

TOUJOURS À 5H00 DU MATIN

Par [BillieJean](#) Posté le 30/06/2023 à 13h36

Buongiorno tout le monde,

J'ai envie de vous partager une partie de mes témoignages car contient un message positif pour les personnes jeunes abstinentes comme moi et/ou celles qui se battent encore contre ce poison.

J'ai toujours eu l'habitude de me lever très tôt le matin, aux alentours de 5h00.

Il y a peu de temps en arrière, avant mon sevrage, c'était pour suivre et subir une malheureuse et misérable routine bien chargée. Tout d'abord, en descendant du lit, il fallait que j'aie vomir toutes mes tripes. Normalement j'étais déjà réveillée, en me retenant de le faire et me retournant dans le lit, dans des crises horribles depuis 3h00 du matin.

Je connaissais désormais mes vagues de vomissement: la première dès que j'étais debout, la deuxième tout de suite après le café, la troisième en allumant la première clope et la quatrième (normalement la dernière) juste après, en me brossant les dents.

Je faisais un coup de ménage et d'aération dans la salle de bain et les toilettes, mettais une bonne couche de fond de teint sur mon visage pour masquer (sans succès) les cernes et la rosacée, un bandeau sur la tête, pas le temps ni la force de brosser les cheveux ou faire plus.

Puis commençait comme d'habitude les coliques. Pause aux toilettes en réfléchissant aux trous noirs et black-outs de la veille et du jour même. "Ai-je préparé les affaires pour l'école pour les enfants hier? Ont-ils quelque chose de particulier de prévu pour aujourd'hui? P***in, je me souviens même pas de ce qu'ils ont mangé hier soir et de leur avoir pris le bain. D'ailleurs j'ai même pas vidé la baignoire après, quelle grosse naze que je suis". C'était mon moment de réflexion et de regret, honte, culpabilité, bonnes résolutions, constats. C'était si difficile de se maintenir assise correctement sur les toilettes et de tenir les pieds posés par terre tellement les jambes tremblaient me faisant vibrer dès talons jusqu'aux genoux.

On arrivait à 6h00 environ, je pouvais "enfin" commencer à calmer ces nausées, tremblements et sueurs avant que les enfants et mon chéri ne se lèvent. J'enchaînai les premiers verres, à contrecœur et les larmes aux yeux, je ne buvais pas trop non plus il ne fallait pas que je sois attaquée, juste les 4 ou 5 doses pour calmer les symptômes et lever mes petits, et pour que le manque ne revienne pas trop tôt au travail.

Parfois je vomissais de nouveau, alors j'avalais "quelques" analgésiques, principalement des opiacés, pour "éviter des migraines ou autres malaises", et re-buvais un verre "pour rattraper la perte".

Et j'allais finalement réveiller mes garçons. Un jour, pendant le câlin du réveil, mon grand de six ans me dit: "pas de bisous maman, tu sens mauvais, comme du vomi et du désinfectant mélangés beurk!" Je lui répondis "ah bon j'ai du oublier de me brosser les dents! Tu vois comme quoi, quand je te dis que c'est très important de les brosser pour avoir une bonne haleine et pas de caries! Aller on va donc les brosser de suite tous les deux ensemble chéri, debout".

J'ai posé le verre il y a 69 jours à peine et je me lève toujours à 5h00 du matin, en me réveillant naturellement, mon horloge biologique s'est réglé ainsi.

Et j'ai toujours une routine aussi chargée.

Je prépare mon café et sors le boire dans mon jardin avec mes chiens, et me pose un peu en écoutant les oiseaux. Des mésanges et autres zoizo me réclamant le petit déj car depuis mes premiers jours de sevrage, pour m'occuper le corps et la tête quand j'étais chez moi, je jardinais beaucoup et me promenais pas mal dans mon jardin, et je les gâtai avec des graines et des miettes. J'essaie chaque matin de ne pas allumer la première clope: je tente un sevrage tabagique, le jour n'est plus lointain mais c'est encore "work in progress". Maintenant, mon moment d'éveil et de réflexion matinal se passe sur ma chaise de jardin, non plus aux toilettes ???? je prends ce petit temps pour moi toute seule, avant que ma famille se lève et que la journée s'enchaîne, pour profiter du calme ou lire, faire de la relaxation, venir discuter, ou écrire une sorte de journal (qui me sert aussi bien d'allié pour prévenir une rechute que pour connaître ma nouvelle identité, je ne me connais pas en tant que personne abstinente et ce, depuis très longtemps) etc.

Puis je prends une longue douche, un long shampoing (malgré que j'ai coupé mes cheveux très courts pour marquer mon changement, comme cela arrive souvent), je fais des soins aux cheveux et au corps, à la peau, me masse avec des huiles de massage et autres.

En fait chaque cellule et particule de mon corps et de mon cerveau me demande de l'aide et du chouchoutage après que je leur ai infligé autant de maltraitance et j'apprends à les écouter, c'est tout nouveau, ça ne m'arrivait pas auparavant.

Mes cernes, la rosacée, les rougeurs sont partis, mais quelques petits boutons type jeune ado prennent leur place: je recommence à goûter à toute sorte de nourriture, alors qu'avant je me nourrissais quasiment que d'alcool. Et ces petits boutons me montrent toute la série d'engrenages qui se remettent en place dans mes organes par le biais des hormones ????

Je prends mes vitamines, mes intégrateurs et mes herbes, et m'interdis en ce moment tout ce qui est chimique pour mieux me purger et me detoxifier de tout ça (en revanche, je ne prône pas du tout aux autres de faire ainsi et vous conseille et encourage de continuer à suivre avec scrupule et rigueur vos traitements, de quelconque natures soient-ils, car chacun d'entre nous à ses besoins particuliers et il est primordial de tenir compte de cela!)

Et puis l'heure arrive de réveiller mes enfants. Je me jette sur eux pour le câlinbagarre du réveil, et maintenant mon grand de six ans me saute dessus et me dit toujours que je sens trop bon. "Maman qu'est-ce-que tu sens aujourd'hui? Mmmm tu peux m'en mettre sur moi pour sentir bon à l'école s'il te plaît?"