

TÉMOIGNAGE APRÈS 1 AN D'ARRÊT

Par [pascal974](#) Posté le 27/09/2020 à 16h08

Salutation,

il est temps pour moi de tenir parole, à savoir, si j'arrête 1 an, je témoignerai...

j'ai 42 ans, homme, je bois depuis que j'ai 20 ans.

Arrêter de boire a été beaucoup plus difficile que d'arrêter de fumer pour moi.

Je suis somnambule, quand le spécialiste du sommeil me l'a annoncé il y a 4/5 ans de cela, je me souviens qu'il m'avait conseillé 2 choses : de me coucher tôt et d'éviter l'alcool.

Quand j'ai dit ça à mon entourage, je concluais par : "donc il n'y a rien à faire !" ça faisait rire...

j'ai toujours trop bu, j'avais l'impression d'être plus drôle, mieux accepté, que ça faisait parti de "mon personnage"... seulement voilà, les black out (trous de mémoires) devenaient de plus en plus fréquents, c'est affreux quand on vous raconte votre soirée et que vous n'avez que quelques bribes de souvenirs, j'ai fini à l'hôpital une fois mais le pire c'est d'avoir pris le bureau d'amis pour des toilettes, ou leurs rideaux... somnambulisme et alcool : ce n'est pas top... et enfin je me suis réveillé un jour, je m'étais pissé dessus, la honte totale...

Ce fut la goutte d'eau, j'ai arrêté depuis ce jour...

Trois mois avant l'arrêt, j'avais vu un addictologue qui m'a beaucoup déçu, il ne me proposait que l'internement... Je lui avais dit que je voulais essayer les AA, il m'avait dit que c'était un peu une "secte", je me souviens lui avoir dit "mais je m'en fous si ça marche!"... je lui avais dit aussi que la seule fois où j'avais complètement arrêté pendant 6 mois c'était à cause de la prise de médocs pour ma dépression, c'était il y a 7 ans, sa réponse : "ah non, les médocs, ça crée une autre dépendance, vous savez ici on est pour l'internement..."

je l'ai remercié, j'ai dit que je donnerai des nouvelles, chose que je n'ai pas faite et en sortant j'ai vu les gars du centre et je me suis dit en moi même que je ne finirai jamais ici...

mon but n'est pas de choquer les AA ou ceux qui prennent des médocs, c'est juste dire, voilà, vous pouvez tomber sur ce genre de "pro" qui ne prêche que pour son activité et rien d'autre...

Je me suis donc pris en main seul, comme je buvais 2/3 bières en rentrant du boulot, je les ai remplacé par 2/3 bières sans alcool (que du 0,03%). Au bout d'un moment je trouvais ça infecte alors j'ai rempli ces bouteilles avec de l'eau, j'avais besoin du geste. J'ai arrêté un long temps de voir les potes avec qui je me retournais la tête, fini les bars, soirées... j'y retourne maintenant mais je rentre tôt, ras le bol de parler à de la viande saoule...

Ce qui m'a aidé c'est ce forum, lire les témoignages, le film (et le livre) "un dernier pour la route"...

A 10 mois de sevrage, je me suis mis à pleurer (je sais c'est con) dans ma voiture, car j'ai compris que je ne pouvais pas juste arrêter et reprendre quand je voulais, c'est définitif...

Ma seule déception est d'avoir pris du poids alors que je croyais que j'allais maigrir...En fait des fois je ne faisais que boire et je ne mangeais pas...

Ma grande joie est d'avoir retrouvé un sommeil réparateur, quel bien fou ça fait...

Bien entendu, je ne suis pas à l'abri d'une rechute, mais pour l'instant ça va.

Je pensais que ma femme me soutiendrait plus, mais je la comprends, elle en a trop bavé...

désolé je suis pas écrivain, je voulais juste témoigner car ceux qui l'ont fait avant moi, m'ont permis de m'en sortir.

Merci à eux !

13 RÉPONSES

Moderateur - 29/09/2020 à 10h09

Bonjour Pascal974,

Pour quelqu'un qui "n'est pas écrivain" vous vous exprimez très bien et vous êtes très clair. Merci pour ce beau témoignage et bravo pour

cette réussite. Vous vous la devez à vous-même.

