

Témoignages de consommateurs

Tout ou rien

Par [MrT76](#) Posté le 10/07/2017 à 17:45

Bonjour,

Tout d'abord je veux dire merci à toutes celles et ceux qui ont eu le courage de témoigner. C'est grâce à vos expériences touchantes et remplies d'espoir que j'ai pu mieux appréhender la sobriété. Quant aux autres témoignages malheureusement plus sombres, ce n'est qu'une question de temps, le chemin est juste un peu plus long, c'est cruel mais la récompense en sera encore plus belle. Je tiens également à remercier somiat1 qui a été le premier à m'avoir tendu la main sur ce forum et m'a permis de lire « vivre sobre » qui apporte les grandes bases ainsi que les règles importantes de l'abstinence. Je pense également à flo66 et sa propre approche du poison qui vaut vraiment la peine d'être méditée. C'est maintenant à mon tour de partager mon vécu et je l'espère, aider ou au moins faire réfléchir le plus grand nombre.

Voici mon histoire : ni déception ni évènement marquant, j'ai toujours plus ou moins bu en famille ou avec mes amis depuis l'âge de 15 ans, j'en ai aujourd'hui bientôt 32. Au fil des années j'ai enchaîné les beuveries, les excès et ai récolté vers la fin de plus en plus de lendemains difficiles avec de multiples moralisations personnelles éphémères, des promesses non tenues à moi-même ainsi qu'à ma moitié. Puis avec les arrivées successives de nos enfants, les invitations et les sorties se sont fait de plus en plus rares. Progressivement toutes les occasions devenaient bonnes pour boire un coup quand s'hydrater avec de la bière ne suffisait plus. J'avais pourtant toujours l'impression d'être capable de pouvoir m'en passer, alors je me disais qu'il n'y avait pas de mal à en prendre « juste » un petit. Mais dès lors que le produit était absorbé, c'était foutu l'ivresse m'appelait et je répondais toujours présent, j'aimais me retrouver dans cet état. Pire encore, même après avoir bien vécu mon corps en redemandait les jours suivants.

Je me suis maintes et maintes fois senti au pied du mur. J'avais pleinement conscience que la raison me faisait défaut et que je n'étais point doté, comme les autres semblent l'être, de cette fameuse modération. J'avais à peine commencé un verre que je pensais déjà au suivant, je redoutais le manque et me réjouissais à l'idée de voir du monde car l'alcool serait forcément de la partie.

Le problème c'est que sans m'en rendre compte j'étais bel et bien passé de l'autre côté de ce mur. Dans le déni total, je ne savourais plus ce que j'ingurgitais, c'était boire pour boire. Lorsque les quantités servies n'étaient pas suffisantes il m'arrivait même d'assouvir mes pulsions en cachette... Il faut dire qu'avec bières et cubis en libre-service dans le garage, cela n'a pas aidé. Bref la sonnette était amplement tirée mais je n'entendais rien.

Pour quelle raison au final je ne sais pas, j'ai pourtant tout pour être heureux mais c'était comme de la boulimie. Mon corps était totalement addicté, je me surprénais à boire sans véritablement en avoir envie ni besoin, c'était devenu une habitude malsaine, un réflexe non contrôlé. J'ai alors

tenté d'arrêter les alcools forts en les remplaçant par du vin et autres pétillants mais en vain, c'était même pire, il en fallait toujours plus.

Il est vrai qu'avec l'alcool, d'innombrables moments conviviaux et de fête ont été partagés mais à quel prix ? Avec quelles conséquences derrière ? Il y a eu aussi des désagréments et des mauvaises situations qui ont été déclenchées par sa faute depuis tout ce temps mais passons.

