

### TÉMOIGNAGE D'UN NOUVEAU DÉPART

---

Par [MoiEtMaVoix](#) Posté le 11/09/2023 à 03h10

Je rejoins aussi la team des abstinent.

Je n'ai pris la décision d'arrêter que depuis quelques jours, c'est un peu étrange, j'ai l'impression de vivre une rupture après une relation de 10 ans avec l'alcool.

Petit témoignage, je ne sais pas si vous aurez envie de le lire, mais ça fait du bien de l'écrire:

J'ai toujours été timide, je me suis toujours senti bizarre, étrange, incapable de m'intégrer à un groupe. Et désespérément seul, enfermé dans ma chambre à attendre de pouvoir voler pour découvrir le monde.

Alors quand j'ai découvert l'alcool et la vie étudiante, c'était une renaissance, enfin je pouvais communiquer sans problème, aller vers les autres, avoir des amis à qui je tiens et qui tiennent à moi. À cette époque, je pense que l'alcool m'a sauvé.

Mais évidemment ce n'est pas aussi simple. Je découvrais les relations sociales, les amours non réciproques, toutes ces choses que la plupart des gens vivent pendant leur adolescence. Je me suis perdu dans la fête, la techno, la drogue aussi. J'enchaînais les soirées, parfois pendant toute la semaine. Du coup tant pis pour les études, je me suis fait virer en beauté.

Mais on ne dédramatise pas, on trouve une solution, on reprend de nouvelles études, et toujours plus de drogue et d'alcool !

Grace à l'alcool je calme ma tristesse, mes insomnies, je ris, je vis des expériences incroyables, je peux rencontrer la terre entière et je n'ai plus peur du regard des autres. Je me suis même trouvé ma première copine à 21 ans, un miracle pour moi. Décidément, l'alcool m'a sauvé.

Bon j'arrête quand même la drogue, trop de bad trips aux hallucinogènes, l'extasy ne me fait plus rien. Tant pis, j'ai encore l'alcool.

Puis d'un coup tout s'écroule, mon début de carrière est un échec total (difficile d'arriver bourré à un entretien et la communication sobre avec un inconnu, c'est toujours pas maîtrisé). Ma copine finit par me quitter, je me brouille avec mes coloc et je pars squatter le canapé de mes potes.

À ce moment j'ai commencé à faire ce truc: Je vais penser à une action que j'ai faite il y a longtemps, un truc honteux, une personne que j'ai fait souffrir, puis je boucle sur une idée: "je me déteste", je me répète cette phrase en boucle puis parfois ça devient tellement fort que je dois la dire à haute voix. Toujours en boucle. J'appelle ça la voix.

Quand je suis sobre ça va, mais si j'ai la gueule de bois, la voix est beaucoup plus forte. Je choisis de l'ignorer.

Je continue tranquillement ma vie, à enchaîner les beuveries, ma vie va mieux, mais pas moi. Je sens que je dois partir.

Après 2 ans de vie pro, c'est plus possible, je me rappelle avoir parlé de ma consommation d'alcool à la médecine du travail et avoir vu ses yeux écarquillés quand je lui dis qu'une soirée normale pour moi c'est une quinzaine de verres standards tous le week end et en semaine. Je lui dis en pleurant qu'un jour je partirai, que j'irai découvrir le monde et que j'irai mieux. Elle me répond que ou que j'aille, je ne pourrai pas me fuir moi même.

Elle avait raison.

Du coup j'abandonne ma vie, je m'achète un petit voilier et je pars ... Ma sœur a le sien aussi. Ça sera un voyage de famille. Un an en Espagne et au Portugal, un an aux Canaries, un an au Cap Vert et maintenant les Antilles. On suit le vent, les rencontres et les soirées. Je ne connaissais rien à la voile, c'est un peu dur au début mais j'apprends vite. Toujours fauchés, on a la vie de bohème, mais sur l'eau, un peu comme ces hippies dans les films. Ma vie sentimentale est un désert depuis 5 ans mais excepté cela, selon mes critères, j'ai tout ce qu'il me faut pour être heureux.

Mais cette voix est toujours là, je me répète que je me déteste tous les jours. Et je bois toujours autant.

Il y a quelques mois, j'enchaîne les galères avec le bateau, je traverse un gros moment de solitude et de galères d'argent.

La voix a changé, maintenant elle répète: "je veux mourir", mais je continue à l'ignorer.

Je me retrouve des potes, tout va bien, je peux resocialiser, j'enchaîne les beuveries, la cocaïne est vraiment pas cher dans les Antilles, on fini nos soirées au petit matin. J'ai l'impression d'avoir 20 ans à nouveau.