Domage que le "pro" n'ait pas été à la hauteur pour vous. Il n'a pas su vous écouter en effet.

Je crois qu'à 10 mois il s'est passé quelque chose de très important. Vous avez "réalisé" que l'alcool n'était plus possible pour vous, c'est-à-dire que cela n'a plus seulement été une idée, c'est devenu quelque chose de tangible pour vous. Ce n'est pas que triste, c'est aussi une libération !

Enfin, quelque chose de très important est que vous restez aussi humble face à l'alcool. Vous savez que vous n'êtes pas à l'abri d'une rechute et donc vous êtes prudent. Si l'envie de reboire repointait le bout de son nez ou que vous vous réalcoolisiez, revenez ici sans attendre et/ou appelez notre ligne d'écoute. Nous serons à votre écoute, avec vous.

Merci encore un fois pour votre témoignage qui, je l'espère, va redonner espoir à d'autres comme vous-même avez pu utiliser ce forum pour vous aider.

Bien cordialement,

le modérateur.

pascal974 - 28/11/2021 à 15h29

Merci Modérateur !

je sais j'ai attendu 1 an et 3 mois pour répondre...

je tiens toujours, ça fait donc 2 ans et 3 mois, jusqu'à 1 an et demi c'était pénible et je trainais beaucoup sur le site, à lire des témoignages, mais il y en avait trop...

comme cela m'énervait de lire tous ces messages (quand je suis arrivé sur le site, je pense avoir lu tous les témoignages, maintenant c'est juste impossible), je me suis promis d'attendre une nouvelle année pour répondre.

ce qui me démoralisait au début, c'était de lire des témoignages de gens qui arrêtent et ensuite voir qu'il s'agit d'un "profil supprimé", ça me déprimait profondément, c'est pour ça que je veux écrire chaque année pour dire que je tiens le coup.

ce qui m'aide c'est que maintenant, mes relations savent que ça ne sert à rien d'insister, de demander, fini les réflexions... ceux qui me connaissent, ne me sollicitent plus pour de l'alcool et c'est cool...

bon courage à tous, rien n'est gagné !

Pepite - 29/11/2021 à 13h54

Bonjour Pascal974,

Je suis touchée par votre magnifique récit que je découvre et par votre lucidité sur votre entourage, sur votre parcours de soin et sur vos difficultés personnelles.

Moi aussi les profils supprimés me désolent et je vous remercie d'en parler.

J'ai à cœur de répondre aux posts (trop ?) parce qu'il n'y a rien de pire que le silence alors qu'on vient de faire un petit pas pour cheminer autrement.

Je vous invite, en fonction de vos possibles et de vos envies, à réagir vous aussi parce qu'il n'y a rien de plus parlant qu'une expérience. La vôtre est remarquable.

Prenez soin de vous,

Pépité

Moderateur - 29/11/2021 à 17h15

Bonjour Pascal974, bonjour Pépité,

@Pascal974 : merci d'être revenu répondre et bravo pour votre abstinence !

@Pascal & Pépité : merci pour votre remarque sur les "profils supprimés". C'est toujours intéressant d'avoir un retour de ce genre.

Est-ce le mot "supprimé" qui vous déprime ? Préférez-vous une autre expression pour remplacer les pseudos des comptes qui ont été effacés ? Ou est-ce pour une autre raison ?

Pour votre information, dans les forums, la suppression d'un profil peut provenir soit de la personne elle-même qui a clôturé son compte soit du fait que le compte est inactif depuis plus de 3 ans. Pour des raisons légales nous avons en effet une procédure de suppression automatique des profils des personnes ne s'étant pas reconnectées depuis plus de 3 ans et n'ayant pas exprimé le fait qu'elles souhaitent que leur profil soit conservé. Cela a multiplié les "profils supprimés" sur notre site mais cela ne reflète pas qu'un événement négatif soit arrivé.

Cordialement,

le modérateur.

Pepite - 30/11/2021 à 11h56

Bonjour Modérateur,

Selon moi suspend me parle davantage à supprimé pour les récents.

Pour les anciens, et bien profil ancien ou alors supprimer directement la conversation si possible.

Voilà, merci pour votre considération. J'espère que Pascal aura des propositions lui-aussi a vous faire.

