

## 22/02/2022: J'ARRÊTE

---

Par [alkogolik](#) Posté le 22/02/2022 à 10h32

Bonjour à tous,

Je vous écris car je lis vos témoignages depuis des semaines et cela fait du bien de pouvoir échanger avec des gens qui traversent également les flammes de l'enfer et peuvent donc comprendre l'incompréhensible pour le commun des mortels.

Voici mon histoire avec l'alcool, j'ai commencé vers 16 ans au lycée, les premières consommations ont tout de suite été importantes, jusqu'au black-out, à la vodka à 7 balles la bouteille à l'époque, dans le cadre de soirées entre amis uniquement.

Puis une grosse déception amoureuse, je pars m'installer loin de chez moi pour les "études" (enfin surtout pour me rapprocher de mon ex) et j'arrête rapidement la fac pour me consacrer à ce qui allait devenir l'une de mes principales activités pour les 19 années à venir. Je me retrouve seul dans cette ville inconnue et c'est là que commencent les cuites en solitaire. Internet n'étant pas démocratisé à l'époque, je m'ennuie sévère et je commence à picoler seul, de la bière et des cubis de rosé pour avoir plus de quantité et tenir plus longtemps (le vice commence). A cette époque je me sens très déprimé mais je ne comprends pas encore le cercle vicieux, je pense que la déprime est liée à ma rupture et ne pense pas du tout que l'alcool en est responsable.

Je quitte cette ville au bout d'un an et j'intègre une école de commerce. Aaaaah les écoles de commerces. On ferait mieux de parler de centre de formation d'alcooliques vu que la majeure partie du programme se passe en soirée. Apéros au bar tous les jours, open-bars toutes les semaines, ça y va "joyeusement", et de mon côté je continue mes soirées solitaire régulières. Toujours déprimé, pensant à cette fille, ne comprenant toujours pas le mécanisme de l'alcool.

Puis vint la vie active, cela allait mieux, je l'avais oubliée, l'alcool était présent massivement le week-end et régulièrement en semaine, mais à moindre degré. Environ 10 ans à peu près "stable" mais totalement alcoolique non-assumé. 1er retrait de permis lors de cette période, suspension de 6 mois.

A 30 ans ça a commencé à vraiment basculer, j'ai changé d'emploi et je suis rentré dans une société avec un manager toxique qui me mettait beaucoup de pression. Deuxième retrait de permis, suspension de 6 mois, deux conduites sans permis... Ce qui ne me freine pas pour autant, même si là j'ai compris ce que je ne voulais pas reconnaître avant.

J'arrive à maintenir tant bien que mal ma vie sociale et professionnelle jusqu'à mes 34 ans. Premier séjour en cure, je m'en remets une le lendemain de ma sortie, j'ai pissé dans la cuisine de mon meilleur pote et je me suis fait dessus ce soir là. Ca devrait en calmer plus d'un, mais non. Puis j'avais à nouveau arrêté de boire, arrive une réunion commerciale "bo allez t'es pas marrant, bois un verre youhouh". Deux verres de vins. Je ne bois pas plus, je suis content, je "maîtrise". Sauf que le lundi suivant je repars sur la route, étant contrarié sentimentalement je me prends un pack sur le retour, et je m'assoupis sur l'autoroute. Accident à 130km/h, par miracle je n'ai touché personne, je sors indemne, la voiture de fonction explosée, troisième retrait de permis de 6 mois. Deuxième séjour en cure.

Mais à partir de là la situation est partie dans une spirale incontrôlable, un an de problèmes à répétition. Chômage, convocation au tribunal quasiment un an après l'accident, ce qui me mettait une énorme pression car j'avais peur d'une annulation de permis, auquel cas je ne pouvais plus reprendre un emploi dans ma branche, alcool à longueur de nuits et de journées, j'étais en colocation avec mon meilleur ami qui ne m'a plus supporté et qui est parti, 6 passages aux urgences dont une fois où je me réveille en couche car on m'explique que je me suis pissé dessus la veille, quand vous êtes là-bas vous ne dormez pas de la nuit car vous êtes réveillé toutes les heures pour prendre vos constantes, vous êtes en manque, angoissé, on vous confisque vos affaires et donc téléphone pour ne pas que vous vous enfuyiez, vous devez attendre de (trèèèè) longues heures sans occupation avant qu'on daigne vous laisser sortir, bref c'est assez dur à vivre... ivresse sur la voie publique et cellule de dégrisement, deux nouveaux emplois que je n'arrive pas à tenir plus d'un mois, perte quasi totale du lien social alors que je suis quelqu'un qui adore sortir et voir mes amis, problèmes financiers, idées suicidaires... Ca été chaud, et ça l'est encore, à moindre mesure puisque je n'ai pas eu d'annulation de permis et vais pouvoir reprendre un emploi.

