

## DEVANT MOI LE GOUFFRE

---

Par **Zozo94** Posté le 11/08/2023 à 22h24

Bonsoir,

Je reviens poster après être revenu consulter pas mal le forum ces derniers temps, et pour cause : après un an et trois mois d'abstinence, ça fait bientôt une semaine que je suis de nouveau soumise à des envies assez envahissantes de consommer de nouveau, des pensées liées à l'alcool, et toutes les inquiétudes qui en découlent.

Du coup, je me dis que ça pouvait être intéressant de poster que ça soit pour vider mon sac mais aussi pour partager un passage que certains d'entre vous sont aussi en train de traverser.

Concrètement, ça a commencé il y a environ une semaine, des pensées furtives qui ne m'ont pas trop alarmée (par exemple je prêtais plus d'attention aux conso des autres, à des images d'alcool etc.), puis de plus en plus présentes au point de jouer sur mon sommeil. Ça m'a mis la puce à l'oreille car je suis une bonne dormeuse, habituellement je n'ai aucun problème pour trouver le sommeil et là, j'ai passé certaines nuits à cogiter jusqu'à 3h du matin donc... bizarre bizarre.

Et puis ça s'est accentué jusqu'à avoir de vraies envies et de me dire que si je sortais là maintenant, j'irai dans un bar consommer ou au magasin chercher une bouteille et un paquet de cigarette (les deux vont ensemble pour moi, et j'ai arrêté les deux en même temps, mais à l'heure actuelle c'est les envies d'alcool qui sont là).

Je précise que je commence une nouvelle activité professionnelle dans peu de temps et j'ai l'impression que le stress lié à cela est peut être le déclencheur ? Je ne vois pas d'autres raisons.

Donc quand j'ai réalisé que c'était bel et bien des envies d'alcool et que ça commençait à jouer sur mon moral et me fatiguer (une vraie sensation de lutte intérieure assez épuisante), j'ai tout de suite contacté mon médecin traitant qui m'a prescrit le même traitement que lorsque j'ai débuté mon abstinence (seresta et baclofen), une formule qui m'avait bien soulagée.

D'ailleurs qu'en pensez-vous, avez vous déjà eu affaire à ce type de traitement ? J'ai vu un autre poste sur le seresta et personnellement c'est un médicament que j'ai vraiment bien toléré.

Actuellement donc, je mise sur le traitement dans l'espoir que tout ça va se calmer, parce que c'est fatiguant. Je suis partagée entre les envies et les pensées d'alcool, et la terreur de reprendre un verre de balayer la période d'abstinence de plus d'un an que je suis en train de tenir. J'ai l'impression d'être face au vide et qu'un pas de plus me ferait tomber.

D'autres personnes abstinentes depuis plus ou moins longtemps sont-elles encore sujettes à des envies ? C'est un peu décourageant après tout ce temps... Quelles sont vos techniques, vos réflexes pour traverser ça ?

Merci encore pour toutes les personnes qui postent ici. C'est toujours un grand soulagement et une grande aide de venir lire et échanger sur cet espace.

Courage à toutes les personnes qui se battent contre l'addiction, c'est un combat contre soi même qui est très dur au départ (et peut être après aussi parfois), mais comme j'ai pu déjà le lire ici et je le répète : le jeu en vaut la chandelle et rien ne vaut une vie sans alcool !

Merci par avance pour vos réponses et très belle journée

### 13 RÉPONSES

---

**Albertin** - 16/08/2023 à 11h32

Bonjour,

Comme vous j'ai arrêté d'un coup alcool et tabac il y a un peu plus de 6 mois. Je vois bien les envies de reprendre l'alcool après plusieurs mois. Le corps s'est reposé, et j'ai remarqué aussi le retour de pensées comme : « Tiens ! Ce soir pourquoi pas prendre une bouteille de rosé ? ». Egalement des rêves dans ce sens... Ce n'est plus le fameux « craving de 18h00 » du début mais quelque chose de plus insidieux. Comme si l'esprit revenait à la charge en disant : « Maintenant c'est bon, tu as fait ton abstinence, ça a duré des mois, on revient à la vraie vie ».

