FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'ESSAIE À NOUVEAU

Par Profil supprimé Posté le 04/11/2014 à 17h49

Bonjour,

Ma première entrée sur le forum de discussion date d'il y a à peu près 2 mois. J'essayai une nouvelle fois de "poser mon verre". Dans mon cas, il s'agit de 6-7 verres le soir "pour décompresser" que je prends allègrement depuis une dizaine d'années, avec des jours où il vaut mieux ne pas compter...

Bref, j'essayais il y a 2 mois avec votre soutien de m'en sortir. Au final, 2 semaines d'abstinence très heureuse, et une replongée d'un bon mois sans aucune force pour lutter.

J'essaie à nouveau car je sais que c'est le combat à ne pas perdre pour moi.

Deuxième jour de repos du foie, pour l'instant assez facilement...

Je vise pour l'instant de faire mieux que la dernière fois... Pas sûr que ce soit la bonne stratégie, mais je suis épouvanté à l'idée de me dire "plus jamais". ça me parait infranchissable.

A+

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/11/2014 à 18h31

Cher Gaston

L'idée de te dire plus jamais te fait peur et je peux le comprendre. C'est pas humain de s'engager sur aussi longtemps. Je compare toujours cette idée à la vaisselle sale. Si je ne fais pas ma vaissellle, pendant 3 mois, rien qu'à prendre conscience de la lourdeur de la tâche, je ferme la porte et je ne la fait pas, : demain je la ferai (ou pas). Par contre si je prends chaque jour en main le fait de faire un tout petit effort et de faire ma vaisselle du jour, c'est rien du tout, je n'ai pas d'efforts à faire.

Pose ton verre pour une journée et ne te préoccupes pas de ce qui va se passer demain. Ne regardes pas non plus ton passé avec l'alcool et ta rechute mais prends en considération que tu n'as pas bu pendant 15 jours. Tu dois rendre les armes et envisager une journée sans alcool et ce sera une victoire chaque jour.

Au tout début pour moi, même 24 heures c'était insurmontable. Je me fixais comme objectif de ne pas boire jusqu'à midi et je mangeais de bonne heure et ensuite je reportais cet objectif jusqu'au soir et je me couchais de bonne heure aussi et heureux de n'avoir pas pris la première goutte du premier verre.

Tu as déjà touché au bonheur de tes 15 jours sans alcool. Savoure et vois les choses de manière positive.

Je crois en toi et tu dois aussi y croire, c'est essentiel. prévois des choses comme AM ou les autres pour casser tes rituels.

DONT PANIQUE !!!

A demain soir sans alcool sur ce forum ?

Profil supprimé - 04/11/2014 à 20h36

Salut Gaston,

Bienvenu sur ton fil !!

Comme je te disais sur celui de Décibelle, mon petit truc qui marche pour l'instant, c'est d'aller sur le site le temps de préparer le repas afin de ne pas boire mon (mes) verre(s).

C'est à ce moment là que l'envie est la plus forte. Après avoir mangé, c'est bon, c'est passé. Ce forum est vraiment super pour t'aider à vaincre l'envie. Non seulement ça t'occupe l'esprit au moment le plus crucial et en plus tu lis et relis ton désarrois et celui des autres, ce qui fait une très bonne piqûre de rappel !!!

Bises

AM

Profil supprimé - 05/11/2014 à 11h11

Sakut les amis,

2eme jour passé avec une furieuse envie d'y arriver. Je retiens le cosneil de consulter au moment où l'envie est la plus forte.

Pour ma part, je cuisine avec entrain pour ma petite famille sur la période où je prends habituellemnt les 1ers verres. Du coup, ça m'occupe et ça va mieux.

Hier, sur cette période sensible du 19H30-20H30, ma femme s'est absentée pour acheter une bricole manquante; je me suis retrouvé seul avec mon bar qui me tendait les bras. J'ai vraiment failli craquer et me jeter sur n'importe quelle bouteille.

