

TRUCS ET ASTUCES POUR TENIR

Par **Profil supprimé** Posté le 19/12/2015 à 15h43

Bonjour à tous,

Je lance ce fil dans le but de partager entre nous, qui avons ce problème avec l'alcool, nos petites astuces, aussi insignifiantes qu'elles puissent paraître, pour, sinon arrêter, reculer notre prise d'alcool et gagner une petite victoire sur la dépendance et nous redonner un soupçon de confiance dans ce combat.

J'ai trouvé sur le net une méthode, que je n'ai pas encore essayé, qui consiste, au moment où l'on s'apprête à se servir son verre, à ce donner un quart d'heure durant lequel on pose le pour et le contre. On l'on compare bénéfices et conséquences...

A voir!

Pour ma part, j'arrive à repousser d'une soirée, voire deux, ma prise d'alcool en me servant du jus de citron concentré dans de l'eau (j'ai du mal à passer mon repas à l'eau et j'aime le citron).

Je suis en général assez fier le lendemain de cette petite victoire et je passe une journée en meilleure forme.

Si vous avez vos petites astuces, je suis preneur!

12 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/01/2016 à 15h36

Bonjour, alors moi quand je buvais je me suis aperçu que j'avais très soif au moment de mes pulsions. Donc mon astuce est de boire beaucoup, en particulier des bons jus pour se faire plaisir. En cas d'énerverment, de stress etc... , une marche rapide, un sketch trouvé sur le net ou un gouter.

Profil supprimé - 16/01/2016 à 20h07

bonjour eldiablo, pouvez vous nous faire partager le lien de ce site....cette façon de réfléchir à chaque consommation me correspond plutôt bien...

Profil supprimé - 16/01/2016 à 20h13

un autre petit truc....je ne mange pas le midi (je ne bois pas non plus), le soir je suis tellement affamée que même si je bois une bière j'ai très vite envie de passer à la bouffe, je termine par un truc sucré (sachant que je ne suis pas très sucrée à la base... plutôt saucisson) et après je vais me coucher avec un bon film ...ou un mauvais.... bonne soirée à vous et j'attends votre lien internet

Profil supprimé - 16/01/2016 à 23h35

Bonsoir.

Il est important de rompre les habitudes. Inconsciemment on boit toujours à la même heure, à peu près les mêmes quantités. Si vous buvez tous les jours à 18 heures par exemple mettons 6 bières. Alors, buvez un jour à 18 le lendemain à 15, ensuite à 20 heures buvez un jour 6 bières, le lendemain 3 arrêtez 2 jours, reprenez 6 etc etc. le but est de vous désorienter (casser les habitudes). Notez ce que vous consommez au jour le jour, à la semaine etc etc Après la phase de désorientation, fixez vous des buts, "je bois tant, pendant tant de temps en suite je diminue". Et surtout de la volonté, encore et toujours

Profil supprimé - 18/01/2016 à 10h44

Salut crow....c'est ce que je fais avec les quantités mais je ne veux surtout pas remettre à boire l'après-midi, par contre réfléchissant à chaque verre que je prends mon évier en boit plus que moi maintenant

Profil supprimé - 21/01/2016 à 20h33

Bonsoir ZERBIBI.

Une chose que je fais aussi. Je n'ai jamais d'alcool chez moi. Je bois que de la bière (Blonde Légère) donc si je veux boire une bière, je dois sortir, me rendre à l'épicerie et acheter une bière. Je ne sais pas si je rentre vraiment dans une catégorie de gros consommateur, je sais simplement que si je ne bois pas un verre, j'en ressens le besoin

Profil supprimé - 23/01/2016 à 19h46

je remarque ton pseudo "crow.".je m'appelle caroline et sur bcp de forum mon pseudo est "kro". je suis comme toi j'aime la biere, je suis chti, ca ne facilite rien

Profil supprimé - 23/01/2016 à 19h48

samedi 23 ja 19h48
ce site est d'un mortel ennui mais c'est son système de surveillance qui en est peut etre la cause

Profil supprimé - 25/01/2016 à 19h06

Zerbibi, il existe un forum belge dynamique. Les messages y partent en instantané et sans modération. Tu le trouveras sur le site aide-alcool.be

Profil supprimé - 28/01/2016 à 17h30

merci beaucoup

Profil supprimé - 30/01/2016 à 15h08

Si on a une petite victoire , c'est déjà pas mal . On est plus accroc du jour où cela ne vient même plus à l'esprit ; ou que si cela vient à l'esprit , on en soit complètement détaché ; et que de fait on se dise clairement : Non . Et qu'en aucun cas on en soit tenté . Une petite victoire n'est pas négative , empilées les une par dessus les autres ; on a une grande victoire au bout . Bon courage .

Profil supprimé - 04/02/2016 à 20h51

Bonsoir ZERBIBI.

Non je n'avais pas fait le rapprochement entre mon pseudo et le fait que je boive de la bière. Quand j'ai lu ton post, cela m'a bien fait sourire 😊
