



Vivre avec des étoiles dans les yeux, avec le cœur rempli de zèle



Elle a découvert la clé pour être heureuse

Mon nom est Karine et je suis une alcoolique et une toxicomane. Pour moi, l'alcoolisme c'est cette incapacité de me vivre, de négocier avec la vie telle qu'elle est.

Je viens d'une famille dysfonctionnelle où il y avait de l'alcoolisme. J'ai été en contact avec l'alcool pour la première fois dès que l'on a trempé ma suce dans le miel et le gin quand je faisais mes dents, étant bébé. Ensuite, comme l'alcool était très accessible, je buvais fréquemment des gorgées de bière dans le verre de ma mère, mon grand-père et mes oncles. La première fois que j'ai bu jusqu'à l'intoxication, fut à mes 5 ans. Ma mère m'a autorisée à boire un quart de bouteille de vin rouge dans l'intention que je n'y retoucherai plus jamais par la suite. Ce ne fut pas le cas. J'étais saoule, j'ai chanté, j'ai vomi et j'ai bu de nouveau à 12 ans, encore avec ma mère, pour ma fête. À ce moment, elle sortait avec mon beau-père, un toxicomane.

À chaque fois que j'ai consommé, c'était à l'excès. J'aimais perdre contact avec la réalité. J'ai commencé à prendre des drogues un peu plus tard, vers 18 ans. Ma dépendance à l'alcool et à la drogue s'est développée à mon insu. J'ai été une co-dépendante bien avant de devenir dépendante aux substances. Je ne fréquentais pas les bonnes personnes. Je faisais le contraire de ce qui aurait été bien pour moi. Vous savez, cette tendance à être attirée par des gens à problèmes, peu important les conséquences. Je pense que cela trouve sa source dans une sorte de douleur constante que je portais à l'intérieur de moi. Une faiblesse, des impulsions puérides que personne ne veut admettre : la peur d'être abandonnée, la peur de l'autorité, le désir insatiable d'apaiser une douleur et de plaire à tout prix. J'avais une faible estime de moi. Je menais une lutte pour contrôler l'incontrôlable, pour m'assurer de l'amour et de la sécurité, pour vouloir rendre sûr, ce qui était dangereux. C'était l'impuissante recherche du pouvoir par des moyens détournés et illusoire. Un jour, j'ai atteint le point de non-retour. J'étais bel et bien accrochée à ma dépendance.

Je n'ai pas commencé à consommer parce que j'ai été abusée sexuellement. Ni parce que je ne savais pas m'exprimer, dire non ou incapable de ressentir mes émotions.

Je n'ai pas commencé à consommer parce que j'ai manqué d'amour et d'approbation ou de toute autre forme de reconnaissance.

Ni parce que j'étais bonne, manipulatrice, et parfois dégoûtante.

Ni parce que je me comportais mal.

Ni parce que je n'ai pas connu mon vrai père. Je n'ai pas commencé à boire parce que mes premiers amoureux m'ont trompée.

Ni parce que j'ai été humiliée au secondaire. Intimidée aussi.

Je n'ai pas commencé à boire parce qu'un profond sentiment de honte m'habitait depuis trop longtemps. Me sentant dégoûtée de moi-même, perdue, exclue, seule.

Par contre, je suis certaine que toutes ces raisons y ont contribué.

Décider de faire TOUT ce que je pouvais pour ne plus retourner vers les affres de l'abus de substances a été la décision qui a eu le plus d'impacts POSITIFS dans ma vie. J'ai commencé à reconnaître et à chérir mes valeurs. J'ai appris que j'avais le CHOIX. Je l'ignorais et cette ignorance était que je subissais les conséquences de mes propres égarements au lieu de choisir consciemment le meilleur. Aujourd'hui, j'ai retrouvé ma dignité. L'important d'abord est de continuer à affirmer ce choix, afin d'en préserver son nectar sacré. Je veux vivre avec des étoiles dans les yeux, avec le cœur rempli de zèle. Inspirer les gens à en faire autant.

Aujourd'hui, je suis convaincue de la sécurité que m'offre le cœur de Dieu. J'ai 13 ans d'abstinence et je continue à pratiquer le mode de vie, chaque jour, à faire du sport, à aider les autres.

Pour moi, c'est la clé pour être heureuse, joyeuse et libre.

Karine G.