Pour ma part, je ressors les astuces du début : diabolisation de l'alcool (c'est de l'éthanol comme celui des carburants industriels), fierté intérieure d'être abstinent (ne pas boire d'alcool n'est pas une tare, mais bien un pouvoir magique qu'on a), se dire que même si on déprime c'est toujours moins pire de déprimer sans alcool que de déprimer avec de l'alcool, la conscience du bienfait de l'abstinence sur les organes (à la fin de la journée, il y en aura au moins un qui sera heureux de ne pas avoir vu passer de l'alcool, c'est le foie...). Tous les coups sont permis pour se protéger de l'alcool.

C'est un petit témoignage, pour l'instant je tiens comme ça. Toujours content de lire les messages de ce forum, et en vous souhaitant le meilleur pour vous.

---

**Sunshine - 16/08/2023 à 23h37**

Bonjour Zozo, bjr à tous.

Cela fait plaisir d'avoir de tes nouvelles. Malgré les envies qui te traversent tu tiens bon et c'est très encourageant. Tu peux être fière de toi.

En terme de conseils, ces derniers temps je ne serai pas d'une grande utilité. Je bataille dur.

J'interviens plus pour rebondir sur l'aspect du déclencheur. Tu vas commencer une nouvelle activité professionnelle et peut être qu'effectivement ça amène un stress supplémentaire, que ton inconscient/subconscient apprend à gérer. De mon côté, le stress ou même l'excitation (j'entends par là le stress positif) sont de redoutables déclencheurs.

Quant au traitement, je ne connais que le Selincro, que je n'ai pas supporté.

En tous cas tu es toujours dans ta démarche d'abstinence et heureuse de l'être. Ne perds pas ça de vue, c'est précieux.

Respire, j'espère que ton gouffre va gentiment redevenir un joli chemin serein sur lequel continuer à avancer.

Amicalement

Sunshine

---

**Zozo94 - 19/08/2023 à 10h31**

Bonjour à tous,

Je vous remercie infiniment pour vos messages qui me touchent beaucoup et m'encouragent.

@Albertin, merci pour les précieux conseils. C'est clair que de se remémorer les nombreux côtés néfastes de l'alcool permet de se remettre les pendules à l'heure lors d'une crise de manque. En tout cas, ça fonctionne aussi bien sur moi.

J'espère que vos envies vont se calmer aussi, en tout cas je suis plutôt optimiste car il me semble que plus l'arrêt est long, moins ces cas d'envies sont fréquents. C'est aussi rassurant de se dire ça.

@Sunshine c'est toujours un plaisir aussi d'avoir de tes nouvelles. Merci mille fois pour tes mots. Je te rejoins 1000 fois sur les déclencheurs "positifs". La plupart du temps, mes envies étaient/sont provoquées par de bonnes nouvelles et des émotions positives, ou l'adrénaline, car j'ai toujours associé l'alcool à la fête, à la joie et à la récompense. Et comme je le dis souvent, ça peut créer de sacrés tentations, et les risques de céder dans un moment de joie sont importants.

C'est ça aussi qui n'est pas simple à gérer : on est contente, puis on a une envie, donc finalement ça vient un peu ternir certains moments de joie (pas à chaque fois, heureusement !) car on doit combattre cette envie.

Et un dernier point, tes conseils sont toujours très utiles et précieux, peu importe la période dans laquelle tu te trouves. La rechute fait partie du processus de l'abstinence même si c'est vraiment douloureux, mais quand on en sort on est plus fort et on se laisse moins avoir. D'ailleurs il me semble que sur le site il y a un très bon article sur la rechute sur la page d'accueil, n'hésite pas à aller le lire il est vraiment très pertinent.

