FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PAR QUOI REMPLACER L'APÉRO ? BESOIN D'UN RITUEL

Par Profil supprimé Posté le 26/10/2017 à 12h24

Alors que j'avais dans les 8 ans, mes parents le soir se disputaient constamment, ce qui m'empêchait de dormir chaque soir. Lors d'une réunion familiale à la maison, l'une de mes cousines finit le verre de son père à table, j'en fis de même et en trouva la solution à mes endormissements (je descendais la nuit en silence quand ils étaient couchés - après 3 heures de musique à fond au casque pour éviter de les entendre se disputer - et je me servais dans le bar du salon de mes parents, vodka orange dans un 1er temps, puis sur le manque de vodka, je mélangeai trois alcools qui étaient là (par ex. ricard whisky tequila et coca pour faire passer le tout, tout ça dans un grand verre de 50cl).
La situation s'aggrava lorsque ma mère trouva dans les poches de mon père un mot doux, de sa maitresse. Mon père changea de travail et partait la semaine (commercial de métier) et ma mère buvait alors chaque soir une bouteille de mauvais champagne.
Il revenait le week end et les disputes reprenaient, les seuls moments où nous nous voyions ensemble (je suis fils unique) étaient pendant les repas, je restai dans ma chambre à écouter de la musique ou à faire de la guitare pour éviter de les voir se disputer. Là encore, mes parents regardaient à table les informations régionales puis nationales à la télévision, ce qui coupait net les dialogues. Chacun avait sa place à table et de mon siège je ne pouvais voir la TV, donc je mangeai et montai continuer à vivre dans ma chambre, silencieux et seul.
Vers 14 ans ma mère, suite à mes soucis de sommeil, m'emmena voir notre médecin de famille, il me prit à part et me demanda ce qui n'allait pas, mais je ne lui ai parlé que du manque de sommeil, pas de la cause, je pensai qu'il allait tout dire à mes parents. Il me prescrivait du Stilnox à prendre chaque soir (anxiolytique), ce qui fonctionna un petit moment. Ce sommeil non réparateur est la cause de mon échec à l'école, redoublement de ma 4ème dés le début de traitement, puis lycée professionnel avec doublement de la terminale avec deux échec au baccalauréat.
Vers 17 ans je commençais la cigarette pour faire comme tout le monde, puis elle devint une drogue de plus, entre mes 18 ans et mes 20 ans, j'ai remplacé l'alcool le soir par du cannabis, juste pour dormir rapidement.
A 20 ans mes parents déménagèrent et m'obligèrent à les suivre à 700kms de là. Je devais travailler avec ma mère la journée et j'ai pu prendre du coup un appartement au bout de 4 mois.
Mes revenus ne me permettaient pas de revenir voir ma famille ni mes amis restés dans ma région natale, ni du coup de me fournir en cannabis. Au lieu de chercher quelqu'un dans cette nouvelle ville, j'ai préféré la simplicité et suis revenu à l'alcool, avec une à deux bouteilles de vin/jour et environ 50 cigarettes.
A 27 ans j'ai déménagé dans ma région d'origine, ai donc retrouvé un ami d'enfance et ai remplacé l'alcool par de nouveau du cannabis, mais travaillant et ayant de revenus, ma consommation augmenta à 7g d'herbe / jour et 30 cigarettes mais pas plus d'une bière / jour.
En un an, sans faire d'autre sport que de la marche pour rentrer de soirées (6km / jour) j'ai perdu 35 kilos, suite uniquement à l'arrêt de l'alcool et à une nourriture saine et diète.
A 28 ans je retrouvai une amie là où j'avais déménagé auparavant avec mes parents et nous nous mires en couple.
Un nouveau déménagement donc, l'arrêt du cannabis et reprise de l'alcool festif avec de nouveau 50 cigarettes / jour. Je suis parti voir un médecin pour mes insomnies qui me donna un cocktail qu'il prenait durant ces études à base de Zolpidem (benzodiapédine) + Alpazolam (sédatif) + Stilnox (hypnotique), là je dormais comme une pierre. Trop d'ailleurs, j'ai arrêté très vite sur les conseils d'un autre médecin.
Ma consommation d'alcool augmenta avec le nombre de soirées, nous ures deux enfants et nous nous sommes dit d'arrêter la cigarette un an avant la naissance du 1er, un an pour etre totalement sevrés et non électriques à cause de l'arret. Sans patchs ni aide un arret total pour moi du jour au lendemain. Je n'ai toujours pas repris depuis.
Entre 2008 et 2015 j'ai pris 35 kilos, sans faire aucun sport que les apéros entre couples chaque soirs.
De lourdes tensions dans le couple, séparation, puis remariage.
Depuis, rythme assez lourd avec apéro au vin rouge tous les soirs et 2ème bouteille entamée, soit environ 5 à 7 verres / soir de vin rouge. Plus de cigarette mais un cigare / soir, pendant l'apéro.
Reprise du sport depuis deux ans, cuisine extrêmement diète (salades et viandes grillées sans sauces ni gras midis et soirs) et pourtant j'ai pu mesurer avoir pris presque 14 kg en deux ans. Vu le sport quotidien et les repas, ce ne peut etre que ma consommation d'alcool, j'ai donc passé hier soir ma 1ère soirée en 2 ans et demi sobre.
J'ai pu constater que toutes mes addictions passaient par un rituel (cannabis, cigare, carafe de vin..) donc me suis mis au mojito sans alcool. Donc Sodastream avec menthe + citron vert à l'apéro puis San Pellegrino à table, hier soir même si apeuré et léger mal à l'endormissement, grosse nuit et ce matin au travail débordant d'énergie !
Je me sens plus léger niveau ventre et même mon pantalon devient large, même dés la 1ère soirée.
Test non exclusif car je pense prendre peut-être un ou deux verres de vin / semaine, jusqu'à fin décembre, donc 67 jours. Ayant perdu beaucoup de poids il y a dix ans mais désormais courant un semi marathon / an + musculation tous les midis + repas équilibrés chaque jour, j'estime en 67 jours perdre environ 20 kilos. Et surtout enfin retrouver l'odorat perdu depuis des années, ma libido perdue et un sommeil réparateur, qui donnera surement une énergie pouvant me permettre de faire 10 fois plus de choses.
A voir sur la durée.
Chris

