

ARRETER DE BOIRE EN CACHETTE

Par **jj89** Posté le 07/02/2022 à 14h02

bonjour
j'ai pour objectif d'arrêter de boire seul et en cachette de ma femme qui ne bois que exceptionnellement je n'ai aucun problème pour gérer ma consommation quand je suis en société le souci c'est quand je suis chez moi.
pour vous donner des infos ma journée type en semaine c'est :
pas d'alcool en journée car c'est interdit dans ma boite et en plus je n'en ai pas envie.
vers 19h ca commence à se gater, je commence à préparer le repas je me suis évidemment assuré d'avoir planqué une bouteille de blanc dans la cuisine ou des bières.
en général je torpille la moitié de la bouteille ou 2-3 bières en cuisinant.
je finis le reste le soir en regardant un film car ma femme se couche tot en général et les enfants sont au lit.
le week end la consommation est très aléatoire et dépend de qui je vois ca peut aller de 0alcool si on passe le week end dans sa famille qui ne bois pas à une biture si je vois des bons copains, c'est vraiment aléatoire.

avec les amis de ma femme ou avec des collègues après le boulot je suis raisonnable, soit je ne bois pas du tout si je dois conduire ou alors je bois un verre ou 2 mais pas plus
je peux passer sans problème un ou plusieurs jours sans alcool mais à partir d'une semaine ca commence à faire beaucoup et en général ca fini en biture.
je n'ai pas envie d'arrêter complètement l'alcool car c'est pour moi avant tout synonyme de plaisir et de convivialité, je veux 'juste' supprimer cette manie de boire seul en cachette de ma femme.

du coup j'ai 2 questions :

1°) je me donne 6 mois pour y arriver est ce que c'est réalisable?

2°) comme le sevrage total sur une semaine finis en général sur un beuverie,

je pensais plutot m'imposer le lundi,mercredi et jeudi sans une goutte d'alcool, pour le mardi faire comme d'habitude mais je me limite à 1/2 bouteille en tout ou 2 bières.

est ce que c'est une bonne idée ou vous me conseillez autre chose

quand j'aurai réussi à faire ca je réduirai encore, boire juste 2 verres de blanc ou une bière

PS : je n'ai pas envie de me faire traiter par un addictologue ou faire une cure, pour le moment j'ai envie d'y arriver seul

7 RÉPONSES

Olivier 54150 - 07/02/2022 à 18h27

Bonjour jj89

C'est toujours une bonne idée de vouloir baisser sa consommation d'alcool.

Je trouve tes objectifs assez hétéroclites, si j'ose dire.

La première chose qui me vient à l'esprit c'est ça :

<https://youtu.be/gNI9a-K1JoU>



Tout le monde est différent. Dans l'idéal ce serait bien de voir vraiment ton niveau de dépendance avec toute l'honnêteté possible.

Il faut 10 jours sans une goutte pour nettoyer ton corps de toute trace d'alcool.

Ce serait un chouette défi pour commencer.

L'alcool en cuisinant est un grand classique. C'est très ritualisé et rend le défi plus difficile.

Changer ses habitudes est le conseil donner par les pro pour contraindre une addictions, un craving.

Commandes une pizza ? 😊 et regarde un truc à la télé avec ta compagne...par exemple.

En t'obligeant à ralentir tu risques de te stresser, et en étant stressé tu auras d'autant plus envie de boire. Ça peut devenir vite une torture. Donc il y a des truc à mettre en place pour éviter ce stress.

Alors oui, c'est réalisable, ce que tu souhaites, mais vite alors, car l'alcool à un très grand effet boule de neige.

Bon courage.

