

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE DÉCLIC

Par **Oldboy** Posté le 06/01/2024 à 18h02

Ca fait longtemps que je sais que je suis alcoolique. A 20 ans, déjà, j'entrevois parfois l'émergence du problème. Je le traitais comme un bruit de fond, un soupçon, pas une certitude.

Aujourd'hui, à 36 ans, j'ai plus l'ombre d'un doute. Je suis un alcoolique capable de fonctionner, plus ou moins. Je le cache. Pas mal de mes proches se sont doutés de ce problème je pense, sans vraiment l'aborder, sauf certaines de mes anciennes amies. Je bois en moyenne 3 ou 5 fois par semaine, souvent seul. Généralement de la bière, jusqu'à l'ivresse légère la semaine, jusqu'au blackout total si je sors. Je suis bien entendu incapable de maîtriser ma consommation.

Ca fait des années que l'idée de me faire aider me trotte dans la tête. Mais ce n'était jamais le bon moment : Trop déprimé, trop heureux, trop seul, trop entouré. Bien sûr, l'alcool m'a causé d'innombrables problèmes au cours des années. J'ai perdu des gens, j'ai perdu la forme, j'ai perdu le sommeil. Mais j'ai toujours réussi à passer sous les radars, à réussir mes études, à garder mes jobs. Et le problème n'était jamais l'alcool me disais-je. C'était la dépression, c'était les autres, c'était la malchance ou la bêtise. Jamais la bouteille.

Comme beaucoup, j'ai pris mes résolutions en décidant de "boire moins", pour échouer lamentablement dès la première semaine. Je sors d'une relation sentimentale de 4 ans, terminée en partie probablement à cause de mon penchant pour les apéros renforcés. Je suis assez seul et déprimé : Pas le bon moment pour arrêter la petite, me disais-je. Comme toujours. Le déclic, donc, banalement, est venu hier.

J'ai "rencontré" une fille en ligne et nous avons convenu d'un rendez-vous hier soir dans un bar. Pour me "donner du courage", je me suis enfilé 2 litres de bière et une bouteille de rosé tout seul chez moi avant le rendez-vous. Pour être vraiment très courageux, me saoulant joyeusement tout en bossant (vive le home office pour les dépendants...) j'y ai ajouté une demi tablette d'exta. Pour faire bonne mesure quoi. Evidemment, complètement parti, je me suis coupé en me rasant et (probablement) l'alcool fluidifiant le sang, je suis arrivé au rendez-vous en retard, mal fagoté, bourré et pissant le sang comme une merde.

Pas folle, la fille remarquant probablement mon état que je m'efforçais de cacher, elle me "test" en prenant un cocktail sans alcool. Je le remarque. Et je m'en fout, je me prend 2 gin tonic qu'elle se retrouve à devoir me payer, étant parti sans mon portefeuille. Classe ! Assez vite, la nana fiche le camp, ce qui est absolument normal.

Déprimé, je retourne dans le bar, ou je croise une amie qui s'avère être aussi une ex. Elle remarque mon état, me trouve vraiment l'air minable. Dépressif, ivre, pathétique. Je rentre, m'endors habillé comme une merde, quand le téléphone sonne : C'est mon ex, morte d'inquiétude. Mon autre ex (celle du bar donc) s'est débrouillée pour lui écrire car j'avais vraiment pas l'air bien. Ces 2 filles sont probablement les seules personnes au monde à connaître mon problème, à pleinement comprendre mon côté autodestructeur. Quelle soirée.

Ce matin au réveil, le reste de mes extas sont partis aux toilettes (aux moins j'ai aucune addiction à ce genre de trucs, c'est déjà ça) et, même si l'incident est bien plus mineurs que certaines autres conneries que j'ai faite bourré, j'ai eu le déclic. Enfin.

Je suis alcoolique, est pas qu'un peu. Si je m'en sors pas, je vais vraiment pas faire de vieux os. Diminuer est totalement illusoire, je dois m'abstenir. Je n'y arriverais pas seul. Je ne suis pas sûr d'y arriver sans accompagnement médicamenteux et médical. J'ai peur du craving, peur du silence des heures mortes que je comblais à grand coup de piquette. Mais je pense que c'est le moment, ou jamais.

2 RÉPONSES

Eidole - 10/01/2024 à 13h18

Bonjour Oldboy,
Bravo pour ta prise de conscience et ta démarche!
Tu en es où depuis le 6?
Le chemin est long mais le déclic fait avancer d'un grand bon!
Tu n'es pas seul en tout cas, si on écrit tous ici c'est qu'on a bien ce triste point commun. On peut y arriver
Courage!

Rocca - 10/01/2024 à 19h15

Bonsoir Oldboy,

J'ai les mêmes peurs que toi, j'en suis à 7 jours de sobriété.
Diminuer est illusoire, je le pense aussi, au stade alcoolique ou nous en sommes, il y a que l'abstinence qui marche car nous recherchons l'effet du produit, et 1 ou 2 verre c'est pas assez ... on arrive facilement au litre sans sans rendre compte pour avoir l'effet recherché.
Je pense donc que telle une rémission, il faut arriver à tourner une page et oublier ce produit qui nous a rendu malade, et garder

seulement à l'esprit l'esclavagisme dans lequel il nous a plongé.

force à toi pour ta démarche
