

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

15 JOURS D'ABSTINENCE...

Par Sologne Posté le 14/05/2021 à 23:16

15 jours enfin 14 pour être précise, 2 semaines sans un verre de rosé. Rosé que j'achetais en cubi de 5 litres, cubi que j'achetais par 2 pour faire ma semaine...

Pas d'autres alcool, une consommation la plus part du temps le soir. 1 verre, 2 verres, 1 bouteille, 2 ... Et je m'endormais dans le canapé. Pas de violence, peut être un peu d'agressivité, sûrement...

3 ans peut être 4 a cette cadence, ou 5 ? Je ne sais plus. En tout pas plus de 6.

Pourquoi ? Parce que c'était facile. Parce que ça ne touchait que moi, parce que c'était mon moment, ma pause, mon plaisir, puis mon habitude et enfin mon addiction.

Pas de coma, pas de chute, de crise, d'hystérie, un alcool plutôt joyeux, du coup je peux arrêter quand je veux.

Oui mais j'en ai pas envie.

Et puis le poids s'installe, le visage se gonfle, le ventre aussi, et on a encore moins envie de prendre une décision. Parce que c'est simple, je sais que je peux arrêter, mais pas tout de suite, bientôt.

La famille te fait des remarques, ton conjoint, tes enfants s'éloignent un peu, doucement, trop ...

Et puis quitte à être seule, avec l'alcool, je ne le suis plus vraiment. Il tient compagnie, il est plaisant. Il est frais et grisant.

En parler ? Oui mais non. Avec légèreté avec certaines personnes. Oui je bois un peu, le soir. Tous les jours ? Oui parfois mais je sais que je peux m'arrêter.

Pourtant je sais que ce n'est pas normal....

Alors voilà 15 jours clean. Ce n'était finalement pas si difficile. J'ai juste dit stop. Un fond de bouteille est toujours dans le frigo...et 2 cubis sont a la cave. Ils sont toujours là au cas où, ou pas. Peut-être pour me permettre de me mettre au défis, parce que c'est de cette façon que je fonctionne. Pour le moment pas de réel sentiment physique de manque mais je compte chaque jour.

Mon visage est moins rouge, ma tête plus légère, mon sommeil plus profond, plus réparateur.