Bien à vous,

Pépité

pascal974 - 30/10/2022 à 18h27

3 ans et deux mois d'abstinence !

ça tient!

je viens de moins en moins sur ce site (ça m'a beaucoup aidé à une époque) mais encore une fois j'espère donner de l'espoir à certain(e)s...

ps : merci pour ces éclaircissements, modérateur !

ce qui me dérange le plus, c'est qu'il n'y a pas de tri des messages, je pense que quelqu'un qui met :
" jour 1 j'arrête, jour 2 je tiens bon, jour 3 c'est dur mais je tiens bon "
et qui arrête d'écrire...

ben je trouve ça juste déprimant au possible... car on "sait" que la personne a échoué et ça démoralise... et il y en a des tas de messages comme ça dans le forum consommateur et c'est un problème, il faudrait en supprimer car ce n'est pas constructif je trouve.

moi j'écris car je ne veux pas devenir un "profil supprimé", je suis reconnaissant de ce site qui m'a ouvert les yeux à l'époque (encore une fois aussi bien du forum consommateurs que de celui de l'entourage).

je me souviens encore de mes débuts où je copiais les témoignages les plus inspirants pour les placer dans un fichier que je relisais pour me donner de la motivation, aujourd'hui c'est impossible, il y a trop de messages et c'est dommage

le problème aussi c'est que dans la rubrique "témoignages" il y a des appels à l'aide alors qu'on ne peut pas répondre, selon moi, le rôle du modérateur devrait être de supprimer ces "faux" témoignages pour ne laisser dans les témoignages que les choses les plus inspirantes.

j'espère n'avoir vexé personne, ce n'est pas mon but...

courage

Today - 31/10/2022 à 19h35

Bonsoir pascal974.

Merci de ce message. 3ans et quelques... BRAVO !!!

C'est encourageant.

Cela montre que oui c'est possible, pas facile mais possible !

Je vous rejoins sur le côté "déprimant" des non suites à certains posts.

Ça a été moi à une période pourtant.

Ça ne l'est plus depuis 13mois et quelques.

Est-ce parce que ça me renvoie à ma peur de retomber un jour ? Ou ce besoin d'aider, de "sauver l'autre" malgré lui ?

Ça m'a permis d'avancer aussi quelque part. De rester réaliste sur la fragilité de l'abstinence et ce quelque soit le nombre d'années d'abstinence.

De comprendre que oui ce n'est pas facile, il n'y a pas qu'une question de "motivation" dans l'arrêt.

D'ailleurs l'arrêt pour moi n'est qu'un commencement, une première pierre à poser pour mieux reconstruire, se reconstruire.

En tout cas, bravo à vous !

Et à dans un an !

Brownloyal - 01/11/2022 à 12h31

Bonjour à vous Pascal974 et à pépité !

Vous m'avez ouvert les yeux...j'écris après une beuverie datant d'hier soir ou pour moi tout s'est bien passé sauf à un moment... après le rhum...avant ça il y avait le whisky. J'essaie d'arrêter depuis quelques mois. Je ne consomme pas tous les jours. Mais quand je consomme, une fois sur 3 ça part en vrille. Je m'endors ou dis n'importe quoi. Je préfère m'endormir mais bon...on ne choisit pas. Je pense arrêter définitivement. Après chaque rechute on apprend plus. Cette perte de contrôle n'est plus possible je ne vais pas attendre de faire quelque chose de grave pour arrêter. Je rejoins Pascal 974 quand il dit avoir pris conscience que l'alcool pour lui c'est zéro à vie. J'ai 40 ans.

Merci de m'avoir lu. Aujourd'hui j'essaie de ne pas culpabiliser.

