

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

SPORTIF ET DÉPENDANT À L'ALCOOL !!

Par sylver22 Posté le 15/06/2022 à 21:36

Bonjour,

voici mon témoignage, j'ai 43 ans, séparé et j'habite cette merveilleuse région Bretagne où il fait bon vivre, je ne vais pas refaire la réputation bretonne. mon cas est un peu spécial, j'ai commencé comme tout le monde par l'alcool festif ; un peu sur le tard (18 ans) dès le permis en poche mais ma consommation était modérée car comme le titre l'indique je suis très sportif (cycliste amateur et marathonien).

J'ai toujours su que j'avais un souci avec ce démon, jamais dans le déni, je prenais une cuite le samedi soir, et hop le lendemain un petit semi-marathon, le corps s'adapte et à une force incroyable mais ce n'est qu'illusion.

Donc jusqu'à mes 30 ans j'ai fonctionné ainsi du sport 5 j par semaine, entre les entraînements et les compétitions le weekend, avec le soir ma petite bouteille de rosé et quelques cigarettes (tant qu'à faire).

Ma vie me semblait sous contrôle car je pensais être en bonne santé au vu de mon physique et de mes performances (quel gâchis quand j'y repense).

La plupart des gens qui me connaissent ont l'image d'un grand sportif à l'hygiène de vie impeccable, mais on se cache on n'est tellement fort pour dissimuler notre mal-être, il y a pas encore 3 j j'ai avoué à un de mes meilleurs amis et sportif... toute ces années d'excès, il est tombé de haut car des bringues après les entraînements c'était courant mais limité pensait-il.

J'ai vécu une séparation douloureuse, encore un prétexte pour augmenter les doses. Je ne buvais que le soir, seul et peu de monde m'ont déjà vu fortement alcoolisé, je bois pour me mettre une "chauffe" comme disent les jeunes.

J'ai eu un déclic, cette prise de conscience il y a peu. Un soir je me suis regardé dans la glace j'ai enlevé tous mes vêtements et j'ai regardé mon corps, ce corps dont je suis tellement fier d'avoir amené à faire des marathons ou monté des cols en montagne, et j'ai pleuré (de rage) "pourquoi je te fais souffrir autant avec mes démons" j'ai péché mon câble... Étape 1 le frigo... tout vidé (ce bon vieux cubi de rosé qui m'accompagne depuis tant d'années) je lui ai même donné un p'tit nom "charlie"

Voilà une bonne chose de faite, mes premiers jours sans alcool n'ont pas été trop durs à gérer, je vis tellement mieux sans.

C'est vrai il s'agit d'un combat et nous seuls montons sur le ring pour affronter cet adversaire sournois