

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

ALCOOL, JE TE QUITTE.

Par Profil supprimé Posté le 28/09/2018 à 17:55

Texte écrit l'année dernière avant un arrêt d'1 mois. Si mon témoignage peut servir à certain.

"Aujourd'hui, le lundi 26 juin 2017 je décide d'arrêter de boire de l'alcool. Je croyais boire pour profiter et pour m'amuser mais je peux faire sans. J'ai compris que l'alcool ne me rend pas meilleure, pas plus drôle, pas plus belle. C'est une pure illusion qui me laisse croire que je suis libre et que je peux me lâcher alors que je suis juste bourrée et ridicule. L'alcool me rend vulgaire, me fait faire des choses que je regrette, me fait dire des choses que j'oublie. Je crois profiter de mes amis mais je profite juste de l'état d'ivresse pour me sentir mieux. Les bénéfices seront nombreux et je vais retrouver une confiance en moi qui n'a pas besoin d'alcool.

J'ai fait le tour de l'alcool. J'ai un problème avec l'alcool. J'aimerais pouvoir prendre un seul verre et rentrer chez moi mais je ressent ce besoin de boire sans fin. L'argent coule à flot quand il s'agit de boire mais je compte mes centimes pour m'acheter à manger. L'addiction devient un problème quand il n'y a plus de logique ni de raison. Lucy m'a déjà dit qu'elle s'inquiétait de ma consommation. La gueule de bois est de plus en plus rude. Je bois depuis 2009, soit 8 ans. Ma sociabilisation s'est faite grâce à l'alcool. Certains me disent que ça ne sert à rien d'arrêter et essayent de me dissuader sûrement parce que cela les ramènent à se poser des questions sur leur propre consommation. J'ai souvent dit "J'arrête de boire" un lendemain trop rude ou suite à des actions stupides. J'ai toujours été rattrapé par cette illusion d'être une personne plus intéressante un verre à la main.

J'ai eu le déclic. Je n'ai plus besoin de prouver des choses aux gens et à moi même. Je fais des efforts pour m'accepter tous les jours un peu plus et l'alcool détruit tout car c'est comme me dire "Bois pour être mieux que toi". De plus, j'ai un copain formidable qui m'aime pour ce que je suis. Cette décision me concerne avant tout mais il prend une grande place dans l'équation quand même. Je ne veux jamais rien faire qui puisse le décevoir et l'alcool pourrait tout gâcher. Notre relation est trop précieuse pour prendre le risque.

Les gens à qui je parle bourrée ne sont pas intéressants, je m'intéresse à eux et je suis sympa pour booster mon estime de moi et qu'on me trouve cool. Ces gens ne me connaissent pas et ne me correspondent pas. Je m'intéresse à eux par intérêt.

Je n'espère pas tenir, je vais tenir.

C'est une relation malsaine qui s'est installée entre nous. Alcool, je te quitte.
Je vaudrais mieux que ça."