Oliv

jj89 - 07/02/2022 à 22h58

bonjour Oliv

merci pour ta réponse ça me fait très plaisir.

les objectifs ne sont pas si hétérocytes que ça, je veux juste me débarasser de ma pire habitude pour pouvoir boire raisonnablement 😊 après effectivement comme tu le dis yen a q'ouon essayé, ils ont eu des problèmes, je connais des gens pour qui ça a empiré malheureusement.

pour les 10jours d'abstinence challenge accepté! car le bon dieu t'a entendu car je viens d'être déclaré cas contact covid ce qui entraine un isolement de10 jours exactement 😊

pour info je vis à la campagne dans un bled pommé, tout le monde se parle tout le temps, tout le monde va chez les uns chez les autres aux 'heures intelligentes' comme on dit chez nous,

et si on commence à refuser des verres sans raison évidentes, en même pas une semaine tout le monde est au courant que vous avez probablement des problèmes d'alcool et que vous débutez un sevrage.

a savoir qu'a la campagne c'est pas comme à la ville , vos voisins ne sont pas des inconnus à qui ont dit juste bonjour mais sont la plupart du temps vos amis, vos collègues, des fois votre famille...

je vais donc mettre à profit ces 10 jours pour changer mes habitudes.

Le gros avantage c'est que ma femme ne bois quasiment jamais du coup il n'y a pas d'alcool qui traîne à la maison.

les 2 seuls endroits ou il y en a sont :

-la cave mais il n'y a que des bonnes bouteilles qu'on réserve uniquement aux invités, même quand je n'ai plus rien à boire je n'y touche pas c'est un principe que j'ai toujours respecté.

-ma planque secrète de pinard, dont je suis le seul a connaitre l'existence 😊 je ne peux y aller que quand ma femme n'est pas là sinon je me fait griller en moins de 2.

si je résiste et que j'y vais pas avant qu'elle rentre je ne peux plus y aller de la soirée.

du coup pas de pinard dans la cuisine + coucher tot pour ne pas aller en rechercher quand elle dort = problème résolu.

je n'ai pas bu une goutte aujourd'hui, il me reste 9 jours à tenir pour réussir le défi d'Oliv, souhaitez moi bonne chance.

en tout cas ca fait vraiment plaisir d'avoir un endroit ou on peut parler de ça sans être jugé, rabaisé etc...

merci pour votre soutien

Olivier 54150 - 08/02/2022 à 14h47

Bonjour jj89

Super pour le défi relevé.

Ce sera super instructif.

Pour toi comme pour nous qui te lirons si tu partages.

Si je peux me permettre, il y à quand même une ambiguïté pour moi, plutôt quelques chose que j'ai du mal à comprendre.

<<Ne plus boire en cachette>>

<<Boire raisonnablement>>

Ce sont deux objectifs différents.

Bien sûr ce sont les deux que tu vises.

Mais quelle sont tes vrais motivations.

-la culpabilité de te cacher ?

-la peur de boire de plus en plus avec les conséquences qui vont avec.

- un défi santé ?

- le simple désir de maîtriser ta conso ?

-la peur de mettre en péril ton couple ? ...

Oui, tout se sait dans les petits villages où tout le monde se connaient..et alors ?

Il n'y à pas de honte à vouloir prendre soin de sois en modérant sa consommation d'alcool quand même.

Tu peux toujours dire que tu prends un traitement qui ne se mari pas avec l'alcool, que tu fais une pause...

Surtout la convivialité et les bonnes choses ne sont pas synonyme d'alcool. C'est une grave idée reçue.

C'est un faux problème finalement.

Aujourd'hui, du moins de plus en plus, on ne parle plus d'alcoolisme mais de comportement addictif.

Car que ce soit l'alcool, les joints, le sexe, la bouffe ou les jeux... Le principe reste le même: l'addicte est focalisé sur un seul plaisir. (Voir Michel Reynaud)

Essayer de varier ses plaisirs et une piste.

Un psychotropes aussi puissant que l'alcool a la particularité de délivrer beaucoup de dopamine dans le cerveau, l'hormone du plaisir, c'est un fait.

Mais sais tu que juste y penser fonctionne aussi.

Si tu te dis: plus que huit jours et je vais pouvoir m'en mettre une bonne, tu libère déjà cette fameuse dopamine.

C'est très aidant pour arrêter quelques jours, beaucoup fonctionne comme ça inconsciemment.

C'est pas un mal, bien au contraire. Juste je trouve intéressant de savoir comment les neurones, la chimie du cerveau fonctionnes.

Penser au plaisir donne déjà du plaisir.

