

COMMENT L'ALCOOL M'A FAIT CHUTER AU PLUS BAS

Par **ADROC** Posté le 23/03/2023 à 03h43

Voilà bonsoir, il est 02:53 du matin lorsque j'écris ce texte.

J'ai 24 ans, j'ai toujours été un grand sportif, adoré profiter de la vie même si il m'arrivait d'exagérer en sorties.

En fait je ne sais pas par où commencer..

Je pense que j'ai toujours eu une faiblesse avec l'alcool, à l'époque donc durant mon adolescence je buvais 1 fois par semaine avec des amis ou en soirées, et je finissais très souvent à vomir, à ne plus vouloir m'arrêter de boire il m'était déjà arrivé aussi à l'époque de reboire dès le matin avec mes amis le lendemain de soirée entre mes 16-20 ans.

Mais cela restait exceptionnel, j'arrivais à continuer à avancer dans mes études, je n'avais pas envie de boire la semaine. Bref c'était une vie d'ado plutôt banale.

Puis il est arrivé le confinement ou tout était compliqué, au début du confinement j'étais avec ma copine depuis 1 ans tout allait très bien et je venais de commencer ma première année d'étude supérieur, tout roulait comme sur des roulettes, et je ne buvais qu'en soirée bien que je finisses dans un sale état.

Bref les quelques mois de confinement m'ont laissé me rabattre sur l'alcool je commençais à boire tous les jours bien que cela soit raisonnable étant donné que j'étais sous la surveillance de mes parents.

Mais ça commençait par 2 verres de vin à table en semaine (je ne trouvais rien d'autres à faire durant le confinement) puis au fur et à mesure des semaines 3 verres, puis 4 puis 5 et ainsi de suite.

Puis j'en avais de plus en plus envie et je commençais à mentir, j'allais m'acheter des bières que je buvais tout seul dans ma chambre, je volais des bouteilles à mes parents...

Puis arrive le déconfinement petit à petit puis re confinement puis déconfinement bref toute cette période pour moi était très difficile car je n'arrivais plus à suivre mes études, je perdais petit à petit tout le courage que je possédais avant de commencer à boire régulièrement. L'alcool me faisait un bien fou, je me réjouissais chaque jour de mes quelques verres du soir. Au point de ne plus faire de sport, et de perdre tout intérêt pour les autres plaisirs de la vie... je perdais confiance en moi et j'ai commencé à développer une phobie social, mes mensonges, mon manque d'honnêteté, mon manque de sérieux et de crédibilité tout ça faisaient chuter la confiance en moi que j'ai bâtie depuis mon adolescence avec le sport, mes amis, bref tout ce que j'accomplissais et dont j'étais fier.

Il m'est arrivé d'essayer de me reprendre en main et j'arrivais à ne pas boire durant 5, 10, 15 jours mais à la première soirée venue (je buvais et je pense que la pression social lié à l'alcool me forçait à boire bien que j'étais fier de moi de ne plus avoir touché une goutte d'alcool) et boum le lendemain soir je craquais de nouveau dès le soir je voulais re boire ! Et toutes mes résolutions s'échappaient de mon cerveau comme par magie je n'avais plus aucun contrôle.

Mes proches se rendaient compte de ma consommation excessive, ma copine aussi. Et je faisais un énorme effort à ne boire que 2 bières quand je la voyais mais j'étais près d'elle donc j'étais apaisé. Mais une fois tout seul je me sentais mal et donc rebelote. Et pendant que moi je me cassais la gueule, je ne voulais pas y croire. J'étais dans le déni, je mentais en disant que tout allait bien mais mon seul plaisir était de boire.

Puis viens les disputes avec mes proches, plus spécialement avec ma copine car elle avait la gniak pour réussir ses études et moi je n'avançais plus... j'avançais d'un pas et je reculais de deux.

Finalement j'ai arrêté mes études en 2021, j'ai décidé d'aller travailler. C'était une période très dur car je savais que j'avais le potentiel de les finir et que c'est ce que je voulais mais je n'étais pas en état de les réussir en étant comme cela.