Je vois que j'ai eu des mots très dur envers mon conjoint qui n'est pas tendre non plus. Sa dureté ne m'aide pas. Je le comprends sur certains points mais je ne le comprends pas quand il n'essaie pas de discuter le lendemain pu surlendemain. Son père buvait et à lui il a pardonné. Moi je n'ai pas fait de mal à femme ou enfants pourtant... Aujourd'hui je suis soulé de son comportement. Toujours agressif. Merci de m'avoir lu. Je suis sur la bonne voie. Courage à tous courage à moi. With love.

pascal974 - 19/09/2023 à 18h55

4 ans, je tiens toujours, vite fait, je ne viens pratiquement plus sur ce site qui m'a aidé un temps mes amis ont enfin compris après 4 ans que ça serait "définitif", certains espéraient que je reprenne pour se sentir moins seul pas envie de reprendre, vraiment bien entendu, je reste vigilant mais je trouve que le temps fait son œuvre le jeu en vaut vraiment la chandelle, je sais combien c'est dur, mais je me sens tellement bien maintenant, j'ai toujours les merdes du quotidiens comme tout le monde, mais, je me sens bien...

courage à vous tous !

Liv - 22/09/2023 à 09h06

Bonjour Pascal,

Votre régularité dans vos messages annuels me touche. Vous n'avez plus besoin de ce forum pour vous même, pourtant vous venez et témoignez, pour nous, qui venons en quête d'échanges, certes, mais surtout d'espoir. Et vous nous en donnez, chaque année, depuis 4 ans. C'est un geste d'altruisme qui, sachez-le, est vraiment important pour moi. C'est marquant.

Je suis une "jeune abstinente" pour ainsi dire. Je tiens le bon bout depuis 2 mois et 8 jours, mais certaines périodes sont plus difficiles que d'autres et me voici à vadrouiller sur le forum en quête d'espoir, ce qui me donne la motivation pour continuer. Donc, merci Pascal!

Pour ce qui est des profils supprimés, oui, on sait globalement ce que ça signifie. Mais, vu mon parcours, pointé de tellement de rechutes, je me dis qu'on rechute souvent, alors que les arrêts "définitifs" sont plus rares., Aussi parce que parfois on arrête et, à force, on passe à autre chose (tant mieux pour ces gens!).

Pour ma part, les profils supprimés me rappellent que'être passée de l'autre côté de la barrière n'est pas anodin. Ça me permet de ne pas banaliser mon arrêt les périodes où ça va et je me la coule douce, en me rappelant que la rechute est possible et que ça doit m'amener à continuer à ne pas baisser la garde.

Supprimer le fil de discussion d'un profil supprimé ne me semble pas une bonne idée, puisque je constate que d'autres gens prennent le relais dans les fils de discussions des autres et s'en approprient presque parfois, lorsque l'auteur initial n'écrit plus. Ce serait dommage d'enlever la parole à ces gens qui restent actifs..

En revanche oui, un fil non nourri qui s'arrête au jour 3 d'abstinence, lui, peut-être qu'il pourrait être supprimé, éventuellement..

Lyna11 - 23/09/2023 à 06h46

Bonjour Pascal,

Ça fat bientôt 3 ans pour moi Bravo!

Je comprends tellement cette phrase "mes amis ont compris" que c'était définitif...au final Le plus dur c'est l'entourage. Ça y est chez moi aussi c'est entré dans leur logique même s'ils n'aiment pas.

Difficile de faire comprendre à quel point on est heureux sans tout ça, alors ça fait plaisir de croiser le chemin de quelqu'un qui est passé par les mêmes étapes.

Bonne continuation

crews - 01/10/2023 à 18h23

Je viens de lire cette discussion et je la trouve très intéressante. Vous avez soulevés un point essentiel : l'entourage, (pas familiale mais relationnel). Lorsque on arrête, on s'aperçoit rapidement que on est seul. Souvent arrêter, veut dire se couper de ses amis car bien souvent le seul point commun que l'on avait avec ces personnes, c'était l'alcool.C'est une chose que beaucoup de personne ne sont pas près a faire.

Diacra - 10/10/2023 à 10h48

Bonjour Pascal974,

Vous lirez peut être mon commentaire à vos 5 ans d'abstinence.

J'ai lu aujourd'hui d'une traite votre témoignage qui me donne un coup de fouet et une énergie dans l'envie de vraiment arrêter l'alcool.

J'ai des hauts et des bas, j'arrête une semaine, 15 jours, puis ça repart de plus belle dans la consommation du soir tout les 3 jours avec culpabilité le lendemain.

C'est encore un jour 1 aujourd'hui qui sera je l'espère le début d'une vraie abstinence.

Encore merci pour votre témoignage qui me booste ce matin
