ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

"LA MÉTHODE SIMPLE" D'ALLEN CARR

Par Profil supprimé Posté le 17/11/2016 à 13h36

Bonjour,
Je conseille à toutes et à tous ce livre écrit par Allen CARR "La méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool", édition Pocket. Cet ouvrage est simple, pas cher et efficace. C'est une méthode qui n'est pas basée sur la volonté, ce qui facilite beaucoup les choses. Vraiment, tentez le coup, ça en vaut vraiment la peine.
J'attends vos témoignages avec impatience.
Bonne lecture.

22 RÉPONSES

Moderateur - 17/11/2016 à 14h28

Bonjour Gaëllab,

Merci pour votre conseil. J'ai cependant failli ne pas valider votre fil de discussion dans la mesure où, je le rappelle, notre charte interdit les messages à caractère publicitaire. S'agissant d'un ouvrage peu cher et comme vous n'avez pas fait de lien vers un site j'ai considéré que votre conseil était désintéressé. J'espère ne pas m'être trompé.

D'où ma question : avez-vous vous-même essayé cette méthode ? Pouvez-vous en témoigner ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/11/2016 à 15h23

Bonjour,
J'ai pour ma part utilisé cette méthode pour arrêter de boire de l'alcool et je sais quelle fonctionne. Je n'en expliquerai pas le principe ici craignant de déformer les propos de l'auteur mais je la conseille vivement car elle change vraiment notre regard sur la consommation d'alcool et sur l'alcoolisme en général. Je suis persuadé qu'elle aidera beaucoup de personnes à se sauver de cet addiction. Merci d'avoir valider ce fil de discussion.

Profil supprimé - 21/11/2016 à 08h04

Bonjour !

Je tiens à garder l'esprit ouvert . Je suis alcoolique abstinent grâce à la fraternité des A.A. à laquelle je reste profondément attaché après de nombreuses années d'abstinence mais je connais des alcooliques qui se sont libérés de l'alcool avec l'aide d'autres associations et je puis dire que l'une de mes belles-filles, également alcooliques est depuis plusieurs mois , totalement abstinente après lecture de ce livre d'Alla Carr .
Mon épouse, elle , s'est libérée de la cigarette avec le livre du même auteur " la Méthode simple pour arrêter de fumer".
Un collègue a participé à une réunion A.A. et le lendemain m'a dit qu'il n'y retournerait jamais plus car il considérait cette association comme une secte . J'ai souri et l'ai regardé boire pendant de longs mois. Jusqu'à ce qu'il fasse une x ème cure et dépose le verre définitivement jusqu'à ce jour . Cela fait plusieurs années.
Donc, conservons ouvertes toutes les portes car la solution des uns n'est pas la solution des autres .

Le week-end dernier, j'ai participé au congrès annuel de A.A. France à Nancy et j'en suis sorti les batteries bien rechargées . J'y ai rencontré des centaines d' alcooliques heureux d'avoir capitulé devant l'alcool, certains depuis plus de 50 ans ; d'autres depuis quelques semaines . J'y ai retrouvé des membres d'une autre forum , celui de l'Ombre à la Lumière qui donne aussi de bons résultats .
Celles et ceux qui sont en quête d'aide trouveront toujours une main qui saisira la leur . Mais pour qu'elle soit saisie, il faut qu'elle soit tendue . N'hésitez jamais à demander de l'aide ?
Bon courage et bonne route sur le chemin de l'abstinence .

dalmiot1

Profil supprimé - 08/07/2019 à 12h20

Bonjour,
Je viens de lire (trois fois de suite et très lentement) ce bouquin et je le recommande vivement. Le titre n'est pas bien choisi. Il devrait

s'appeler en toute vérité La méthode simple pour perdre l'envie d'alcool, mais le principe est génial. Quand on a fini de le lire, on ne ressent plus le sevrage comme une punition ni une privation, mais comme la libération d'un produit dégoûtant et dangereux. Je n'ai pas assez de recul pour en juger, ma sobriété est trop jeune, mais il me semble très efficace (d'ailleurs il fonctionne pour les fumeurs, c'est prouvé) et mérite d'être promu. Anneuf55

Profil supprimé - 17/07/2019 à 12h33

Je viens de l'acheter suite à vos conseils, j'espère que cela sera une bonne arme de plus dans mon combat contre l'alcool!

Profil supprimé - 17/07/2019 à 14h06

Bonjour !