Je ne l'ai pas fait. L'espoir est sauf. Mais j'ai décidé d'éloigner ce poison de ma vue... Faut pas être maso!

A+

Profil supprimé - 05/11/2014 à 18h50

Salut Gaston,

Belle victoire. 2 jours d'abstinence. Comme tu le disais, chaque pierre compte pour fonder l'édifice. Bravo pour ta résistance devant ton bar mais tu as raison, ne soyons pas maso, évitons les situations dangereuses. Si tu peux y remedier ça sera forcément bénéfique pour toi. N'oublie pas que nous sommes tous fragile devant l'alcool. Abstinent de deux jours comme toi ou abstinent de 4 ans et demie comme moi. On en est au même point à ce niveau là.

On est tous avec toi.

Courage Gaston, donnes nous des nouvelles demain.

Sébastien

Profil supprimé - 06/11/2014 à 10h46

Salut Sebastien,

Merci pour tes encouragements. Troisième jour sans poison et la joie et l'espoir qui reviennent. J'ai envie de partager cela avec vous, contributeurs et modérateurs qui m'avaient donné la force de réessayer.

J'ai viré hier les boutanches (pas jetées, car ca coute quand même un peu d'argent, et j'espère un jour pouvoir les ouvrir pour les amis de passage) mais mise dans un placard à la cave loin de ma vue, et, j'espère de mes pensées bientôt.

AM, ton conseil vaut vraiment de l'or : un petit coup de forum au moment où on a envie d'un coup à boire, ça marche pas mal pour l'instant. A quand l'appli mobile ? (lol)

A+

Profil supprimé - 07/11/2014 à 10h10

Hello boys and girls.

C'est passé hier encore, malgré un pot organisé au boulot ... Je me suis un peu senti seul avec mon verre de coca... Je me répetais : "ne pas boire aujourd'hui", puis, sentant la détresse me gagner " ne pas boire tout de suite"... Puis, j'ai profité des premiers départs pour m'eclipser, je suis retourné vous lire pour me regonfler, et j'ai réussi à affronter le soirée plutôt facilement.

Ajourd'hui, nouvel obstacle, repas ce midi prévu de longue date dans une brasserie avec un pote qui ne m'a jamais vu boire rien d'autre que vin, bière, etc... Là, honnêtement, je crois que je vais avoir besoin de vos bonnes ondes.

Gaston

Moderateur - 07/11/2014 à 10h49

Bonjour Gaston,

Si je puis me permettre, je vous rappelle qu'aujourd'hui vous êtes sous antibiotiques et que toute forme d'alcool vous est interdite par votre médecin. 😉

Je sais, ce n'est pas beau de mentir mais je crois que votre ami comprendra sans trop vous poser de question. Et puis après tout vous êtes sur la voie de vous guérir de l'alcool dont OUI cela vous est contre-indiqué.

Bon courage pour ce midi !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/11/2014 à 10h52

Hello Gaston,

Vraiment super cette idée de te dire non, pas d'alcool pour aujourd'hui et encore mieux, non pas d'alcool maintenant tout de suite. Tu vois ça marche !!!! C'est génial gaston

Pour cemidi, tu as bien fait de venir chercher de l'aide ici avant d'y aller, c'est une excellente initiative. Pour le coup, je te donne mon avis, il vaut ce qu'il vaut mais c'est une manière comme une autre de te sortir de ce danger pour aujourd'hui.

Dis à ton ami que tu es sous traitement antibiotique et tu ne dois pas prendre d'alcool. Un fichu virus t'a attrapé et tu es fatigué en ce moment donc pas d'alcool. S'il te pose des questions, tu lui dis rien de grave, c'est juste passager et ça ira mieux la semaine prochaine. Prépare toi de cette façon et viens nous redire en fin de journée comment ça s'est passé.

