

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### J'AI BRISÉ MES CHAÎNES

---

Par Profil supprimé Posté le 15/11/2018 à 12:48

Bien le bonjour ,

J'ai aujourd'hui entièrement arrêté ma consommation depuis le 10/09/18. Et j'ai toujours pensé que les personnes qui n'en buvaient plus ou qui me disaient « j'arrête de boire » avaient un problème avec l'alcool. Alors que ce sont ceux-ci qui n'auront plus de problème avec ce démon.

L'alcool est tellement banalisé qu'à vrai dire, depuis 5 ou 6 ans maintenant, la plupart, si ce n'est la totalité, de mes souvenirs -que ça soit triste ou heureux- sont toujours accompagnés d'alcool et d'ivresse. Et je n'avais à ce moment pas conscience du danger, de l'épée de Damoclès qui flottait au-dessus de moi.

Souvent je buvais, une ou deux bière à midi, un whisky le soir, mais en soirée c'était toujours de l'excès, je n'arrivais jamais à me contrôler.

J'ai eu quelques absences, quelques incidents lié à la consommation. Le dernier en date, celui qui m'a fait réaliser que j'avais problème c'était un samedi soir. Je sortais avec des amis en vue de faire une tournée des bars. La soirée se passait bien jusqu'au verre de trop.

A partir de ce moment tout a dégénéré : je me suis mis à mal parler, à manquer de respect voire même « agresser » mes amis. Cela a dégénéré et je m'en suis cassé la main contre un mur dans un excès de violence. Ma compagne était là aussi.

Le lendemain black-out complet mais je me réveille et doit filer aux urgences. On me fait un récapitulatif de la soirée et c'est là où j'ai pris conscience. J'ai eu honte, une honte si grande : mon comportement était inacceptable. Je m'étais mis en danger, fait du mal à mes proches tout ça pour rien. C'est ce jour où l'alcool m'a dégoûté.

J'en ai parlé à mes proches, j'ai évidemment fait mes excuses.

Aujourd'hui encore j'essaye de me faire pardonner de cette soirée que je ne pourrais plus jamais oublier. Mes amis, ma partenaire, en garderont toujours des souvenirs et c'est entièrement de ma faute. Il me faudra des années pour essayer de panser les plaies que j'ai faites égoïstement à ceux que j'aime.

Cela fait deux mois que j'ai arrêté. Les premières soirées en compagnie de consommateurs étaient très compliquées. On oublie sa propre nature quand on boit, alors quand on arrête il y a un long chemin à faire pour se retrouver (3/5 soirées pour commencer à s'apprécier et se connaître sobre). Maintenant jamais plus je n'échangerais les soirées que je passe pour de l'ivresse et de l'excès.

L'alcool mon ennemi a réussi à me dégoûter. Mon corps le refuse, plus jamais je ne succomberai.

Je vous souhaite tout le courage du monde pour vous aussi. Passez ce cap ! Vous y arriverez, je crois en vous alors vous aussi ayez la force de croire en vous-même.