

PREMIER JOUR D'UNE PRISE DE CONSCIENCE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 01/07/2021 à 12h52

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.

Pierre

8 RÉPONSES

[RK_Satie](#) - 02/07/2021 à 08h07

Bonjour Pierre,

A la lecture de ton message, je me retrouve. 37 ans, marié à une épouse formidable et papa de deux garçons sans problèmes. Et pourtant, trop d'alcool. Un constat: quand je bois, je sais ou je commence, rarement ou je m'arrête. Alors qu'est ce que j'essaye de faire?

Déjà, j'analyse les situations et je tente de les anticiper. Pour moi c'est soit, grosse journée au taff puis gestion des enfants et du repas et la, pause relax avant l'arrivée de Mme ou j'attaque les hostilités. Maintenant, durant ce temps mort, je fais du vélo d'appartement, ça défoule et fait penser à autre chose. Ça ne marche pas non plus à tous les coups. 😊 Deuxième situation à risque, les repas de famille: la en général sur un malentendu avec un Coca nature assorti d'un "hier j'ai un peu forcé", ça passe. Et la dernière c'est les potes. La, c'est plus dur, il faut s'accrocher, beaucoup sourire.

Alors, on s'accroche. Des fois ça marche, des fois non. On recommence. Et ce que je gagne à ça, c'est que je sais maintenant. Je me vois avant le gouffre, puis au bord du gouffre et ça me permet parfois d'arrêter à temps. C'est pas parfait, c'est pas encore zéro, mais chaque jour j'avance.

Et sinon, n'oublie pas que tu es au moins entouré de tes enfants et de ta femme (mes enfants m'organisent tout les ans un défi Grenadine). N'oublie pas que tu es fort et que tous les jours sobre que tu gagnes sont pour toi et que chaque verre évité est une petite victoire.

Je te souhaite une bonne journée!

Profil supprimé - 02/07/2021 à 09h35

Bonjour RK,

C'est tellement compliqué, je reviens tout les 6 mois ici comme une thérapie. Cela fait longtemps que j'y pense à stopper tout alcool, mais il était pour moi impossible de m'y résoudre. Et finalement cette vidéo dans laquelle je me retrouve, les plans pour boire, la benne à verre qui se remplit à une vitesse folle, les gueules de bois, la culpabilité et le fait que quand j'y pense je n'ai jamais eu de bon rapport avec l'alcool.

Aussi loin que je me rappelle je n'ai jamais su boire modérément, car je sais que j'aimais cette sensation ou tes problèmes "disparaissent" le temps de ta cuite pour revenir le lendemain avec d'autres quand tu réalises tout ce qui a été fait.

Aujourd'hui je pense avoir pris conscience et compris que c'est ainsi, je ne peux pas boire modérément car je ne sais pas ce que c'est. Boire un verre c'est combattre ensuite c'est envi de descendre la bouteille. Cela fait près de 2 ans que je pense à ça, arrêter simplement, comme je l'ai fait avec la cigarette. J'ai appris de cette période, je sais où sont mes faiblesses. Alors j'ai créé un page facebook où je vais pouvoir me prouver chaque jour l'avancé et les progrès.

Je ne sais pas ou me mènera cette aventure mais aujourd'hui je sais que hier je n'ai rien bu et c'est un premier pas.

Bonne journée à toi

Profil supprimé - 03/07/2021 à 13h53

3ème jour, enfin un vendredi soir de sobre. Il était 1h40 du matin, je finissais de travailler et pas un verre sur la table, pas de bouteille ouverte, pas d'idées flous...

