

LA DOULOUREUSE...

Par [Profil supprimé](#) Posté le 04/08/2019 à 01h42

Oh combien il est dur ce premier message... je me rends compte que malgré des mois, années à surfer sur des forums concernant l'alcool et à réfléchir, je n'avais jamais même songé à laisser un message sur ce genre de forum. Première violente aujourd'hui après avoir lu de beaux et courageux témoignages ici. Je ne sais pas si c'est une première étape nécessaire, avouer publiquement (même si je l'admets en cercle privé) que j'aurai un problème avec l'alcool...?

J'ai 41 ans. Je crois que je suis alcoolique. Dire ces mots me désespère et me remplit de honte. Je me rassure depuis 10 ans sur le fait que ma consommation est tout à fait honorable, pas d'alcool fort, rarement plus de 5 verres par jour de vin ou bière, rarement raide... mais... mais... je bois chaque jour, c'est une obsession, je me cache pour boire mon vin pour que mon conjoint ne me surprenne pas, je picole plus que tout le monde à chaque repas de famille, je me cache pour me resservir, je cache les bouteilles vidées dans mon coffre ou mon garage pour ne pas qu'on fasse le compte des bouteilles vides éclusées par semaine lorsqu'on vient chez moi....

Passé trois verres en soirée, j'articule de façon pâteuse et je m'énerve vite. Parfois, j'oublie ce que j'ai dit et on m'apprend que j'ai abattu un torrent de merde sur la personne sans aucun filtre. Dans les soirées mondaines, je vois le regard déçu et consterné de mon conjoint sur moi. Lorsque je retrouve mes anciens amis, ils me font des clins d'oeil égrillards en plaisantant sur la/les derniers fois où j'étais raide... je commence à être bien connue...

Et chaque matin, je me réveille pleine de culpabilité. D'angoisse de vieillir prématurément, de développer un cancer du foie. Et chaque soir, je dépense une énergie pathétique à me demander quel stratagème je vais pouvoir trouver pour picoler mes trois pauvres verres sans être identifiée comme une alcoolique pathétique. Trouver le moyen d'inviter des gens l'air de rien, d'aller au resto parce que ce soir « c'est fête/ vacances/déprime/j'ai un truc à te dire/j'ai besoin de me détendre ». Toutes les occasions sont bonnes. C'est lamentable. Déprimant. Énergivore.....

J'ai l'impression qu'il est facile de ne pas boire. Je n'en ai pas besoin. Lorsque je suis obligée de ne pas boire, c'est tout simple. Mais l'acter me soule. Et me déprime. Si j'ai le choix, je perds toute volonté.

Après une énième embrouille avec mon homme ce soir, je suis pleine de colère (contre lui ET moi) et pour une des premières fois de ma vie, je me dis que la meilleure façon de régler la situation, c'est d'arrêter de boire. Je n'arrive pas à tester la profondeur de cette décision à l'intérieur de moi..

Nous devons partir en vacances demain. Une semaine de liberté où les occasions de boire sont nombreuses, faciles et déculpabilisées. Partagées avec lui dans des moments de plaisir. Angoissant de renoncer à ça...

Qu'en sera-t-il demain matin...?