Et donc 1 an après j'ai pris la décision de les reprendre mais je me suis obligé à ne plus boire ! Cela a duré exactement 15 jours puis j'ai re craqué pour de l'alcool alors que tout semblait bien se peaufiner pour moi à ce moment là.

Et puis viens ce jour, quelques jours après mon re craquage j'ai sauté dedans clairement j'ai bu énormément la veille de ce fameux jour, je n'ai pas dormi, j'ai été en cours complètement ivre (personne n'a rien vu) je n'avais que deux heures de cours ce jour là et des 10h du matin j'ai été me reboire des bières dans un café et là bien que physiquement je savais me tenir, mon cerveau était contrôlé par l'alcool je me disais aller rentre chez toi, puis la simple pensée de boire une bière m'empêchait de me lever et de partir de ce fameux bar. Alors que pourtant j'aurai pu boire chez moi.

Bref tout ce blabla pour dire que ce jour là j'ai trompé ma copine avec une prostitué, situé pas loin de ce bar.

Finalement je rentre chez moi, fin d'après midi mort saoul. Ma copine arrive et je lui mens, je dis que j'ai bu des verres avec des potes et que j'ai exagéré. Mais j'étais tout seul, je buvais tout seul ...

J'ai bien du avouer la vérité avec cette prostituée quelques semaines après à ma copine. Mais pendant cette période, où je ne lui avais

encore rien dit je me suis encore plus morfondu dans l'alcool, au point de de nouveau arrêter mes études, ne plus avoir aucun intérêt pour rien.

Finalement ma copine a décidé qu'on pouvait essayer de se remettre ensemble.

Malgré ça j'ai continué à culpabiliser je buvais pour ne plus culpabiliser et le lendemain je recommençais car je culpabilisais de boire pour ne plus culpabiliser alors c'était un cercle sans fin et un cercle vicieux surtout.

Mes proches sont au courant de tout ce que je viens d'écrire mais ils le sont seulement depuis quelques semaines... pourtant j'ai commencé ma chute petit à petit il y a bien longtemps (+-900 jours). Descente vers les enfers très très lente, tellement lente que personne n'a vu à quel point j'allais mal. Sauf moi mais je me disais que ça allait aller, je me trompais. Faites vous aider Alors parlez en, car si j'en avais parlé dès le début, de mes problèmes d'addictions a l'alcool je n'aurais pas touché autant le fond.

Maintenant, j'essaye de faire d'énormes effort par rapport a l'alcool, cela fait quelques jours que je bois de moins en moins, je veux re devenir l'homme que j'étais et un jour j'espère être guéris et pouvoir siroter un petit verre avec des amis comme je le faisais avant. Mais je pense qu'il faut d'abord que je sois bien dans ma vie, que je fasse du sport, que je vois des amis que la relation avec ma copine et mes parents soient comme avant mais surtout que je limites ma consommation.

Si j'écris ce message à cette heure ci c'est que je n'arrive pas à dormir car je suis en sevrage et que c'est pas évident de dormir. Je pense avoir dormi 8 heures ces 2 derniers jours.

Enfin voilà je pense à mon avenir, j'ai réussi à avoir une prise de conscience et me dire que si je ne règle pas ce problème que j'ai avec l'alcool, jamais je ne m'en sortirai dans la vie et jamais je ne serai heureux.

Vivez votre vie, ayez des projets solides, faites du sport, promener vous, prenez soin de votre santé, de vos proches. C'est comme ça que j'essaye de penser. Soyez la meilleure version de vous même.

Bonsoir, 03:40

1 RÉPONSE

Sunshine - 23/03/2023 à 19h18

Bonjour Adroc,

Merci de partager ton histoire avec autant de clairvoyance et de sincérité. Dans cet état d'esprit tu ne pourras que réussir ton projet de vie 😊

Bon courage à toi. Et si la rechute te guette, viens relire ton post, ça te redonnera la motivation de revenir sur ton chemin.

Au plaisir d'avoir de tes nouvelles.

Sunshine
