© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêter de faire semblant

Par Profil supprimé Posté le 13/07/2020 à 07h04

Bonjour

Je viens de m'inscrire après avoir parcouru plusieurs sites, à un moment, faut se lancer donc je m'y mets.

Rapide présentation
J'ai 47 ans
2 filles de 24 et 17 ans, l'aînée ne vit plus avec moi, elle a pris son appart avec son copain depuis 2 ans.

Mon pb avec l'alcool a démarré en 2014, suite à une séparation douloureuse.
Depuis je bois tous les soirs, seule sur ma terrasse et j'en ai honte.
Quand j'ai fini ma journée de boulot, ma 1ère pensée c'est ce petit verre de rosé que je vais savourer sur ma terrasse.... sauf que j'en bois 4 avec une petite clope parce que c'est agréable.

C'est un sujet tabou pour moi, je n'ose en parler à personne dans mon entourage.
Je bois moins en soirée parce que je veux donner l'illusion que je ne suis pas alcoolique.
Une femme qui tient l'alcool, c'est pas très joli mais c'est mon cas.

J'en ai ras le bol de cette dépendance, de me réveiller le matin avec ce sentiment d'être minable.

74 réponses

Profil supprimé - 15/07/2020 à 08h43

Le bonjour à ceux et celles qui me liront

Une nouvelle journée démarre et j'espère arriver à tenir bon.
Hier soir je n'ai bu qu'une despe et 2 verres de rosé.
C'est déjà pas mal me direz vous...

Je pense que je vais me servir de ce forum comme d'un journal intime, oser écrire ce que je suis incapable de dire aux gens qui me sont proches.
Pourtant je suis une personne très sociable, bavarde et rigolote.

Depuis tjs, j'ai le sentiment d'être seule, j'ai pourtant une famille, 2 enfants, des ami(e)s.

On cherche tjs dans son passé l'élément déclencheur, le mien c'est le suicide de ma mère il y a 25 ans.

J'ai pris la claque de ma vie, plus rien n'avait de sens, j'avais 22 ans.
Depuis ce jour, j'en fais trop, je veux être parfaite indispensable, celle qui gère tout d'une main de maître.
Et c'est ce que j'ai fait pdt des années jusqu'au ras le bol total.
Maternant mon père, ma sœur qui souffraient de la perte de ma mère.
J'en ai oublié mon propre chagrin, je l'ai occulté.

En 2009, mon mari et moi avons quitté notre région pour nous installer dans le Var.
900kms entre ma famille et moi, c'était un mal nécessaire pour moi, je ne les supportais plus.
Alors que la seule fautive c'était moi.

En 2011, j'ai divorcé et rencontré un homme dont je me suis follement éprise.
Nous nous sommes séparés en 2014.
Le soir nous avions pris l'habitude de prendre l'apéro après le travail.
J'ai conservé cette habitude après son départ, plusieurs mois à picoler seule dans ma chambre alors que j'avais mes 2 filles avec moi.
Elles étaient impuissantes devant mon désespoir.
Petit à petit, j'ai réduit ma consommation mais j'ai continué de boire seule.

C'est mon rituel tous les jours depuis 6 ans et je n'en peux plus de ne pas arriver à me freiner.
Je me fixe des objectifs : une seule bière ou un seul verre de rosé

Bonne journée à tous et toutes

Profil supprimé - 16/07/2020 à 07h07

Bonjour tout le monde

Ce matin en prenant mon café, j'ai lu le forum des proches, ceux qui nous subissent et souffrent pour nous....

J'ai ressenti un énorme chagrin, leur impuissance, leur désarroi, leur peur, à croire qu'il me fallait leurs mots pour comprendre ce que peut ressentir ma fille de 17 ans quand elle me voit boire seule.

Ma fille aînée (24 ans) vit avec son copain désormais.
Mais elle a subi et souffert aussi de mon état de dépendance.

Prenez soin de vous, vous le méritez

Profil supprimé - 16/07/2020 à 09h52

Ce matin j'ai pris RV avec une structure d'accueil.
Ce sera le 27 août pas de place avant.

Mais surtout j'ai parlé avec ma fille, je lui ai dit que j'avais un pb avec l'alcool et que je voulais apprendre à le gérer.

Je lui ai parlé du post de E60 qui m'a retournée.

Je ne lui ai rien promis, j'ai horreur de ne pas tenir mes promesses.
D'ailleurs j'ai tjs appelé ça des promesses d'alcoolique.

Je veux juste qu'elle me voit changer au fil du temps et qu'elle se sente rassurée.

Profil supprimé - 20/07/2020 à 16h40

Le bonjour à vous tous

Après un week-end des plus agréables, j'ai repris le travail ce matin.
2 semaines de vacances ça passe vite.
Le bon côté c'est que j'aime mon taf et que j'apprécie mes collègues.
Et cela me permet aussi d'être occupée et pas de possibilité de boire un verre en journée comme je peux le faire certains jours.

Je pense que d'avoir parlé ouvertement de mon pb d'alcool avec ma fille m'a délivrée et depuis je bois très peu.

3 petits verre de rosé le soir et c'est tout.

Je vais me fixer des petits objectifs et m'y tenir.

Comme bcp, l'alcool m'a fait grossir et je n'ai pas envie de rester ainsi.
Je ne me sens pas bien dans ma peau.
Et je sais que perdre ces kilos en trop va passer par une réelle diminution de ce que je bois.

Je vous embrasse et vous souhaite d'aller au mieux

titouney - 20/07/2020 à 17h46

Bonsoir Yarole,

il est vrai que votre consommation d'alcool est faible,
ce qui vous inquiète sans doute , c'est qu'elle est régulière ...

il n'est pas simple de s'arrêter , trouver le déclic ...

pour ma part, j'ai une consommation excessive depuis plus de 20 ans ...
et je buvais bien plus que vous (presque 2 bouteilles de rosé tous les soirs, et encore plus les jours de repos)

et la semaine dernière, je me suis senti tellement mal au lever (nausées, vertiges ...),
c'était le 13 juillet dernier, celà a été mon déclic, depuis je n'ai pas bu d'alcool, une semaine ;
je me sens tellement mieux depuis ...

j'ai déjà arrêter à plusieurs reprises : 2 mois, 5 semaines, 10 jours ... et à chaque fois j'ai repris ...

j'aimerais ne plus toucher à un verre d'alcool, cela va être dur ...

peut-être que vous pourriez faire une soirée sur 2 sans alcool ? ce serait un début

bon courage Yarole

Profil supprimé - 22/07/2020 à 05h41

Bonjour Titouney

Merci bcp pour votre réponse.

