

Forums pour les consommateurs

# Aide pour ralentir à boire

Par Dine51 Posté le 14/11/2020 à 07h42

Bonjour

J'aimerais un conseil pour m'aider à ralentir de boire

Tous les soirs je prends 2/3 verres

Mais je me sens pas bien

Je voudrais arrêter au moins la semaine

Mais j'ai toujours une bonne raison

Que faire

Je regarderai vos réponses ce soir quand je rentrerai du travail

Merci

## 11 réponses

---

roland - 16/11/2020 à 19h09

Bonjour Dine51,

Je n'ai pas vraiment de solution ni même de conseils à apporter, mais je suis plus ou moins dans la même situation, une consommation que beaucoup ne trouvent pas problématique car uniquement le soir et sans excès manifeste....

Néanmoins c'est pour moi un signal qu'il est peut-être temps d'envisager un suivi approprié car la pente est savonneuse.

De mon côté j'ai juste réussi à retarder l'heure du premier verre, mais pas encore à l'éliminer.

Davidoff31 - 17/11/2020 à 09h01

Bonjour Dine.

Analyse ta façon de consommer. Bois tu seule ?

Evite d'avoir de l'alcool chez toi .

Change par du soda , tisane ....

Pour éviter de penser à boire , changer ses habitudes , s'occuper l'esprit . Ballade , lire , téléphoner à des amis , à des proches ...

Et surtout, essaie d'en parler à quelqu'un de confiance, amis ou famille, voir médecin.

Je te souhaite bon courage.

David.

Dine51 - 19/11/2020 à 06h14

Bonjour

Je te remercie des conseils, mais voilà retirer les bouteilles de la maison cela n'est pas possible (ces un bar, et en plus fermé par le Covid) imagine le moral !!

J'essaye de sauter un jour ,mais le soir c'est tellement difficile

Mon mari est aussi abattu que moi L'aide zéro

Ma sœur ne serait pas d'une grande aide (elle me critiquerait )

Mes enfants je ne veux pas leur en parler Je les aime trop et je ne tiens pas à ce qu'ils aient une mauvaise image de moi (ils sont à l'étranger)

Mais pourquoi que le soir arrivera 18h30 /19h je ne arrive pas à surmonter .....

Mais merci

Je suis triste (mots très faible)

Amicalement

Davidoff31 - 20/11/2020 à 11h01

Bonjour Dine !

Effectivement, travailler dans un bar , en plus avec ce confinement n'aide pas .

Je suis de la restauration aussi, depuis 26 ans. 20 ans d'alcool dont les dernières années en abus total. Je n'ai d'ailleurs plus une goutte d'alcool chez moi .

Quand j'ai commencé à consulter, à chaque que je disais mon corps de métier ( médecin, psy, adicto ....)

Mais en consultant, en étant pris en charge par mon médecin traitant puis psy, etc , personnellement ça m'a aidé d'en parler, de mettre des mots sur mes questions, mon addiction.

Essaie d'en parler, de voir un médecin, j'espère que ça t'aidera comme ça m'a aidé . J'en suis à presque 3 semaines d'abstinence alcool tabac. C'est peu mais c'est la première fois depuis... je ne sais même plus quand.

Bon courage

LCoffee - 20/11/2020 à 13h17

Bonjour à Davidoff et Dine51,

Je voulais d'abord féliciter Davidoff pour son abstinence et te souhaite beaucoup de courage et t'encourager à tenir bon !

Ensuite je tiens à préciser que c'est mon compagnon qui a un pb d'alcool, je ne suis qu'aidante.

Or lui ne fait pas grand chose pour s'en sortir et ralentir. Il a aussi toujours de bonnes excuses pour boire et quand il rentre et qu'il se rend compte qu'il me fait souffrir il passe des heures à s'excuser mais rien ne bouge.

Alors tous les 2 je voulais vous féliciter pour vos démarches et votre volonté pour freiner ou stopper totalement !

Dine51, c'est vrai qu'il faudrait t'occuper l'esprit, les mains ou remplacer le verre d'alcool par un verre d'autre chose, peut être ?

C'est facile à dire, moins à faire. Si tu diluais ton verre est ce que ça irait un peu mieux ?