Je peux continuer ma lettre :

"Pourquoi je veux arrêter de boire. Je veux arrêter parce que :

- Je n'ai pas encore tout détruis ce que j'ai mis si longtemps à avoir, mes enfants, ma conjointe et future femme, mon entreprise. Malgré les erreurs que j'ai déjà réalisé, j'ai cette chance de ne pas avoir tout cassé, mais au fond de moi, je sais que si rien ne change, un jour au l'autre une catastrophe arrivera.
 - Je veux pouvoir réécrire, dessiner, retrouver toutes mes capacités à créer, à copier, choses que tu ne fait pas quand tu es bourré.
 - Je veux arrêter tout ces plans pour pouvoir boire toujours un verre de plus, trouver des fausse excuses pour aller acheter à boire, où me cacher pour descendre quelques centilitres d'alcool.
 - Je suis fatigué de ces gueules de bois, des lendemains difficiles où tu es irritable, où tu t'en prends à tout le monde parce que tu culpabilises d'avoir pris une nouvelle biture.
 - Avant tout c'est pour moi, pas pour faire plaisir à quelqu'un, parce qu'on me le demande, mais parce qu'avant tout, cet alcool m'isole.
 - Parce que manger à 2h du matin pour espérer que ce que tu avales te fera passer tes effets plus vite pour ne pas être le lendemain dans un mauvais état est une bonne solution pour augmenter ton poids mais ce n'est plus ce que je veux.
 - Je veux me remettre en forme, pouvoir un jour faire un marathon, mais avant on fera un 10km comme beaucoup
 - J'en ai marre d'aller souvent à la benne à verre.
 - Ça coute un bras de boire.
 - Pour la première fois, il me semble que c'est le bon moment.
 - Cette personne (je le citerai plus tard) sur sa vidéo m'a fait prendre conscience que le problème n'est peut être pas de se réguler, mais qu'après le premier verre, lutter pour ne pas en reprendre un second est plus difficile que de dire "je ne bois pas/plus". Que mon histoire avec cette addiction à énormément de similitude avec la sienne. Et que au final pourquoi pas moi? J'étofferai cette liste un jour pour me rappeler pourquoi je prends cette décision..."
-

RK_Satie - 05/07/2021 à 09h31

Bonjour Pierre,

Merci pour ton suivi et merci pour ta liste très inspirante. Je me retrouve dans le "pas encore tout cassé" et c'est aussi ça qui me motive.

Pareil pour le côté sport. 😊

Et ton week end ça a été?

Profil supprimé - 05/07/2021 à 09h48

Bonjour RK_Satie

Week-end incroyable, ou il n'y a pas eu de dérapage et pourtant il y a eu tellement de pièges.

J'ai du coup décidé de me créer une page facebook pour y faire comme un journal, me rappeler pourquoi j'ai choisi cette voie, comment j'en suis sorti, comment poursuivre cette aventure.

Bon, ça ne fait que 5 jours mais je ne sais pourquoi, après x essais infructueux, ce coup cela semble différent.

Peut-être parce que ce coup-ci, cette décision vient de moi, et non suite à discussion avec ma conjointe.

Peut-être parce que il y a eu un élément déclencheur.

Peut-être parce que je ressens les mêmes sensation que lorsque j'ai arrêté de fumé il y a près de 10 ans.

Je poursuis chaque jour ce que j'appelle mes totems, ces marqueurs du temps qui passent et qui marquent une journée de plus sans

cette addiction, ou cette mauvaise gestion de l'alcool.

D'ici peu, je parlerai et présenterai cette page mais j'ai besoin de recul, d'avoir un peu de poids dans cette nouvelle vie mais l'idée de pouvoir aider à sortir de ces dépendances me travaille depuis des années. Mais pour ça, il fallait que je sorte de la mienne.

Titebretonne - 05/07/2021 à 14h31

Bonjour,
Hier soir j'ai été minable une fois de plus, trop de vin j'ai pétié les plombs comme à chaque fois, je ne sais pas m'arrêter.... Mon mari est treeeeeeees fâché je me sens mal ++++

Profil supprimé - 14/07/2021 à 14h34

Bonjour à tous.

Demain fera 2 semaines sans alcool, je continue à tenir ma page FB comme journal et je voudrais partager l'avancement de la situation si cela peut aider à franchir le premier pas.