Anneuf, va bientôt paraître " AA, la méthode simple pour stopper l'alcool " d'un auteur anonyme bien sûr .
Bonne continuation à toi . Je constate que tout t'intéresse pour rester abstinente . Bonne continuation .
Salmiot1

Profil supprimé - 17/07/2019 à 15h40

Bonjour Newalain,
Je te souhaite que cela marche... Tu nous diras?
Bonjour Salmiot1
Ce livre + mon forum Aa m'aident beaucoup pour le moment. Mais je suis encore une très "jeune" abstinente...
Amitiés à tous.
Anneuf55

Profil supprimé - 19/07/2019 à 09h01

Bonjour Anneuf et Alain,

J'espère que vous restez bien accrochés à votre désir de rester abstinents et que jamais rien ni personne ne vous en éloignera .
Anneuf, j'ai moi aussi commencé par un jour d'abstinence et dans le groupe où je me trouvais il y avait un monsieur de 80 ans qui soufflait sa 20 ème bougie . J'étais en admiration devant lui qui e plus simplement du monde racontait son parcours , ses difficultés mais aussi les facilités qu'il avait eues en abandonnant jamais les AA . Partager ses problèmes avec ses semblables, quelles que soient la durée de l'abstinence lui avait permis de tout surmonter . J'ai suivi son exemple après m'être lié d'amitié avec lui jusqu'à son décès à 89 ans . Il aurait tellement voulu souffler 30 bougies Anneuf, je t'invite à relire mon partage du 21 nov 2016 . Tu pourras constater que Allen Carr a écrit des livres qui aide dans de nombreux domaines mais , si je dois choisir, je prends la littérature AA où je relis de temps en temps des extraits importants .
Bonne journée à vous deux et sansal, c'est tellement mieux !

Profil supprimé - 19/07/2019 à 09h12

Merci de tes encouragements, Salmiot1. Grâce à mon forum Aa (je suis en vacances et n'ai pas de groupe dans les environs mais je rejoindrai un groupe physique à la rentrée) et à ce bouquin, je passe le meilleur été depuis longtemps car l'abstinence n'est pas une punition mais un bonheur...Aamitiés à toi Anneuf55

Profil supprimé - 19/07/2019 à 09h14

Merci à toi Salmiot1

Profil supprimé - 19/07/2019 à 12h15

C'est un bonheur Anneuf de te voir aussi bien dans ta peau et de te sentir aussi déterminée .
Tu y as cru dès le début à ce Mouvement des AA mais tu as aussi cru en tes possibilités de capituler devant l'alcool . Applique au mieux que tu peux le " Rien qu'aujourd'hui " car tu y es tellement bien . Et si un jour tu désirais ajouter une nouvelle corde à ton arc, le forum "de l'ombre à la lumière" t'accueillera chaleureusement comme il se doit en AA .
Pas à dire la vie est bien plus belle sans alcool car chez AA j'ai appris à devenir abstinent mais J'ai aussi réappris les bons principes qui m'avaient été inculqués dans ma prime jeunesse et que l'alcool avait remisé en deuxième position. Je tiens à vivre mon abstinence le plus honnêtement possible et en aidant mon prochain d'une façon ou d'une autre et en restant tolérant .
Merci aussi à toi et bonne continuation
salmiot

Profil supprimé - 20/07/2019 à 17h03

Anneuf55, j'en suis à la page 153 et c'est un bonheur de lire ce livre
C'est vrai qu'il aurait dû s'appeler "comment être dégouté de l'alcool"...
Mais le principal, c'est que ca marche.
J'en suis à mon 47ème jour sans alcool et je me sens toujours bien!
Je retourne à ma lecture, bonne continuation.

Profil supprimé - 22/07/2019 à 12h55

Salut Newalain, Je suis supercontente de cette bonne nouvelle. Moi aussi, j'ai été dégoûtée de l'alcool à cette lecture. Du coup l'abstinence est beaucoup moins difficile. Bonne route à toi... Amitiés Anneuf55

Profil supprimé - 24/07/2019 à 19h24

Voila, je viens de terminer le livre.

Au passage, je suis à mon 51ème jour sans alcool

Le livre est d'une aide précieuse et m'a ouvert les yeux sur pas mal de choses.

Je reste néanmoins vigilant pour la suite de ma nouvelle vie sans le poison!

Bonne continuation à vous tous!