Tu aurais l'impression d'en boire 2 alors que la dose d'alcool serait équivalente à un seul.  
Mais tout le monde dit bien, que si on a un réel problème d'alcool, il vaut mieux l'arrêter totalement. Peut être n'en êtes vous pas encore là ?  
Courage à vous !

Davidoff31 - 20/11/2020 à 18h49

Bonsoir a toutes et tous !

Merci beaucoup pour tes encouragements LCoffee !

J'étais en train de sombrer , et ça m'a femme qui a insisté pour que j aille voir un médecin. Je savais que je buvais beaucoup trop mais me voilé la face . Le jour ou j'ai dis a ma femme que j'avais pris rendez-vous chez le médecin, après des mois de demandes, elle a failli s evanouir lol.

L entourage aide énormément, mais le principal intéressé fait être motivé et décidé,..... j'espère que ton compagnon trouvera le courage de faire le nécessaire pour arrêter ( se faire aider , écouter, consulter .... ) et qu'il n'y a pas de honte à avoir. Moi aujourd'hui jai surtout honte d'être rentré si souvent chez moi complètement saoul, étant père de famille.

Je tiens le cap et suis bien décidé à le garder .

Merci encore.

Bonne soirée a tout le monde !

Bisous

Sara - 22/11/2020 à 01h54

Bonjour tout le monde,

Pensez-vous que sans médecin on peut y arriver ?

Pensez-vous que seule l'abstinence totale est la solution ?

Merci pour vos retours.

pascal974 - 23/11/2020 à 15h10

Bonjour Sara,

perso, ça fait 15 mois que je n'ai pas bu et sans médecin, car pour moi, l'alcool c'est comme la cigarette, pas besoin d'un psy pour comprendre que si je refume une cigarette, tout le mécanisme de dépendance se mettra à nouveau en place dans ma tête...

Donc depuis 8 ans je n'ai pas touché une cigarette.

Et donc pour l'alcool, pour moi, c'est pareil (en pire, car on te propose très souvent de boire un verre, plus que de fumer une clope) : contrôler ma consommation était impossible...

Si tu me demandes à moi, je te dirai donc que seule l'abstinence est la solution.

Mais selon beaucoup d'addictologues qui rencontrent beaucoup de cas et voyant l'échec de l'abstinence totale (chez certains après multiples cures, tentatives...) Et bien le discours c'est maintenant une consommation raisonnée... qui pour moi serait un échec total, j'en suis convaincu...

bon courage à tous

Davidoff31 - 23/11/2020 à 15h13

Bonjour Sara !

Tout dépend de ta consommation, ta motivation, etc ... beaucoup de paramètres entrent en jeu .

Personnellement, sans aide , je n aurai pas pu .

Après avoir consulté, médecin traitant, addictologue... , pas le choix, je dois être abstinente à vie. Mais je ne le prends pas comme une punition, vu ce que l alcool m'a fait subir .

Je te souhaite bon courage !

Sara - 26/11/2020 à 01h26

Bonjour Davidoff31,

C'est bien ce que je pensais, il ne semble pas y avoir d'entre les 2.

Je te comprends et je t'admire beaucoup bravo pour ta sobriété.

Je tends à devenir sobre aussi mais les tentations sont nombreuses.

As-tu des conseils pour résister à la tentation peut-être ?

Merci encore pour le soutien de ces échanges.

Davidoff31 - 26/11/2020 à 16h01

Bonsoir Sara !

Merci pour tes félicitations ! Après je reste assez fragile malgré tout, je suis au tout début, même si je me rapproche du mois d abstinence alcool tabac.

Oui les tentations sont nombreuses certes . Mais cela dépend aussi de nos vies personnelles. Le fait d'être en couple, d'avoir un enfant déjà le soir , je suis moins tenté que quelqu'un qui vit seul.

Mes jours de repos, je cuisine, j'ai repris le sport . Mes moments de doutes , c'est respirations, méditations , et je lis beaucoup.

Avec tout ça, j arrive a maintenir le cap , avec également, en regardant certains témoignages ici , ou sur des groupes de paroles Facebook, en y piochant des conseils, voir qu'on est pas seul !

J'espère t'avoir aidé un petit peu.

Bonne fin de journée !

David