ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN TÉMOIGNAGE QUE J'AI VOULU LE PLUS SINCÈRE POSSIBLE

Par Profil supprimé Posté le 16/06/2019 à 10h43

Bonjour à toutes et à tous,

J'approche la trentaine et me voilà plongé dans les affres de l'alcool. A force d'anxiété, je suis tombé dans des consommations effroyables au regard du commun des mortels. Difficile de croire que je suis rarement ivre, c'est pourtant vrai. L'alcool a juste le pouvoir de m'anesthésier le cerveau et de me désinhiber vis-à-vis des autres. Je faisais un job stressant, où il faut sans cesse être sur le qui-vive, dans une éternelle urgence. Un job où apparaître comme faible est une faute professionnelle !

Alors la boisson m'est apparue comme un remède pour tenir le coup et m'échapper d'une réalité difficile. Je pensais gérer en ne buvant que le soir et en me laissant un ou deux jours d'abstinence par semaine. Et puis, l'alcoolisme, c'est toujours les autres. Ceux qui arrivent le matin au travail en sentant la vinasse à des kilomètres, qui vont boire une bouteille au déjeuner, et qui s'échappent à 16h pour aller au bistrot du coin boire un canon. Moi, je n'ai jamais eu de problème avec la justice, je ne me suis jamais battu (ou dans ma lointaine jeunesse) et je n'ai jamais loupé une journée de travail à cause de l'alcool.

Quelques commentaires de proches m'ont toutefois fait prendre conscience de la mauvaise pente que j'empruntais. L'un d'entre-eux surtout s'est montré doux et bienveillant. Je crois que cela a suffi pour un électrochoc. J'ai alors diminué progressivement, avant de me lancer dans le défi d'un mois sans alcool. Aucun signe de sevrage physique, mais une angoisse terrible au départ - merci le Lexomil - et des pensées obsédantes - sans que l'on puisse parler de craving à proprement parler. Sans parler aussi de la litanie de mensonges distillées à mes proches pour dissimuler mon abstinence. "J'ai trop bu la veille", "je prends des médocs"...

Surtout, la terrible sensation d'être seul. De ne pouvoir compter que sur moi-même pour échapper à mes démons. De flipper comme un fou à l'approche du weekend et d'imaginer les subterfuges pour éviter les questions gênantes. Mais finalement j'ai tenu le coup et me voilà depuis 55 jours sans une goutte d'alcool dans le nez. Certains sur ce forum parlent d'une libération, de sensations nouvelles et de fierté. Leurs témoignages sont poignants et révèlent un courage dont peu de gens peuvent se prévaloir. Bravo à eux.

Moi, je continue de percevoir mon abstinence comme une privation. Celle d'un jeune homme qui rêve toujours d'être comme les autres, d'oublier ses faiblesses et d'aller vers autrui. En quelques mots de se sentir heureux et raccordé au monde. Alors secrètement je rêve du jour où je pourrais de nouveau tremper mes lèvres et ressentir l'ivresse. Mon cerveau n'a pas encore oublié certaines sensations.

Pourquoi continuer d'être abstinent dans ce cas ? A vrai dire, je ne sais pas trop. J'éprouve une étrange satisfaction à voir augmenter mon compteur de jours sans alcool. Et je me dis qu'à l'approche des 60 jours, il serait pas mal de voir celui-ci atteindre les 90, voire les 120. J'espère alors que je me sentirai plus heureux.

Je souhaite à toutes (je constate qu'il y a beaucoup de femmes sur ce forum) et à tous beaucoup de courage et d'amour.

Bon dimanche.

PS. J'ai écrit ce texte pour témoigner de mon expérience et me soulager mentalement. J'ai tout à fait conscience que l'abstinence prolongée voire définitive risque fort d'être mon unique voie de salut. Je vous serais donc infiniment reconnaissant de ne pas m'écrire de messages alarmistes. Je pense être sur la bonne voie

3 RÉPONSES

gregos42 - 17/06/2019 à 17h44

Bonjour linou
je trouve déjà que tu as bien réagi: le fait de te rendre compte que tu avais un problème avec l'alcool est un bon point
après l'abstinence totale à proprement parler,je pense qu'il faut que tu continues à te focaliser sur le compteur comme tu dis si bien 90 / 120 150 jou(rs...
il faut plutôt te dire que le fait de rester à jeun te permettra d'éviter le pire
il faut trouver une autre occupation une autre manière de te soulager te délivrer du stress car même si tu n'as pas eu de gros problèmes jusqu'à présent tu risques d'en avoir plus tard
c'est difficile je sais de se dire qu'on ne pourra plus boire mais il faut se faire à l'idée
moi-même ca fait à peine plus d'1 mois et des fois j'y pense je me dis merde j'aimerai bien passer une soirée où je pourrais boire tranquillement mais je sais au fond de moi le nb de problèmes que cela risque d'engendrer après
il faut je crois se faire une raison et trouver notre bonheur sans ce poison.
Courage

Profil supprimé - 17/06/2019 à 20h59

Bonjour Linou67,

Je me suis beaucoup retrouvée dans ton témoignage. Pour ma part, je souffre d'anxiété sociale (diagnostiquée), c'est-à-dire que je ressens de quotidiennement de l'anxiété pour une foule de raisons, mais tout particulièrement en contexte social. Voilà près de 30 jours que je n'ai pas bu et suis de ceux et de celles qui viennent ici témoigner du sentiment de liberté que procure l'abstinence.

