est notre truc à nous. 'Vas y fais péter le coca !', « ressers moi je suis à sec », « apéroooo !!! » ;

Le reste de ma famille est respectueux, même si beaucoup ont exprimé de manière plus ou moins directe leur regret, voire leur désapprobation. Ça ne me gêne absolument pas, et je dois dire que je les comprends, mais que je sais qu'ils gagnent à ce que je ne m'alcoolise plus : déjà ils ont en face d'eux quelqu'un de plus intéressant, mais aussi...leurs bouteilles vont durer beaucoup plus longtemps !

Merci de m'avoir lu. J'espère encourager plein de monde qui lutte avec cette drogue. Soyez fiers, soyez forts, regardez vous en face : vous valez beaucoup plus que ce que vous pensez. Bises !!