

Bonjour,

Je me nomme Ben et je suis un alcoolique. J'ai commencé à boire de la bière à l'âge de 15 ans. J'ai tout de suite aimé l'effet. Je me sentais enfin libre et je n'avais plus peur de rien. Cette boisson était magique, car elle me donnait de la confiance et du courage.

À la maison mes parents buvaient beaucoup, surtout les fins de semaines. Il y avait aussi les anniversaires, le Jour de l'an, Noël, Pâques, qui étaient un prétexte pour boire.

Très jeune, j'avais constaté les effets néfastes de l'alcool sur mon père et je me rappelle m'être juré que je ne boirais jamais. Je n'aimais pas la chicane que la boisson causait et souvent les policiers ont dû intervenir car cela dégénérait en violence.

Malgré la promesse que je m'étais faite, j'ai commencé à boire. À 16 ans, je buvais déjà le matin afin de me sentir mieux dans ma peau. J'ai commencé à avoir des problèmes à l'école, avec mes amis et ma famille. Tout le monde me disait d'arrêter de boire, mais dans ma tête c'était comme si on me demandait d'arrêter de vivre. Je ne savais plus comment me passer de l'alcool. Je vivais des symptômes de sevrage, mais je ne le savais même pas. J'étais hyper anxieux, confus et il me fallait ma dose d'alcool tous les jours sinon j'étais misérable.

L'alcoolisme est une maladie progressive et j'y étais aspiré petit à petit. J'ai commencé à avoir des problèmes avec la justice, ivressomètre, vagabondage, vols, voie de faits et j'en passe. Quand j'étais en manque, je délirais. J'avais des convulsions de sevrage, je vivais l'enfer et j'avais très peur de mourir.

Toutes les filles que j'ai fréquentées m'ont quitté pour la même raison : elles me disaient que j'étais le meilleur gars au monde quand je ne buvais pas. Mais je buvais tout le temps. Je n'avais plus d'amis et ma famille ne voulait plus me voir. Je n'avais plus d'endroit où aller. En 1987, je suis devenu un sans-abri. Je peux vous dire que cela ne faisait pas partie de mon plan de carrière ou de vie. Ça été pour moi une période très sombre. J'ai été hospitalisé plusieurs fois pour alcoolisme et les médecins me disaient que si je n'arrêtais pas de boire, la folie ou la mort me guettait. J'ai décidé de me prendre en mains et j'ai accepté d'aller en thérapie pour me soigner. J'avais atteint ce qu'on appelle la «GRÂCE DU DÉSESPOIR »; ce qui signifie que j'étais prêt à tout pour m'en sortir.

Bref, après la thérapie j'ai suivi des réunions basées sur un mode de vie (12 étapes). Je me suis refait une santé avec le temps. Je suis devenu une personne responsable, plus harmonieuse et je me suis trouvé un emploi, une blonde, une maison, une voiture. J'ai également de très beaux enfants et je me considère un homme heureux. Je suis retourné aux études et aujourd'hui j'essaie d'aider les autres tout en respectant le cheminement de chacun. Déjà 22 ans de sobriété et je suis bien dans ma peau. Toi qui lis ce témoignage, voici une petite phrase toute simple : « *il y a de l'espoir* »!

BEN