Mais les lendemains sont toujours plus violents, je passe des journées entières à dire à voix haute que je me déteste, que je veux mourir.

Ce mercredi je passe ma journée de lendemain de cuite à travailler sur mon ordi, je me bloque sur le bouton valider pour prendre un

rendez-vous chez le psychiatre en ligne, mais je n'y arrive pas. Je me répète que je veux mourir toute la journée, c'est loin d'être la première fois. Mais c'est celle de trop.

Je retourne quand même picoler le soir, mais le cœur n'y est pas.

Un pote vient me filer un coup de main le lendemain pour mon moteur sur le bateau. Il me dit : "On se boit un coup de rhum et on s'y colle ?"

Et c'est sorti à ce moment : "Non, j'arrête de boire, ça va me tuer".

Ça fait 5 jours maintenant, j'ai fait quelques soirées aux sodas. C'est la première fois.

La voix est moins forte quand je ne suis pas en gueule de bois. J'espère qu'elle partira un jour.

Mes copains et ma soeur m'encouragent, ça me donne envie de continuer. J'espère arriver à tenir, pas de signes de sevrage, j'arrive à me contrôler et j'en ai envie pour la première fois.

Merci de m'avoir lu. Ça m'a fait du bien de l'écrire.

### 3 RÉPONSES

---

**Sunshine - 11/09/2023 à 23h28**

Bonjour Toi et bonjour Ta Voix

Je me reconnais dans une partie de ton récit : l'alcool a été une révélation sociale pour moi aussi, de nature introvertie et solitaire.

C'est très courageux de ta part d'être venu poser tes mots/maux ici. Bravo pour ta prise de conscience, c'est jamais évident. Comme tu l'as peut être constaté dans les différentes discussions, ici on se conseille et on se soutient anonymement sur ce site. Ça aide beaucoup, même si bien sûr ça ne fait pas tout et les modérateurs sont nos gardiens de l'ombre, suivant de près nos publications et interviennent si besoin pour orienter. Bienvenue parmi nous et sois fier de toi pour ta démarche.

La médecin du travail que tu as rencontré à raison, tu peux partir à l'autre bout du monde, où tu veux, ça ne règlera pas le problème car tu ne peux pas te fuir. Mais si tu es heureux dans la vie que tu mènes, l'alcool n'a rien à y faire, tu seras d'autant plus heureux sans. Je te souhaite plein de courage et n'hésite pas à nous donner des nouvelles.

---

**MoiEtMaVoix - 10/10/2023 à 21h55**

Merci pour ta réponse.

J'ai redécouvert pleins de choses que j'avais bien noyé sous ces litres d'alcool. Comme par exemple la peur du regard et du jugement des autres (qui m'a empêché de rouvrir cette page pendant un mois). Une timidité très forte, des difficultés à communiquer, c'est tellement difficile d'avoir une vraie conversation maintenant ... J'ai des soupçons de trouble du spectre de l'autisme, il faudrait que j'ai le courage d'aller consulter un jour.

Les idées suicidaires et la voix sont moins fortes, j'ai l'impression d'être sur le bon chemin à ce niveau. Aujourd'hui j'ai repensé à la mort, mais je pense que je m'en sors pas si mal parce que c'est de plus en plus rare. Je pense que j'ai arrêté à temps.

J'essaye toujours de sortir de temps en temps, mais je passe beaucoup de temps seul maintenant, j'essaie de me mettre à la musique, je galère sur le piano, mais mon oreille a un nouveau super-pouvoir, maintenant je peux, sous certaines conditions, entendre le nom des notes quand j'écoute de la musique. Mais mon activité principale c'est plutôt de perdre mon temps sur internet. J'ai retrouvé les insomnies de mon enfance aussi. Et j'ai aucune motivation pour travailler, j'espère ne pas me retrouver sur la paille à cause de ça.

J'imagine que c'est normal de passer par des moments un peu vide comme ça après l'arrêt d'alcool, il faut réapprendre à vivre.

Point plus léger: je consomme énormément de sucre maintenant, je pense que c'est normal aussi. Je vais pas maigrir tout de suite c'est sûr.

Mais je ne replongerai pas, je veux plus passer par ces moments de déprime intenses. J'ai refusé les dizaines de bières et de lignes de cocaïnes qu'on m'a proposé (je crois que mes amis ne vont pas forcément dans la bonne direction). La tentation est quand même là. De toute façon j'ai une technique: j'ai dit à absolument tout mon entourage que j'arrêterai l'alcool, donc je suis obligé de continuer maintenant.

---

**Calimero11 - 15/10/2023 à 01h21**

Bonjour, vu que je ne vais plus pisser, j'en ai plus pour longtemps.

---