Après ces dix jours, oui, plus d'alcool dans le corps. Cela ne veut pas dire que ta sensibilité au produit vas changer.
Dès le premier verre, une armée de neurones vont crier: encore ! encore ! encore !
À toi de gérer la contre attaque 😊

J'ai été très dépendant, alcool, cannabis, tabac..

Je n'ai pas touché une goutte depuis plus de 20 ans car l'alcool et ce qui m'a fait le plus souffrir.

Je ne suis pas de ceux qui vont prêcher l'abstinence absolue sans savoir.

Beaucoup boivent trop et réussissent très bien à rattrapé le coup en consommant raisonnablement... On est tous différents.

Changer ses habitudes, ses réflexes peuvent suffire.

Tu as tout mon soutien.

Bon courage, bravo, et à très vite.

Oliv

jj89 - 08/02/2022 à 23h13

Bonjour Oliv

Si je peux me permettre, il y a quand même une ambiguïté pour moi, plutôt quelques chose que j'ai du mal à comprendre.

<<Ne plus boire en cachette>>

<<Boire raisonnablement>>

effectivement vu comme ca ca peut paraitre ambigu, ce sont 2 objectifs différents mais liés car d'une certaine façon c'est impossible de boire raisonnablement tant qu'on continue à boire en cachette lol

en fait avoir une conso raisonnable est l'objectif final, et l'urgence pour le moment c'est de plus boire en cachette.

quand je dis consommation raisonnable je chercher à atteindre à peu près les standards du moment , quelque chose du genre 2 verres par jour et pas tous les jours, 10 verres max par semaine.

Mais quelle sont tes vrais motivations.

-la culpabilité de te cacher ?

perso je n'ai aucune culpabilité à me cacher

-la peur de boire de plus en plus avec les conséquences qui vont avec.

ca c'est sur et c'est d'ailleurs ce qui étaient en train d'arriver d'où mon inscription sur le site.

- un défi santé ?

pas spécialement

- le simple désir de maîtriser ta conso ?

oui

-la peur de mettre en péril ton couple ? ...

oui et ça ca finira forcément par arriver si je fais rien, les buveurs secrets finissent toujours par être démasqués et leur conjointes n'ont pas toutes la même patience et tolérance.

Pour l'instant je suis jeune j'encaisse sans problème , je peux sécher 2 bouteilles de vin dans une soirée/repas sans que personne ne s'aperçoive que j'ai bu mais les années passant ce n'est plus pareil et ca fini par se voir.

et puis même sans parler de mon couple , durant toute mon enfance j'ai grillé mon grand père et mon père également qui se bourraient la gueule en cachette pendant les fêtes de familles ou les fêtes entre amis, je ne veux pas pas donner cet exemple à mes fils.

Après ces dix jours, oui, plus d'alcool dans le corps. Cela ne veut pas dire que ta sensibilité au produit vas changer.

Dès le premier verre, une armée de neurones vont crier: encore ! encore ! encore !

À toi de gérer la contre attaque happy

ok merci du conseil je ferai attention au premier verre, tu as l'air de bien connaitre, que me conseille tu : n'en prendre qu'un seul? se fixer une limite genre j'en bois 3 maxi et après je me sauve?

Beaucoup boivent trop et réussissent très bien à rattrapé le coup en consommant raisonnablement... On est tous différents.

oui c'est vrai , je pense faire partie de ces personnes,j'ai réussi à arrêter le cannabis il y a 10 ans sans aucune difficulté et sans aucune aide, je n'y ai jamais retouché depuis.

Je fumais beaucoup de clopes aussi du coup j'ai arrêté complètement sans aucune aide 5 ans et depuis 2 ans il m'arrive de re-fumer une roulée avec des potes , c'est vraiment exceptionnel ça doit arriver 5 ou 6 fois par ans ça me fait l'effet de mes premières clopes avec la tête qui tourne légèrement mais jamais je ne retourne au tabac pour en acheter.

en fait une fois qu'elle est finie je n'y pense même plus je pense être débarassé de cette dépendance mais je reste vigilant.

en tout cas merci pour ton aide.

je n'ai pas bu une goutte aujourd'hui non plus ce n'est que le début dès fois j'ai envie mais j'arrive à me changer les idées et faire quelque chose qui m'occupe du coup l'envie passe.

je suis assez confiant.

