

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

1 MOIS DE SOBRIÉTÉ

Par Mamadi Posté le 2/07/2019 à 10:11

Bonjour à tous,

A la veille de mes 32 ans je suis enfin revenue dans le droit chemin, celui de la vie sans alcool. Enfin, celui qui me convient le mieux puisque, je dois l'admettre, je ne sais pas consommer de manière raisonnable.

Depuis mes 18 ans, j'ai bu plus que de raison. Chaque sortie était l'occasion de boire. Je pense même être sortie juste pour me donner le prétexte de boire, même si j'étais fatiguée de la journée.

Au début, c'était juste festif, avec des excès surtout lors des soirées "à la maison". Dans ce cas, je ne comptais pas les verres, c'était open-bar. L'alcool était partout, il n'y avait qu'à se servir, et personne pour contrôler ma consommation. Je me suis froissée avec des amis, j'ai gâché des soirées, je me suis blessée, urinée dessus tellement j'étais saoule. Je n'en étais pas fière mais la gueule de bois finissait par partir, alors j'oubliais, et reprenais mes habitudes.

Je me suis blessée souvent, mais j'ai aussi blessé mon entourage à cause de mon comportement agressif. J'ai également déçu. Heureusement, je n'ai jamais violenté quelqu'un physiquement. Mais les violences psychologiques ne sont-elles pas pires ?

J'ai certainement perdu des amis à cause de l'alcool. Ils se sont lassés de mes excès à répétition. Et je m'en suis fait d'autres, des copains de bar comme ont dit, que l'on ne voit que pour boire à l'excès. Des copains qui ne voient pas de mal à prendre une cuite. La gueule de bois est quelque chose de normal, banalisé, qui ne dissuadera pas de "remettre le couvert" le soir-même.

Heureusement, je m'en suis bien sortie professionnellement. J'ai réussi mes études, j'ai trouvé un emploi. Au début, j'ai travaillé dans le BTP, haut lieu de tous les excès pour qui le souhaite. Et j'ai plongé dedans. Chaque événement était l'occasion de m'alcooliser, sans que la conscience professionnelle et l'image que je pouvais renvoyer ne m'inquiètent outre-mesure. J'ai fini des soirées complètement ivre, à ne pas me souvenir de tout ce qui s'était passé. Je n'en suis pas fière. Les cadeaux d'entreprises étaient de l'alcool, par caisses de 6. Alors je faisais mon stock...

Peu à peu j'ai pris l'habitude de boire seule chez moi, le midi pendant ma pause déjeuner et le soir. Une bière, deux bières.... jusqu'à épuisement du stock. Je me sentais alors heureuse, faisais des projets un peu illusoires et reprenait contact avec des amis perdus de vue. Et le lendemain j'avais le spleen, me disais que la journée n'était qu'un moment ennuyeux à passer en attendant le soir. Il m'est même arrivé de courir jusqu'au supermarché pour acheter d'autres bières avant la fermeture. Ou de me faire livrer à manger juste pour pouvoir ajouter une bière à ma commande.

Le temps à passer, les accidents ont été de plus en plus graves, sans que cela ne me freine. Je suis tombée de nombreuses fois > yeux au beurre noir, blessures multiples..., j'ai fait une chute d'escabeau > pneumothorax, j'ai marché sur la glace... Bref, et à chaque fois, les gens me demandaient comment je m'étais blessée, je racontais des salades pour que personne ne puisse faire le rapprochement avec une consommation excessive d'alcool. Avec le recul je ne pense que je n'étais pas crédible.

Quand j'y pense, j'aurais aimé que certains moments se passent autrement, ne soient pas centrés sur l'alcool. Ce produit nocif qui m'a poussée à interrompre des conversations pour aller me servir un verre, à prolonger des soirées juste pour continuer de boire, à prendre contact avec des pseudos-connaissances juste pour pouvoir aller dans un bar et justifier quelques bières. A trouver n'importe quelles occasions pour "fêter".

Puis finalement, j'ai conduit ivre et j'ai eu un accident. J'étais si ivre que mon champ de vision devait faire 40 degrés maximum. Je ne me souvenais plus si j'avais pu heurter un piéton ou un animal. Ma voiture a fini sur le bord de la route, je suis rentrée à pieds.

C'est ce matin-là que j'ai eu le déclic, la fois de trop qui m'a fait réaliser que je faisais n'importe quoi. Que je devais reprendre ma vie en mains. Depuis un mois, je revis. Aucune chute, accident ou dispute ne peut désormais être relié à l'alcool. Je suis devenue maître de moi-même et j'en suis fière !

Samedi, je fêterai mon anniversaire au Champomy, et ce sera très bien ainsi.