

GESTION DES GRANDS EVENEMENTS , TENIR TENIR TENIR

Par **midnite** Posté le 24/12/2021 à 08h35

Bonjour

Je viens de m'inscrire sur ce forum, j'espère pouvoir échanger et partager avec vous le plus possible et profiter de vos expériences dans mes moments difficiles, mais également donner mes conseils dans mes moments positifs

Le 25/12, cela fera 1 mois que j'ai stoppé toute consommation d'alcool après des années d'abus. mais tout comme vous, je reviens de très très loin

Ma crainte, c'est le 31 décembre. Je vois déjà la scène, des gens , des plats, de la musique, de l'alcool partout, pour le moment je tiens en m'éloignant un peu de tout cela. même si intérieurement je sais que je n'en veux pas, avez vous des astuces ou des techniques (hormis la force morale) pour éviter de fixer sur les bouteilles ou verres des autres durant des événements ou sorties de ce type ?

d'avance merci

13 RÉPONSES

Today - 24/12/2021 à 09h39

Bonjour midnite

Déjà bravo pour ton mois sans alcool ! Tu peux être fier(e) de toi !

Il y a 2 ans j'avais comme toi à peine 1mois d'abstinence au moment des fêtes. J'avais réussi en apportant de quoi me faire des petits cocktails sans alcool sympas.

Pour le nouvel an ça avait été un peu plus compliqué où j'avais cédé "un verre"....et qu'est-ce que je m'étais sentie honteuse !

J'avais rechuté 2mois plus tard.

Aujourd'hui j'en suis à 3 mois sans. Je suis au clair pour les fêtes, ce sera zéro ! J'ai déjà été confrontée depuis 3 mois à l'alcool en soirée. Ça a été non tout simplement. Je ne peux plus. C'est ancré en moi tout simplement.

Des conseils, disons que celui que l'on donne en premier est souvent d'éviter les situations à risque....donc dans ton cas de t'abstenir de toute fête où la tentation sera trop grande !

Privilégier peut-être un groupe qui boit pas ou peu....un groupe où tu pourras expliquer que tu ne bois plus et qui saura comprendre.

Ou t'abstenir tout simplement d'y aller. Rester à l'abri même si cela sous entend être seul pour cet événement.

Sinon il n'y a pas de recette miracle....ta seule volonté et ta certitude que tu ne céderas pas en t'aidant, si l'envie te prend de boire, des souvenirs des états dans lesquels ça te mettait, de comment tu te sentais après et aussi de tous les efforts que tu as du fournir le dernier mois pour commencer à mettre la tête hors de l'eau !

Bon courage à toi

Papaye - 26/12/2021 à 12h03

Bonjour a tous

Je viens partager mon expérience je t encourage à tenir le coup, J'ai essayé d'arrêter par intermittence en me disant que je vais me calmer sur ma consommation d alcool mais rien y fait je suis ingérable avec l'alcool

J'ai craqué le jour du réveillon de Noël et comme toute soirée où je bois je fait n'importe quoi je me suis embrouillé avec mon épouse j'ai même jetté mon alliance par la fenêtre du coup je la retrouve plus. Je vous raconte pas le réveil le matin et l'ambiance à la maison Du coup je regrette d'avoir bu surtout pour les conséquences que ça implique .

Si j' avais était sobre tout serait pour le mieux

La meilleur des chose ce n'est pas de craqué

midnite - 29/12/2021 à 13h43

Bonjour

Merci pour ces retours, j'ai franchi Noël sans trop de problème. j'étais content. Même si j'ai eu droit à différentes phrases du genre qu'est ce qu'il se passe ? t'as changé de religion ? c'est quoi ce truc sans alcool que tu bois ? bref Noel est passé et nouvel an sera à la maison ca sera plus simple à gérer

par contre, apres 1 mois et quelques jours, le corps ne demande plus rien mais la tête, elle, n'a pas oublié. Il m'arrive souvent d'y penser. juste un , c'est cool tu tiens maintenant, souviens toi, avant dans cette situation, tu prenais cela.

certaines soirées sont longues et faut se mettre les moyens pour penser à autre chose et faire passer ces flash

vous faites quoi dans ces cas là ?

merci

patricem - 29/12/2021 à 17h57

Bonjour;

les questions, de mon expérience, disparaissent assez vite. Cela devient une caractéristique de la personne et basta (thé, café, déca, ce genre de choses).

Après, comme certains le disent, il y a trois types d'addictions, et on les fait toutes : la physique, c'est dur mais mains quelques jours à quelques semaines suffisent. La omportemental : j'ai taffé dur, j'ai bien le droit à une récompense. Il faut en trouver une autre, et ce n'ait pas simple. Et la psychologique. Dur aussi, genre je suis pas un pochtron, c'est les autres qui me jugent mal. Dur aussi. Là encore, il faut trouver un substitut.

Alors, je n'ai pas de recette miracle. Pour le physique, privilégiez, si possible, un environnement médical. Ils pourront dépasser, si besoin, les limites de certains médicaments car vous êtes surveillées. Pour le reste, une activité phsique (attention, rien de délirant, marcher à votre rythme 30 mn tous les deux jours, c'est déjà très bien).

Et il y a des substituts. En fausse bière, une marque que je ne peux citer mais qui commence en T a une gamme botanics très agréagle et pas trop sucrées). Et il y a aussi des vrais Champagne désacolisés, dont la marque commence en C, mais je les trouve trop sucrées à mon gout. Mais cela ne concerne que moi.

Bonnes fêtes,

Patrice

Today - 29/12/2021 à 18h08

Bonsoir midnite.

