TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

4 MOIS D'ABSTINENCE

Par Profil supprimé Posté le 25/05/2015 à 16:33

Bonjour,

J'ai 30 ans, je buvais depuis mes 15 ans, suite à un traumatisme dans ma jeunesse. Le 25 janvier dernier, j'ai bu mon dernier verre et suis parti, pour la 4ème fois, en cure (court séjour, cette fois, simple sevrage physique).

J'avais tenté à plusieurs reprises des longues cures, mais chaque fois je replongeais peu après la sortie, et la dernière rechute, tout le long de 2013 et 2014, a été la pire. J'ai fait beaucoup de bêtises insensées sous alcool, plus j'en faisais et plus je rebusais derrière étant mort de honte...j'étais une épave, le visage bouffi, les tremblements, vomir en buvant dès le réveil sans pouvoir faire autrement, et surtout cette angoisse profonde et diffuse quand on est en manque, c'était atroce! Personne dans mon entourage ne peut comprendre cet état abominable de manque d'alcool.

Les journées au travail étaient interminables, car je me forçais à ne pas boire là bas, mais c'était intenable, une torture, sitôt la journée finie je me précipitais chez moi, la bouteille toujours posée sur ma table pour être ouverte et bue au plus vite (c'était la 1ère chose que je faisais en arrivant, avant même d'enlever mes chaussures et affaires).

Je n'avais donc plus aucune vie sociale. TOUT mon temps libre, c'était boire. Mes loisirs : boire. C'était tout.

Je voulais vous dire, à celles et ceux qui sont dans cette situation, à des niveaux plus ou moins atteints, que je me sens vraiment SEREIN depuis ces 4 mois.

Il n'y a plus ce manque qui bouffe complètement la vie, mon visage a retrouvé une forme fine, j'ai perdu du poids, et surtout, surtout, je peux sortir, prendre mon temps tranquillement, me balader, bref vivre simplement sans cette obsession de boire, boire et toujours boire.

Malgré tout ce que je pensais, les longues cures m'ont mené à l'échec, et cette cure d'une seule semaine, pour le moment, porte ses fruits.

De même, les fois précédentes, j'allais aux Alcooliques Anonymes, à des activités ambulatoires...

Là, rien du tout (hormis un rendez-vous mensuel avec mon médecin traitant).

J'ai voulu cette fois-ci essayer la sobriété sans suivi intensif.

Et bien...pour mon cas, ça fonctionne.

J'avais peut-être touché le fond, ça aide de se dire qu'une rechute serait fatale.

Bon courage à vous, et sachez que oui, on peut ne plus boire et être bien.