

L'ALCOOL ET MOI

Par [Profil supprimé](#) Posté le 18/05/2018 à 14h26

Bonjour à toutes et à tous qui luttent ou ont vaincu leur addiction au poison.

Je suis un homme de 37 ans, l'alcool accompagne ma vie depuis plus de 20 ans, dans les mauvais moments comme dans les bons. Je travaille comme serveur dans la restauration depuis toujours (ou presque), et suis vite tombé dans le côté festif lié à ce métier, sans me poser de questions. Etant aussi artiste, musicien, toutes mes activités ludiques et créatives ont été assistées par ce « bon ami », m'inhibant et me procurant du plaisir. Sauf qu'avec le temps, progressivement, ce plaisir est devenu une addiction. Le problème est que chaque séance musicale, seul, était un pas de plus vers l'accoutumance, sans que je ne m'en rende compte et surtout sans évaluer le danger qu'elle représentait, tant que tout allait bien.

Après un mariage raté en grande partie à cause de mes excès et de mon comportement pitoyable après avoir trop bu, j'ai fait une pause de 5 jours assez difficile, sevrage physique parlant, mais sans grande conviction. Du coup j'ai repris mon rythme habituel, serveur en coupure, bières l'après-midi avant de retourner au boulot, bières ou vin en rentrant tard le soir, sans parler des jours de congés où là c'était vraiment trop, seul ou pas, généralement sans me souvenir de la veille.

Parfois un pétage de plomb à jouer de la guitare en chantant, écouter de la musique fort et emmerder les voisins jusqu'à pas d'heure. On est vraiment dans un état différent sous l'emprise de l'alcool, tout paraît rose et sans inquiétudes aucunes, loin de la réalité. Résultat : la tête dans le pâté le lendemain au boulot, ou pire, quelques fois assez récurrentes, des retards, voire des absences.

J'ai donc passé un bon moment de mon existence à être dans le déni, en minimisant la manière dont ma consommation excessive d'alcool se répercutait sur ma vie tant professionnelle que sociale. J'ai perdu ma femme à cause de cela essentiellement, certains jobs aussi, indirectement.

Je suis tombé plusieurs fois, me suis senti honteux, mal dans ma peau et détruit psychiquement, mais ai toujours relevé la tête pour repartir dans le même schéma de vie, avec mon pack de bière pour me remonter le moral.

Le pire dans tout ça, c'est que les gens, les proches, savent que j'aime bien boire un coup, mais ne se rendent pas compte de la gravité du problème !

Enfin, dernièrement, j'ai rencontré une fille sympa, jolie, chez qui je suis allé très souvent dès le début. J'ai mon logement et était quasiment tout le temps chez elle. On est sorti, partis à Barcelone ensemble en passant voir mes parents et un ami au passage, on a passé de belles soirées à discuter en buvant du vin, jusque-là tout allait bien.

Sauf que de temps en temps je m'exilais chez moi, dans mon lieu de solitude et de débauche alcoolique, uniquement, avec le recul, pour pouvoir picoler à ma soif et m'éclater, selon ma façon de voir les choses...

Après quelques conneries en seulement 3 mois, comme lui envoyer des messages complètement absurdes et sans queue ni tête, la rejoindre déjà alcoolisé dans sa famille pour finir fin bourré, lourd, et lui faire honte au final. Débarquer à 01h du matin défoncé alors qu'elle dort, raconter n'importe quoi et repartir en claquant la porte (je précise que je ne suis pas quelqu'un de violent !), tout ça hors de contrôle, impossible de me contenir et d'avoir un quelconque dialogue j'imagine. Je n'aimerais pas être à la place de ces personnes pour qui j'ai de l'importance et qui se retrouvent face à moi quand je suis dans des états pas possibles. Elle m'a finalement foutu dehors avec toutes mes affaires, et me revola case départ, célibataire, et au fond du trou avec une grosse peine de cœur liée à un sentiment indescriptible de culpabilité.

Cette fois, le déclic s'est enfin produit : je ne peux plus continuer à me détruire et faire souffrir mon entourage. C'était jeudi dernier, depuis plus une goutte d'alcool. Je me suis imposé un sevrage, vraiment plus dur que le précédent, avec des tremblements (légers), le foie gonflé, mal au ventre, quelques convulsions minimales au lit, la tête dans le brouillard à ruminer le passé et mes conneries, avoir des idées noires, des insomnies, des sudations nocturnes, bref : l'enfer ! J'ai tenu bon et ai vu mon médecin ce mardi, donc 5 jours après, qui est tombé des nues quand je lui ai donné la raison de ma visite. En effet, une prise de sang pour une autre histoire en juillet dernier n'avait rien révélé par rapport à une consommation abusive d'alcool. Néanmoins il m'a écouté et prescrit un traitement à base de vitamines B1 B6, seresta et aotal à prendre pendant 1 mois.

En rentrant de la pharmacie, je n'étais pas du tout chaud pour me droguer aux médicaments, spécialement aux antidépresseurs. Je les prends quand même depuis 3 jours, sans constater un réel impact pour le moment, mais bon, je fais confiance à mon médecin. Bientôt je vais être suivi psychologiquement, ce qui me paraît être le plus important dans ma situation. J'ai besoin de parler, longtemps, de ma vie, mon passé, mes excès, toute cette histoire d'alcool accompagnant mes moindres faits et gestes.

Aujourd'hui est mon huitième jour d'abstinence, sans copine, sans travail, quelques soucis d'argent, bref tout pour faciliter la rechute. Malgré tout je tiens bon, je veux avancer, rester l'ange que je sais être qui fait de belles choses de la main droite, et laisser dormir pour toujours ce démon qui vient tout balayer en une fraction de secondes de sa main gauche.

J'ai d'ailleurs les idées bien plus claires et positives, et remonte la pente plutôt que de la descendre un peu plus encore.

J'ai la chance d'avoir mes parents à qui j'ai tout débalié et qui m'encouragent, bien que connaissant mes déboires, ils ne réalisaient cependant pas l'ampleur de mon addiction. A ce jour ils la comprennent et l'acceptent en tant que telle.

J'ai appris que nier les choses les plus évidentes est le meilleur moyen de se mentir à soi-même, et fatalement de tout gâcher.

Voilà pour mon histoire, merci de l'avoir lue, cela fait tellement de bien d'étaler ses sentiments et de pouvoir les partager.