En effet ma consommation n'est pas énorme mais régulière et c'est ce qui me déplaît.
Il m'est aussi arrivée de me réveiller dans un état plus que lamentable il y a qq années en arrière et j'avais diminué considérablement ma consommation.

J'aime boire je l'avoue mais en quantité raisonnable.
Désormais je veux ne plus boire tous les soirs et votre idée d'un soir sur deux me convient.
Je vais la mettre en place et je vous dirais ce que ça donne si vous voulez bien.

Je vous félicite pour votre semaine sans alcool et j'imagine ô combien vous vous sentez mieux et libéré.
Vous dites avoir une consommation excessive depuis plus de 20 ans, avez-vous eu de l'aide dans votre entourage, un addictologue, un médecin ?

Merci encore pour votre message
Bonne journée

Profil supprimé - 22/07/2020 à 08h05

Bonjour Yarole,

En lisant vos messages, je me reconnais dans vos propos.
Comme vous je n’ai pas une consommation très excessive mais trop régulière.
J’ai également ce sentiment de solitude très important qui me pousse clairement à prendre quelques verres de vins en rentrant le soir, alors que j’ai 2 enfants et que je suis mariée.
Le contexte du covid et un stress très important au travail ne m’aide pas ces dernières semaines et ma consommation a augmenté, ce qui m’inquiète nécessairement.
Je me sens également démunie et minable face à cette situation.
Je me dis que ce forum sera peut être un bon moyen de partager son expérience, ses conseils et d’obtenir un peu de soutien sans jugement.
Par ailleurs une bonne technique selon moi pour ne pas boire tous les jours, c’est de ne pas faire de “stock”.
Si vous voulez prendre quelques verres un jour sur deux comme conseillé par Titouney, le jour J allez acheter juste une demi bouteille de rosé, et le lendemain journée dry.
Je sais que ça fonctionne bien pour moi, il faut juste s’y tenir et ne pas craquer sur le chemin en rentrant du boulot.

Bonne journée à tous

Profil supprimé - 22/07/2020 à 09h59

Bonjour Anne-Cécile

Contente, enfin surtout soulagée de ne pas être seule à subir ce fléau quotidien et de pouvoir en parler sans peur du jugement.

J'aime bcp votre idée de ne pas faire de stock, tout comme l'idée de Titouney, de boire 1 jour sur 2.

C'est compliqué ce sentiment de solitude alors qu'on ne vit pas seules.
Avez-vous essayé de creuser pour comprendre pourquoi vous le ressentez ?
Quel âge ont vos enfants ?

titouney - 22/07/2020 à 10h07

Merci Yarole,

l'ensemble des effets indésirables dus à l'alcool ont disparu en l'espace d'une semaine,

cela me fait bizarre, même si j'y pense encore tous les jours, le combat va être long,

je n'ai jamais souhaité me faire aider (médecin, addictologue), la honte, le regard des autres ...

se dire que l'on est peut-être pas encore alcoolique, que l'on peut s'en sortir seul ...

je n'ai jamais eu de consommation raisonnable, il n'y a pas d'autre solution dans mon cas que l'abstinence

totale, et comme le dit si justement Anne-Cécile, si j'ai un peu de munitions , je sais que je vais boire,

j'ai profité d'un départ en vacances pour arrêter, changement d'habitudes, changement de décor ...

le regard de mes enfants, leurs réflexions sur ma consommation, cela a aussi joué , inconsciemment , je

pense

bon courage Yarole, en l'attente de vos nouvelles,

Profil supprimé - 22/07/2020 à 16h13

Merci pour votre réponse

Profitez de vos vacances pour vous ressourcer et tenir bon.
Parfois un cadre différent permet de voir autrement la vie.

Mes filles ne m'ont jamais fait de remarques sur ma consommation mais j'ai déjà vu leur regard lourd sur mon verre....
Et là ça fait très mal.

Je les ai élevées seule, et ce n'était pas tjs facile de tout gérer, tout assumer.
Mais j'imagine ce qu'elles devaient ressentir et je culpabilise.

Comme vous, je ressens de la honte d'en parler,même à mon médecin traitant qui est pourtant une femme adorable.
Souvent je me suis dit que j'allais oser mais impossible de le faire, je ne m'explique pas pourquoi.
Peur d'être jugée, d'avouer ma faiblesse.

Aujourd'hui j'étais invitée à manger chez une amie.
Je n'ai bu qu'une seule bière à l'apéro et elle m'a fait le repas.
J'ai décliné l'offre de boire un peu de rosé.
J'étais fière de moi j'avoue !!!

Merci de m'avoir répondue

titouney - 22/07/2020 à 16h57

Oui, c'est bien Yarole, continuez,

bonne soirée

Profil supprimé - 22/07/2020 à 18h35

Bonsoir Yarole, Titouney,

Bravo à toi Titouney ! Tu peux être fier ! J’espère que tu vas trouver ton équilibre ou si plus adapté rester abstinent.

Pour ma part, je ne sais pas vraiment à quoi c’est du, de l’anxiété, des insomnies (l’alcool m’aide à m’endormir), plein d’autres choses mais pas un événement précis.

Je suis une thérapie avec une psychologue, ça m’aide, mais pour autant je continue à abuser du vin ... elle me fait remarquer que c’est Un puissant anxyiolitique et que c’est pour cette raison que j’en abuse et m’invite à identifier à quel moment j’ai un “déclenchement” de consommation.

Cette semaine, pas mal d’événements sociaux, ça va être compliqué d’être “sage”. Je tente le 1 jour sur 2 dès lundi !

Belle soirée à vous

Profil supprimé - 22/07/2020 à 18h43

Pardon j’oubliais mes filles ont 1 an et 5 ans.

Profil supprimé - 22/07/2020 à 18h48

Bonne soirée
N'hésitez pas à m'écrire, cela me fait très plaisir.
Portez vous bien et savourez chaque victoire

Profil supprimé - 23/07/2020 à 09h32

Bonjour tout le monde

Anne-Cécile, j'ai également des invitations ce soir et demain et le 1 soir sur 2 va être compliqué à tenir. Même si je sais que je bois peu quand je suis invitée. J'aime profiter de ces soirées entre amis alors je reste très raisonnable.
Et puis je conduis.

