ALCOOL-INFO

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

JE SUIS SORTI D'UNE MORT CERTAINE

Par albanmagon Posté le 10/10/2021 à 11:28

J'ai 44 ans, et je suis alcoolique réhabilité. J'ai commencé à flirter avec l'alcool depuis mes 18 ans, celui ci commençant peu à peu à prendre de l'espace dans ma vie, jusqu'à devenir consommateur quotidien à petites doses (2 bières et 1 ou 2 verres de vin pour diner). Tout allait très bien tant que ma vie allait bien, je faisais une vie normale, beaucoup de sport, mais j'avais toujours besoin de cette dose quotidienne, je pensais que je contrôlais.

Les problèmes ont commencé à surgir il y a 3 ans, après la perte soudaine de mon père, suivie d'une situation professionnelle très compliquée et complètement inattendue. J'ai commencé à avoir recours à l'alcool pour noyer mes peines... la consommation est passée à être une consommation du soir, à devenir un peu plus fréquente pendant la journée. A chaque fois que je sentais de l'angoisse, je buvais une bière. S'en suivit un état de dépression chronique, auquel je pensais répondre encore en buvant... Je me calmais l'espace de quelque temps, cependant mes nuits commençaient à devenir horribles, et ainsi les matins j'ai commencé à boire pour calmer ces réveils tristes et angoissés.

Tout cela jusqu'à toucher le fond en Décembre 2020 où, sans me rendre compte, et en très peu de temps, j'étais devenu une personne méconnaissable aux yeux de mon épouse et de mes proches : j'ai arrêté de travailler, je ne voulais plus voir personne, j'ai pris 15 kilos en l'espace de 6 à 8 mois... je me suis complètement laissé aller physiquement, je ne prenais plus soin de moi, me douchais très peu, et le pire est que j'ai perdu goût à la vie, voulant disparaître. En termes de santé, j'ai commencé à vomir quotidiennement, les analyses sanguines ont montré une inflammation du foie, un niveau haut de cholestérol, ainsi qu'une tension artérielle constamment haute.

Un bon matin, pendant que j'étais caché dans ma voiture (dans le parking) à boire, j'ai explosé en pleurs (chose qui m'arrivait tous les jours), et me suis dit : "ou je disparais de suite, ou de suite je prends les choses en main et je demande de l'aide professionnelle". Sous les effets, j'ai cherché sur internet l'adresse d'un centre de traitement des addictions, et y suis allé sur le champs.

En me voyant, ils m'ont recommandé d'intégrer un centre de réhabilitation dans l'urgence. 3 jours après j'étais interné dans un centre, où je suis resté 3 mois, sans voir mes enfants et mon épouse, en leur parlant au téléphone une fois par semaine. Ce fut très dur, j'ai pensé à plusieurs reprises de m'en échapper et reprendre ma vie d'avant... mais j'ai tenu bon.

Aujourd'hui, je suis sobre depuis bientôt 1 an, ma vie a changé. Le centre m'a ramené à la vie. Ma femme qualifie mon cas de miracle, j'ai repris un travail où je suis très bien, et je suis à des niveaux de productivité que je n'avais jamais atteint auparavant, ma relation avec mes proches, mes enfants et mon épouse sont au meilleur... Je suis tout juste heureux, je n'aurais jamais pu imaginer que la sobriété pouvait m'apporter tellement de positif. Ceci dit, je reste toujours très vigilant, l'alcool pour moi reste toujours une énorme menace, j'évite de m'exposer et essaye toujours d'être en compagnie d'un proche. Je serais heureux d'aider qui que ce soit en lui racontant plus en détail mon expérience ! N'ayez pas peur, foncez.