

L'ADDICTION ME FAIT TOURNER EN ROND

Par **Tonypon** Posté le 23/05/2024 à 15h24

Bonjour,

J'ai 41 ans, et je dois de l'alcool depuis que j'en ai 16. Je n'ai jamais été un "buveur" de journée, mais je me considère comme alcoolique depuis l'âge de 25 ans, quand je me suis mis à boire tous les soirs, et à le remarquer si c'était un jour sans, car très rare. J'avais donc développé une grosse résistance à l'alcool, du style pouvoir boire 2 bouteille de vin sans vasciller.

Je parle au passé, parce que la situation a évolué. Il y a maintenant 3 ans, je me suis rendu compte, après un an avec ma compagne, que ma consommation était excessive. J'ai donc commencé à réduire, d'abord un jour sur deux, puis sur trois, jusqu'à ne boire qu'une fois par semaine, voire moins. Mais un autre problème s'est déclaré.

Désormais, bien que je sois même capable d'enchaîner 3 semaines sans une seule goutte, ni même ressentir d'envie particulière, quand ça revient, c'est une catastrophe. Je ne tiens plus l'alcool, l'euphorie arrive vite, je n'arrive pas à m'arrêter 35 quand je suis ivre, je prends de la coke pour tenir, et je ne dors pas. Le tout dans un contexte glauque, puisque je suis le plus souvent seul, ce n'est même plus dans un cadre festif.

A chaque fois que je rebois, alors que je sais que je suis bien plus heureux dans un mode de vie sobre, c'est comme si j'étais rattrapé par le passé, par un personnage fun que je me suis construit, et qui m'avait donné confiance en moi. J'ai du mal à accepter que l'alcool est plus fort que moi, et que je ne suis pas de ceux qui peuvent gérer. Systématiquement, je me dis que je vais y arriver. Puis l'enchaînement est fatal, et toujours le même.

C'est comme s'il me manquait la force pour faire le dernier pas. Je vois un psy emdr qui m'a bcp aidé, je suis suivi par l'un des plus grands addictologues français, et un généraliste. Bientôt, je vais être père de jumeaux. J'ai peur de ne pas réussir à arrêter, et chaque cuite est une souffrance paradoxale, parce je perds le contrôle de ma vie, tout en sachant pertinemment que je suis mieux sans alcool. Bref c'est parfois à devenir fou.

Voilà. C'est mon message.