

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

MON PARCOURS, PEUT-ÊTRE LE MÊME QUE BEAUCOUP D'AUTRES

Par Profil supprimé Posté le 3/12/2013 à 14:38

L'alcool, vaste sujet.

Je vais raconter les grandes lignes de ma vie qui peut-être pourront aider d'autres personnes à se reconnaître et prendre conscience que l'alcool est un problème chez eux.

Lorsque j'avais 15-16 ans, j'étais déjà un grand fêtard. Mes parents étaient divorcés et du coup j'avais une grande liberté. Je sortais le samedi soir avec mes copains et je n'étais pas forcément soumis au rapport le dimanche matin. Pourtant j'étais un ado comme les autres, je faisais les mêmes conneries que mes copains, pas plus pas moins. Je sortais donc et à l'époque, ça faisait viril de boire une bière. Oui une bonne bière pour faire comme les autres. J'étais dans un milieu rural où l'alcool était très présent et ça ne choquait personne de voir un gamin de 15 ans qui boit. C'était gentillet, je ramassais une cuite de temps en temps et ça faisait bien rire tout le monde. J'étais malgré tout un ado assez sérieux, je me comportais pas mal à l'école, ça se passait bien.

De plus en plus je ne concevais pas de rester le samedi soir à la maison à regarder "Champs-Élysées" avec Michel Drucker. Et de plus en plus je ne concevais pas de sortir sans boire. Je suis quelqu'un d'assez timide et l'alcool me donnait une petite assurance, me rendait déconnant et je me sentais drôle. C'était une parade qui m'allait bien, j'avais l'impression de m'ouvrir. A ce moment là, je ne pense pas que j'avais de réels problèmes de dépendance mais sans doute (avec du recul) déjà une consommation pas très normale, en tout cas, un usage qui me permettait des choses.

Puis les années ont passé et j'ai commencé à travailler. Vers 20 ans j'avais toujours de bons copains chez qui m'arrêter le soir en rentrant du boulot. Célibataire donc pas de comptes à rendre et l'heure m'importait peu. J'ai refait le monde des fois et des fois avec des copains devant une bouteille (et bien plus parfois) et même si certains matins étaient un peu durs, je m'en moquais du moment que j'allais au boulot. En bref, les soirs de semaine étaient devenus festifs. Je ne faisais de mal à personne et je trouvais ça plutôt sympa. Par contre déjà à ce moment, je commençais à trouver que quand j'avais commencé à boire, j'étais désinhibé et je n'étais plus à un verre près. Aller, le dernier pour la route... L'alcool au volant, à l'époque, ce n'était pas mes priorités !!! Je prenais les "routes à 4 grammes" et tout allait bien !

Toujours plus tard, ma consommation était de plus en plus fréquente et parfois je me disais même, en fait tu bois quasiment tous les jours mais bon ! Déjà sans doute un indice !!! Puis je devenais un peu plus raisonnable et je m'efforçais à ne pas boire pendant la semaine. Ça marchait pas mal donc je me rassurais en me disant que je n'avais pas de problèmes avec l'alcool. Évidemment, si je m'étais engagé à ne pas boire pendant une semaine, je m'y tenais mais si par hasard un copain débarquait un soir, je faisais une entrave. Ben oui, je vais quand même pas boire du coca non plus !!! Faut pas déconner.

Ensuite j'ai évolué dans mon boulot et je suis devenu commercial. Je visitais des artisans du bâtiment. Euh comment dire ? Ça picole bien dans ce milieu !!! Donc je ne refusais pas le verre. Bien sûr c'est pas poli. Certains ne buvaient pas mais je les trouvais bien plus tristes que les autres. Puis parfois, mes activités m'obligeaient à rester au bureau et du coup je n'avais plus d'occasions alors je me disais, après tout, tu conduis pas, tu peux bien t'ouvrir une bouteille !!! Et gloups, un petit verre derrière la cravate.

Ensuite j'ai rencontré une femme avec qui ça se passait bien mais son père avait aussi une proximité à l'alcool assez dérangeante pour elle. Rapidement ma façon de boire l'a interpellé et ça a commencé à créer des conflits autour de ça. Je lui disais que je n'avais pas de problèmes, ma consommation d'alcool était normale, c'est vrai, merde alors, on se détend comme on peut ! Puis de plus en plus les conflits ont été récurrents alors j'ai vite trouvé la parade. Le verre que je prenais tout seul sans me cacher, je le prenais désormais en planquant la bouteille. Sans doute une dérive importante qui s'accumulait avec une consommation excessive. Et parfois même, elle rentrait du boulot, j'étais resté au bureau, je n'avais vu personne et j'étais quand même bien chaud !!! Tu as bu aujourd'hui ??? Euh oui, j'ai bu 2 verres, y'a le voisin qu'est passé tout à l'heure !!

