

## BOIRE OU COURIR

---

Par **Dhasel** Posté le 29/11/2021 à 12h11

Isabelle, 51 ans

Lundi 29 novembre 2021

D'abord se réveiller à 3h du matin pour aller aux toilettes ... et sentir les prémices d'un mal de tête, léger certes, mais présent. Se souvenir alors d'avoir bu une bouteille de vin blanc la veille au soir et sentir la boule au ventre... Se recoucher. Difficile de se rendormir car la culpabilité est là ; finalement je sombre et le réveil de 6h15 est compliqué. Je sens mes paupières lourdes, je sens un mal de tête diffus et une envie forte d'eau fraîche. Tout cela est très classique malheureusement. Au sortir du lit, direction la salle de bain : peu d'énergie et des yeux cernés ; je vais essayer de cacher la misère. Arrivée dans la cuisine, je découvre ma bouteille vide ; d'habitude je la range discrètement car je n'assume pas trop ... Lors du petit-déjeuner, je ressens comme une gêne à l'œsophage, un engourdissement, les restes de la veille sans doute.

Je sais que toutes mes tentatives de modération échouent et je reviens rapidement à une consommation trop importante : je ne suis quasiment jamais ivre (juste très « joyeuse »), je ne bois que le soir, je ne bois que du vin, mais je bois quasiment tous les jours depuis trop longtemps et maintenant j'ai peur pour ma santé. Très longtemps dans le déni de cette consommation problématique, je me réfugiais dans des tas d'excuses et me persuadais que je pouvais boire de manière modérée.

J'en ai pris des tas d'engagements avec moi-même (comme je n'assume pas, personne n'est au courant de ce combat intérieur ...)

J'en ai écrit des textes comme celui-ci, pour ne jamais le partager

J'en ai ressenti des moments de solitude : découvrir une vidéo de mes amis où je chante à tue-tête des chansons populaires, découvrir que j'ai lancé 2 voire 3 invitations à dîner à des potes (et bim, re-soirées, re-stress, re-fatigue et tutti quanti !)

J'en ai ressenti des moments de honte : se donner en spectacle devant ses enfants, entendre son mari chercher une bonne bouteille alors que je l'ai sifflée discrètement, se resservir un verre lors d'un repas où tout le monde a arrêté de boire ... la liste est longue, c'est triste

Et que dire d'être qualifiée de la bonne vivante de service (pour ne pas dire autre chose), pfff c'est dégradant

Et quid de ma santé : chevelure fragilisée, muscles et tendons fatigués, maux de tête, et bien sûr tout ce qui ne se voit pas (fatigue psychologique, état potentiel de certains organes ...)

Et pourtant

Les quelques expériences de pause m'ont montrée les bienfaits de la sobriété. Alors, pourquoi continuer ? Parce que l'addiction s'est installée.

Je veux me prendre en main, pour tellement de belles raisons : mieux dormir, reposer mon esprit, mieux courir, reposer mon corps, mieux vivre et être fière de moi !

Je sais qu'aujourd'hui et jusque samedi je ne boirai pas une goutte d'alcool : le sport me sauve, j'ai un trail programmé dimanche 5 décembre. Mais après ... j'appréhende déjà les fêtes.

Alors oui, je suivrai pour la 3ème fois l'opération dry january, puis je poursuivrai jusqu'au 6 mars, date du semi-marathon de Paris, auquel je suis inscrite.

Et après ... Carpe diem

Publier ce texte me coûte, merci de m'avoir lue

### 4 RÉPONSES

---

**Pepite** - 29/11/2021 à 14h15

Bonjour Dhasel,

Je vous réponds les larmes aux yeux. Je me dis que l'alcool ne détruit pas les âmes. Que finalement c'est une incidence de parcours. Que tout est résiliable.

J'ai l'impression que vous avez tout pour vous, tout pour être heureuse et pourtant je sens une tristesse profonde dans votre sublime récit, comme un manque.

Je me trompe ?

Pépité

---

**Dhasel - 30/11/2021 à 11h15**

Bonjour Pépité,

Merci pour votre message.

Vu de l'extérieur, je pense effectivement avoir tout pour être heureuse. ( amour, enfants, travail ...)

Et pourtant ...

J'en ai passé du temps à chercher aux confins de ma petite personne ce qui débloquait. J'ai trouvé des failles dans mon adolescence, puis au cours de mon premier mariage. Je ne suis pas psychologue mais l'absence de confiance en moi durant ces deux périodes a fait les dégâts que je colmate aujourd'hui. Et je pensais que l'alcool pouvait atténuer les douleurs anciennes.

J'avais tort, mais maintenant, l'addiction est bien là.

Ma présence sur ce forum et la lecture de très nombreux messages vont, je le souhaite, m'aider dans ma démarche de guérison de l'âme

Très bonne journée à vous

Dhasel

---

**Pepite - 30/11/2021 à 12h30**

Bonjour Dhasel,

Votre récit est anonyme et totalement sécurisé. Croyez moi, j'ai essayé de soudoyer les modérateurs...inflexibles, prudents et bienveillants.

Qu'est ce qu'il s'est passé pendant ces 2 périodes ?  
Vous me racontez à nue ou avec le cœur svp. Possible ?

Pépité

---

**Profil supprimé - 30/11/2021 à 17h01**

Bonjour Dhasel,

Bravo pour ton abstinence, La course m'a également aidé à arrêter de boire. Mais depuis que j'ai tué mon genou s'est fini pour moi. Tu as de la chance d'être entouré, ne gâche pas tout pour un verre. Je te souhaite un bon trail. Tiens bon...

Tigrou

---