

LA QUANTITÉ IMPORTE PEU

Bonjour je suis alcoolique et mon problème c'est Marc! J'ai souvent entendu dans divers partages, que la quantité importait peu, mais je m'accrochais quand même à l'image de l'alcoolique dormant sous un banc de parc, ne possédant plus rien, matériellement très pauvre. Il m'a donc fallu près d'un an pour vraiment accepter que j'étais un alcoolique.

Dans de nombreux partages la quantité de boisson prenait toute la place, le rétablissement consistait à ne pas boire pour aujourd'hui. Certes cela est nécessaire mais en même temps, il me semblait que n'avant pas bu de quantités aussi grandes, je n'aurais pas autant de difficultés pour arrêter. Je me trompais bien sûr, mais tant que je persistais avec mes idées préconçues, ma volonté ne laissait pas de place aux conseils des autres membres. Aujourd'hui je suis convaincu que je suis alcoolique et je l'ai accepté. À partir de ce moment, l'obsession de boire baissa graduellement pour ne devenir que de petits "flashes" juste assez forts pour ne pas oublier que la "force" m'est accordée 24 heures à la fois. On voit de plus en plus de jeunes dans AA, le bas-fond élargit sa signification.

Au début du mouvement ceux et celles qui venaient à AA avaient sans doute souffert davantage que moi, mais de plus en plus on s'aperçoit qu'il n'est pas nécessaire d'attendre aussi longtemps avant d'agir. Par contre arriver plus tôt à AA pose le problème de s'identifier sans réserve. J'aimerais aider la personne qui éprouve cette difficulté, en lui transmettant les quelques phrases entendues dans diverses réunions et qui m'ont accrochés davantage.

- La façon de boire d'un alcoolique me paraît tout aussi importante que la quantité.
- Un buveur "normal" ne tente pas d'essayer de contrôler le nombre de verres, car il n'a pas cette soif alcoolique; il peut prendre quelques consommations au cours de la soirée mais sa soif s'éteint facilement.
- L'alcoolique a de plus en plus soif au fur et à mesure qu'il consomme.

J'ai devant moi 24 cokes, j'en prends un ou deux et je n'ai plus soif; si je fais la même chose avec une caisse de bière, je ne sais pas combien j'en prendrai. Se questionner sur sa façon de boire peut être aussi un bon indice car la personne qui n'a pas

le problème ne se pose même pas la question. Une autre façon de se rendre compte si on est alcoolique est d'arrêter de boire et de regarder notre comportement sans alcool.

Je trouvais la vie « plate », je redoutais la fin de semaine, je tournais en rond ne sachant que faire pour penser à autre chose qu'au plaisir relié à l'alcool. Un bon repas sans vin impensable, un vendredi soir sans fêter mais que vais-je faire à la place? L'alcool prenait beaucoup plus de place que je ne le croyais car j'organisais mes loisirs en fonction de pouvoir consommer.

Il fallait que l'alcool soit de la partie. J'ai bien tenté de contrôler car je ne voulais pas arrêter complètement, boire que les fins de semaine, acheter 6 bières seulement pour être sûr de ne pas en prendre davantage mais à ce moment là je ne prenais pas beaucoup de plaisir car je "contrôlais". J'ai bien réussi quelques fois à être raisonnable mais quand je m'y attendais le moins, que je n'étais pas sur mes gardes, PAF, je perdais la carte et le lendemain, plein de remords, je me jurais que cela ne se reproduirait plus. Je crois que j'avais perdu la raison une fois de plus, je n'avais pas bu raisonnablement.

Si tu te poses des questions, de grâce reste parmi nous. Les nombreux témoignages que tu entendas finiront bien par faire leurs chemins. Tu auras la certitude de cheminer vers une vie meilleure! Je te souhaite cette chance, les personnes qui croient qu'une rechute n'a pas trop de conséquences en se disant si ça va trop mal je reviendrai et bien je leur dirai que ce n'est pas tout le monde qui a cette chance. Plusieurs sont morts pendant leur rechute à cause de l'alcool; maladie, accidents d'auto, etc. Nous n'entendrons jamais hélas, leurs témoignages.

Je préfère la vie que j'ai aujourd'hui sans alcool même si par fois je faiblis, je ne laisse pas l'idée d'une rechute prendre prise. Je vais tout simplement voir mes amis AA et le tour est joué. Je sais que je suis privilégié d'être parmi la fraternité AA et j'essaie d'en remettre une partie à quelqu'un qui en arrache.

Bon "24"

Marc, Laval