Toi aussi tu es dans une démarche positive, sinon tu ne m'aurais même pas répondu. Alors je t'envoie à mon tour toute la force nécessaire pour remonter en selle à ton rythme, ne pas te culpabiliser et revenir avec moi sur ce joli chemin de l'abstinence dont tu as parlé, quand tu seras prête.

A très bientôt, je viendrai reposter des nouvelles, et bon courage à tous

---

**Sunshine - 25/08/2023 à 13h30**

Bonjour Zozo94,

Je viens aux nouvelles. Merci pour ta réponse qui m'a beaucoup touchée. Depuis quelques jours je remonte la pente.

Heure par heure je dis non, un jour après l'autre je dis non à l'alcool. C'est épuisant, mais je sais que ça va aller mieux petit à petit.

Je pars en vacances 1 semaine demain et j'ai attendu jusqu'à la dernière minute pour valider mon drive de courses, car la raison et le démon se battaient dans ma tête à savoir s'il fallait ou non ajouter de l'alcool au panier de courses. J'ai validé tard hier soir, sans alcool.

Chaque petite victoire est une victoire. Voilà pour moi...

J'espère que tu vas mieux et que tu poursuis sereinement ton chemin, que le gouffre devant toi s'est refermé.

A bientôt pour des nouvelles.

Sunshine

---

**Zozo94 - 26/08/2023 à 22h24**

Coucou Sunshine,

Tu ne peux pas savoir à quel point ça me fait plaisir d'apprendre que ça s'arrange. Il n'y a pas de petite victoire, un pas même petit, c'est un pas, une heure c'est une heure. Et on n'oublie pas le jour après jour qui permet de relativiser beaucoup de chose et de rester fières de nous. Car on peut l'être.

Tu as fait preuve d'une énorme force avec ce drive. Je connais bien ce petit démon, il est vraiment fort mais il ne t'a pas eu, tu lui as mis un bon coup de pied au derrière et je suis sûre qu'il partira de plus en plus loin à force de se faire humilier comme ça ^^

Pour ma part, c'est plutôt positif aussi, j'ai mon soutien médicamenteux pour la fin de journée, mon thé, et la reprise du sport qui me permet de gérer mon stress un peu mieux ! Ca permet aussi de me vider la tête. Et puis j'ai repris mes promenades quotidiennes dans Paris qui me font beaucoup de bien.

Mon premier jour de travail est dans quelques jours maintenant. Je suis certaine qu'après cette première journée ça ira mieux niveau stress et donc que mes envies seront moins sévères, mais pour le moment je suis encore bien angoissée 😞 mais je sens que je m'éloigne un peu du bord... en grande partie grâce à tes encouragements et aux échanges sur le forum, donc merci

Je te souhaite d'excellentes vacances. Profite bien, fais toi du bien, fais toi les plaisirs que tu mérites. En tout cas je te trouve très forte pour ce remontage de pente. Et si un jour c'est difficile, n'hésite pas à venir poster, je resterai à l'affût 😊

---

**Sunshine - 29/08/2023 à 11h06**

Coucou Zozo,

Je suis heureuse aussi d'apprendre que tu vas bien et que tu retrouves ton équilibre 😊 ça fait chaud au cœur.

Pour ma part, bien arrivée en vacances au bord de la mer. Je reste jusqu'à vendredi. Je tiens telle une funambule débutante sur mon fil et chaque jour qui passe mon gouffre s'éloigne un peu également, en grande partie aussi grâce à ces conversations avec toi, les autres et plus largement grâce à ce forum qui m'aide tant.

Un point de chute rassurant dans les heures sombres.

Merci pour tes encouragements, ça me touche et ça m'aide beaucoup. J'ai lu l'article sur les rechutes sur l'accueil du forum, je l'ai même lu plusieurs fois 😊

Je profite des vacances pour me retrouver, me reposer, et profiter de l'instant présent. Ça fait un bien fou c'est indescriptible. J'aimerais que le temps s'arrête.

Je pense fort à toi pour ton nouveau travail, nouveau challenge et nouvelles perspectives, que du bon ! C'est génial.