Tes filles sont encore toutes petites pour voir et comprendre.
Ton mari t'en parle ?

Titouney, tu tiens tjs le coup ???
Tu es en congés actuellement ?

Passez une belle journée

titouney - 23/07/2020 à 14h08

Coucou Yarole,

jusqu'ici tout va bien ...

je suis rentré de vacances et reprends le boulot Lundi,

et lundi cela fera 2 semaines sans ...

même si je pense toujours beaucoup à l'alcool,

aucune envie de reprendre pour l'instant,

cela m'a tellement détruit moralement et physiquement ... il était temps de faire quelque chose,

bonne soirée à toi ...

titouney - 23/07/2020 à 14h16

Merci Anne-Cécile,

c'est vrai que l'alcool facilite l'endormissement,

mais cela n'est pas forcément un bon sommeil ;

pour ma part, je me réveillais complètement déshydraté, plusieurs fois dans la nuit ...

maintenant, c'est le contraire ... plus besoin de la bouteille d'eau au pied du lit,

mais bonjour les insomnies ... j'espère que cela va se régler ...

sinon la reprise du boulot risque d'être compliquée ...

au plaisir de te lire

Profil supprimé - 23/07/2020 à 16h06

Bonsoir Yarole, Titouney,

Mince j’ai manqué trop de messages

Félicitations à tous les 2 !
Yarole pour avoir été aussi “sage” en soirée
Et Titouney pour les 2 semaines de dry
Un grand bravo !

Moi aussi j’ai des sorties prévues les prochains jours ou des invités à la maison, c’est pour cette raison que je commence le 1 jour sur 2 dés lundi, enfin j’espère m’y tenir ! On peut se motiver ensemble @yarole ...?

@titouney, oui tu as raison, je m’endors très facilement et pareil je me réveille pour boire de l’eau et le lendemain je suis tellement épuisée ... Avec un corps en souffrance.

Je lis vos messages et j’y lis pas mal de culpabilité.
Pour moi c’est pareil mais j’essaye ces derniers temps d’être plus indulgente envers moi-même .
Car point numéro 1 cela me fait me sentir encore plus mal et honteuse, point numéro 2 la culpabilité me conduit finalement à consommer plus (ironiquement).

Qu’en pensez vous ?

Par ailleurs demain nous avons un ami (très grand consommateur) qui vient à la maison, et j’appréhende ...
A l’inverse de toi Yarole, c’est quand je suis en soirée que je prends le plus de verres de vin... aïe aïe je crains le pire !

En l’attente de vous lire, encore une fois bravo à chacun.

A très vite j’espère,

Belle soirée

Profil supprimé - 23/07/2020 à 16h09

Ha oui et pour les insomnies, réponse un peu bateau, mais en tant que grande insomniaque je suis un peu experte

Les meilleurs remèdes :
- prendre de la valériane
- couper les écrans et bouquiner une heure avant le coucher
- Pratiquer la méditation ou la sophrologie (la sophrologie fonctionne très bien)

Après facile à dire, moins à faire

A très vite

Profil supprimé - 23/07/2020 à 16h59

Titouney, savoure tes derniers jours de congé, j'ai repris lundi, contente de revoir mes collègues. La semaine est déjà interminable, je travaille dans le commerce, pas de vrais week-ends l'été.
Je ne vais pas me plaindre, je vis à 20mn de la mer.

Je n'ai pas de pb de sommeil, même si j'ai eu une longue période insomniaque, plus de 2 ans.
Il m'est arrivé de ne pas dormir pendant 2 semaines entières et même les somnifères ne m'endormaient pas.

A l'époque je ne buvais pas.
Je m'étais inscrite dans une association de fitness et j'y allais 4 soirs par semaine, j'ai retrouvé mon sommeil depuis.
Je dors peu par contre mais je suis qqn de très speed.

J'ai longtemps été excessive, mon côté je veux être la meilleure, tout gérer seule... bah en vieillissant je me suis vite calmée !!!

Mon seul remède miracle pour dormir, c'est lire.

Anne-Cécile tu dis boire bcp en soirée mais est ce que tu gardes le contrôle ?
Boire en soirée est agréable mais il ne faut pas finir sous la table ou ne plus se souvenir de ce que l'on a dit ou fait.
C'est ma façon de penser

Profil supprimé - 23/07/2020 à 20h19

Re bonsoir,

Le sport de mon côté m’aide mais ne suffit pas à calmer les insomnies et l’envie de boire du vin malheureusement.
Mais ça reste un vrai plus, donc je fais au mieux pour m’y tenir.

Non justement en mode soirée, je suis une fois sur deux incontrôlable avec de vrai black-out... la méga honte !!
A un point où j en suis à refuser certaines sorties, alors qu’en même temps quoi de tel pour se changer les idées Qu une soirée entre amis...

Bref un juste milieu que je peine à trouver dans les périodes difficiles comme en ce moment.

Et vous comment procédez vous en mode soirée ?

Il va me falloir de la force demain pour ne pas “black-outer”

Je n’ai parlé que de ma petite personne, j’espère que vous allez bien !

A bientôt

titouney - 23/07/2020 à 21h56

Oui, tu as raison Yarole, la perte de la mémoire est aussi un effet indésirable de l'alcool,

souvent, en me levant le matin, j'essayais de me remémorer ma soirée,

et bien , il ne restait pas grand chose, souvent impossible de me rappeler par exemple ce que j'avais fait à diner

Le sport peux aider aussi à canaliser ... je vais bosser en vélo (électrique), mais celà n'est pas suffisant,

et puis tout le bien apporté par ces trajets en vélo était anéanti par ma consommation d'alcool ;

je n'apprécie pas trop le sport en salle, je vais me remettre à courir mais en ce moment, vraiment trop chaud ...

je vis dans les alpes maritimes, pas loin de la mer aussi,

bon week end à venir

Profil supprimé - 24/07/2020 à 05h53

Le coucou du vendredi

Soirée sympa hier, repas sur la terrasse de mes amis.
J'ai bu modérément, 1 bière pour l'apéro et 3 petits verres de rosé pendant le repas.
Ce soir c'est apéro dînatoire entre filles chez ma collègue de taf, elle habite près de chez moi.

Anne-Cécile comment s'est passée ta soirée ?
As-tu réussi à boire raisonnablement ?

