

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

### L'ALCOOL EST PLUS VICIEUX QU'IL N'Y PARAÎT ET J'AI ENFIN RÉUSSI À ARRÊTER ET JE RESPIRE À NOUVEAU LA VIE

---

Par Profil supprimé Posté le 14/07/2016 à 12:04

Bonjour à tous,

Je me présente, j'ai 30 ans, père de 3 enfants, en couple depuis 11 ans. Cela fait plus de 3 ans que je consommais de l'alcool tous les jours à raison de 2,5 litres de bière/j. J'ai réalisé seulement au bout de 2 ans que j'étais vraiment accro au point de dépenser mes derniers euros pour finir le mois dans l'alcool. Ma dépendance était très forte et sans avoir bu je ne me sentais pas moi-même. J'ai pris 10 kg de gras et j'étais vraiment mal dans ma tête et dans mon corps.

La solution c'est la réflexion stratégique.

Il faut déjà admettre que l'on a un problème de dépendance et qu'il n'y a pas de honte, il faut en parler à ses proches puisque dans l'avenir c'est à vos proches que vous direz que vous avez réussi à ne pas consommer tel un exploit puisque au début c'est dur et être entouré cela aide à prendre de la confiance en soi.

Il m'a fallu tout d'abord cibler les moments où je consommais (de 22h00 à 2h00 du matin) alors durant cette période j'ai tenté de distraire mon esprit à autre chose. Je me suis fixé de petits objectifs du style ne pas boire aujourd'hui et le lendemain ne boire que 2 bières... et j'ai réalisé que j'arrivais quelque part à être capable de ne pas consommer 5 litres en 2 jours mais seulement 1 litre.

Cela m'a permis d'avoir toute ma tête et j'ai regardé des reportages sur des personnes qui allaient mourir du fait de cette addiction et j'ai donc méditer, chose impossible à faire sous alcool. J'ai ressassé le passé à travers des bons souvenirs et des photos et j'en ai fait une force.

Je me suis fixé pour objectif principal de perdre du poids et de retrouver mon corps musclé d'autrefois. Je me suis servi d'une application smartphone que je recommande à tous (c'est S HEALTH) qui permet de gérer son alimentation à travers des objectifs quotidiens. Cela m'a ÉNORMÉMENT aidé. L'alcool est calorique donc pour mon objectif principal pas possible. Les activités physiques aident à se distraire l'esprit et l'on oublie très vite l'alcool en prenant soin de son corps. Avant lorsque je m'adonnais à ma passion qui est le skate, par grosse chaleur mes potes se mettaient torse nu et moi bah pas possible et maintenant après 6 mois passés sans boire et du sport à gogo Je fais comme eux et c'est de la balle.

Je suis trop fier et je voudrais dire à toutes les personnes qui sont encore dépendantes à l'alcool, cette drogue qui détruit tout sur son passage, je voudrais vous dire que vous avez en vous la force d'arrêter, que la vie est tellement mieux sans, que la vie est trop précieuse pour se laisser détruire. Vous n'êtes pas seuls sur un chemin égaré mais bien sur terre avec plein de bonnes personnes et vous êtes forts. A vous de trouver votre chemin pour sortir vainqueur. C'est fou de dire ça mais du fait de l'alcoolisme qui touche mon père depuis plus de 35 ans il a tout détruit, j'ai vécu avec mes sœurs une vraie vie de galère dans toute notre enfance (foyer, caravane, la rue parfois....bref).

Un grand merci à tous les lecteurs et je suis avec vous.

Signé William.