J'espère que tu viendras raconter comment tu as vécu ta première journée. Je serai à l'affût de tes nouvelles aussi.

A bientôt

Amicalement 😊

---

**Zozo94 - 01/09/2023 à 22h03**

Hey 😊

Merci beaucoup pour ta réponse, bon je pense que le plus dur est derrière moi maintenant. Et encore une fois merci de m'avoir soutenue pendant cette période. Chaque mot et pensée m'aide donc mille merci.

J'espère que tes vacances se sont bien passées, que tu as pu te reposer, faire des activités qui te plaisent, prendre les derniers rayons du soleil d'août, admirer des paysages, siester comme jamais ! J'espère aussi que ton moral va mieux, que les heures sombres s'illuminent petit à petit.

Tu as bien fait de poster sur la rechute, j'ai bien aimé le message et il y a tellement à dire !

J'ai commencé mon nouveau travail et je suis très contente. J'étais stressée les jours précédents (d'où les envies récentes à mon avis) mais maintenant que je sais où je mets les pieds et que j'ai été très bien accueillie, je pense que tout ça va s'estomper avec le nouveau rythme !

J'ai un rdv chez mon médecin (sur ses conseils) vendredi prochain pour faire un petit bilan et surtout un suivi au niveau de la prise de médicaments (car j'ai toujours ce soutien, surtout le soir...). Ce cadre me rassure énormément, même si c'est qu'un petit rendez-vous j'ai l'impression que ça fait partie des choses qui m'aident à tenir.

Je reste aussi attentive à tes nouvelles alors n'hésite pas. Que ça aille bien, ou non, je suis toujours là pour échanger.

A très bientôt 😊

---

**Sunshine - 08/09/2023 à 19h09**

Coucou,

J'avais posté sur ce fil en même temps que sur l'autre discussion mais je sais pas ça s'est pas mis, j'ai du bugger la publication s'est pas faite.

J'espère que tu vas bien ?

Moi ça va, je continue. En fin de semaine comme ça après une semaine bien chargée en travail c'est plus dur les envies s'imposent pas mal, mais j'essaie de d'accepter l'envie quand elle se présente pour mieux la laisser repartir. Je n'ai jamais vraiment essayé cette technique ; dans le sens où dans mes précédentes périodes d'abstinence je refusais l'envie de boire, je me battais intérieurement de ouf et c'était extrêmement épuisant.

J'espère que ça portera ses fruits à long terme d'opter pour l'acceptation (sans y céder bien entendu) mais accepter pour mieux laisser repartir... j'espère que ces envies s'espaceront du coup.

Ce week-end je pars à la mer : repos, bouquin, piscine, balades...

Avec le temps qu'il fait en ce moment ça va être au top.

Oui c'est super d'avoir un bon médecin généraliste. C'est dommage qu'il en manque dans beaucoup d'endroits en France.

Le mien connaît bien aussi la maladie alcoolique et ça m'aide beaucoup, car il me prend aussi très au sérieux. C'est d'ailleurs vers lui que je me suis tournée la toute première fois pour parler de mon problème.

Et toi alors ton nouveau travail ça se passe comment? Comment tu te sens depuis? Si c'est pas indiscret qu'est-ce que tu fais dans la vie? (J'espère que cette question est autorisée et ne contrevient pas à la charte du site)

Je pense bien à toi et je te souhaite un bon week-end en tous cas!

A très bientôt pour des News!

---

**Zozo94 - 09/09/2023 à 21h26**

Hello,

Ah oui, tu veux parler du fameux bug de message, quand tu as écrit 300 lignes et que ça ne se publie pas ? ^^ ça m'est déjà arrivé, depuis je fais toujours un copier avant de poster, petit réflexe.

Ca va bien, après cette première semaine de reprise je suis satisfaite, la mise en place a été un peu compliquée, super accueil mais quelques problèmes techniques, et comme j'ai tendance à stresser un peu facilement c'était fatigant. Surtout le fait que je viens d'arriver. Mais finalement elle s'est très bien terminée, je me sens bien et l'équipe me plaît.