Titouney c'est quoi ton programme pour le week-end à venir ?

J'attends de vos nouvelles

Profil supprimé - 24/07/2020 à 07h48

Bonjour à vous,

Juste un petit message sur le sommeil après trois semaines d abstinence.
Comme dis plus haut, fini la bouteille d eau à côté du lit. Par contre il m a fallu une dizaine de jours pour faire de belles nuits réparatrices. Avant ca c était dir de trouver le sommeil et une fois endormi je me réveillais beaucoup vers 4-5h sans réussir à redormir.

Maintenant je dors un peu moins que l époque vodka mais qu est ce que mes nuits sont bonnes ! Je me couche quand je sens que je dois dormir et je dors d un trait jusqu'au matin avec un réveil facile.

En tout cas ça ne sera pas simple pour nous mais ça en vaut tellement le coup pour les gens qui nous entourent et aussi pour notre moral et notre santé

titouney - 24/07/2020 à 09h28

Bonjour,

@Christo, bravo pour ces 3 semaines, et comme tu le dis , on se sent tellement mieux physiquement et

moralement ... et même en dormant peu, on se réveille en meilleure forme ...

@Yarole, ce week end, j'ai une amie qui vient, mais qui bois très modérément, je ne pense pas

que je serai tenté ... je n'ai bien sûr pas d'alcool à la maison ...

de toute façon, la tentation est partout ; faire les courses, passer devant le bistrot, repas

entre amis

@Anne-Cécile, pour ma part je ne sors plus beaucoup, je suis vieux maintenant (55 ans ...) , je n'ai plus ce

désir d'aller en soirée , j'en ai tellement fait ... et puis il y avait aussi la peur du controle routier, mon permis,

j'y tiens ... j'ai déjà eu un retrait il y a un peu plus de 25 ans ... mais à l'époque, c'était beaucoup moins

sévère (permis blanc ...)

passez un bon week-end, a plus

Profil supprimé - 24/07/2020 à 09h40

Bonjour à tous,

Bravo @Cristo pour ces 3 semaines ! Ça n’a pas du être facile mais visiblement le jeu en vaut la chandelle, c’est chouette.

Yarole, de mon côté pas très fière de moi pour hier soir (5 Prosecco au compteur...) mais j’ai bien dormi malgré la déshydratation.

C’est ce soir que je redoute le plus avec notre ami qui aime bcp “picoler”.

Quels sont vos conseils pour ne pas boire ou maîtriser sa consommation en contexte social (amis, famille etc). ?

C’est l’horreur y a des tentations partout en effet, et à la moindre retrouvaille entre amis, tout le monde prend un apéritif, du vin à table etc ...

Belle journée à tous

titouney - 24/07/2020 à 11h24

Pour ma part, Anne-Cécile,

j'ai listé l'ensemble des effets indésirables de l'alcool :

- mauvais sommeil
- Nausées le matin
- vertiges dans les lieux fermés et au volant

(il y a 2 ans, je me suis évanouï en pleine rue, le lendemain d'une soirée bien arrosée,
je me suis réveillé sur une civière, 10 minutes plus tard, dans le camion des pompiers ...
direction urgences hôpital, après toutes sortes d'examen qui n'ont rien donné ; encéphalogramme, électro cardiogramme, IRM cérébral, tout était nickel ... puis je leur ai parlé de ma consommation d'alcool et là ils m'ont dit : "il faut absolument tout arrêter ...", mais j'ai quand même continué ...)

- perte de la mémoire
- idées noires et déprime
- tremblements
- coût financier
- prise de poids
- envie de ne rien faire

et j'en oublie surement ...

la tentation sera toujours là Anne-Cécile, certes ce n'est pas facile, mais les raisons sont multiples pour arrêter le carnage,

bon week end

Profil supprimé - 24/07/2020 à 11h43

Que ça fait du bien de vous lire chaque jour, je me sens moins seule.

Christo81 bravo pour tes 3 semaines sans alcool
Je pense en effet que le chemin sera long et semé de tentations mais retrouver un sommeil réparateur et se réveiller frais et dispo, c'est génial.

Titouney tu penses acheter une bouteille quand même pour recevoir ton amie ou tu préfères soirée sans alcool ?

Anne-Cécile peux--tu demander à ton mari d'être le temps de la soirée ton ange gardien ?
Genre 2 verres max et il te dit un petit mot anodin pour que tu comprennes que tu es arrivée à ta conso pour ce soir.

Ce n'est pas évident de se maîtriser 1x qu'on est dans l'ambiance.

Ce soir ma fille de 17 ans vient avec moi alors ce sera très léger pour moi et tant mieux, en plus on va à pied.

Bon aprèm à vous tous

titouney - 24/07/2020 à 15h11

coucou Yarole,

oui, cela fait du bien d'échanger et permet d'avancer ...

non, demain ce sera soirée sans alcool (la fête est plus folle !) ,

bonne soirée à toi

Moderateur - 24/07/2020 à 15h15

Bonjour à tous,

Comme pour la plupart vous êtes nouveaux venus, je me permets de vous signaler, pour que vous ne soyez pas trop frustrés, que la validation des contributions s'arrête le weekend.

Vos messages laissés ce soir et ce weekend n'apparaîtront que lundi.

Courage à tous et bravo pour le soutien que vous vous apportez mutuellement.

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/07/2020 à 15h27

Bonjour cher Modérateur

Merci pour l'info, je l'avais déjà vu sur le site.

Que tout le monde profite de son week-end surtout et hâte d'être à lundi pour vous lire tous.

Je vous embrasse

Profil supprimé - 26/07/2020 à 12h00

Bonjour à tous,

En effet très sympa ce petit fil de soutien très appréciable ! Et on se sent bcp moins seuls !
J’espère que vous passez tous un bon week end.

Je ne savais pas que les messages n’étaient valides que le lundi, je m’étonnais de votre silence mais tout s’explique alors

De mon côté grosse soirée vendredi soir (fallait s’y attendre...), mais bonne nuit et bonne journée samedi tranquille en famille.

