

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

ABSTINENT DEPUIS LE 14/12/18

Par Profil supprimé Posté le 12/02/2019 à 22:41

Arrêt définitif de ma consommation d'alcool le 14 décembre 2018, il y a 61 jours. J'ai 34 ans.

Une épreuve, une bataille contre moi-même, celle de ma vie.

D'une consommation festive il y a 15 ans pendant les week-ends, j'en fus rendu à boire pratiquement tous les jours. Du whisky exclusivement, 02 à 03 bouteilles par semaine en moyenne, parfois plus, cela dépendait des moments. Avec aussi des bières par-ci, par-là.

J'ai décidé d'arrêter suite à une grosse fatigue, je ne m'alimentais plus ou peu, je dormais mal, j'étais constamment angoissé et colérique. Les journées de travail étaient de plus en plus difficiles. Mon visage et mes maux de ventre commençaient à trahir ma consommation excessive.

Je n'attendais qu'une seule chose, la fin de la journée pour rentrer boire à la maison. Je buvais dans la cuisine, seul, de 18h00 à 00h30-01h00 environ. Mon épouse et mon fils menaient leur vie dans le reste de la maison. Je vous passe les détails de l'ambiance familiale à cette époque.

Aujourd'hui beaucoup de choses ont changé. J'ai retrouvé mon énergie, ma positivité, mon optimisme, mes réveils sont frais, j'ai dégonflé du visage et du reste, j'ai bonne mine et à la maison l'ambiance est au beau fixe. En tout cas très différente de celle précédant le 14/12/18.

Cependant, je ne déclare pas encore ma victoire, loin de là, malgré un traitement sous diazépam, j'y pense encore régulièrement. Je tiens bon. Le plus dur dans tout cela est l'échappatoire anxiolytique que me procurait ce produit. Je n'ai pas de mal à refuser un verre d'alcool même si j'esquive par des excuses parfois farfelues, je n'ose pas avouer ma maladie à mes amis ni à ma famille, excepté mon épouse à qui j'ai fait vivre des moments très difficiles. Je la remercie d'être encore près de moi. Je tiens bon. Je sais que ça en vaut la peine.

La vie est trop courte, je ne souhaite pas perdre ma famille ou décéder prématurément à cause de cela. Ce sont mes principales motivations.