Alain

Lena34 - 29/07/2019 à 22h47

Bonjour a tous,

Demain je cour acheter ce livre , je reprend aussi un traitement depuis 3 jours, rdv à l anpaa mercredi,

Allez cette fois c est la bonne ! Je vais tout faire pour !

Profil supprimé - 30/07/2019 à 11h03

Bravo Newalain et bon courage à toi Lena34. Tu nous diras si ce livre a marché pour toi. Vive la vie sans poison
Anneuf55

Lena34 - 03/08/2019 à 21h26

Bonsoir a tous !

Je me sens de plus en plus forte , de mieux en mieux, aujourd'hui ça fait 9 jours sans alcool !

Je prends mon traitement comme il se doit , je suis allé commander le livre d Allen Carr aujourd'hui.

J ai la sensation que ma nouvelle vie a bel et bien commencé, j ai passé une petite soirée hier avec des amis ..tous le monde buvaient de l alcool ..on m a proposé 2 ou 3 fois à chaque ouverture de la nouvelle bouteille(une seule amie sait que je ne bois plus) , et bien c'était bizarrement facile de dire non merci , et quand je suis rentré j'etais euphorique..oui je sais ça doit être la phase de " ça plane pour moi "

Mais je reste prudente ! Pas n importe qu elle soirée pas avec n importe quel amie..

Ce soir je peux embrasser et enlasser ma fille sans crainte..qu elle me dise tu as bu !
Et avec les vrais sensations ! Ca n a pas de prix , comment ai je pu mettre cette saleté entre ma princesse et moi..aujourd'hui je ne sais pas ,je ne le saurai peut-être jamais , mais ça n a pas d importance., elle ne se mettra plus entre ns !

Que c'est moche l alcool ..

Je vous envoie à tous pleins de bonnes ondes !

Lena

---

link - 09/08/2019 à 00h19

Bonsoir Lena,

Félicitations, tiens le coup tu verras que la Vie est belle et surtout qu'elle vaut la peine d'être vaincue sans alcool....
Plus le temps passe sans alcool et tu comprendras que ce poison ta gâché pleins de jours de vie pour te donner au bilan des jours sans vie....
Moi ça fait plus din mois que je revis sans ce poison je commence à tt changer de mes vielles habitudes
JE balance même des objets de mon ancienne vie dans l'alcool c'est une très bonne thérapie aussi
Tout changer y compris Ses amis amies toxiques bon débarras vive la vie Vive la et non une relation avec un poison
Qui nous menne à la mort....

Il faut s'aimer soi même
Bon courage

Lena34 - 14/08/2019 à 14h07

Bonjour à tous,

Comme j'ai décidé d arreter de boire, j ai besoin de venir écrire pour ne pas oublier, et j ai la sensation que ça m aide .

Alors voilà je suis partie en vacances quelques jours avec une amie son fils et ma fille, le premier jour alors que j etais garé une voiture a percuté la mienne..
Résultat, j etais bien en colère , car aile avant et retro complètement cassé.

Bref je me suis dit les vacances commence bien (réservation 4 jrs ds un camping)

Je vais être sincère, j ai bu 1 verre , 1 cocktail..avec mon amie, j ai de suite culpabilisé, et quelque chose d etrange s'est passé, j etais très énervé après, je n avais absolument pas envie d un second verre...

Je me suis vu changer , d un coup être mal ds ma peau ds mon corps...

Par la suite mon amie qui boit pas mal ..a bu tout le long des vacances..cubi ds le frigo..

Moi aucune envie , ça m a dégoûté ce verre cette angoisse et énervervement qu il m avait procuré, je rappelle que je n avais pas retouché a un verre depuis le 26 juillet, j avaoue aussi que j hesitai a le dire sur mon témoignage..puis je me suis dis que ça ne servait à rien de se mentir et de vous mentir

Pour moi c est comme une thérapie..un journal que je tiens.

Alors j aimerai juste avoir des réponse , moi je me sens sur la bonne voie, car ce sentiment que j ai eu après avoir bu ce verre.. je ne l ai jamais eu.

J ai eu beaucoup de tension lors de ses vacances car le fils de mon ami n est pas facile.. gamin mal polie ..et j en passe.

Mais malgré ça je voyais ma copine boire ..et ça ne me disais vraiment rien.

J etais tellement bien , avec ma fille a être clair ..