Samedi, zéro verre de vin, tellement contente, ça fait du bien une journée “dry”. Ça faisait bien 2/3 semaines que je n’avais pas fait de break, je me sens rassurée de pouvoir passer des journées sans. Et pourtant il me restait du stock de la veille et j’ai croisé des amis en terrasse, mais j’ai décliné l’invitation. Gros moment de fierté, “yes i can”

De ce fait superbe nuit réparatrice, sport aujourd’hui.
Ce midi (dimanche) j’ai été tentée par un petit verre de rosé sur notre terrasse. Mais je me suis révisée, l’alcool le midi ça m’assomme et me donne envie de dormir!
Peut être un verre ce soir, et dry lundi...
Bref je verrai.

Hâte que vous nous partagiez votre week-end, j’espère que vous passez un bon moment et que vous tenez vos objectifs personnels.

À lundi et belle fin de week end (meme si vous ne me lirez que demain...)

Profil supprimé - 27/07/2020 à 05h41

Bien le bonjour à tous

J'espère que vous avez passé un bon week-end et que vous avez réussi à rester dans le droit chemin.

Titouney, en lisant tes derniers messages, je comprends mieux le zéro alcool désormais.
C'est une énorme victoire d'arriver à tenir.

Anne-Cécile, comment as-tu géré ta soirée ?

Christo, qu'as-tu fait de ton week-end ?

Vendredi soir j'ai juste bu 2 bières chez ma copine.
Soirée chouette entre filles.
Je reste raisonnable mais ma conso est régulière.

Un souci perso avec ma fille.... et j'avoue être devant un mur.
C'est compliqué les ados

Je file bosser, je vous embrasse et attends de vos nouvelles

Profil supprimé - 27/07/2020 à 06h13

Bonjour à tous,
je reviens après de longs mois d'absence... Et rien n'a vraiment changé.
Comme toi, Yarole, je bois tous les jours. De mon côté, c'est plutôt de la bière, et parfois du vin. Mais pas une soirée sans que je ne boive deux, voire trois bières, avec mon compagnon.
Nous avons une vie professionnelle intense, et ces moments sont devenus un rituel.
Mais ce qui était sympa il y a 20 ans ne l"est plus du tout. Je me rends compte que dès que la soirée approche, je commence à penser au verre que je vais boire (avec, bien sûr, l'intention de m'arrêter là...).
Et il est temps que cela s'arrête. j'ai des enfants, qui nous ont toujours connu prenant notre apéro du soir....
C'est pathétique...
Alors vous lire tous me redonne le courage d'essayer à nouveau. Je vais essayer de limiter le nombre de jours de consommation. Mon problème, c'est qu'un verre en entraîne toujours un autre. C'est donc bien le premier qu'il faut supprimer !
Bravo à tous pour ce que vous accomplissez. Cela m'aide à me dire que c'est possible.
Très bon début de semaine.

Profil supprimé - 27/07/2020 à 09h31

Et bien Anne-Cécile c'est un beau progrès ton week-end !
Tu as réussi à te stopper seule, c'est génial.

Val974, comme je te comprends...
Pathétique est bien le mot juste.
Ton compagnon est-il prêt à réduire vos apéros du soir ?
C'est important de le faire ensemble.

Ici on met en place le 1 jour sur 2

Et aussi de ne pas acheter d'alcool pour avoir le stock chez soi

Courage à nous

titouney - 27/07/2020 à 11h21

Bonjour Yarole,

oui, pour moi, c'est tout ou rien,

et je préfère rien ...

bonne semaine à toi

titouney - 27/07/2020 à 11h23

Bonjour Anne-Cécile,

c'est bien , tu as assuré ...

bravo !

Profil supprimé - 27/07/2020 à 12h58

Bonjour à toutes et à tous !

Ravie de vous lire ! Un grand merci pour vos messages et encouragements, un grand bravo pour vos succès du week end et bienvenue à Val.

Je pense tout de même qu’il ne faut pas trop se culpabiliser, car cela entraîne du stress et des angoisses, qui ensuite entraînent l’envie de boire. Enfin ce n’est que mon avis

Je suis également passée en mode un jour sur 2.
Ma conso est aussi trop régulière et ces derniers temps j ai du mal à m arrêter, ce qui n était pas vraiment le cas il y a encore quelques semaines.

Motivation pour arrêter ou limiter ensemble

Pas de stock à la maison, je passe une belle journée sans stress, ce qui ne m’était pas arrivé depuis des jours ! Ça devrait, je l’espère, ne pas être trop difficile.

Aussi pour m’aider je n’hésite pas à me faire un apéro en mode soft, c’est à dire une boisson sans alcool mais sympa et dans un joli verre.
Par exemple un smoothie maison ou thé glacé bien frais dans un verre à cocktail. Ça donne un côté Sympa même sans alcool.

Bel aprem !

Profil supprimé - 27/07/2020 à 17h03

Je n'arrive pas encore au 1 jour sur 2
Mais je suis passée de 4 verres à 3.
C'est une mini satisfaction j'en conviens.

Anne-Cécile je suis adepte du joli verre également
Mon rosé dans une flûte à champagne.

Journée de taf harassante, dieu que les gens peuvent être méchants.
Le commerce c'est qqch au quotidien
Et on n'est que lundi !!!

Profil supprimé - 28/07/2020 à 05h37

Coucou tout le monde

On va attaquer le mardi avec de bonnes ondes et garder la tête haute !

Depuis que je me suis inscrite sur ce forum, et surtout grâce à vos messages, je me sens bcp mieux.
Merci à vous tous

Une longue journée de taf m'attend, j'aurais peu de temps pour vous répondre.

Samedi soir pique-nique/pétanque sur la plage avec mes collègues de boulot.

Je vous embrasse

Profil supprimé - 28/07/2020 à 06h41

Bonjour à tous,

Cela me fait du bien de vous lire. Vous êtes tous motivés, et je sens que vous vous soutenez.

Votre suggestion de limiter sa consommation à un jour sur deux me parait séduisante. J'ai voulu la mettre en application hier. Raté... Finalement, j'ai bu deux bières....

C'est difficile d'aborder le sujet avec mon compagnon, qui est clairement dans le déni. Je tente régulièrement, sans succès.

Le problème, c'est la culpabilité. J'essaie de me dire que ça marchera la prochaine fois. Et en même temps, je me décourage en me disant que je n'ai aucune volonté.

j'ai réussi il y a quelques années à arrêter complètement la cigarette, après avoir été pendant longtemps une grande consommatrice. Cela m'a semblé bien plus facile...

En tout cas, je vous remercie tous pour votre accueil.

