

### AUX PORTES DE L'ALCOOLISME

---

Par Profil supprimé Posté le 9/02/2015 à 11:36

Bonjour,

J'ai 43 ans, et j'ai toujours bien bu à table ou en soirée mais sans plus. Il y a 1 an j'ai eu un coup dur au moral, et pour ne pas m'enfermer ou me laisser aller, je suis beaucoup sortie. ça m'a défoulée, permis de ne pas broyer du noir et j'ai évité de m'isoler. J'ai beaucoup bu, je suis sortie presque 3 fois par semaine dans les bars avec les copains. Et ce, pendant une période de 4 mois "seulement" (!)

Au même moment, une amie à moi, très proche depuis des années, a eu un AVC suite à 10 ans d'une bouteille de whisky tous les soirs. Ayant cette proximité avec cette maladie, j'ai toujours pensé que la conscience me permettait de ne pas être concernée par un souci aussi "grossier" que l'alcoolisme.

Seulement voilà, mon passage à vide est passé, j'ai repris un rythme normal et ai cessé de sortir sans arrêt. Et j'ai remarqué très vite que le soir, j'avais une petite envie d'un verre de vin. Mais un verre de vin m'a amené à la bouteille. Une fois, deux fois, trois fois. Pas souvent, mais tout de même trop : bien une bouteille sifflée en une soirée une fois par semaine. Je l'ai remarqué parce que ce n'est pas quelque chose dont j'ai l'habitude, de boire seule chez moi.

Au bout de 3 mois, j'ai voulu faire une expérience. Je me suis dit que la prochaine fois que j'aurai envie d'un verre de vin qui détend le soir devant son pc, je ne le ferai tout simplement pas. Et là j'ai compris le problème. Il m'a été impossible de me concentrer sur mon pc tant que l'épicerie était encore ouverte. Ce fut une révélation. Je me suis tout de suite dit que c'était un comportement alcoolique, tout neuf en moi, qui pouvait s'aggraver.

J'ai fait une autre expérience. Quand je me fais un bon petit dîner, je prends du vin. Mais je n'ai acheté qu'une demie bouteille .... Frustration extrême !

Je pense donc, que depuis un an, je suis aux portes d'un alcoolisme plus lourd. Par ce qu'il travaille sur ma volonté. Et qu'un moindre verre déclenche chez moi l'envie d'autres. Que ces 4 mois intensifs ont suffi à donner à mon corps une habitude, qui se fait sentir même dans un contexte non festif.

Je viens de comprendre, que l'alcoolisme peut arriver très vite, de façon presque banale. Qu'il n'est pas l'apanage des gens souffrant de gros travers. J'ai compris aussi que mon envie de "petit verre à la cool le soir sur mon pc" était provoqué par un besoin de me détendre et de faire un break.

Cette année écoulée doit donc cesser, bien sûr. Ne pas écouter son envie est désagréable, la première impression à l'idée de calmer le jeu semble compliquée. Je suis donc venue ici, lire, m'informer, comprendre mieux. Et adopter une stratégie tout de suite afin de ne pas tomber dans des extrêmes.

De vous lire, ma première décision sera de ne pas boire chez moi. Même si 1 bouteille par semaine paraît "peu", c'est la façon dont je la bois qui me fait tiquer. Rapidement, m'empêchant parfois de finir quelque chose de passionnant que j'ai commencé à ce moment là.

Et puisque je sors peu désormais, l'alcool est moins sur mon chemin. Je me réserve le droit de temps en temps à me faire un bon petit plat, avec une demie bouteille-point. Jusqu'à ce que la frustration s'efface et laisse place au plaisir de m'être fait un bon petit repas pour moi. (ça doit arriver à peu près toutes les 2 semaines). Et ne boire qu'en soirée entre amis, de temps en temps, qu'il garde sa place dehors, dans un contexte festif. Aussi, je vais essayer de considérer chaque verre. De ne jamais en boire ou en finir un s'en m'en être rendu compte. Et pourquoi pas les compter au fur et à mesure?

J'ai décidé de tenter ça.  
Voilà.