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/10/2017 à 22h30

L'alcool (bière et vin) était mon rituel quotidien, mon anxiolytique sauf qu'il était aussi un fameux apport calorique et anxiogène "retard" (cause d'insomnie après somnolence au canapé).

Constatant l'aggravation de ma consommation et de mes angoisses à l'idée de ne pas avoir ma dose du soir j'ai tout stoppé le 1/9/16. Depuis rien. Ou plutôt - 14 kg et un sommeil retrouvé

J'ai remplacé mon rituel apéro par de la marche rapide et du jus de tomate en guise d'apéro. Ça a duré qq mois avant de ne plus avoir besoin de ce comblement du temps précédant le dîner.

Certes les premiers temps sont délicats mais ça en vaut la peine !

Profil supprimé - 05/02/2018 à 20h58

Magnifique texte Chris. Bravo.

Profil supprimé - 22/02/2018 à 19h40

Bravo.Envie de faire la même chose....

Olivier 54150 - 23/02/2018 à 14h56

bonjour,

Il y a un truc vraiment sympas que j'aurais voulu avoir quand j'ai arrêté, c'est un extracteur de jus.
J'y ais consacré un bout de page sur mon petit site, dans la rubrique "santé"
http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events
Bonne continuation.
oliv

Profil supprimé - 19/07/2018 à 12h06

Bonjour, 8 mois plus tard, quelques nouvelles...
Je n'ai pas tenu ce rythme car au final n'est ce pas trop brutal de devoir se priver à vie d'un plaisir que l'on aime s'octroyer ?
Baisser la consommation à juste un verre semblait impossible, pourtant ce cap est passé, depuis une semaine et demi seulement mais la prise de conscience est bien effective depuis.
Quelques centimètres en moins depuis, mais surtout un relan d'énergie et de vie se sont fait jour.
Surtout en été où les tentations sont les plus vives, tout est dans la tête : trouver le bon rythme sans excès ne dépend que de nous même et de notre envie de changement.
Objectifs, changement de mentalité et d'habitudes (car à faire toujours pareil nous n'aurons toujours que les mêmes résultats..), voilà la marche divine à suivre : l'évolution.
Bon changement !
Chris