Oui, la fin de semaine quand ça a été bien rempli ça m'a toujours fait ça aussi, et la fin de journée aussi. On se dit tiens, un petit verre pour décompresser. Mais la mer c'est bien mieux, tu dois être en train de profiter de l'air frais du soir au bord de l'eau là, vu la chaleur ça doit être agréable.

Oui c'est une bonne idée, puisque l'idée est là, autant se dire bon j'ai une envie, mais elle finira par partir. Moi ce que j'avais essayé d'accepter c'est le fait qu'une envie ne dure pas si longtemps. J'avais l'impression que c'était très long et en fait pas tant que ça. Donc on appelle quelqu'un, on fait un truc et on la laisse partir. Et je te confirme qu'elle s'espaceront, parole d'honneur !

Et en parlant de médecin, j'ai eu un rendez-vous avec lui hier et j'ai eu le droit à des félicitations. Franchement je ne m'y attendais pas, à la base c'est moi qui le remerciais pour son écoute et son accueil lors de ma précédente rechute. Et on a discuter plus que d'habitude hier, c'était vraiment intéressant. Je suis ressortie avec un grand sourire.

Et au fait, depuis ma reprise du boulot, la bonne nouvelle c'est que je n'ai plus d'envies. Le stress lié à l'appréhension de la prise de poste s'est atténué, et je pense que c'était lié au déclenchement de mes envies récentes.

Et pour le travail, je fais de la programmation informatique 😊 et toi tu bosses dans quel domaine ?

Je te souhaite un bon dimanche avec le bruit de la mer, un petite lecture sous le parasole et une bonne sieste sous l'arbre ^^  
Avec toute mon affection, à très bientôt

---

**Sunshine - 11/09/2023 à 23h05**

Hey

Comment tu vas? Je suis super heureuse d'apprendre que tu te sens bien dans ton nouveau poste. C'est toujours stressant c'est normal, mais tellement satisfaisant quand les choses se déroulent bien 😊😊 et ce qui est super c'est que grâce à ta force et l'aide précieuse de ton médecin t'es envies ont été chassées et le gouffre s'est refermé. Ça c'est une super nouvelle, même si je n'ai jamais douté que tu y arriverai 😊

C'est vraiment bien de la part de ton médecin de t'encourager comme il le fait, c'est une très bonne initiative et réaction de sa part. Ça soulage vraiment d'être pris au sérieux et d'être encouragé dans ce que l'on traverse, félicité lorsque l'on passe des caps, car c'est vraiment difficile par moment, et encore trop peu de personnes ont vraiment conscience de tout le mal que ce produit nous cause...

Ah oui pas mal l'astuce de faire un copier avant de publier je m'en souviendrai. Oui c'est carrément rageant quand t'écris, puis genre t'es interrompue tu vas faire un truc, le téléphone se met en veille, faut reprendre le fil pour au final foirer l'étape publication. Échec. Haha. J'ai passé un super week-end c'était génial. Aucune envie depuis 1 semaine (sauf les vendredis soir, ça reste un cap difficile) mais je réussis à balayer ça sans trop de difficultés pour le moment. Je réintègre petit à petit mes activités, j'essaie de m'écouter un maximum. Et surtout ne pas me laisser envahir par des sentiments négatifs comme la frustration, la colère ou le sentiment d'injustice qui sont des émotions qui me poussent très facilement à consommer. Ça me donne parfois l'impression de jouer sur mes appuis comme en sport, pour trouver l'équilibre qui va et avancer avec assurance sur le terrain.

De mon côté au travail je suis responsable logistique, et c'est parfois un casse tête entre les réceptions/expéditions, les plannings non respectés et les divers interlocuteurs qui tirent les draps chacun de son côté. C'est à la fois super intéressant et très stressant. Tiens parle moi un peu de ton histoire (si tu veux bien entendu), comment en es-tu arrivée à devenir dépendante? dans quel contexte as tu connu l'alcool et comment tu t'es rendue compte que ta consommation était problématique?