Je vous souhaite une belle journée. Vous pouvez être fiers de vous.

patricem - 28/07/2020 à 08h00

Bonjour,

les bières sans alcool TT et B sont de bon substituts à la bière classique. Cela reste quand même très sucré donc il vaut mieux choisir les B, qui sont sans sucres ajoutés. J'ai une prédilection pour la Cirtron-sureau.

J'ai, comme vous, trouvé plus facile d'arrêter la cigarette que l'alcool. Mais d'autres le voient différemment.

Et vous n'êtes pas sans volonté, vous êtes malade alcoolique.Votre démarche prouve que vous n'avez pas baissé les bras....

Bonne journée,

Patrice

Moderateur - 28/07/2020 à 08h23

Bonjour à tous,

Pour aller dans le sens de Patrice (que j'ai un peu censuré parce qu'on ne peut pas citer de marques commerciales sur ce site) et suite aussi aux messages de Val974, Anne-Cécile et Yarole, un moyen de diminuer peut aussi être :

- d'alterner boissons alcoolisées et boissons sans alcool lorsque vous êtes à un moment où vous avez l'habitude de boire ;
- de vous servir des cocktails sans alcool : élaborés, ils ont des goûts franchement sympathiques pour certains (à vos recettes !) ;
- d'utiliser des contenants qui vous plaisent (flûte à champagne, verre à cocktail, etc.)

Un progrès important que vous pourrez faire c'est de normaliser le fait de faire cela. Parfois on peut avoir l'impression que c'est "artificiel" de boire une boisson sans alcool, que l'on se force. D'une certaine manière c'est vrai surtout au début mais on s'habitue. On peut tirer de réels plaisirs et être tout à fait dans la convivialité et la détente que l'on souhaite obtenir en dégustant une boisson sans alcool que l'on aime bien ou, mieux, que l'on a faite soi-même.

@val974 : donc même si pour l'instant vous n'arrivez pas à faire un jour sur deux, peut-être pouvez-vous commencer par alterner. Si votre boisson de prédilection est la bière, les bières sans alcool comme vous le suggère Patrice sont une bonne option.

Bonne continuation à tous !

Le modérateur.

Profil supprimé - 28/07/2020 à 11h46

Comme conseillé plus haut, j'ai acheté de la bière sans alcool et je vais tester ce soir.
Je vous dirais ce que j'en pense, promis
Enfin vous le lirez demain, je rentre à 20h donc pas de messages avant demain matin

Profil supprimé - 28/07/2020 à 12h47

Effectivement, pourquoi pas essayer les bières sans alcool ! Je l'avais tenté il y a quelques années, sans succès. Mais cela ne veut pas dire que cela ne marchera pas cette fois-ci.

Je pense que l'alcool est beaucoup trop associé à sa dimension festive, et que ne pas boire confère un caractère rabat-joie. J'ai réussi il y a quelques années à beaucoup réduire ma consommation, en ne buvant d'ailleurs quasiment plus rien, et sans manque.

Mais j'étais devenue une vraie marmotte. Je dormais beaucoup, d'un sommeil d'ailleurs hyper réparateur, et n'avais plus envie de sortir. Autant dire que je n'étais pas forcément une compagnie très amusante. Et puis j'ai recommencé, avec l'illusion au départ que j'allais pouvoir contrôler. Et bien sûr, ça n'a pas été le cas.

Je suis très ambivalente car je ne souhaite pas arrêter totalement. Or j'ai l'impression qu'en réalité, pour mon corps ou mon cerveau, ou les deux, c'est tout ou rien. Comme avec la cigarette... Je suis passée de 1.5 paquet par jour à rien du tout, parce que je savais très bien qu'à la première cigarette, c'était fichu.

Qu'il est compliqué de prendre les bonnes décisions....

Bien à vous tous

patricem - 28/07/2020 à 12h55

Re,

si vous vous interessez aux cocktails sans alcool, je vous suggère de faire une recherche sur Mocktails via votre moteur de recherche ou via des sites de ecommerce. Il y a pas smal de recettes à base de gingembre (bierre ou limonade) qui ont l'avange d'être à la fois bons et d'un gout qui ne vous rappeleras pas les cocktails habituels ('genre mojito et colada).

Bonne journée,

Patrice

patricem - 28/07/2020 à 17h59

Juste pour préciser : la Ginger Beer est aussi une limonade, comme la Ginger Ale, donc pas d'alcool.

Patrice

Profil supprimé - 28/07/2020 à 18h56

Merci Patrice pour les idées de boissons sans alcool.

Je viens de tester la bière sans alcool
C'est super bon
Franchement je sais pas à quoi je m'attendais mais je valide !

Profil supprimé - 28/07/2020 à 19h13

Bonsoir à toutes et à tous,

Encore une fois, quitte à passer pour une “relou” la culpabilité n’aide pas je pense, il vaut mieux identifier ses propres petites victoires.

Donc bravo Yarole si tu parviens déjà à diminuer, tu es probablement sur la bonne voix.

Val, la motivation te revient, c’est bon signe.
J’espère que les bières sans alcool sur les conseils de Patrice vont vous aider.

Je continue mon 1 jour sur 2 de mon côté. C’était le jour avec donc sans commentaire... demain est un autre jour, sans,
Et pas de stock donc parfait, super mocktail au rdv.

Merci pour tes reco Patrice.

Titouney plus de nouvelle, tout va bien ?

Belle soirée à tous

AC

Profil supprimé - 29/07/2020 à 06h26

Bonjour tout le monde

Hier soir je n'ai pas bu d'alcool puisque j'avais acheté de la bière sans alcool pour tester.
Et en toute honnêteté, c'est super bon.

Et l'énorme avantage c'est le lendemain au réveil, pas de sensation vaseuse où le petit mal de crâne est bien présent, la bouche pâteuse, rien et c'est vraiment agréable de ressentir ça.

C'est une mini victoire pour moi !!!

Et vos soirées se sont bien passées ?

titouney - 29/07/2020 à 07h38

Bonjour Anne Cécile,

oui, tout va bien, je continue le zéro alcool, 16 jours sans,

pour l'instant ça tient,

le soir , je m'occupe les mains et l'esprit au lieu de déambuler avec mon verre de rosé ...

et comme le dit Yarole, on se sent vraiment mieux à tous les niveaux ...

ce week-end, j'ai fait petit restau, pas de problème,

et l'addition est beaucoup moins salée ...

