Ma liberté de vivre sans alcool

Je m'appelle Martine, je suis alcoolique. Je viens de fêter ma 12ème bougie d'abstinence au groupe des Sables d'Olonne, sans avoir jamais fait de postcure mais JUSTE avec l'AIDE des Alcooliques Anonymes.

Jamais je n'aurais pensé être un jour confrontée à la maladie alcoolique.

J'ai passé mon enfance et mon adolescence de 8 à 17 ans en Afrique. Là-bas peu ou pas d'alcool qui était très cher.

Rentrée en France, j'ai commencé à travailler à 18 ans dans une compagnie de services pour ELF et Total, grands groupes pétroliers. J'ai été habituée aux restos le midi avec vin et apéros à table, sans oublier les cocktails mondains le soir où l'alcool coulait à flot et à volonté. Cependant à cette époque, ma consommation restait malgré tout raisonnable.

Je me marie à 21 ans et devient maman à 23 ans. Puis, je dois quitter ce travail que j'adorais pour un rapprochement familial dans les Landes. Ce court passage de 18 mois dans les Landes à été le déclenchement de ma descente aux enfers. Mon ex-mari était devenu violent et me rouait de coups. L'alcool s'impose alors dans ma vie et me sert de bouclier pour parer les coups.

En 1985, nous déménageons en Seine et Marne. Pour son travail mon mari partait 4 semaines en Afrique et rentrait pour 4 semaines. Sa violence continue de plus belle et à chacun de ses retours les coups redoublaient et l'alcool de plus en plus présent devenait un besoin, me servait d'anesthésiant, de béquille, un allié.

En 1987, nous arrivons en Vendée où j'ai eu un léger répit. Mon 2ème enfant arrive en 1990, mon père décède l'année suivante et s'ensuit le divorce. Ces années consécutives, lourdes en émotions, l'alcool reprend le contrôle de ma vie en s'imposant comme un booster réconfortant et dopant. Il était devenu mon refuge, mon cocon. D'autres drames suivront et ma consommation ira crescendo. Chaque jour qui passait, je m'alcoolisais même les nuits.

Je prenais le courage, certains jours, de contacter les AA par téléphone et malgré plusieurs approches téléphoniques je n'ai jamais franchi la porte. Au travers des partages, certains mots me réconfortaient et résonnaient dans ma tête.

Le 15 mai 2006, j'ai enfin le courage de franchir la PORTE, et là, contre toute attente, le MIRACLE c'est produit. J'ai vu, entendu pour la première fois des personnes confrontées au même problème que moi et qui allaient surtout BIEN.

J'ai entendu des mots qui sont restés ancrés dans ma tête. « Tolérance zéro » « 24 heures à la fois » et surtout j'ai pu mettre des mots sur mon mal être : MALADIE ALCOOLIQUE

De plus j'ai retrouvé en réunion un ami de longue date qui est devenu mon binôme en AA. Il passait me chercher, m'encourageait pour venir en réunion.

Les 24 heures se sont enchainées avec la mise en pratique du programme, le service aux groupes et les réunions encore et encore, comme bouffées d'oxygène.

J'ai découvert grâce aux AA que j'avais la liberté du choix : boire ou ne pas boire. Et choisissant la bonne option, depuis 12 ans maintenant je suis abstinente.

Grâce aux amis, à l'ensemble de notre fraternité, je peux dire que je connais désormais une abstinence heureuse. J'ai redécouvert les valeurs humaines que sont l'humilité, la tolérance et je connais aujourd'hui la joie de vivre.

Chaque jour qui passe, je remercie les AA de m'avoir donné les outils qui m'ont permis de me rétablir, et aujourd'hui je me dois dès que je le peux redonner ce que les AA m'ont offert généreusement.

Ma liberté de vivre sans alcool

Merci au mouvement AA et à tous ses membres.

Martine

Les Sables d'Olonne le 22 mai 2018