

ABSTINENCE, 42 JOURS

Par **lila** Posté le 18/01/2021 à 18h47

Bonjour,

Je vais tenter de placer ici les "grandes lignes". Je m'appelle Lila, j'ai 47 ans. Célibataire sans enfants. Divorcée depuis 2002. J'ai quitté mon ex mari en 2000, quelques mois plus tard j'ai commencé à boire seule. Cela fait 20 ans d'alcool seule en soirée. Parfois la journée chez moi seule.

Une bouteille de vin ou de crémant. Jamais saoule, juste "détendue". Alcoolisme invisible aux yeux des autres, je suis mince, j'avais peur que l'alcool ne marque mon visage, ce n'est pas arrivé. J'avais juste l'air fatiguée et les traits "tirés" parfois.

Mes alcoolisations solitaires je les ai toujours tenues secrètes.

En 2008, je buvais beaucoup moins, presque pas même, je n'avais pas de problèmes financiers, j'avais de l'espoir, j'ai trouvé des collaborateurs professionnels de confiance, du moins le pensais-je, alors j'allais mieux, j'étais plus heureuse... en 2010, j'ai tout perdu, retour à la case départ. L'alcool était là tous les jours.

Lundi 7 décembre 2020 j'ai essayé de prendre rendez-vous avec le Psychiatre addictologue dont j'avais entendu parler à la télévision après le confinement (période d'alcoolisation et de solitude ici), je me suis dit que si je pouvais en parler enfin à quelqu'un ça serait un pas important de fait, il m'a rappelée une heure après... J'étais si étonnée et émue. Bousculée. Quelqu'un pouvait peut-être m'aider moi ? Le lendemain j'ai commencé un sevrage en ambulatoire.

Depuis abstinence. Je dors bien. Je ressens une sorte de libération mais pas complète. Toutefois je ne sais pas si je veux vivre. Mais je ne pense pas à l'alcool.

Personne ne sait. Je ne vois pas à qui parler de ça, je n'ai pas confiance en la capacité ni d'empathie, ni d'écoute sans jugement des gens que je connais.

Peur de la critique facile, imbécile, de la dureté des gens.

Je n'ai pas envie de boire. Mais j'ai envie de comprendre les manques et les peurs contre lesquelles l'alcool m'a aidé à lutter. Pendant 20 ans.

Vais-je m'en sortir sans sur la durée ?

Merci de me lire.

Lila.

2 RÉPONSES

waterfan - 24/01/2021 à 07h31

bonjour, félicitations pour avoir vaincu cette première peur. C'est le pas le plus difficile. Certains restent abstinent à vie d'autres rechutent et rebondissent, de nombreuses fois.

Cela fait 7 jours moi et je suis content. J'ai déjà arrêté deux ans. Tu as bien fait de demander de l'aide. Tu sauras que tu peux compter la dessus si ça va mal plus tard. J'ai déjà repris dix fois mais je sais comment faire pour arrêter si je suis motivé.

Même si la vie sans alcool n'est pas le nirvana c'est bien mieux sans quand même au final. Estime de soi et fatigue en moins sans parler des conséquences plus lourdes.

Bon dimanche , bravo pur ce 43e matin à l'eau 😊

Paul

stephmiss - 25/01/2021 à 12h14

bonjour,
j'ai votre âge à un an près, et cela fait déjà quelques années, je dirais au moins deux, peut être trois, que par habitude je bois tous les jours.

A chaque fois je me dis que ce n'est pas bien, que je ne veux pas ressembler à mes frères qui ont sombré dans l'alcoolisme et qui s'en sont sortis, mais qui ne boivent plus une goutte, ni même ressembler à mon père qui était alcoolique violent, voire pire...

Bien entendu, je n'ai pas d'accès de colère, je ne bois pas non plus pour me souler, je dirais plutôt que j'aborde mes verres tous les soirs en préparant à manger, c'est la détente après le travail, et parfois mon compagnon ne boit pas mais moi si...

J'ai déjà pensé plein de fois à pourquoi j'en ai besoin, qu'est ce que je cherche à fuir...

Souvent la réponse c'est l'ennui, la solitude, c'est idiot quand on y pense, mais ce sont les mots qui me viennent...

J'ai honte parce que je dois acheter les bouteilles, je me rends bien compte que j'ai un problème, je voudrai le régler, mais je ne sais comment, alors j'ai décidé de venir ici, pour franchir le pas, et reconnaître qu'il faut que je parvienne à maîtriser ma consommation, ne plus avoir besoin de ce philtre pour me sentir bien, avoir une meilleure tête aussi, moins "gonflée", même si c'est minime j'ai l'impression que tout le monde le voit...

Merci pour votre lecture, courage à vous !