Bon courage à vous !

Profil supprimé - 29/07/2020 à 07h42

AC te voilà devenue la "relou" du groupe

Tu as entièrement raison, il faut cesser de culpabiliser et au contraire se réjouir de chq victoire.
C'est tellement plus positif de se dire j'ai réussi aujourd'hui
A chq jour suffit sa peine

Patrice merci pour les conseils bière
Je pense que je vais adopter cette boisson désormais
Ca reste festif à boire et c'est sans alcool

Bonne journée à vous
Je m'en vais attaquer la mienne

Profil supprimé - 29/07/2020 à 09h30

Bonjour tout le monde,

Super Yarole pour ta soirée sans alcool, belle victoire en effet ! C’est un bon début

J’assume le statut de relou du groupe

Ici tout va bien, un peu fatiguée de mon apéro improvisé entre amis d’hier. Ce soir de nouveau le jour “sans”. Ça devrait aller, j’ai l’impression de prendre le pli. Espérons que ça dure.

Titouney, pas trop de tentation avec le retour de vacances (si j’ai bien compris) ? Tu donnes l’impression que tout se passe bien, c’est chouette !

Des nouvelles de Val ? As Tu testé la bière sans alcool ?
Je vais en racheter aussi, j’aime pas la bière mais la version sans alcool est bien sympa (pas d’amertume).

Je repensais à vos messages précédents, je constate aussi que j ai pris un peu de rondeur (aïe aïe juste avant les vacances), ça me redonne une motivation supplémentaire.

Que de bonnes raisons de freiner ou arrêter !
Sans parler en effet des douloureuses au resto (aïe aïe aussi !)

Belle journée à tous

Profil supprimé - 29/07/2020 à 09h52

Mince mon message à visiblement été tronqué ... dommage j’avais écrit une belle tartine

Val des nouvelles ? As Tu essayé la bière sans alcool ?
Titouney le retour se passe bien alors ?

Je vous écris plus tard, c’est le rush !

Belle journée

titouney - 29/07/2020 à 10h50

Oui, ça roule Anne Cécile,

j'ai repris le boulot,

bonne journée à toi

Moderateur - 29/07/2020 à 10h52

Bonjour Anne-Cécile,

Effectivement votre message était tronqué. Je l'ai rétabli dans son intégralité.

Cela arrive lorsqu'on utilise certains (pas tous) émojis dans le texte. Celui-ci est alors coupé à partir de l'émoji.

Si cela arrive de nouveau et que je ne m'en aperçois pas n'hésitez pas à me le signaler !

Le mieux pour la modération étant que vous n'utilisiez pas d'émojis dans le texte ou alors des émojis plutôt basiques. Nous nous faisons des cheveux blancs sur ce sujet depuis longtemps maintenant.

Belle journée à tous.

Le modérateur.

Profil supprimé - 29/07/2020 à 11h35

Ok chère équipe de modérateurs, on ne vous veut que du bien alors on abandonne nos petits smileys divers et variés.

Bonne reprise Titouney et bravo pour ton zéro alcool

Val on espère avoir vite de tes nouvelles

AC essaie la bière sans alcool c'est bluffant
Bien fraîche elle fait totalement illusion et elle est peu calorique

Profil supprimé - 29/07/2020 à 13h13

Bonjour à vous tous,

Je me permets de vous écrire quelques lignes, simplement pour vous dire à quel point ce que vous faites est superbe. J'ai pris le temps de lire vos échanges, je tenais à vous dire un grand bravo.

Mon grand frère souffre d'alcoolisme, depuis plus de 15 ans maintenant. Je me suis permise de venir ici, sur ce forum pour mieux comprendre, pour lire les témoignages, pour lire vos ressentis.

Je sais à quel point c'est difficile. Mais vous portez en vous une force incroyable. Je ne peux que vous encourager à poursuivre, à prendre soin de vous car vous le méritez tellement.

Bonne continuation à vous tous.

Marie.

Profil supprimé - 29/07/2020 à 14h15

Merci cher modérateur, j’en prends bonne note en tous cas bravo pour votre réactivité !

Chère Marie, merci également pour votre beau message, très touchant. J’espère que votre frère ira vite mieux, qu’il trouvera ce dont il a besoin pour y arriver.

Bon après midi à tous,

C’est noté Yarole, la bière sans alcool va de ce pas sur ma liste de courses

AC

titouney - 29/07/2020 à 18h29

Merci Yarole,

félicitations a toi aussi pour hier soir ! super !

titouney - 29/07/2020 à 18h33

Bonjour Marie,

un grand merci pour ces mots d'encouragement, cela fait beaucoup de bien ...

peut-être trouverez-vous dans ces échanges quelques pistes pour aider votre frère à mieux maitriser

sa consommation ? mais il est vrai que lorsque l'on consomme trop depuis de longues années, il est compliqué

de diminuer ...

bon courage à vous ...

Profil supprimé - 30/07/2020 à 06h52

Bonjour tout le monde

J'espère que vous allez bien et que nous allons continuer à nous motiver en cette belle journée.

Je suis de repos -> direction la plage cet aprèm

Hier soir petite bière sans alcool, j'en avais 2 au frais...
Je n'en ai bu qu'une et je l'ai appréciée, je l'ai bu sans me presser

Ma fille avait préparé le dîner, ça fait super plaisir.
Après une bonne nuit de sommeil, je me suis réveillée en pleine forme.
Je ne me rappelle pas la dernière fois où ça m'est arrivée.

C'était ma victoire du jour et je la savoure

Samedi soir comme je l'ai écrit plus haut, on se fait un pique-nique sur la plage avec qq collègues de boulot.
Chacun ramène qqch à boire et à manger.
Je vais prendre 2 bières sans alcool pour moi et du rosé pour eux.

Et vous comment se sont passées vos soirées ?

titouney - 31/07/2020 à 04h53

Coucou Yarole,

j'espère que tu vas bien, et que tu apprécies tes victoires ...

moi aussi, je savoure ce bien-être retrouvé,

ce week-end, je n'ai pas mes enfants,
ce sera tranquille ...

profite-bien de ce joli week-end qui s'annonce ...

A bientôt

Profil supprimé - 01/08/2020 à 11h49

Hello à tous !

Comment allez vous ?
J’espère que vous passez un bon week-end.

Désolée je n ai pas été trop présente ces derniers jours.
Beaucoup de boulot et il faisait tellement chaud ! J’étais pas très en forme...