J'arrive aujourd'hui à ne plus boire pendant plusieurs jours, puis machinalement, quand je me sens mieux à l'issue du sevrage, je m'en remets une, deux... Puis je me sens totalement déprimé le temps du cap des 3 premiers jours à passer, je ne pense qu'à la manière dont je pourrais me procurer de quoi faire ma soirée, à cette première gorgée où on se dit "putain c'est bon quand même", et où on sent le cerveau s'apaiser immédiatement et masquer artificiellement les soucis, eux-mêmes engendrés par la consommation.

Depuis quelques mois c'est devenu un calvaire, je porte une culpabilité et une honte atroces et je n'arrête pas de penser aux mauvais choix que j'ai faits alcoolisés, à tout ce que j'aurais pu vivre et n'ai pas vécu, à toutes les rencontres gâchées, au mal que cela a pu créer aux autres malgré le fait que cela était totalement involontaire, à tout cet argent liquidé, toutes ces situations où je me suis ridiculisé...

Au final à 35 ans je me retrouve quasiment seul (j'ai la chance d'avoir une famille présente et une amie qui n'a jamais lâché mais j'ai perdu presque tous mes amis), je n'ai pas encore d'enfant (je m'interdirai toujours l'alcool en présence d'un enfant), je suis au bord de la ruine, j'ai l'impression d'avoir gâché toutes les belles années de ma vie et qu'il est maintenant trop tard, que je serai désormais toujours considéré comme l'alcoolique de service par mes proches, le mec imprévisible, pas fiable, qui peut replonger à tout instant, à vie.

Je souhaiterais donc échanger avec des gens qui en sont arrivés à ce niveau de déchéance, et savoir comment vous avez trouvé la

force de rebondir, quels ont été vos moteurs pour vous dire "cette fois c'est la bonne" car pour le moment je sais que ma seule issue pour revivre c'est d'arrêter mais je suis plus dans le "à quoi bon?" que "j'arrête définitivement". Combien de temps cela vous a-t-il pris pour retrouver votre "vous"? Car à ce jour je ne sais plus trop qui je suis.

Merci à vous

### 3 RÉPONSES

---

**Lyna11 - 22/02/2022 à 21h05**

Salut,

Je n'ai pas atteint ce "niveau de déchéance" mais...j'en ai atteints un autre...quand je me suis rendue compte qu'un gendarme essayait de me calmer parce que j'avais agressé physiquement mon compagnon... cette déchéance là fait mal aussi...

Je ne toucherai plus jamais à cette saloperie parce qu'elle a presque réussi à me transformer...tu es ici parce que tu sais qu'il y a encore de l'espoir et tu as raison...ce qui est fait est fait c'est certain mais surtout tu ne pourras pas modifier le passé ça fait parti de ton histoire, tu ne peux que modifier le futur. Tu auras besoin d'aide pour y parvenir.

Je n'ai pas bu depuis 1 an et je revis VRAIMENT je suis en train de me construire, de me découvrir et ça en vaut la peine. Les regrets empêchent d'avancer je trouve, bien sur que je m'en voudrais toute ma vie mais...j'ai fais le choix de la vie et ça c'est sans regret.

ACCROCHE TOI!

---

**Today - 22/02/2022 à 21h07**

Bonsoir alkogolik.

5mois sans alcool pour moi depuis le 18.

Un premier arrêt de 3mois un an et demi avant....avec une reprise en "douceur" me croyant peut-être capable de gérer....pour finalement bien retomber dedans.

Mon histoire avec l'alcool :

"festif" à l'adolescence puis aussi jeune adulte et moins jeune adulte.

Puis j'ai commencé à finir les bouteilles du week-end pour l'apéro les lundis, les mardis...ect...jusqu'à en acheter assez pour pouvoir couvrir tous les soirs de la semaine.

Pourquoi ? Pour oublier, pour mieux "encaisser"....une vie de couple qui ne me tirait plus vers le haut mais vers le bas. L'alcool m'a permis de ne plus "voir", m'a permis d'accepter de m'oublier.

Un sursaut un jour qui m'a amené à divorcer mais pas à arrêter de boire.

