

Dix ans déjà ...

« Tu prendras bien un petit apéritif comme tout le monde, Charles ? Tu es abstinent depuis six ans déjà ! Tu dois pouvoir gérer ta consommation d'alcool maintenant...Après tu boiras de l'eau ... » me dit-elle lors d'un repas entre collègues.

Après une première cure et plus ou moins six ans d'abstinence d'alcool, ma vigilance me faisait faux bond et, bien sûr, je le prends ce foutu apéritif...Malheureusement, à l'époque, je ne fais partie d'aucun groupe d'entraide et, dès lors, la tentation ne rencontre aucun garde-fou. Puisque le premier verre d'alcool est suivi par plusieurs verres d'eau, un processus psychique vicieux se met en place : j'imagine pouvoir gérer à nouveau ma consommation d'alcool ! « Et si j'essayais UN SEUL verre de bière ? ». Et de bière en bière, et de verre de bière en verre de vin, en moins de deux ans je touche à nouveau mon fond.

Mon souvenir le plus marquant de cette sombre époque est que je suis vauté dans mon fauteuil en train d'engloutir, au goulot, le contenu d'une bouteille de vin rouge. Pas n'importe quel vin, de la piquette bon marché pardi ! Et deux trainées de larmes me coulent sous les yeux. Je me sens réellement esclave de la bouteille mais c'est plus fort que moi.

Enfin, avec le temps, je prends à nouveau conscience que je suis un prisonnier qui a besoin de recouvrer la liberté. Puisque je suis malade, je décide de me soigner...pour moi seul. Et c'est à nouveau le temps de la cure à Lierneux. Je ne me sens pas capable d'arrêter seul et je pense qu'il vaut mieux se faire aider au maximum par les professionnels de la santé. Les six semaines de cure me permettent de retrouver le chemin de l'abstinence, de poser de nouveaux jalons, de préparer ma nouvelle « boîte à outil ». C'est là que je décide aussi d'intégrer un groupe d'entraide, dès ma sortie. De plus, je me propose de venir en aide aux personnes qui veulent s'engager sur le chemin de l'abstinence, dès que je me sentirai stabilisé. En forme de remerciement ??

Merci à vous Yolande, Georges, Colette, Dominique, Louis, Bruno et Pierre. C'est vous qui m'avez accueilli si gentiment lors de ma première réunion à Vaux sous Chèvremont en mai 2007. Puis c'est le temps de la découverte, puis celui de l'engagement. Six années d'animation lors de réunions ainsi que des témoignages à l'extérieur ont été pour moi une réelle source d'enrichissement... mais je préfère à présent laisser la place aux plus jeunes...

Et mon épouse dans tout cela ?

Alors que j'étais dans mon addiction, mon épouse intègre le groupe des alanons où elle apprend très vite qu'elle ne peut pas m'aider. On lui explique en quoi consiste la maladie. C'est probablement grâce à cette prise de conscience qu'elle me supporte durant ces longues périodes d'alcoolisation. De plus, pendant les deux périodes de cure, c'est elle qui prend seule en charge les enfants ainsi que les tâches ménagères. Elle le fait volontairement car elle sait que c'est pour la bonne cause. Mais peut-être vous en parlera-t-elle dans un futur témoignage ? Mon p'tit chou, merci pour ton courage, ta patience et ta compréhension...

Quant à nos enfants, les répercussions de mon alcoolisme sur leur vie ont dû être multiples. Mais qui serait capable d'en dresser un inventaire ? Je pense qu'ils ont compris que j'étais un grand malade et qu'ils apprécient fortement mon choix de l'abstinence. L'alcool était le passé. A présent, construisons ensemble le futur.

Et quid de l'avenir ?

Malgré mon retrait actuel au niveau des animations, je veux rester un porte-parole auprès des nouveaux et des futurs abstinents. Je veux continuer à leur certifier ceci : une vie sans alcool est tout à fait possible et peut être très heureuse. Je dirais même que, pour nous, malades alcooliques, l'abstinence est la meilleure sinon la seule solution. Il suffit de décider. Quant aux praticiens chevronnés de la tolérance zéro, je tiens à leur rappeler d'être vigilants. Mon expérience personnelle m'apprend qu'on n'est jamais à l'abri d'une rechute. Et enfin, à tous, je vous recommande de participer à un maximum de réunions. Ces dernières doivent faire partie de votre « boîte à outils » et vous aider à vivre une abstinence heureuse !

Merci à vous, amis de Vie Libre, pour tout ce que vous m'avez apporté et pour tout ce que vous voudrez bien m'accorder dans l'avenir.

Charles

Mai 2017

P.S. Si je n'étais pas abstinent, je n'aurais jamais été capable de rédiger ces lignes

...