Bilan de la semaine, je me suis donc tenue à mon 1 jour sur 2.
Sauf jeudi / vendredi où on recevait des amis.
Jeudi très raisonnable (2 verres), vendredi un peu moins ... mais bon je ferai mieux la prochaine fois ! Je suis déjà contente de ne plus prendre de vin tous les jours.

Pendant les vacances j essayerai de limiter les apero au week-end, dans un nouveau cadre, hors boulot etc ça devrait être bcp plus propice aux changements d’habitudes.

Qu’avez vous fait ce week end ? Objectifs atteints?

A très vite !

Profil supprimé - 03/08/2020 à 05h34

Le coucou du lundi à tout le monde

Samedi soir comme promis, j'ai apporté mes 2 bières sans alcool pour le pique-nique et je n'ai bu que ça.
Pourtant on m'a proposé de l'alcool mais j'ai refusé.
J'ai eu droit à qq réflexions "ah ouais tu bois plus ?", ça m'a gonflée !!!

L'alcool est associé à la convivialité et refuser un verre synonyme de Rabat joie.
Certains étaient bien chargés pour rentrer après, ça n'a jamais été mon délire.

Dimanche réveillée tôt comme tjs et en pleine forme, c'est clair que j'apprécie de me sentir aussi bien le matin.

Combien de fois au réveil, je me suis dit arrête de boire, je ne les compte même plus...

Titouney comme j'imagine ta fierté de tenir le coup !
Ils ont quel âge tes enfants ?

Et nos petits compagnons de route, vous allez bien ???

Je vais aller bosser, je vous souhaite une belle journée

Profil supprimé - 03/08/2020 à 09h38

Ravie d'avoir de vos nouvelles

AC bravo de tenir 1 jour sur 2

Titouney le 0 alcool semble t'aller et tu tiens le coup
C'est génial

Voilà plusieurs jours que je n'ai pas bu une goutte d'alcool et j'ai peur de me retrouver dans une situation où je serais obligée de prendre un verre.

Mercredi ma sœur vient passer une semaine de vacances chez moi et il y aura forcement qq apéros le soir.

Je n'ai pas envie de gâcher ce que je fais.

Vous me comprenez ?

titouney - 03/08/2020 à 10h57

Bonjour,

ce week-end, j'ai flanché, j'ai bu samedi et dimanche, moins que d'habitude mais trop quand même ...

a suivre ...

Profil supprimé - 03/08/2020 à 17h14

Titouney tu as tenu depuis le 13 juillet, ce n'est pas rien.
Comment expliques tu d'avoir cédé ?

Cela rejoint ma crainte de craquer alors que je n'en ai même pas envie à l'instant où je vous écris.

Courage à nous

Profil supprimé - 03/08/2020 à 18h22

Bonsoir Yarole, bonsoir Titouney,

Ravie de vous lire

Yarole, ne serait ce pas l'occasion de boire un verre ou deux par exemple ? J'ai l'impression en plus que finalement en contexte social tu n'abuses pas, donc je ne vois pas d'échec dans ta démarche. Tu as beaucoup beaucoup diminué, c'est super !

Titouney, bon rien de grave, je suis sure que tu peux te "reprendre". Un écart ne remet pas toute la démarche en cause je pense. Sais tu quel a été le déclencheur ? Ça pourrait t'aider à mieux gérer si tu m'identifies pour les prochaines fois peut être.

De mon côté, j'ai raté auj mon 1 jour sur 2. Pourtant j avais acheté des bières sans alcool,
Après une journée de stress au bureau, j'étais encore de bonne volonté et de bonne humeur malgré tout. Puis mes enfants ont été infernaux ! Je me suis sentie tellement seule face à leurs pleurs et caprices, j'ai craqué ... 2 verres de vin blanc, c'est bien parti pour 3 !

Et demain apéro, mercredi apéro, jeudi dîner entre filles ... aïe aïe ! Objectif : limiter la casse et ne pas dépasser les 3 verres idéalement par soiree, ce sera déjà pas mal !

Faudrait que je Me calme sur les événements sociaux mais après plusieurs mois de confinement et de deconfinement plus que compliqués, j'ai besoin d'être entourée de mes amis.

Et pour ma part, j'en suis pas stade de l'objectif zéro alcool en soirée. J'ai encore l'espoir de retrouver une consommation maîtrisée...

A suivre également ...

Sur ce, belle soirée et à très vite !

Moderateur - 04/08/2020 à 14h39

Bonjour à tous,

Une association, le RESPADD (RESeau de Prévention des ADDictions), vient de publier un livret d'aide à la réduction de la consommation d'alcool. Vous y trouverez une méthode pour faire le bilan de votre consommation, vous fixer des objectifs et faire le point sur votre réduction.

Cela peut, je pense, vous aider dans votre démarche de diminution.

Voici le lien : https://www.respadd.org/wp-conten...ads/2020/07/livret-alcool-GP-BAT.pdf

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/08/2020 à 16h24

Merci pour l'info
Je vais le lire de ce pas et l'imprimer
Ca sera tjs intéressant de l'avoir en cas de "flottement"

titouney - 04/08/2020 à 16h38

Merci pour l'info, Mr le modérateur

Profil supprimé - 06/08/2020 à 06h37

Bonjour tout le monde

Hier soir c'était les retrouvailles avec ma sœur, 1an 1/2 sans se voir, elle habite à 900kms.
Elle est venue avec son nouveau copain, super gentil.

La soirée a été géniale.
J'ai bu 2 bières entre 21h et minuit, j'ai fait durer sans me forcer.
Ma sœur en a bu 4.
C'était plaisant mais sans ressentir l'envie de boire plus et sans culpabiliser surtout.

Ce matin au réveil aucun mal de crâne, pas de sensation vaseuse.
Juste contente d'avoir passé une soirée géniale avec ma grande sœur.

Ce soir ce sera bière sans alcool.

Et vos soirées

Profil supprimé - 10/08/2020 à 07h08

Bonjour à vous tous

Désolée d'être si peu présente mais ma sœur et son copain sont arrivés mercredi soir chez moi.

Entre le taf et les soirées avec eux, je n'ai pas une minute de libre.

Globalement je gère bien ma consommation d'alcool.
Pas d'abus et ça j'en suis fière.

J'espère que vous allez tous bien

Je vous embrasse