8 juillet 2021 :

"Aujourd'hui fait tout juste 1 semaine que j'ai pris la décision d'arrêter ma consommation d'alcool. C'est l'occasion de faire un premier point sur ce qui s'est passé, les difficultés, les bénéfices.

Que s'est-il passé? Fondamentalement rien de plus, je travaille toujours autant, mes nuits sont toujours aussi courtes, je poursuis mes activités sportives. Mais comme j'ai déjà effectué plusieurs arrêts (infructueux au final), je connais ces sensations, mais en comparaison à l'arrêt de la clope, je n'ai pas l'impression d'avoir la tête dans un étou. Peut être parce que même si ma consommation pouvait être excessive, elle n'était pas quotidienne.

Un semblant de début d'amélioration de confiance en soi, car même si la difficulté existe, elle est très loin d'être insurmontable.

Cela reste une grosse étape, et un grand changement de vie.

Difficultés : Néant, 1 envie lors de la réception de cartons de vin commandés avec cette décision mais qui s'est vite estompée. J'ai même pu servir 3 bières sans en avoir envi, (ou presque mais cela n'aura duré que 2 secondes)

Bénéfices : le plus gros est l'absence de gueule de bois et de remontés acides, un sommeil meilleur, moi qui dort parfois 3 heures pour tenir la charge de travail, ça faisait longtemps que malgré ces courtes nuits, j'ai pu me réveiller aussi vite.

Plus de verre à porter au bac, pas de plan foireux pour camoufler une haleine de vieux poivrot.

Plus de prise de tête inutile avec ma compagne.

Un esprit libre sans avoir à penser à ce que je vais pouvoir faire pour boire.

Beaucoup de bonnes choses qui conforte cette décision."

11 juillet 2021 :

"No more, ce sont les premiers mots de ma lettre que je me suis écrite le jour où j'ai pris cette décision de ne plus consommé d'alcool, au passage j'en profite pour l'écrire : week-end passé et toujours à 0 alcool, c'te classe, j'adore...

No more, pourquoi? 2 mots que j'ai tiré de la série Doctor who (j'adore cette série), qui sera traduit dans cette série par "plus jamais" ou à la fin par "jamais plus" la distinction est à faire mais mérite de regarder l'épisode.

Les événements de la vie font que pour accompagner cette (meilleure) décision, je me dois aussi d'être en accord avec moi même, laisser le passé ou il est qui est une des raisons de cette alcoolisation. Je pense qu'aujourd'hui j'arrive à un équilibre dans ma vie, ma famille et un travail qui me permet de vivre plus qu'honorablement. Il est temps alors que cette vie de déboire reste ou elle est et que à présent "jamais plus" je ne retombe dans ces travers.

Après m'être sorti de cette routine, je me lance dans cette nouvelle vie avec pour objectif d'ici le 1 juillet 2022 d'être un nouveau moi."

13 juillet 2021 :

"Dernier totem du moment, un enchevêtrement de 6 pièces.

Ce soir à 2 jours d'une deuxième semaine d'écoulée je constate des bienfaits incroyables:

1°) J'ai la tête libre, pas de plans pour boire plus, pas de combats pour ne boire qu'un verre.

2°) Je suis plus efficace dans mon travail, pas de travail sous effet d'alcool, moins d'erreurs et donc inutile de refaire 2 fois les choses.

3°) Un sommeil plus réparateur pour le même nombre d'heure endormi (bon dormir plus serait un luxe mais ce n'est pas pour tout de suite).

4°) Je suis plus détendu, j'apporte plus d'importance à moi même, je n'ai plus à me détruire la gueule pour une pseudo excuse, y en avait tellement...

5°) Une meilleure forme physique, des progrès (enfin je suppose) au jujit/judo

6°) La reprise de l'activité sportive accompagnée d'une sèche pour changer en profondeur qui je suis est assuré par un moral d'acier.

