FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UNE LISTE DE PETITS TRUCS POUR COMMENCER

Par Profil supprimé Posté le 06/03/2017 à 16h09

Bonjour,
j'ai commencé à faire une liste sans prétention de petits trucs qui pourraient peut-etre m'aider pour"commencer à m'arreter"
Elle vaut ce qu'elle vaut mais sans surtout un appel pour que vous la complétiez avec les votres,si ça peut nous aider tous.
Merci
-commencer à boire le plus tard possible dans la journée
-boire doucement dans des petits verres
-acheter de l'alcool en quantité modérée
-avoir toujours sous la main d'autres boissons que l'on aime(thés,jus de tomate...)
-se recentrer sur son corps.le soigner cheveux,peau,ongles...
-essayer toutes les thérapies qui nous tentent(sophro,yoga,hypnose...)
-changer son mode de vie,son alimentation ses horaires,ses habitudes
-ne pas écouter les donneurs de leçons
-refuser les pots de fin de semaine et les soirées à risque
-se protéger(tout le monde n'est pas capable de comprendre notre problème)
-écrire pour soi même ce que l'on ressent
-prendre soin des gens que l'on sent fragiles,être bienveillant
-faire la liste de personnalités admirables qui on tle même problème que nous(chanteurs 'acteurs,ou même des proches)
-on n'a pas toujours bu...? Qu'est ce qu'on aimait faire avant?
-Essayer de faire le tri des gens qui nous veulent vraiment du bien et des autres (ceux qui font semblant,ceux qui sont trop maladroits,ceux qui nous enfoncent)
Voilà c'est un peu tout mélangé.Mais si ca peut nous aider.Vous avez surement d'autres idées.Et puis tant qu'on y réfléchit et qu'on partage on a déjà gagné un verre(de moins bien sur).Bon courage

3 RÉPONSES

Olivier 54150 - 06/03/2017 à 19h29

C’est une belle petite liste, très juste. Bravo
Si j’ai bien compris, il s'agit ici de ralentir sa consommation.
Cela s’adresse donc aux faibles consommateurs et occasionnel.

Il est très utile de faire quelque tests pour connaître le niveau dépendance.

Je ne veux surtout pas vous “casser la baraque” comme on dit, mais pour un alcoolique, ralentir reste un rêve complètement utopique.
Boire un seul verre n’a aucun sens pour un malade alcoolique. Il ne sait pas.

Mais tout dépend du niveau de consommation et rien n’est impossible, et je vous souhaite un beau succès dans vos démarches.

Encore Bravo et bon courage.
Olivier

ps: voici un petit lien où j'ai rassemblé quelques infos dont des tests...
http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Profil supprimé - 07/03/2017 à 14h28

Bonjour,
Je crois avoir lu quelque part sur ce site que l'on envisage aujourd'hui plusieurs façon de faire face à nos problèmes d'alcool qui sont bien sûr tous semblables et tellement différents.Pour ma part ,je ne suis pas adepte des solutions violentes ou radicales.J'essaie juste d'avancer (ou de reculer...)à mon rythme en cherchant d'abord à me déculpabiliser .Je n'en suis qu'au début...
Merci pour votre réponse et bon courage à vous et à tous ceux qui cherchent des solutions.

Profil supprimé - 07/03/2017 à 16h04

Cesaria, bonjour !

A chacun sa liberté , à chacun de gérer sa consommation à sa façon . Je n'ai aucun commentaire à faire .

Perso, je n'ai jamais su modérer ma consommation que quelques jours et j'ai bien plus facile de m'abstenir de la première goutte du

premier verre depuis que j'ai capitulé devant l'alcool, que j'ai jeté le gant comme on dit en boxe; j'avais été mis KO tellement de fois par l'alcool .
A.A. fut pour moi ma bouée de secours et cette association le reste jour après jour pour mon plus grand bonheur .
Mon abstinence est une libération et plus une privation .

Bonne route à toi .