

CHRONIQUE D'UN ARRÊT

Par Profil supprimé Posté le 10/02/2021 à 15:08

Dans la nuit de samedi à dimanche à 3h, j'ai posé ma canette de bière et suis allée me coucher. Au réveil, dans ma fatigue et mes vertiges, dans cette pesanteur de ma tête, cette lenteur intellectuelle, j'ai eu ce déclic que j'attendais. Cela fait un bout de temps, peut-être des années, que je savais que j'étais alcoolique. (J'ai lu dans un post que quelqu'un trouvait ce mot parfaitement laid et je suis d'accord. Peut-être faudrait-il en trouver un autre ?) Mais j'attendais le moment. Celui qu'on ne peut pas trafiquer. Celui qui se ressent au plus profond. J'avais fait pareil pour la cigarette, et ça fait 10 ans que je ne fume plus.

Je suis du genre gourmande : c'est-à-dire tendance à l'addiction. Je suis excessive en tout. Quand je mange, je ne puis me contenter du carré de chocolat, je mange la tablette. Quand je fumais, c'était le paquet. Quand je buvais, c'était le pack.

J'avais un rythme dans l'alcool, selon les jours de travail (je ne travaille plus), les veilles d'école ou de repos. J'adaptais ma consommation (pour ne pas être trop malade le lendemain.)

J'ai 40 ans et depuis 11 ans, j'ai basculé dans une consommation très très au-delà du raisonnable, principalement de la bière, pas la plus forte, celle notée à 1,2 sur l'échelle de la conduite, mais absolument tous les jours.

J'ai bossé dans un bar de village, 12 ans, et j'y ai acquis l'absolue certitude qu'on ne survit pas à boire. Entre 50 et 60 ans, rarement plus. Les gens finissent par exploser de l'intérieur. Ce qui au début est un plaisir festif, fait paraître drôle, bavard, intéressant est un piège qui noie la véritable personnalité d'une personne. Qui déforme les visages, les corps, les nez. Je me suis posée la question de savoir si je préférerais vivre longtemps sans boire ou moins en buvant ? Je n'ai pas encore la réponse.

Alors aujourd'hui après quoi, 3 jours, j'ai certains symptômes cliniques du sevrage : anxiété, déprime, légère nausée. Et même si je lutte en moment du coucher car j'ai peur de la nuit blanche et de l'horreur des interrogations incessantes amplifiées par le silence de l'obscurité (à part la première nuit qui n'a été sommeil qu'à l'épuisement), je dors plutôt bien. Je ne me sentais pas malade lorsque je buvais, c'est aujourd'hui en arrêtant que j'ai l'impression de l'être. C'est une lutte de soi contre soi. Tout ce que j'espère, c'est que pour ma santé, il n'est pas trop tard.