Je te souhaite une belle semaine, prends soin de toi !  
Amicalement

---

**Sunshine - 11/09/2023 à 23h15**

Ah et un truc vraiment top aussi que j'ai oublié de dire : depuis quelques jours je n'ai plus de sueurs nocturnes. A chaque arrêt de consommation c'est hallucinant ce que je peux transpirer comme jamais à tel point que je change de t-shirt de dodo tous les soirs. et ça dure plusieurs semaines. Là ça y est ça s'est calmé donc ça me fait beaucoup de bien 😊

---

**Zozo94 - 13/09/2023 à 22h13**

Coucou,

Merci beaucoup pour tes encouragements, encore une fois c'est grâce au soutien du forum en grande partie que j'ai pu passer cette période. Savoir qu'on va juste consulter des témoignages des discussions même sans forcément poster, c'est déjà un soutien. Mais en plus pouvoir échanger ça fait beaucoup de bien. D'ailleurs j'encourage les personnes qui nous liront à venir participer, que ce soit sur ce sujet ou sur d'autres, ou à en créer un. La communauté de se forum est bienveillante, tout comme toi, et soudée et ça fait un bien fou.

Et oui et d'ailleurs à ce propos le site va être refondu 😊 je ne sais pas pour quand c'est mais ça devrait régler pas mal de problèmes

Génial pour le weekend et un grand bravo pour l'évolution positive là, on tient le bon bout ! On arrive à colmater le gouffre avec nos pelles ^^ c'est "marrant" parce que de mon côté c'est quasiment toujours les émotions positives qui ont créé mes plus fortes envies. C'est l'envie de l'alcool festif. Je crois que c'est mon système de récompense qui disjoncte. J'ne ai entendu parler il n'y a pas si longtemps, et que ça avait un rôle dans l'addiction. Et je sais pas, ça m'a parlé. Est-ce que tu fais un sport en particulier ?

Ah oui je pense que le stress doit être pas mal au rendez-vous et tu as pas mal de contacts aussi dans ce cadre, c'est pas facile ! Mais oui ça doit être super intéressant !

Alors, bien sûr que je peux parler de mon histoire. Il était une fois (lol) une ado de 16 ans qui a pris un verre avec des camarades de son lycée qu'elle trouvait super cool. Du coup, elle a commandé pareil qu'eux pour avoir l'air aussi cool. C'était mon premier verre d'alcool, bizarrement ça m'a pas fait grand chose, je me suis arrêtée à 1. Mais on va dire que la bèche était ouverte. Peu de temps après, toute première soirée de lycéens, 16 ans toujours, dans un grand appart', avec plein de bouteilles, et bim première cuite. Ensuite j'étais familière avec l'alcool, je sortais pas mal les weekend alors que j'étais encore en première. Et comme je faisais plus âgée je rentrais partout et je consommais normal. Dès les premières soirées c'était des cuites à chaque fois. Et comme scolairement ça allait, ni moi ni mon entourage ne s'alarmait. Ça a continué jusqu'au bac. Puis études supérieures, je pense que c'est là le pic. Jusqu'à mes 20 ans c'était cuites sur cuite même en semaine, grosses quantités mais toujours alcool positif, sans symptômes de manque juste du pure plaisir.