7°) Une vie qui me semble plus simple sans risquer de tout détruire pour une simple bouteille.

Ce soir ma vie est semblable à ce totem, un enchevêtrement de bonnes choses, de bonnes ondes, de bienfaits, de fierté aussi."

Profil supprimé - 25/07/2021 à 22h27

Bonjour à tous,
Poursuite de cette belle aventure sans alcool. Aujourd'hui la vie m'a montré combien il est important de se sortir du piège de l'alcool pour soi même et pas pour faire plaisir à ma copine, à ma famille ou quelqu'un d'autre.

Je vous partage ce que je tiens sur mon journal que j'ai nommé "les totems de l'espoir" pour me rappeler les raisons qui font que j'ai décidé d'arrêter de boire :

15 juillet 2021 :

Qu'est-ce que tu fais ?

- Je travaille sur moi.

- ça paie bien ?

- Oui, tu gagnes pas mal en liberté.

15 juillet 2021 :

Parce que mes enfants sont une raison de plus de ne plus boire :

« et surtout, surtout, disons à nos enfants qu'ils arrivent sur terre quasiment au début d'une histoire et non pas à sa fin désenchantée. Ils en sont encore aux tout premiers chapitres d'une longue et fabuleuse épopée dont ils seront, non pas les rouages muets, mais au contraire, les inévitables auteurs.

Il faut qu'ils sachent que, ô merveille, ils ont une œuvre, faite de mille œuvres, à accomplir, ensemble, avec leurs enfants et les enfants de leurs enfants.

Disons-le, haut et fort, car, beaucoup d'entre eux ont entendu le contraire, et je crois, moi, que cela les désespère.

Quel plus riche héritage pouvons-nous léguer à nos enfants que la joie de savoir que la genèse n'est pas encore terminée et qu'elle leur appartient. »

- Ariane Mnouchkine

Amour , vérité et espérance voici ce que je nous souhaite

16 juillet 2021 :

On y est, seconde semaine de terminée, les effets de ne pas boire combiné au sport ont de réel effet avec une perte de 4kg.

Nouveau départ pour une nouvelle vie...

20 juillet 2021 :

Il n'est pas possible de recommencer sa vie mais il est possible de la poursuivre différemment

22 juillet 2021 :

Troisième semaine de terminée. Quelle libération même si les habitudes ont la dent dure.

Il faut que le temps fasse son effet, que les habitudes qui existaient soit remplacées par de nouvelles situations.

Les pliages avance, plus de 300 pièces seront nécessaires pour la réalisation.

Rendez-vous le 1er aout pour ce 1er mois..

23 juillet 2021 :

3ème semaine de terminée...

Pourtant ce n'est pas si loin les jours où, tu ne sais pas pourquoi, tu as une pensée qui te dis "tu veux boire"... même si cela semble étonnant, quand cette pensée arrivait, il m'était presque impossible de m'en détourner. Et pourtant cela aurait été beaucoup trop simple de pouvoir contrôler ma consommation. Mais non, passé ce premier verre, c'est comme un mecanisme qui se met en route, un mécanisme qui n'a pour objectif que de te faire boire le plus possible, ou en tout cas suffisamment pour que tes sens soit partiellement endormis.

Il n'y a jamais eu de règle, vins, alcools fort, bières, tout était bon pour se la mettre à l'envers, er combatte cette pulsion est nettement plus fatiguant que d'y céder, car même si la soirée se termine, cette pensée reste là jusqu'à ce qu'elle soit enfin dissoute dans l'alcool.

Tout raison était bonne pour s'en jeter un, tant de fausses bonnes raisons qui finalement ne t'apportent qu'une fausse idée de l'apaisement.

Ce soir les petits prince ont pris très cher mais je préfère prendre 1200kcal que je pourrait éliminer dans quelques jours que de revenir a ce chemin de travers qui ce coup ci pourrait laisser des traces indélébiles.