Une fois cette amie avec qui je suis partie qui elle aussi a des problèmes d alcool mais ne se l avoue pas..
M a dit : " mais tu es sure Lena, tu ne veux même pas te prendre un verre avec moi pdt les vacances. "

Et la je me suis dis que vraiment elle n avait rien compris, elle sais que j ai fait une cure..que j ai décidé de ne plus boire, mais encore une fois je me rend compte que je n ai pas vraiment d amie!

Elle est simplement égoïste , et oui de se voir boire seule c'est moins fun ..

Je me rend compte que depuis le 26 juillet , ce lendemain de soirée ou je me suis disputé avec une sois disant" amie ", a cause de l alcool, qu en faite a cause de l alcool je ne me rendait pas compte que c etait des copines de beuverie, et rien d autre, enfaîte,
Je me rend compte que réellement elle sont égoïstes,

Aujourd'hui je change, je change de vie, de fréquentation, le temps me fera rencontrer des personnes qui ne pourront pas me la faire a l envers..profiter de moi..parceque je suis une personne très a l ecoute des autres ..tjs la pour aider, et les gens m m'utilise, ça s'est terminé, j aurrai les idées claires, maintenant.

Et ça j adore.

Je voudrais avoir le témoignages de personnes qui ont pu ressentir ça au début de leur fin avec l alcool.

J ai ce sentiment que je découvre une nouvelle femme celle que j ai tjs été au fond, mais peut-être le faite d etre un peu timide ..l alcool avait pris le dessus..et je resté avec de fausses amies..

Ces gens ne m intersse plus...

A très vite ,

Et malgré cet écart pdt ses vacances , pour moi je décide de ne pas le compter ce n est pas une rechute, juste un test inconscient..

Du coup aujourd'hui ça fait 20 jrs sans alcool.

C est la que je réalise que c est peu , et en même tps j ai l impression que ça fait des années que j ai arrêté..
Tres étrange..
Merci de m avoir lu. Et merci à Link

Profil supprimé - 18/08/2019 à 16h20

Témoignage sur cette méthode

Je l'ai utilisé pour arrêter de fumer il y a quinze ans et je viens de terminer l'ouvrage sur l'alcool. J'en suis au premier jour sans consommer le moindre verre. A voir donc sur le long terme mais pour le moment, c'est le même constat que pour la cigarette : ça se passe sans difficulté. Le livre, s'il est parfois un peu caricatural, est utile pour comprendre les mécanismes de l'addiction à l'alcool. Ca permet le déclic, de se dire qu'une autre vie est possible et qu'elle sera agréable. Je peux témoigner pour la cigarette : j'ai arrêter sans peine il y a 15 ans cette année. Depuis aucun manque, aucune envie ...

Profil supprimé - 19/08/2019 à 16h15

Bravo Hexagone pour la cigarette avec le livre Alan Carr. Mon épouse a arrêté également avec ce livre il y a une quinzaine d'années également .

Elle a aussi arrêté de boire avec la méthode des AA , tout comme moi .

Je te souhaite le même succès pour l'alcool que pour la cigarette mais pour moi, il y a un monde de différence entre les deux addictions car avec la cigarette , on ne perd pas le contrôle de sa vie (parfois la vie bien sûr) mais avec l'alcool il en est tout autrement . Chez AA j'ai appris qu'il me fallait capituler devant l'alcool et ne plus entamer de combats contre ce redoutable ennemi, combats chaque fois perdus d'avance en prenant le premier verre .

Bonne route à toi avec ce livre , faut y croire mais sache qu'il existe d'autres solutions .

Profil supprimé - 28/08/2019 à 05h32

BOnjour Et Merci à Toutes Et à Tous Pour Vos temoignages.Je me suis inscrit Ici en septembre 2017 Car Tout Comme Vous j'avais Un probleme d'alcool,je cherchais De l'aide Et j'étais vraiment Pas Bien grosse déprime.J'ai été abstinent 9 mois à un jour près Puis Une rechute ,j'ai réussi à le rester 2 3 mois et rebelotte,Le jeudi 22 août 2019 j'ai decidé De rester abstinent ce livre j'irai l'acheter Car Je suis curieux et Que Tout Est Bon Pour Ne Pas Prendre Ce fichu premier verre celui qui ns remet dedans.Aujourd'hui Je Ne boirai car l'abstinence n'a Que Tu positif,Bon Courage à Tous Pour cette nouvelle vie sans alcool car c'est Bien Ca Que l'on s'offre En stoppant l'alcool et Surtout rester vigilant.Metter Toutes les cordes à votre arc que vs pouvez.
