

APPRENDRE À MARCHER SANS BÉQUILLES

Par [Profil supprimé](#) Posté le 04/02/2019 à 15h12

Mon histoire....

J'ai 37 ans, je vis avec une femme extraordinaire depuis 10 ans qui m'a donné deux enfants eux aussi extraordinaires. A eux 3 il étaient ma raison de vivre, ils le sont encore plus aujourd'hui. J'ai tellement passé de temps sur ce forum aujourd'hui je me sens redevable.

Ma rencontre avec l'alcool ?

Rien de bien original : beuverie le Week end avec les copains pour rigoler, pour ressembler aux autres, pour avoir l'impression d'être un grand. Consommation non régulière mais excessive qui procure déjà perte de mémoire, culpabilité, honte et regret. Consommation en famille qui donne le sentiment d'avoir grandi, d'être accepté. Déjà cette certitude qui s'ancre en moi en me disant que ce poison est un élément incontournable de n'importe quelle fête, soirée, anniversaire ou occasion. Il le restera pendant 20 ans.

25 ans, premier boulot, plaisir et fierté de payer l'apéro. Début du mécanisme de la récompense. Premières consommations seul, très occasionnelles mais souvent pour adoucir un état d'esprit sombre ou pour fêter un effort (sport, journée de travail...). L'alcool s'invite dans ma vie de manière insidieuse et j'ai toujours des consommations très excessive lors de week-end ou vacances. Se réveiller chez quelqu'un qu'on ne connaît pas, s'endormir dans un bar, se faire raconter sa soirée par un ami le lendemain.... Autant de réjouissances qui font rire mon entourage autant qu'elles me blessent.

Puis en vieillissant les soirées bourrage de gueule se font plus rares et c'est là que le lavage de cerveau entre en scène. On se félicite de ne plus participer à ces Week end de beuverie aussi souvent mais on laisse l'alcool s'installer à notre table de manière régulière et plus officielle. Commencer à consommer seul pq ta femme est enceinte, puis pq t'as eu une journée difficile, puis pq t'es allé courir, puis pq tu as réservé tes vacances, puis pq tu es en repos le lendemain, puis pq tu ne l'as pas fait hier donc aujourd'hui oui etc...

Toutes les occasions sont bonnes pour déboucher une bouteille. On a l'impression de contrôler, de profiter de la vie mais que dalle ! on a déjà un pied dans cette spirale qui peut vous faire perdre beaucoup.

33 ans, je suis le papa hyperactif de deux jeunes enfants. Je cache derrière cette activité permanente ma dépendance à ce poison. Je bois alors tous les jours 3 à 4 bières et bien plus le Week end. Ça y est cette merde à réussi à se mettre au centre de ma vie. J'y pense tout le temps, j'organise les choses afin de pouvoir consommer, je prétexte des courses à faire pour pouvoir en acheter, je rempli mon garage de bière à grand coup de drive etc.... Mais surtout je commence à souffrir sérieusement de cette situation au niveau psychologique.

J'ai déjà conscience d'avoir un sérieux problème à ce moment là mais j'ai peur, peur de tout perdre en l'avouant, peur de ne pas y arriver, peur d'être vu comme ce que je suis : un alcoolique.

Alors on se rassure, on fait du sport, des travaux, on s'occupe des enfants la nuit, on pense à des gens qui consomment plus que nous en espérant se prouver que tout va bien et que si on arrive à faire tout ça c'est que nous avons encore le contrôle.

Mais le malin ne lâche pas sa prise. Je commence à avoir besoin de boire avant une invitation ou une sortie par peur de manquer. Mes nuits sont horribles et se terminent systématiquement à 3h du matin dans une prise de conscience et un dégoût de moi-même. Vient alors l'évidence : faut que j'arrête ces conneries, ce soir c'est sûr je ne bois pas. Puis la journée fait son travail et cette belle motivation s'envole petit à petit et à 19 h on se jette sur une bière la mort dans l'âme. Cette première bière qui cassera l'inhibition et me donnera envie de toutes les autres. J'ai l'impression d'être double : une partie de moi sait que je glisse inexorablement dans l'alcool et que je dois réagir et l'autre ne peut pas s'empêcher d'en prendre.

Je n'ose toujours pas en parler. 15 mai 2017 : je prends la décision d'arrêter. Je pense m'en sortir seul et garder mon petit secret pour moi, l'avenir me donnera tort. Je tiens 5 mois et reprend une consommation que je pense « modérée ». En quelques semaines je reviens sur mon rythme de croisière et pire j'augmente ma consommation. Je me cache de plus en plus de peur d'effrayer mon entourage et je dépasse les 6 bières par jour. Il ne se passe pas une journée ou une nuit sans que je pense à ma situation. Je suis épuisé, tendu, agressif, au bord d'implorer. Je suis dépendant de la chose qui me fait souffrir....

Août 2018 : premier RDV au CSAPA. J'ai tout débarrassé à ma compagne une semaine plus tôt. Plus que du soutien j'ai reçu de l'amour.

S'en suit sevrage, rdv addicto et psy régulier, prise de sang, échographie du foie, etc... tout va bien

Février 2018 : je suis abstinente depuis bientôt 6 mois. Pas facile tous les jours mais je progresse et suis contente d'avoir réagi avant de tout perdre. Ma vie a complètement changé : je n'ai rien perdu bien au contraire. La liste est trop longue pour expliquer les changements positifs.

J'avance avec mes deux béquilles que sont le CSAPA et ma compagne. J'éprouve un sentiment de liberté incroyable et je vis l'instant présent comme jamais. Je suis fier de ce que je fais et de celui que je suis en train de devenir pour ma compagne et mes enfants. Maintenant il m'arrive très souvent dans une journée non pas de penser à l'alcool mais de me dire : je suis heureux, la vie est belle !

Bon courage à tous