

### UN MESSAGE DE SOUTIEN À TOUS

---

Par [Renaissance11](#) Posté le 08/08/2023 à 13h46

Bonjour à tous

Il m'arrive très rarement d'intervenir sur le forum et par ailleurs je suis les fils de discussions quasi quotidiennement. Je lis avec beaucoup d'attention et d'empathie chacun des messages.

Je souhaite simplement laisser un message d'encouragement et de soutien à toutes et tous ceux qui au quotidien prennent le courage de venir mettre en évidence leur parcours de vie, leurs craintes, leurs maux. Ce forum, au regard de ces témoignages de guérisons de sentiment d'échecs, nous fait nous sentir bien moins seul. Pour ma part, il a été une aide précieuse durant des moments très difficiles de ma vie.

Abstinente depuis 22 mois maintenant, je souhaitais apporter ma pierre à l'édifice par le biais de ce témoignage, en espérant que ce dernier puisse apporter de l'aide ou de l'espoir à certains d'entre vous.

Aujourd'hui j'ai l'impression d'être sortie d'un très long et douloureux cauchemar ; celui qui s'inscrit dans ta tête au réveil mais avec un certain sentiment d'apaisement à te dire "ce n'était qu'un rêve, ce n'est pas réel" . Comme il m'a fallu devenir dépendante à l'alcool pour me rendre compte de la souffrance et de la destruction que cette substance en vente libre peut générer, il m'a fallu sortir de ce cauchemar pour me rendre compte à quel point notre cerveau nous berne ! Pourrais-je vivre sans alcool ? Est-ce que mes amis m'aimeront encore, pire mon conjoint ? Comment mes relations de travail vont-elles prendre en considération les refus de trinquer ? Avant le déclic, j'en voulais à la terre entière, je m'éloignais doucement mais sûrement des personnes que j'aimais et qui m'aimaient. Celui à qui j'en voulais le plus était mon conjoint, celui qui parfois me questionnais si j'avais bu, en pleine journée, seule ? Et à qui je répondais en mentant "mais non pour qui me prends-tu" ? Intérieurement mon discours était tout autre : "pourquoi me fais tu des reproches alors que je déteste la personne que je suis devenue, pourquoi me regardes tu m'enfoncer ? pourquoi me laisse tu mourir à petit feu ? Et paradoxalement lorsqu'il me disait qu'il me fallait de l'aide et que j'étais méconnaissable, j'étais en colère et dans le refus! Mon cerveau m'a bien berné et m'a fait changer au point de ne plus savoir qui j'étais et ce que je voulais.

Il m'a fallu de nombreux échecs avant de réussir à déposer les armes et ne plus toucher à une goutte d'alcool et il m'a fallu toucher le fond pour avoir un déclic (mise en danger de mes enfants, menace de départ de mon conjoint). Bien qu'avec du recul je me dis que toucher le fond était nécessaire pour me faire réagir, ma motivation première a été personnelle : "je ne veut plus être la femme, la mère et compagne que je suis devenue".

Bien que je le déconseille, j'ai décidé de ne pas me faire aider par des professionnels de santé en raison de ma profession et mes relations de travail avec médecins, paramédicaux et autres, j'avais honte.

Après le sevrage physique, qui dure quelques jours, il y a eu le travail de reconstruction, celui qui demande du temps. Pour y parvenir, je me suis mise à occuper le temps par de nouvelles activités : apprentissage de la musique, activité marche, décoration de meubles. Je retrouvais au fil des semaines, des mois; une énergie, une confiance en moi, une vitalité et l'envie de réaliser de nouvelles choses.

Depuis, bien que je pense chaque jour à l'alcool, ce dernier ne me manque pas. J'ai appris à revivre sans. Contrairement à ce que je pensais, très peu de gens m'ont questionné sur mes motivations à ne plus boire d'alcool, et je n'ai jamais été aussi proche de mes amis et de mon chéri. Je profite de chaque instant avec eux, y compris durant les temps festifs ou j'ai appris à m'amuser, à rigoler avec un bon Perrier.

Aujourd'hui je suis heureuse, je me sens forte, fière même si la vie n'est jamais un long fleuve tranquille, je me suis rendue compte qu'en aucun cas l'alcool m'aidera. Mais pour cela il m'a fallu du temps et du travail et j'ai accepté de me dire que je suis différente, que j'aurai une relation néfaste avec l'alcool toute ma vie . Ce qui est néfaste pour moi, je n'en veux plus ! La dépression est partie, elle a amené avec elle environ 10 kg (ce qui n'est pas pour me déplaire).

A titre personnel, je refuse de parler de moi comme "une personne malade alcoolique abstinente" (n'y voyez aucun jugement, il s'agit juste d'une philosophie de ma part dans mon processus de guérison). Un ancien fumeur c'est un ancien fumeur. Pour ma part, je ne bois plus parce que je suis guérie ! Au delà du fait que je ne boive plus, je suis surtout une femme et maman, qui aime la vie, aller danser, faire la fête (sans alcool bien évidemment), rencontrer des gens, voyager et découvrir de nouvelles choses" mais il est vrai que j'ai eu des soucis de santé (et oui l'alcool a été un souci de santé).

Je vous souhaite à tous de garder confiance en vous et de sortir de cette addiction qui nous fait tant souffrir ainsi que nos proches. De retrouver la joie de vie et de vous sentir fiers et heureux! Une vie sans alcool est possible et elle est belle !

## 1 RÉPONSE

---

[Albertin](#) - 09/08/2023 à 10h43

Merci pour votre message.

Je me retrouve complètement dans cette démarche.

Bon courage à tous !

---