Plus tard, avec beaucoup de confiance en moi, j'ai créé mon entreprise, je savais mieux que les autres comment faire. Là, j'avais toujours des clients qui me payaient un coup et j'avais du stress qui me donnait une excuse et et et ... Bien sûr je continuais de faire la fête le week-end comme du temps de mon adolescence.

Puis l'alcool est devenu quotidien, je n'arrivais plus à m'en passer et je commençais à me dire que j'avais un réel problème mais c'était plus fort que moi.

Plusieurs fois ma femme a trouvé mes cachettes, plusieurs fois elle m'a pris en flag mais j'avais toujours une raison plus ou moins rocambolesque pour m'en tirer tant bien que mal et c'était reculer pour mieux sauter.

Un jour, une prise en flag de plus, je lui ai admis que oui, sans doute j'avais un problème. Elle m'a proposé son aide, j'ai calmé le jeu en acceptant et elle m'a emmené en réunion d'anciens buveurs. J'ai écouté mais moi, c'était pas pareil, j'ai essayé de gérer mon alcool et parfois même j'y arrivais mais je ne posais pas réellement mon verre. J'ai beaucoup menti,

à moi même et à tout le monde et les conflits ont dégénéré de plus en plus. J'étais devenu agressif, méchant, caractériel, autoritaire et j'en avais marre qu'on me bassine avec ce pseudo problème d'alcool. Je ne suis plus allé en réunion, ma femme a fini par partir avec ma fille et je me suis retrouvé tout seul avec une entreprise en déclin, un manque terrible de ma fille, libéré d'une femme qui m'emmerdait mais toujours avec ma bouteille.

Puis y' a eu jugement de divorce, évidemment le juge n'aime pas trop le mot alcool et ma femme était emprunte à utiliser cet argument ou en tout cas l'avait sous le coude au cas où !!! J'ai eu de plus en plus de mal à voir ma fille, j'étais vraiment malheureux mais rien n'y faisait, je ne lâchais pas le verre.

Il y a eu un soir où je suis allé chercher des clopes au bar tabac avec ma fille (4 ans à l'époque) et là, il y avait tout plein de mes copains qui étaient déjà en train d'arroser copieusement la fin de la semaine. Je me suis mêlé aux conversations bien entendu qui n'avaient ni queues ni têtes et j'ai fait une java d'enfer jusqu'à minuit avec ma gamine dans le bistrot qui était crevée et qui mangeait des cacahuètes pour combler son appétit et me disait toutes les dix minutes, papa, on y va .

Le lendemain matin, j'ai eu comme un déclic qui s'est fait, je me suis culpabilisé à mort, j'étais un père indigne. Évidemment, sa mère n'était pas au courant et j'osais espérer que ma fille ne raconte pas !!! La semaine qui a suivi, j'ai bu jusqu'à plus soif, j'étais ivre tous les soirs. Et le vendredi matin, j'étais plus malade encore que les autres jours, je tremblais comme une feuille, je vomissais toutes les 5 minutes et j'avais une douleur terrible en me disant que je ne pouvais pas m'en sortir. J'ai décidé ce jour-là d'appeler au secours et j'ai téléphoné à ma mère pour lui demander si elle pouvait m'emmener en réunion alcooliques anonymes le soir. J'ai eu un accueil de sa part très chaleureux et elle m'a dit, il n'y a que toi qui peut savoir ce que tu veux mettre en place. Ce jour là, j'ai pas beaucoup travaillé, j'étais rongé par ce terrible malaise et j'ai même consommé un peu d'alcool quand même. Je suis allé en réunion le soir. Alcoolisé mais honnête et j'ai trouvé des gens bien, des gens qui connaissaient mon problème, qui ne me jugeaient pas et qui m'ont proposé tout leur soutien. Je suis rentré chez moi soulagé. Le lendemain matin, il y avait une autre réunion à 11 heures dans la même ville, j'y suis allé. J'en suis ressorti serein. J'ai passé le reste de mon week-end à dormir, transpirer, j'étais KO. Le lundi soir je suis retourné en réunion et j'ai pris rendez-vous avec un alcoologue. Depuis ce jour j'ai posé mon verre. Ça fait bientôt quatre ans, je suis super heureux de me sentir libéré. J'ai retrouvé goût à la vie, j'ai des échanges réguliers avec ma fille et j'ai refait ma vie avec une femme adorable. C'est une véritable renaissance.

Si quelqu'un lit ce témoignage et se retrouve de près ou de loin, je lui envoie tout mon soutien pour qu'il puisse comme moi parvenir à la sobriété et vivre une abstinence heureuse. C'est plus qu'un confort pour moi de ne pas boire aujourd'hui, c'est vital. Les inconvénients d'une vie sans alcool sont bien maigres faces à ses avantages.

Sébastien