À vrai dire, je n'en suis pas à ma première tentative. Celle-ci m'apparaît cependant plus significative que toutes les précédentes, notamment à cause de sa durée et de la relative facilité avec laquelle j'ai arrêté de boire. Mais aussi parce que je sens cette fois que mon regard a profondément changé par rapport à l'alcool, et surtout par rapport à moi-même.

Je parle peut-être à travers mon chapeau, mais je pense que pour se sentir libéré, il faut d'abord se sentir emprisonné. Le tout est de savoir par quoi. Pour ma part, je craignais d'arrêter de boire, car j'avais peur de me retrouver seule face à moi-même et, pour reprendre ton expression, face à mon « démon » intérieur : l'anxiété. En décidant d'emprunter le chemin de la sobriété, j'ai surtout choisi de ne plus atténuer mes angoisses par la consommation d'alcool, mais de les vivre « toutes crues ». Et c'est en ce sens que je me sens « libérée ».

Je ne te cacherai pas que cela exige chaque jour un gros travail sur moi-même et que je me sens souvent seule dans ce combat. J'ai parfois l'impression d'avoir perdu mon unique refuge dans ce monde stressant, où tout va vite et où le doute est envisagé comme une faiblesse. Malgré tout, je trouve une certaine satisfaction dans chacune de mes victoires solitaires et me découvre des forces que je ne me connaissais pas. Ce qui a changé n'est pas tant ma consommation d'alcool, mais la définition de moi-même, qui s'élargit chaque fois que j'ajoute une corde à mon arc. Et c'est là que se situe ma gratification quotidienne.

Comme je l'ai déjà évoqué, je n'en suis pas à ma première tentative. Cependant, j'ai l'impression cette fois que j'avance dans la bonne direction, car « l'ennemi » n'a plus pour moi le même visage. Je ne combats plus mes envies de boire, mais les raisons qui en sont à l'origine. Seul le temps saura me dire si je suis effectivement sur la bonne piste.

Encore une fois, je me trompe peut-être, mais je ne pense pas que la sobriété génère en soit une impression de réussite, pas plus qu'elle ne mène forcément à une grandiose épiphanie. Selon moi, « ne pas boire », c'est la règle qui sous-tend le principe de l'abstinence, mais pas ce qui la motive. Par exemple, je ne trouve aucun intérêt dans le fait de me dire « aujourd'hui, je ne grillerai pas de feu rouge ». En revanche, j'aime conduire une voiture en bon état et c'est pour cette raison que je suis cette règle, qui me préserve des accidents potentiels.

À mes yeux, le fait de devenir sobre pourrait se comparer à une planète qui change d'orbite. Il y a d'abord l'élément déclencheur, soit la force initiale qui l'éjecte de sa trajectoire habituelle. Puis il y a la motivation, qui s'apparente à la force gravitationnelle qui l'attire vers un autre soleil. C'est donc cette conjugaison des forces (l'une qui la pousse et l'autre qui la tire) qui permet à notre petite planète de ne pas se perdre au confins de l'univers et de trouver un nouvel équilibre autour d'une autre étoile.

Bref, et pour quitter le monde des métaphores, je crois la sobriété trouve tout son sens à partir du moment où elle s'accompagne d'un objectif plus grand que l'abstinence. Sans autre motivation que l'idée de « tenir bon », on reste en état de perpétuelle frustration.

Qu'en penses-tu?

Orangine

« À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire. » - Corneille

---

Profil supprimé - 17/06/2019 à 23h35

Bonjour,

Je voulais réagir sur le côté cacher l'abstinence, prétexter pour que le fait de ne pas boir ne se remarque pas.

Je suis aussi dans cette peur du regard des autres. Je suis connu pour avoir le gosier en pente, et, dans les réunions de famille, prendre l'apero est une religion.
Je sais qu'il ne me diront rien et respecteront mon choix.

Mais je trouve que l'image de l'abstinence est mal vu.
L'alcoolisme est une maladie, dont nous sommes victime.
Et, pourtant, je me sent vue comme lépreux, faible à cause de cela.

Je n'ai pas envie de dire que je suis abstinent, je préfère dire que je suis "sans alcool"

Ti-Bô