Le 1er arrêt, j'ai tenu...jusqu'à une rencontre...la précipitation dans la rechute, le décès soudain d'un proche et l'entrée dans une nouvelle relation amoureuse qui me tirait aussi vers le bas et que je ne quittais pas non plus.

Et puis un matin....la veille encore trop d'alcool....le réveil dans un état catastrophique niveau angoisse !!!

Ce déclic....ce n'était plus possible !!!

3 jours après, je poussais la porte d'un médecin en lui posant tout simplement la vérité "je suis alcoolique et je crois que je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci !". Un soulagement de l'avoir dit et aussi d'avoir été entendue sans jugement, avec bienveillance ! La honte n'était plus de mise....elle n'est qu'un frein pour aller de l'avant !

En amont, j'avais la chance d'avoir débuté une thérapie avec une super psychologue qui a su se montrer patiente et aussi me faire confiance pour y arriver ! Pas à réussir à sortir de l'alcool, mais réussir à sortir et laisser remonter la vraie "moi" oubliée, délaissée depuis si/trop longtemps.

Donc 5 mois et 4 jours aujourd'hui.

Des manques au début...mais plus le temps passe, moins il y en a....moins j'y pense.

Et aujourd'hui je sais que lorsque j'ai une envie, elle n'est pas là par hasard, c'est comme une alerte en moi qui signifie simplement qu'il faut que je travaille et écoute ce qui la suscite.

Apprendre à reconnaître mes émotions, les accueillir de manière bienveillante pour pouvoir les laisser s'en aller sereinement.

Aujourd'hui grâce à l'arrêt de l'alcool, j'apprends à me connaître et à me reconstruire...j'apprends à devenir bienveillante vis à vis de moi même.

L'arrêt de l'alcool a contribué à la fin de ma nouvelle relation sentimentale....mais m'a surtout permis de me rendre compte maintenant à quelle point elle était toxique pour moi. Donc le sans alcool me permet de m'aimer, d'apprendre à me respecter afin d'éviter de me laisser malmener dans mes relations et de trouver ça normal !

Le déclic, le "marre d'en avoir marre"....je te le souhaite.

Tu ne peux plus changer le passé....mais te tourner vers l'avenir en te disant que peut-être ce passé va te servir à construire ton futur comme tu le mérites.

Car oui lorsque l'on boit, on ne se voit pas mériter mieux....mais si, tu mérites de te construire une belle vie.

Un jour à la fois....de la patience, de la persévérance et de l'aide pour t'accompagner dans ta démarche de savoir qui tu es....et une bonne dose de bienveillance vis-à-vis de toi même !

Au travail maintenant....

---

**Olivier 54150 - 22/02/2022 à 22h32**

Bonjour alko

35 ans, en pleine force de l'âge comme on dit.

Pour toi, comme pour moi, c'est clair que l'alcool c'est niette, zéro, nada. Même pas un Mon Chéri.

Alors oui, c'est pas facile à accepter, mais tu peux le lire ici ou dans n'importe quelle bouquin, article qui traite de l'addiction à l'alcool, arrivée à un certain point, y a pas de retour possible, c'est même pas négociable.

C'est déprimant sans aucun doute. Mais il y a des traitements pour ça.

Il s'agit d'une vraie maladie qui se soigne par l'abstinence total et a vie mais surtout avec le principal concerné : toi.

Il ne s'agit pas d'une jambe qu'on met dans un plâtre pour réparer.

En gros, tu es ton propre médecin et la médecine peut d'aider.

La confiance de ton entourage reviens, je te rassure la dessus. Il faut quand même pas mal de temps et même si c'est quelques années, cela ne vaut t'il pas le coup ?

Malgré les déprimes quasi inévitable qui suivent l'abstinence, c'est quand même énormément denmerdes en moins, dès le départ.

Surtout l'alcool ne fait qu'empiré les choses.

Ne pas consommer d'alcool, ça s'apprend, c'est un art, c'est surtout un cadeau.

C'est une révolution personnelle.

Il t'as soutenue longtemps, maintenant c'est fini. Chaque chose en sont temps. Y a rien à regretter.

Voilà j'espère n'a pas avoir été trop dur 😊

J'écris beaucoup ici, et me répète souvent, mais pour ce bouquin:

"l'amour est une drogue douce en général de Michel Reynaud" au vu de ton récit, vraiment, je te le conseille de tout cœur.

Courage.

Oliv.

---