ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT RÉDUIRE

Par Profil supprimé Posté le 26/12/2013 à 11h34

Bonjour,

j'ai souvent tendance à trop boire le weekend en particulier, sans être forcément accompagné d'amis.
je souhaite réussir à maîtriser ma consommation conscient que cette situation est néfaste à ma famille comme à moi même.
je vide souvent mon stress par quelques verres et ensuite ça s'enchaîne et fini par un état d'ébriété.
en revanche je ne bois jamais au travail ou le midi, ou si je dois conduire, cela ne me pose pas de problème, je ne récent pas l'envie à ce moment là. qu est ce qui pourrait m'aider pour que la fin se semaine ne soit pas l'occasion de se lâcher ?
à vous lire.

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 28/12/2013 à 09h22

Bonjour,

Je me retrouve bien dans ton message puisque c'est comme cela que tout s'est enchainé pour moi.
Le WE puis un m'tit coup la semaine jusqu'à ... bref ...

J'avais déjà essayé un truc qui marche plutôt bien mais dans mon cas ça n'a pas duré.
Essaye un verre d'eau entre chaque verre. Chaque verre d'eau est un verre de bière/pinard/ricard en moins.
Et surtout essaye de boire le verre d'eau à la même vitesse que que ta bière/ pinard/ricard. Bref déguste le.

Je suis désolé de ne pouvoir plus t'aider.

De joyeuses fêtes de fin d'année à toi.

Profil supprimé - 29/12/2013 à 21h44

juste pour dire que vous n etes pas seul dans ce cas, quelqu un de mon entourage tres proche vit exactement la meme chose : pas d'alcool avant le soir apres le travail mais le week end c'est verre sur verre et souvent tout seul, ca vous aide surement pas mais au moins vous n etes pas seul

Profil supprimé - 04/01/2014 à 05h58

Bonjour, déjà sur le we tu peux essayer comme je vais essayer : une seule soirée et non pas 3 sur le WE avec un nombre de verres limités d'avance. Tu tiens un tableau de bord sur le mois et tu marques la quantité ingérée que tu avais prévue avant et celle que tu as réellement prise. Ensuite les circonstances (stress, anxiété, joie) que tu ressentais avant et après la prise. Moi, je pense me "raisonner" ; retarder le plus possible la prise de l'apéro du soir, et réserver un film à regarder après le repas comme ça c'est défini d'avance. je vais en parler au conjoint et demander son aide pour stopper au cas où je ne me rende plus compte du nombre de verres pris et après c'est ce que j'avais lu ; il faut te récompenser si tu as respecter ton contrat. En cas de non respect, analyser avec quelqu'un les causes de dérapages ; tirer les conclusions et redéfinir d'autres objectifs plus réalistes ou réalisables ; y aller progressivement. Au cas où je n'arriverai pas à tenir cela sur le mois de janvier j'irai directement consulter un groupe AA. Voilà, j'espère t'avoir apporté quelque chose et je te tiendrai informé de mes progrès.

Profil supprimé - 16/01/2014 à 21h43

Merci pour tous les conseils et soutiens je commence à réduire et je vais continuer
ce qu'il faut c'est positivé- quand tu diminue tu te sens mieux -plus sur de toi, moins angoissé
ça aussi c'est agréable

Profil supprimé - 17/01/2014 à 17h13

Le problème est toujours le premier verre que l'on boit..... A noêl et au jour de l'an j'étais le chauffeur de ma famille donc pas un verre mais dès que l'on commence c'est fini... Je me suis inscrite au sport aujourd'hui et je vais me tenir une feuille de route de devenir abstinente pour moi et pour ma famille ce sera mieux. BON COURAGE A TOUS

LUMIERE