

LE PARCOURS EST LONG MAIS LA VICTOIRE SERA BELLE

Par Profil supprimé Posté le 3/07/2015 à 11:50

J'ai maintenant 30 ans. Mon rapport avec l'alcool a dérapé durant plus de trois ans, de 24 à 27 ans bien tassés. Comme tout le monde je niais l'évidence pour différente raison. Je me disais que j'étais trop jeune pour être alcoolique, que tous mes "amis" avaient le même rythme, que c'était la vie d'étudiant alors pas d'inquiétude.

Je ne buvais jamais auparavant, marqué par l'alcool de mes proches. Je me disais toujours, que je ne serai jamais comme ça. Et puis la consommation c'est accrue en peu de temps, en sortie, de plus en plus régulières jusqu'à en boire en solo à la maison.

Je pensais que j'allais arrêté à la sortie d'étude, que c'était un passage rien de plus. Mais rien ne s'est arrêté... C'était toujours et encore plus. L'alcool anesthésiait mon mal être, professionnel et personnel. Il me permettait de survivre face à une douleur profonde.

Survivre est le bon mot. Je tenais uniquement grâce à ça, sobre, j'avais mal, ivre, je me sentais fort et puissant. J'ai commencé à avoir des tremblements réguliers, des pertes de mémoires, quelques troubles de comportements. C'est ça qui a alerté mes proches. Je les rassurais bien entendu en leur disant que je ne buvais pas plus que ça, que c'était rien.

Puis un jour je me suis soulé chez mes parents. C'était plus fort que moi. A ce moment là tout est reparti dans un meilleur chemin. J'ai pris conscience de mon état, de ce que j'étais. J'avais 27 ans et j'étais alcoolique. Et surtout, j'en ai parlé, j'ai cessé de m'enfermer dans le déni. Mes proches ne m'ont pas jugé, loin de là mais m'ont soutenu tout en me faisant comprendre que seul moi pouvais prendre la décision d'arrêter.

Le sevrage a été compliqué. Les envies les premiers temps très dure à retenir, mais je n'ai pas craqué. J'ai repris le sport, repris ma vie en main. Le seul truc est que je m'en voulais, j'étais en colère envers moi. Je suis donc aller voir un psy qui m'a gentiment dit que je n'étais pas dépendant et que je reprenait simplement un schémas familiale, une sorte de transfert....

Rencontre très mauvaise car cette psy a réussi à me convaincre que je n'étais pas alcoolique, que j'avais juste dérapé. Alors comme une bête, j'ai repris l'alcool... Pensant que tout se passerai bien. Au début un verre de temps en temps, je maîtrisais... Puis le dérapage, j'ai consommé régulièrement et excessivement... Cela a duré un mois. J'ai fini par en parler, ai de nouveau caché l'alcool dans la maison et ai donné la clef à ma compagne. Cela me rassure. Sevrage moins complexe car je connaissais.

Tout allait super bien, bien dans la tête dans mon corps. Mes choix sont devenus meilleurs, je remontais. Mais j'ai toujours cette peur, peur de l'alcool, peur de prendre, peur des rêves où je picole. Je n'arrive pas à passer le stade de l'indifférence, il semble long à atteindre mais j'y arriverai.

J'ai rechuté encore une fois, hier.... Seul à la maison je ne sais pas pourquoi j'ai eu envie de prendre une bière.... Puis deux, puis trois, puis sept... Je n'étais pas ivre mort, mais bien joyeux. Ce matin, je me sens coupable, pour m'être trahi, trahi ma femme en profitant de son absence, trahi mes proches car pas respecté la promesse de l'abstinence. j'ai besoin d'en parler mais pas à mes proches, ce n'est pas le moment. Ma mère est malade, ma femme enceinte, je n'ai pas envie de leur infliger ça.

Je sais que je ne vais pas reboire, que je recommence du début. Mais dans l'abstinence ce ne sont pas les premiers temps qui sont compliqués. Ce sont les envies soudaines et sournoises, qui vous prennent comme une sensation amicale....Du "style" vas y fait toi plaisir, c'est un moment où tu peux enfin relacher et profiter....

Car le soucis est là je pense, je ne lâche pas prise, je sais ce que je suis, mais sens que je contrôle souvent.... Je suis loin de l'indifférence. Je n'ai pas envie de finir comme beaucoup de personnes qui n'arrivent pas à arrêter, je vais être papa, c'est ce qui me tient, tout comme ma famille.

Mais là où je bute et ce à deux reprises, ce sont sur des envies soudaines, qui franchement sont étranges et compliquée à gérer. C'est comme si on se faisait un cadeau, un kif qui nous rendrait heureux, parce qu'on lâche cette putain de pression.

Mais le lendemain, la culpabilité est là. Mal, je m'accable ce qu'il ne faut pas faire. Alors j'écris ici, en me disant que ça fera du bien. Et puis je recommence, je ne toucherai plus à cette merde qui prend possession de moi. Je vais tenir, sortirai si jamais cette sensation d'envie perverse reviens, vais essayer de me pardonner et surtout marcher sur ce chemin de la guérison jusqu'à rencontrer l'indifférence par l'alcool.

Quoiqu'il se passe, tout se passera bien.... Le chemin est long, même après trois ans d'abstinence, mais la victoire sera belle.