Et un jour une rupture amoureuse, à 20 ans. On était dans une maison d'amis de ma mère, avec ma mère et lesdits amis. Et là j'ai pris une bouteille de Ricard pas entamée, je te l'ai siflée je sais même plus comment, et je me réveillée le lendemain avec ma mère qui me regarde d'un air dépité "Tu te souviens de ce que tu as fait cette nuit ?", je réponds que non et elle me raconte tout : j'étais complètement désorientée, je me suis levée de mon lit en pleine nuit, je déambulais dans la maison, je criais, je me cachais et je ne la reconnaissais même plus, comme si je n'étais plus moi, évidemment des paroles incohérentes, incompréhensibles même. Je me souviens juste avoir eu très peur. A un moment, j'ai même ouvert une fenêtre en forme de porte comme c'est une maison ancienne, genre t'enjambe 20cm et tu tombes dans le vide mais je me rendais absolument pas compte. Bref, j'ai pris des gros risques pour ma vie, j'aurais aussi pu être violente avec les gens qui étaient dans la maison bref ça aurait pu très mal finir. J'ai eu tellement honte et le lendemain j'avais l'impression d'exploser. Et là ma mère a réalisé que j'avais une dépendance, et on est allées chez le médecin en rentrant. J'avais aussi réalisé le souci et j'étais d'accord pour en parler au médecin, me sortir de là car je sentais que je ne contrôlais plus rien, même si j'avais pas encore réalisé que c'était une maladie à proprement parlé.

A partir de là, ce médecin a pris les choses au sérieux et m'a orientée vers un service d'addicto pour jeunes à l'hôpital et c'est là que mon combat contre l'alcool a commencé, à mes 20-21 ans. A partir de là, j'ai commencé à apprendre à me connaître, tester mes limites, réaliser qu'en fait je n'avais pas de limites. J'ai appris à sonder mes émotions, à me contrôler (fail), à tenter mes premiers arrêts. Puis à réaliser que la solution, c'était d'arrêter. Puis à tout faire pour, à tomber, me relever, retomber, me re-relever. Arrêter le suivi, le reprendre. Bref, tu connais. C'était vraiment pas simple ces années, qu'est ce que j'ai pu me décourager, avoir honte, fait des bêtises de soirées, des soirées sans queue ni tête Mais qu'est ce que j'ai pu réaliser de choses aussi. Ça a pris plusieurs années, puisque c'est réellement à mes 24 ans que j'ai commencé ma plus longue période d'abstinence. Aujourd'hui j'en ai bientôt 28, et j'ai connu une énième rechute après une longue abstinence, de laquelle j'ai réussi à me relever depuis 16 mois maintenant.

Comme quoi, en écrivant tout ça je réalise que Rome ne s'est pas faite en un jour. L'important c'est de toujours essayer de revenir sur le chemin, même si on s'en éloigne parfois, ou qu'on n'est pris dans des éboulis, ou qu'on se trompe de route. Même si on a pas les bonnes chaussures au début on essaie de marcher sur ce chemin, on trébuche un peu et finalement on arrive à y rester de plus en plus longtemps, et avec le temps on trouve des bâtons pour nous soutenir et des panneaux pour nous orienter. Et des compagnons de route 😊 En tout cas c'est tout ce que je nous souhaite.

Et toi ? C'est quoi ton histoire avec l'alcool (et toi aussi, c'est si tu veux raconter évidemment 😊)

Je te souhaite aussi une très belle semaine, et de bonnes nuits apaisées et au sec ^^

---

**Sunshine - 14/09/2023 à 22h04**

Coucou!

Tu as bien raison, peu importe que l'on tombe ou que l'on se perde sur le chemin, l'important c'est de se relever et réussir à revenir sur le chemin. Qu'importe combien de fois, l'important c'est d'y arriver. Comme on en a déjà discuté, à chaque rechute c'est plus dur de se relever, mais en contrepartie à chaque période d'abstinence, on se reconstruit plus solidement et on avance plus longtemps sur notre chemin, de plus en plus longtemps. Finalement, c'est ça qu'il faut vraiment retenir car c'est très encourageant!

Mon histoire avec l'alcool... il était une fois (lol bis) une ado de 15 ans, j'ai commencé également à consommer avec les autres, et j'avais des acolytes plus âgés que moi, majeurs pour certains donc pas de soucis pour avoir de l'alcool. En plus à l'époque les bars et boîtes de nuits n'étaient pas trop regardants sur l'âge...tant qu'on posait pas de problème de comportement, on rentrait comme dans un moulin et on consommait ce qu'on voulait. Pareil pour acheter des clopes. J'ai donc commencé à fumer et boire.