Après une énième dérive au cours de laquelle en plus d'avoir gâchée la soirée, j'ai eu pour la première fois des mots et des gestes violents, envers une personne de mon entourage peu appréciée mais peu importe, j'ai eu LE déclic, enfin. Je n'avais plus le choix, cet ultimatum sommeillait en moi depuis trop longtemps : c'était tout ou rien. Si je ne me prenais pas en main pour tirer un trait sur ce mal sournois qui me bouffe l'existence, j'allais sans nul doute à la longue anéantir mon mariage, ma vie de famille et ma santé. Ma femme m'a souvent répété qu'elle ne souhaitait pas finir ses jours avec un poivrot... et vivre sans mes enfants me paraît juste inconcevable.

Il n'était donc plus question d'essayer une nouvelle fois de ralentir, d'être dans le contrôle, de me sentir frustré de ne pas avoir comblé ma soif pour au final repartir de plus belle. Il fallait se rendre à l'évidence, il y avait simplement incompatibilité entre mon organisme et l'alcool, et il était devenu vital d'y remédier sérieusement en s'en privant pour de bon. J'avais déjà fait une tentative quand j'avais 26 ans, j'avais tenu 3 semaines avant de me faire regagner par mes démons. Mais cette fois-ci je le sens en moi, c'est la bonne. J'ai une motivation à toute épreuve : dire non, refuser le premier verre s'est inscrit en moi comme une évidence, un instinct de survie. J'ai vraiment à cœur d'enchaîner les victoires et de me réveiller chaque matin plus fort.

Malgré cet élan de profonde motivation, les premiers jours et les premiers tests n'ont pas été évidents. La facture est là, entre les tentations ou plutôt les rappels du danger, les migraines et les troubles du sommeil, c'est le prix à payer, il faut tenir bon pour se sevrer. Cette période a duré une quinzaine de jours.

Le plus éprouvant c'est de loin ma grande irritabilité qui malheureusement à ce jour n'a pas disparue. Je n'ai pratiquement plus aucune tolérance vis-à-vis d'autrui. Je pars au quart de tour ou bien mon visage en dit long dès le moment que je m'ennuie ou bien que quelque chose me dérange. J'essaie de faire un gros travail sur moi-même pour me détendre en toute circonstance mais ce n'est pas encore très naturel pour le moment.

Je dirais que c'est bien cela qui s'apparente à être le plus difficile, réapprendre à vivre avec les autres, et sans alcool. Car in fine on s'aperçoit qu'énormément de choses, de moments, d'échanges tournent autour, sont orchestrés et facilités par le poison. Les codes se retrouvent donc totalement bouleversés, et il n'appartient qu'à soi-même de les reprogrammer. Du jour au lendemain je suis passé auprès de la famille, des amis et des collègues, du mec qui prenait des clenches et qui faisait boire, au mec qui « s'est racheté une conduite » et tourne aux jus de fruit et à la flotte. La plupart des gens ne comprennent pas ce changement brutal alors que vous dans le même temps, malgré l'envie de poursuivre vos efforts, vous ne savez pas où vous êtes en train de mettre les pieds, vous êtes littéralement paumé.

Car oui c'est un changement de vie radical, nous nous sommes construit et avons grandi avec l'alcool. Aucune autre drogue n'est autant démocratisée, n'est aussi normalisée, elle est tout bonnement culturelle ! Aux yeux de pratiquement tout le monde, tu ne peux pas ne pas boire. Et bien moi si, parce que je suis malade et l'assume, j'ai décidé de guider ma vie autrement, d'en prendre enfin le contrôle.

S'admettre à soi-même que l'on a un problème, c'est déjà un premier pas fantastique, mais l'assumer devant les autres c'est une autre étape... Avoir honte de soi-même (pourquoi moi ?) et avoir peur d'être jugé ont été pour ma part de véritables angoisses. Voilà pourquoi lors des

premières épreuves je me suis défilé en disant que je voulais faire une pause, que j'étais fatigué ou bien que j'avais mal à la tête mais ces motifs ne durent qu'un temps. Cela fait maintenant plus d'un mois, 36 jours exactement, que je suis libéré et je m'assume et l'assume pleinement. Si l'on me demande pourquoi je ne veux pas prendre « juste » un verre, j'annonce clairement que je me sens beaucoup mieux sans et que je n'y reviendrai pas, point barre.