Olivier 54150 - 09/02/2022 à 15h03

Bonjour jj89

...que me conseille tu : n'en prendre qu'un seul? se fixer une limite genre j'en bois 3 maxi et après je me sauve?

Alors là, je suis complètement désarmé.

Boire un verre, deux ou même trois, je ne sais pas ce que c'est.

Moi c'était six Ricard sinon rien. 😊

Le besoin d'alcool se faisait sentir à peine quelques heures après mon réveil, et je ne pouvais pas me coucher sans être complètement assommé par les degrés.

Lorsque je me suis aperçu que je ne pouvais pas lutter, je me suis lâché, en me disant: je suis alcooliques, dépendant, c'est comme ça, et bu de plus en plus...

Je ne me suis jamais caché pour boire, c'est tellement normal de boire dans ce pays...

L'alcool est vite devenu une vraie prison pour moi.

Perte de confiance de tout mon entourage, mes enfants, mon épouse... Problème au boulot..etc etc
Bref.

Depuis 1998 où j'ai arrêté je m'intéresse au sujet à mon petit niveau. Alors oui je connais un peu.

Et tu m'emmènes à une réflexion intéressante :

J'ai toujours trouvé cucu ces histoires de mois sans tabac ou mois sans alcool. J'me disais on arrête ces cochonneries ou pas...

En faite, et je le lis pas mal en ce moment sur le forum, c'est super utile pour ceux qui jouent le jeu car beaucoup s'aperçoivent des bénéfices que cela apporte. Bénéfices différents suivant les personnes. Et il y reviennent.

A force de le faire chaque année, un amis c'est lancé le défi d'une année sans alcool.

... et je trouve ça génial.

C'est dix jours ne seront que bénéfiques, c'est sûr.

Le truc serait d'éviter absolument la dégringolade par la suite donc à par la discipline et une petite cure de temps en temps...

Tu as déjà capté le schéma répété avec ton grand père et ton père... À toi de briser cette chaîne pour ton fils. (Les enfants voient tout, crois moi)

Il y a un certain plaisir à braver l'interdit..."boire en cachette"

C'est un truc gentil et on l'a un peu tous... surtout enfant.

Mais qui n'a pas quelques nostalgies de son enfance...?

Peut-être chercher quelque chose d'autre à faire en cachette... Un truc qui surprendrait tout le monde si tu te faisais caler.

Mais dans le bon sens.

Apprendre à jouer d'un instrument, à cuisiner un truc spécial, à peindre, à écrire un livre, à piloter un hélicoptère.. 😊 ou un drone...

Fonctionner par objectifs et un truc qui marche bien dans ce domaine. Je m'en aperçois de plus en plus.

Alors...un jour à la fois, et dix jours ce sera déjà top.

Belle fin de journée

Oliv

jj89 - 09/02/2022 à 21h32

C'est dix jours ne seront que bénéfiques, c'est sûr.

Le truc serait d'éviter absolument la dégringolade par la suite donc à par la discipline et une petite cure de temps en temps...

oui c'est un peu ça que je redoute c'est pour ça que je vais bien me "préparer" à prendre mon premier verre après ces 10 jours d'abstinence.

Fonctionner par objectifs et un truc qui marche bien dans ce domaine. Je m'en aperçois de plus en plus.

Alors...un jour à la fois, et dix jours ce sera déjà top.

oui c'est ce que je pense aussi, d'ailleurs aujourd'hui j'ai pas bu non plus ca fait 3 jours sans boire l'envie se fait sentir à certains moment mais pour l'instant j'arrive à bien surmonter.

Bonne fin de soirée.

marchoukref - 17/05/2022 à 10h35

Bonjour

J'ai suivi ce fil, ça m'interpelle de se planifier 10 j d'arrêt en pensant au 11eme où tu penses déjà à reboire (1 ou 2-3 verres)

Qu'as-tu fait, finalement ?

Parce que je pense que le 11eme jour, on peut essayer de dire : je continue à ne rien boire...Et puis voir si ça passe... Et idem le 12 eme ? Etc..;

Bonne journée