Le premier verre j'ai pas vraiment aimé, je trouvais ça très fort mais j'étais poussée (je me poussais) à faire comme les autres, ça faisait bien de réussir à tenir l'alcool ^^ de fil en aiguille premières cuites et de plus en plus fréquentes aussi avec les copines du lycée et les potes le week-end (je n'étais pas au lycée dans la même ville que la où j'habitais) et ça s'est installé comme ça .

Comme toi je n'avais pas de soucis particulier dans les études, je glandais rien et je m'en sortais toujours. Le problème c'est que je ne

savais pas ce que j'allais faire de ma vie et l'avenir me paraissait effrayant. Je précise que je n'étais pas en bons termes avec mes parents et j'avais une attitude très revendicatrice. Du coup je m'attirais des ennuis en permanence, je n'avais que de mauvaises fréquentations, et j'en ai payé le prix par des violences et abus. A partir de là l'alcool n'était plus uniquement festif, j'avais découvert que ça soulageait mes émotions négatives. Ça combattait la tristesse, la colère, la frustration, la peur etc... Et c'est devenu mon ami sournois. Mais mon ami quand même.

Mes parents ont pensé au début que je testais mes limites. Mais les années passant, ma mère a commencé à avoir des doutes sur ma relation à l'alcool. A chaque repas de famille, j'étais celle qui prenait au moins 2 apéros et qui finissait les bouteilles de vin. J'en avais jamais assez. Je redemandais jamais du plat mais je cherchais toujours à me faire resservir de l'alcool.

Vers 20 ans ça a commencé à s'insinuer dans ma tête : ma consommation n'était pas normale. Mais je restais quand même dans le déni. Trop dur à admettre j'imagine. Et puis à 20 ans, on dit qu'on est « fêtard » pas dépendant.

La vie a continué, j'ai fini par réussir mes études et trouver ma voie. J'ai passé des exams en ayant bu, j'ai eu des rdv en ayant bu, j'allais parfois travailler en ayant bu. A partir de là je n'étais plus dans le déni, mais je ne savais pas comment faire. J'ai enfoui le problème au fond de moi en me promettant de faire profil bas, c'était la règle d'or. Boire mais tout faire pour passer pour quelqu'un d'à jeun. Je me débrouillais pas trop mal même s'il y avait des débordements. Ensuite 2 grossesses donc périodes d'abstinence. Pour la première ça a été très dur. J'ai connu à cette époque les premiers symptômes de sevrage. Mais en dehors de mon problème caché, ça roulait dans ma vie, alors j'essayais de ne pas y penser. Après avoir réussi à m'abstenir pendant ces laps de temps, je croyais mon problème résolu : et oui j'en étais capable. Quand je le voulais vraiment, je pouvais ne pas boire. Donc pas alcoolique. J'étais soulagée j'y croyais, surtout ça m'arrangeait bien et ça me plaisait d'y croire.

Évidemment je me suis rendue compte que c'était plus complexe que ça. Ma consommation augmentait avec les années passant.

Toujours plus, avec les débordements et les prises de risque que ça implique. J'ai eu beaucoup de chance de ne jamais avoir de gros problème. A partir de ce moment, j'ai commencé à essayer d'arrêter/recommencer/arrêter.... Enfin tu vois.

Puis en 2021 j'ai perdu mon père d'une maladie et j'ai réellement sombré radicalement. 1 an après je me suis décidée à parler et j'ai

demandé de l'aide, fin 2022 au moment où je me suis inscrite sur ce forum. Voilà 😊

Pour conclure je dirais que j'ai tjs eu une relation malsaine avec l'alcool, c'était écrit d'avance je pense. Avec le recul, la dépendance était inévitable dès le départ pour mon cas, mais ça je ne le sais que maintenant ^^

Bonne lecture de ce pavé ^^

Je te souhaite une bonne soirée 😊

PS : heureusement que j'avais copié parce que j'ai dû faire la manip !

---