

LE LUNDI JE NE BOIS PAS

Par **Profil supprimé** Posté le 21/09/2020 à 11h15

Bonjour,
J'aime le lundi car je recommence une semaine, et je ne bois pas, ni le lundi ni le mardi et ensuite je lutte à partir de mercredi.
La semaine dernière j'ai commencé jeudi, juste une bière, et vendredi j'ai bu jusqu'à 3h du matin,... Week-end pourri avec trou noir dimanche.
Bref, nous sommes lundi et je compte tenir longtemps cette semaine.
Bon courage à tous ceux qui luttent comme moi

9 RÉPONSES

Moderateur - 23/09/2020 à 10h54

Bonjour Moijea,

Nous sommes mercredi : comment vous sentez-vous ?

Dans votre "représentation" de votre semaine vous avez une première partie de la semaine sobre et inéluctablement une seconde partie "mouillée" on va dire. Par vos efforts on sent bien que vous essayez de lutter contre ce côté inéluctable.

Cette inéluctabilité peut changer en effet.

Première chose, plutôt que d'envisager la semaine, est-ce que vous pourriez envisager les choses au jour le jour ? L'approche "un jour à la fois" est très utilisée en alcoologie, par exemple par les Alcooliques Anonymes. Elle est efficace car elle ne concentre les efforts et les pensées que sur le jour que l'on est en train de vivre. C'est en fait moins épuisant et cela permet de remporter de petites victoires gratifiantes.

Ainsi, compte tenu de votre consommation actuelle, vous pourriez vous engager sans trop de difficulté le lundi matin à ne pas boire d'alcool pour la journée, même chose le mardi et le mercredi si c'est facile. Le jeudi, le vendredi, le samedi et le dimanche vous pouvez adapter votre objectif en fonction de votre état d'esprit du jour (sans anticiper sur le lendemain) mais l'idée est par contre de vous tenir à votre objectif coûte que coûte. Si vous êtes en forme et combative vous déciderez d'un objectif strict et un peu moins si vous vous sentez en état de faiblesse (ou aussi selon ce que vous avez prévu de faire ce jour-là). Mais en tout cas décidez chaque matin de votre consommation pour le jour J et engagez-vous à vous y tenir. Chaque jour où vous aurez tenu votre objectif, surtout là où c'est habituellement plus difficile pour vous, sera une victoire dont vous pourrez être fière. C'est un moyen pour essayer de reprendre le contrôle.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/09/2020 à 23h46

Bonsoir,
Mercredi, comme les deux premiers jours de la semaine, tout va bien.
Je n'ai pas bu et je n'ai pas de manque.
Il faut dire que je travaille du soir et ne buvant pas habituellement quand je travaille, je n'ai pas de tentation.
Mais la fin de la semaine approche...
Je vais écouter votre conseil et penser à chaque jour un par un.
Merci de me répondre, pouvoir parler de mon problème assez librement me soulage énormément.
Bonne fin de semaine à tous

Moderateur - 24/09/2020 à 12h18

Bonjour Moijea,

Merci pour votre réponse, dites-nous comment cela se passe avec cette approche "un jour à la fois".

Je vous suggère également de tenir un petit journal/calendrier pour cocher les jours où vous aurez atteint votre objectif. Inscrivez également vos remarques et réflexions sur ce qui, au jour le jour, peut rendre difficile ou au contraire facile d'y arriver voire sur ce qui vous a empêché d'atteindre, un jour dit, votre objectif.

Avec tout notre soutien,

le modérateur.

rewinder - 25/09/2020 à 14h15

Salut Moijea,

J'ai arrêté depuis 1 mois, 1 semaine et 2 jours, et tu le comprends d'après cette énumération, j'applique effectivement la méthode "un jour après l'autre". D'une part c'est plus simple, l'objectif "demain matin" est accessible. Mais aussi parce que du coup, chaque jour est une réussite, qui te donne de la force et de l'énergie. Ne renonces pas si tu replonges, dis-toi que chaque tentative t'enrichit en expérience. Il y a forcément un moment où tu vas passer le cap des 4, puis 5, puis 6, puis sept foutus jours, et ainsi de suite. Surtout, ne te laisses pas décourager par tes éventuelles rechutes, avant de savoir marcher on s'écorche les genoux... Tu as fait une immense partie du boulot en te rendant compte que tu buvais trop, c'est pour beaucoup d'entre nous l'étape la plus compliquée (moi il m'a fallu 15 ans pour regarder ça en face !), donc maintenant, c'est juste une histoire de ténacité et de "ruses" : par exemple, moi j'utilise la méthode du "détournement d'attention" : quand j'ai envie de boire (ça m'est encore arrivé à de multiples moments pas plus tard qu'hier), je fais à la place quelque chose que j'aime faire (ex. lire, mater un film ou une série, bricoler, aller marcher, etc...), ou bien j'essaie de concentrer mon attention ailleurs (par exemple, passer une ou deux minutes à respirer lentement, en concentrant mon attention sur ma respiration).

