

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### PREMIER JOUR D'UNE PRISE DE CONSCIENCE

---

Par Profil supprimé Posté le 1/07/2021 à 11:54

No more – Plus jamais.

Lettre à moi-même.

01/07/2021, par où commencer, une grosse fatigue, quelques heures de sommeil, un travail en surcharge mais c'est mon quotidien. Mais surtout cette éternelle sensation de lassitude, de mal être et de temps pour cuver.

Une fois de plus je n'ai pas réussi à me tenir, la première bière en fin de jujitsu a déclenché le mécanisme... Un verre, on attend d'être seul, un deuxième verre, puis ouverture de la bouteille, et un dernier verre infâme de reste de whisky avec de l'eau que j'avais fait pour dire qu'il en restait dans la bouteille mais au final c'est immonde.

Ce matin, il faut fermer la bouche pour éviter d'avoir ce nuage derrière moi, prendre vite fait une douche, vérifier qu'il n'y est pas de preuve de cette scène peu glorieuse. Emmener les enfants, s'en prendre à eux parce qu'on ne se supporte plus et culpabiliser de ne pas y arriver. Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à faire comme beaucoup de personne à tenir un verre, pourquoi je suis programmé à boire sans fin ? Je n'ai pas eu la réponse jusque là, alors encore une fois, retour sur youtube pour retrouver le vidéo d'hypnose pour sortir de l'alcoolisme.

Nouvelle vidéo mais sans réel intérêt, à par entendre que j'ai le droit de m'aimer, que l'alcool est mauvais... Mais au fond de moi je n'y crois pas, je m'endors à moitié sur la séance, et au final ça me saoule, car je ne m'en sortirai pas ainsi.

Mais coup de chance du destin, une vidéo d'une personne qui présente ces 1 an sans alcool « Sam Genin ». Un sauveur ? Allez savoir, sa vidéo de près d'une heure que j'écoute tout en travaillant, et son histoire même s'il a près de 10 ans de moins que moi est révélatrice. Sa relation avec l'alcool est la même que moi.

Le processus des barrières qui sautent, les plans créés pour boire en cachette, les gueules de bois, les lassitudes, la culpabilité.

Je me retrouve dans son récit, et je sais que je veux m'en sortir. Mais sortir et arrêter de boire définitivement me fait tellement peur, l'incompréhension des autres, les saveurs, la sensation de s'enivrer et de sentir la pression qui disparaît, bon et qui revient dès le lendemain. Mais pourquoi pas, tout comme Sam (je ne te connais pas mais je vais gagner du temps dans cette lettre à moi, où je vais m'inspirer de ce que tu as fais) je sais ce que c'est de ne pas boire quelques jours, ni en journée mais en soirée...

Je suis sorti de la cigarette, je me dois de sortir de l'alcool, pour moi pour mes enfants, pour Sandrine, pour ma famille.

A bientôt 40 ans, c'est le moment ? Je ne sais pas mais je ne veux plus de cette culpabilité, je ne veux plus de ces relents d'alcool que je vais trainer jusqu'à 14h.

Alors je me lance, un jour après l'autre, ne plus prendre se premier verre qui déclenche ce processus.

Cette vidéo me montre et me fait prendre conscience que je suis ainsi, je ne suis pas fait pour tenir qu'un verre. Alors effectivement, j'aime boire, je le sais, mais je viens de comprendre que je ne pourrai jamais me réguler.

Je dois m'y préparer, ou pas, car je sais à présent que je ne suis pas le seul ainsi, qu'il y est arrivé.

Je reprendrai cette lettre plus tard, je dois finir mes études, j'y placerai ce qui me pousse à m'en sortir, mes envies, mes souhaits et surement beaucoup plus.