

ASTUCES ET CIE

Par **Sunshine** Posté le 07/04/2023 à 10h58

Bonjour,

Je crée ce fil pour que chacun partage ses trucs et astuces en temps réel sur le concret du quotidien, pour faire passer les envies de consommer. J'avais trouvé super intéressant et motivant l'idée du fil sur « je ne veux plus... ça ne me manque plus de... » qui a été créé sur ce principe de partage sur un thème précis donc je pique l'idée 😊

Je me lance :

Quand j'ai envie de consommer, que mon cerveau vient me titiller et me suggérer « un petit verre » je me dis : « Mais enfin, l'alcool c'est de l'éthanol, donc du poison... c'est comme si tu voulais ingérer du dissolvant ou du White Spirit, c'est dégueu ça n'a rien d'une récompense... » et l'idée du goût dans la bouche d'un produit comme ceux que je viens de citer me dégoûte et ça me coupe l'envie. J'en profite pour passer à autre chose et me servir un D** par exemple, et du coup j'en apprécie d'autant plus le goût ...

Voilà, à vous de partager. J'espère que cette idée de partager nos astuces permettra de s'aider mutuellement à laisser filer les craving.

Belle journée à tous.

14 RÉPONSES

Caro03 - 07/04/2023 à 13h33

Coucou Sunshine,

Excellente idée ton fil, cela va être amusant ou surprenant de découvrir les "trucs" des autres participants ;

Pour ma part, comme c'est uniquement le soir, (je n'ai aucune envie jusqu'à 18 h 30/19 h), je remets au lendemain midi en me disant que je serai toute seule sans le regard de mon mari lorsque je me ressers, je vais bien en profiter hé hé hé.... Et comme je ne bois pas en journée vous devinez la suite !!!!

Pour l'instant ça marche !

Clerette45 - 07/04/2023 à 21h33

Bonjour

Pour ma part je me remémore ce lundi matin ou après un dimanche entier à boire mon corps ne voulait plus bouger, Mes membres étaient en plomb et la colère qui m à envahi Colère dirigé contre moi. Ça fait 12 jours sans alcool

vika23 - 10/04/2023 à 10h59

Coucou!

Ravie de voir que l'idée du post "je ne veux plus" en a inspiré d'autres , c'était aussi le but.

Alors pour ma part :

Cela fait bientôt un an que je ne bois plus et aujourd'hui je n'y pense quasiment plus. Toutefois au tout début de mon arrêt, dès que l'envie me prenait je me disais "tu vas t'acheter à boire puis vers 23h tu en voudras encore plus, donc tu vas sortir complètement bourrée en pyjama et te taper la honte..." . L'idée aussi de rester tranquille chez moi sans risquer de me mettre en danger en ressortant tardivement (ça m'est déjà arrivé) me stoppait net dans mon envie de boire.

Je repensais également à une énorme gueule de bois que j'avais eu ou j'avais vraiment eu peur. J'en ai eu des gueules de bois mais celle ci j'ai vraiment cru que mon cœur allait lâcher. Et ça plus jamais!

Voilà ! Je réfléchis à d'autres conseils qui pourraient être utiles...

Sunshine - 11/04/2023 à 18h40

Ça me parle pour la gueule de bois.. j'en ai eu 2 ou 3 aussi ou j'ai eu très peur. Mon coeur s'emballait vraiment fort j'ai cru qu'il allait lâcher aussi. C'était affreux...

Clerette45 - 14/04/2023 à 08h13

Les gueules de bois...horribles
Se lever le matin pour aller au boulot se traîner jusqu'à la salle de bain
Avoir une tête bouffie, les yeux vitreux, rougis..
Le cerveau dans le brouillard

Je ne veux plus...

Sudiste - 25/04/2023 à 23h36

Vous lire peut être aussi une astuce.

Sunshine - 26/04/2023 à 23h47

Mdr Sudiste ! Tant mieux c'est aussi le but 😊

Fwinny - 27/04/2023 à 10h24

Quand j'ai une envie, souvent le week end à partir de 16h, en vue de l'apéro de 19h, (le reste du temps mon cerveau sait que je ne boirais pas), j'ai tendance à imaginer comme dans tintin, qu'il y a un petit diable sur mon épaule qui me dit que je pourrais boire, que c'est pas grand chose, qu'une ou deux fois dans la semaine ...
et que j'ai un petit ange sur l'autre épaule qui me dit que je serais fier de moi le lendemain si je ne bois pas, que ça ne m'apportera rien...

Et c'est plus facile pour moi de ne pas écouter ce "diable" en l'imageant comme ça.
ça marche parfois, pas toujours malheureusement.

Sunshine - 28/04/2023 à 01h52

Coucou Fwinny,

Je vois très bien ce que tu veux dire. Il m'est souvent arrivé de l'imager aussi avec la hyène cheffe du troupeau dans le dessin animé le Roi Lion. Quand je sentais que j'allais perdre le contrôle c'était comme ci j'avais cette hyène qui se baladait dans ma tête, faisant des allers-retours en attendant sa récompense.

Du coup quand ça devenait insoutenable je lui parlais et je lui disais « ta gueule la hyène, retourne dans ta grotte tu n'auras rien »
PS : j'ai conscience que ça paraît légèrement dingo hein MDR. Mais j'assume :)

Lordenovi - 30/04/2023 à 21h35

Rocky Balboa :
« - One step at the time
One punch at the time
One round at the time »

Se le répéter en boucle, comme un mantra

????

Fwinny - 04/05/2023 à 09h48

@Lordenovi : et pourquoi pas 😊

Autre astuce qui fonctionne pour moi, c'est faire disparaître le moment où tu bois.

Si tu es habitué à l'apéro, passe vite au repas!
Si ton truc c'est plutôt la bière à 16h, occupes toi, fais du sport, du jardinage, de la console, ce que tu veux.

Et remplacer : café ou tisane à la place du digestif par exemple. Bière 0 ou diabolo grenadine à la place de la bière de l'après midi...

Lordenovi - 04/05/2023 à 10h29

@Fwinny : je prends l'astuce. C'est justement la période apéro (18h 20h) où le démon se réveille (il gagne encore parfois...)

Fwinny - 04/05/2023 à 14h31

Moi aussi c'est toujours l'apéro.
Et la solution de passer vite au repas marche très bien pour le coup.

Souvent, en semaine, ma femme et moi on faisait manger les enfants le soir pour pas les coucher trop tard, et nous prendre le temps d'un apéro (puis 2, puis 3);
En mangeant avec eux, tôt, il n'y a plus cette plage horaire "dédiée" à l'alcool, et une fois que le repas est lancé, on ne pense plus du tout à cet apéro.
Depuis : plus du tout d'alcool en semaine. Trop bien!

AI191 - 04/05/2023 à 21h35

Pas mal cette idée des astuces sunshine
Moi, c'est le repas le soir... Dès que j'ai mangé, plus du tout envie de boire...
Donc, au bout du 13eme jour, ma recette la plus longue pourrait être un oeuf et des coquillettes pour pas avoir à faire à manger pendant des plombes en attendant ma femme... Avant, je buvais en cuisinant...