Aujourd'hui, pas d'alcool, tu en es capable, tu l'as déjà prouvé et c'est pas insurmontable.

Sois fort Gaston, c'est ta santé qui est en jeu.

Sébastien

Profil supprimé - 07/11/2014 à 14h37

Chers tous deux,

Je n'avais pas lu vos réponses avant d'y aller, faute de temps.

Mais bon, je m'en suis sorti en disant que je m'étais remis au sport et que je voulais perdre un peu de poids (dans mon cas, c'est pas énorme à perdre, mais c'est crédible quand même). Finalement, c'est passé comme une lettre à la poste. Il a pris une bière, moi un perrier et une salade, et on est passé à autre chose.

Bizarrement, je n'étais même pas tendu... On va dire que ce sont vos bonnes ondes!

Merci.

Profil supprimé - 07/11/2014 à 16h53

Bravo gaston, ce ne sont pas nos bonnes ondes comme tu dis, c'est uniquement ta motivation a toi et ton mérite qui ont fait que tu as trouvé une parade.

En plus, tu vois sans avoir vu le message du modérateur au moment où j'ai écris, on avait la m^me idée. Tu en as eu une autre c'est top ! Tu vois que finalement, au jour le jour, il y a plein d'astuces dont tu pourras te resservir. Au resto il y a aussi souvent 3 verres, si le serveur ne sait pas ou la personne que tu as en face de toi, il y a un risque qu'il te serve du vin dans un des verres. L'astuce, c'est de retourner 2 verres et l'autre, tu le remplis d'eau, là ça marche à tous les coups et tu n'as pas à te justifier.

Le forum n'est pas modéré ce week end alors fais comme ces 4 derniers jours : aujourd'hui, je ne bois pas d'alcool.

on se retrouve avec plaisir lundi.

Bon week end

Sébastien

Moderateur - 07/11/2014 à 18h40

Bonsoir Gaston,

Nous ne nous étions effectivement pas consultés avec Sébastien !!

Ce ne sont pas nos "bonnes ondes" mais bien vos propres ressources qui ont permis que vous y arriviez ce midi. Bravo !!

Vous prouvez ainsi que vous savez faire diversion naturellement pour ne pas boire. Quand cela se passe ainsi "sans histoires" c'est plus facile bien sûr. Même même dans les moments plus difficiles, où vous serez plus fatigué, où vous aurez des impulsions à boire, en faisant diversion comme aujourd'hui vous pourrez passer ces moments difficiles.

Le fait que vous n'ayez pas été tendu prouve qu'à ce moment-là vous étiez parfaitement à l'aise avec votre décision de ne pas boire ! C'est un bon signe !

Allez, bon courage pour ce week-end !

Au plaisir de vous lire lundi.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/11/2014 à 15h23

Bonjour Gaston,
des nouvelles ? Comment vas tu ? Si tu nous lis, reviens nous dire comment se passe tes journées et tes soirées .

Sébastien

Profil supprimé - 17/11/2014 à 17h57

Gaston, viens nous faire part de ton ressenti, qu'il soit bon ou mauvais, ici il n'y a aucun jugement et on a tous besoin les uns des autres.

A très vite j'espère

Sébastien

Profil supprimé - 27/11/2014 à 13h02

Salut Gaston,

Maintenant que le forum est de nouveau actif, viens vite nous raconter comment ce sont passés tes derniers jours et comment tu sens les choses.

Profil supprimé - 27/11/2014 à 16h11

Hello Gaston,

Suis de retour. Comment vas-tu ?

AM

Profil supprimé - 03/12/2014 à 16h03

Gaston,

J'espère que tu nous lis toujours. Ne reste pas dans l'ombre. On sait que c'est difficile. Chaque jour est un nouveau combat. Ca mettra le temps qu'il faut mais on finira par y arriver, même s'il y a des glissades (de toutes tailles) sur le parcours.

Reviens parler avec nous.

AM