Bibibi - 27/09/2020 à 17h30

Hello 😊

Je me retrouve totalement dans ce message ! J'ai fait un sevrage à l'hôpital il y a quelques mois et depuis c'est TRÈS difficile. J'ai tenu un peu. Mais depuis peu je suis repartie. C'est alcool jeudi vendredi samedi dimanche.... Je ne sais pas pourquoi ! Le lundi je ne bois pas, une nouvelle semaine. Jusqu'au mercredi ça va. Et ensuite rebelote. Je suis épuisée. Démoralisée. Personnellement, j'ai le sentiment que je n'y arriverais jamais 😞 Ça me vient d'un coup, je suis incapable de résister. Je me sens mieux avec quelques (beaucoup ?) de verres. C'est triste. Vraiment je ne sais plus quoi faire

Profil supprimé - 28/09/2020 à 16h48

Bonjour à tous,

Merci pour vos conseils que j'ai tenté de suivre, mais j'ai échoué samedi soir... Toutefois si j'ai bu une bière et trois verres de blanc, le dernier verre avait un goût de culpabilité...

Mais dimanche j'étais quand même contente de me réveillée sans gueule de bois et sans avoir eu de trou noir, ce qui était devenu récurrent ces dernières semaines.

J'ai bu deux apéros dimanche midi et me suis arrêtée la dessus, partagée entre la fierté de me maîtriser et l'incapacité de ne rien boire du tout...

Je ne désespère pas, aujourd'hui c'est lundi...

Bonne semaine sobre à tous

rewinder - 29/09/2020 à 09h25

Salut Moijea,

Ne désespère pas, Moijea, effectivement. D'autant qu'il y a une autre manière de voir les choses : au lieu de dire que tu as échoué samedi soir, moi j'ai plutôt l'impression que tu as réussi à trois reprises : en tenant jusqu'à samedi soir, en te limitant à ce moment-là à une bière et trois verres de blanc, et enfin en t'arrêtant dimanche midi après deux apéros. Moi, j'appelle ça un bon bilan ! Comme je le disais dans un post précédent : ne te décourage pas de tes échecs, chacun d'eux est une marche vers ta liberté. Bravo à toi, Moijea !

Pour Bibibi : toi aussi, tu tiens déjà deux jours sans boire : essaye juste de tenir une journée de plus cette semaine, ou même une demi-journée, ou même une heure. Et plutôt que de te culpabiliser si tu replonges, lèves de nouveau la tête, et retournes au combat. Tu y arriveras : j'y suis arrivé, il y a plein de témoignages sur ce site de gens qui y sont arrivés, c'est POSSIBLE.

Moderateur - 29/09/2020 à 09h44

Bonjour Moija,

Je suis tout à fait d'accord avec Rewinder, je lis une réussite dans ce qui s'est passé ce weekend plutôt qu'un échec.

Donnez-vous le temps d'atteindre votre objectif, l'important c'est de ne pas le perdre de vue et de ne pas baisser les bras. En tout cas vous avez vraiment pu mettre une limite là où il n'y en avait pas avant. Vous vous êtes réveillée sans gueule de bois et ça c'est une vraie victoire.

Allez, "un jour à la fois" vous repartez pour une nouvelle semaine et nous sommes de tout cœur avec vous.

@Bibi : vous vous reconnaissez dans le parcours de Moija et vous n'êtes pas d'accord avec ce qui vous arrive. Partez là-dessus. Comme en témoigne Rewinder dans son fil que je vous invite à lire ("Journal de liberté") il peut y avoir des rechutes avant d'y arriver vraiment mais ne lâchez pas l'idée que vous allez y arriver. Déjà vous êtes en partie en contrôle puisque vous ne buvez pas tous les jours. Et pour la fin de semaine j'aurais le même conseil que pour Moija : essayez d'y aller "un jour à la fois". Fixez-vous chaque matin un objectif réaliste en fonction de votre état et de votre journée et qui va dans le sens de votre objectif général (arrêt ou diminution je ne sais pas). N'hésitez pas aussi à reprendre contact avec les professionnels qui ont pu vous aider par le passé.

Nous vous souhaitons de retrouver l'énergie pour ne pas reboire et si vous êtes là c'est que vous en avez envie, même si c'est

effectivement très difficile.

Courage à tous,

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/10/2020 à 08h07

Bonjour,
Grosse déprime la semaine ayant conduit à l'excès dès vendredi et tout le week-end...
J'ai été accompagné d'un sentiment de culpabilité qui reste encore
Je vais pas me laisser aller mais j'ai l'impression de faire un pas en avant et un en arrière...
Bon la semaine recommence et je prends une journée après l'autre...
Bon courage Bibibi, bonne journée à tous