Pour autant, cela ne fait que trop peu de temps que je suis libre de ce poison et je ne peux pas me permettre de crier haut et fort que je suis guéri et que la vie est plus belle. Nous le savons très bien, nous sommes condamnés à vivre aux côtés de l'ennemi et devons constamment rester sur nos gardes, même si l'on se sent mieux, le moindre écart et c'est la rechute. Parlons alors de convalescence en continu plutôt que de guérison.

La vie est indéniablement plus saine c'est certain. Elle est autrement bien réelle c'est sûr, il faut s'affronter en permanence, se battre seul et pour soi-même et se redécouvrir sans artifice. Il appartient à quiconque arrête l'alcool de se reconstruire ensuite, de dessiner et adopter de nouveaux repères. Pour ma part j'ai fait pas mal de bricolage, je me suis remis un peu au sport, j'ai d'ailleurs perdu 5 kilos sans m'en rendre compte ! Je suis plus présent pour aider ma femme au quotidien et je prends beaucoup plus de plaisir à m'occuper de mes merveilles d'enfants.

Je dirais que la vie est pour l'instant différente car je me sens encore un peu désorienté mais aucunement désemparé car pour le coup je suis beaucoup plus lucide, mes sentiments se libèrent petit à petit et je m'ouvre de plus en plus. Des choses arrivent à sortir, il m'est parfois arrivé de pleurer seul dans la voiture en écoutant de la musique, dites-vous bille en tête que le chanteur ne parle pas de son amour perdue mais de l'alcool et ça pourra peut-être vous permettre d'évacuer, je recommande ma préférée « It's been awhile » de Stained.

Il est par contre certain que les prises de risque, les discours sans queue ni tête, les querelles pouvant en découler et les gueules de bois ne font plus partie de cette nouvelle vie. C'est un nouveau souffle, c'est une chance de porter un autre regard sur soi-même et sur ceux que l'on aime. En sa présence, nous devenons spectateurs respectueux des effets de l'alcool, c'est aussi une bonne thérapie d'observer l'état dans lequel nous ne voulons surtout pas retourner.

Aujourd'hui pour parfaire ma transformation il me manque principalement du repos car je me sens très fatigué. Il paraît que l'organisme récupère totalement au bout de 3 mois, je pourrai alors pleinement jouir des bienfaits de cette nouvelle source d'énergie qu'est l'abstinence.

D'ici là je tenais à vous écrire avant de me rendre ce soir à ma première réunion AA, histoire de passer du clavier à la parole mais aussi de formaliser ma volonté de réussir. Je me sens maintenant prêt à franchir le pas et ressens surtout le besoin de ne plus être seul, j'ai besoin de parler. J'ai hâte de rencontrer et de partager avec des personnes ayant plus ou moins les mêmes déboires et la volonté de faire face à cette maladie. J'espère trouver d'autres réponses et avoir des solutions notamment sur comment gérer ma colère et me permettre de communiquer plus facilement. Nul doute que cette réunion et les prochaines qui suivront, c'est à souhaiter, me seront bénéfiques.

Je dédie ces quelques lignes à ma femme, qui me supporte depuis toutes ces années avec mes vices et mes défauts, ainsi qu'à ma sœur qui m'a toujours soutenu et protégé. L'une comme l'autre sont très fières du changement qui s'opère et j'ai vraiment à cœur de ne plus les décevoir, je vous aime.

A toutes celles et ceux dont le combat continue, préservez cette force qui vous anime et qui vous éloigne du poison, soyez sincèrement heureux et épanoui. A tous les autres qui viennent d'ouvrir les yeux et veulent arrêter, vous trouverez par tous les moyens la paix et la sérénité que vous recherchez car la victoire est en vous, n'ayez aucun doute là-dessus.

Une seule règle dicte la vie sans alcool : non au premier verre.

Amicalement, MrT76.