Je me dis que ce n'est qu'une envie et que les envies passent en 7mn en moyenne.
Je bois du Schweppes
Cuisine, ménage, lecture, TV....et appels ou textos à des amis.
Je me dis que je n'en suis pas arrivée là pour tout foutre en l'air juste à cause d'une envie qui va passer de toute façon
Je me dis que c'est juste une idée donc elle va en aller d'elle même.

Le sport aussi peut aider. Je ne m'y suis pas encore mise car la flemme !

Bravo pour ton Noël sans alcool....bientôt le nouvel an et tu seras débarrassé de ces tentations !

midnite - 30/12/2021 à 08h28

Merci pour ces informations :

j'ai décidé d'en dire un peu plus sur moi et pourquoi je dois tenir

chez moi : 1 verre en entraînera forcément un deuxième puis la bouteille jusqu'à ce que mon ventre dise stop
je suis passé à 1 bouteille de pastis tous les deux jours , plus des bières depuis le 1er confinement
à rien ce 25/11/2021 (avant ces quantités n'étaient que les WE, en semaine j'étais plus soft avec juste deux 75 de bière/amer histoire de donner du goût)

personnellement je pense être un des seuls à avoir apprécié le confinement, plus personne à aller voir, pas de sorties demandées par ma femme, travail à la maison avec verres à côté, des bouteilles dans le placard et 1 attestation pour faire ma petite marche quotidienne ... pour remplir les stocks)

Comme tous les autres, j'ai passé des mois, des années à me dire demain, promis j'arrête pour finalement être au supermarché à l'ouverture quand j'en avais plus, à avoir mal au ventre rien qu'en pensant arrêter, à suer comme un porc jusqu'au moment de l'apéro, à stresser quand ma dernière bouteille était aux 3/4 plein car je savais que cela ne suffirait pas pour tenir la soirée.

et ma famille : à dire à ma femme/fils qui voulait sortir, finalement c'est nul la-bas on sort plus car je dépassais le taux pour la conduite ou je n'avais pas encore assez bu mes dimanches après-midi à dormir, écrasé par l'alcool au lieu d'être avec eux, je m'éloignais d'eux doucement

et ce caractère de merde qui grandissait en moi au fur et à mesure ils ont subit, ma femme et mon gamin je ne me rendais même plus compte jusqu'à ce 25 novembre 2021 ou elle m'a dit, ca fait trop longtemps, on divorce .. elle m'a donné sa vision de notre relation et qu'elle est partie. elle m'a décrit comme les types pourris qu'on peut voir dans les reportages sur les agressions et les alcooliques je ne me rendais même plus compte je lui disais des atrocités, je devenais ingérable mais pour moi chaque dispute était effacée le lendemain matin au réveil comme on efface une ardoise après utilisation

pour eux, cela devenait difficile pour eux et néfaste pour notre fils Elle m'a dit avoir peur de moi et peur de rentrer à la maison.

Ce 25/11/2021 , j'ai ouvert les yeux , quel connard je suis, tout est de ma faute et j'ai tout arrêté.

tout ce qui me semblait impossible à faire, a été rendu possible grâce à cette prise de conscience et peur de les perdre, c'était compliqué mais j'ai tenu jour après jour.

Depuis quelques jours, j'ai la chance d'avoir peut-être une seconde chance.

Elle voit les efforts que j'ai fait, les rendez-vous que je prends, l'inscription à la salle de sport, les sorties que je programme, mon caractère plus doux, normal quoi

et doucement ils reviennent vers moi.

alors oui je fais le max pour tenir et garder le cap, retrouver une vie plus "normale" et laisser derrière moi ces bouteilles. je ne cours plus les rayons du supermarché les bars, les resto, en journée c'est de l'eau pétillante je me bouge pour changer mes habitudes je sais, pour le moment, gérer les événements et sorties planifiés je vais mieux j'ai envie de faire des choses, de sortir, de bouger, de partir en WE sans avoir à penser à prendre une bouteille de secours dans la voiture, de voir des gens

mais je sais aussi qu'il rode toujours autour de moi, plus secrètement, par des images ou des flash lorsque je suis un peu stressé , pour me calmer ou content pour fêter cela lorsque je me dis, putain plus jamais ? quand j'entends le mot apéro

l'arrêt est une chose, mais tenir la durée est plus difficile

Après 1 mois , la guerre est loin d'être gagnée, à vrai dire, elle commence à peine alors j'essaie de prendre tout ce qui peut me servir pour tenir , y compris vos expériences, je l'ai même dit à mes parents bref

c'est ma dernière chance, pour moi mais également pour nous 3

Today - 30/12/2021 à 23h50

Bonsoir midnite.

Je reviens vers toi face à ton récit. Je voulais au départ te raconter mon histoire aussi....

Je vais juste te dire que j'avais déjà arrêté une fois pendant presque 3mois. Reprise ensuite en douceur pour finir par replonger comme il faut. Des excuses/événements pour le justifier, oui il y en a. Mais la vraie raison c'est que j'étais juste dans le "tenir" à ce moment là. La différence aujourd'hui c'est que je ne suis plus dans le "tenir". Il n'y a plus de lutte avec l'alcool...je sais qu'il gagnera toujours donc je ne me bat's plus. J'ai baissé les armes. Je n'ai plus ce questionnement de me dire "plus jamais d'alcool '?!?!?'...tout simplement parce que je ne me projette pas à aussi loin et aussi que "sans", c'est plutôt pas mal !

La différence très importante aussi cette fois-ci, c'est que je me suis posée la bonne question : pourquoi je bois ? Qu'est-ce que je noie avec ? Qu'est ce que je me cache ? Quelles souffrances profondes pour en arriver à ça ?

On ne boit pas "par hasard" ni "par ennui"....

Je ne sais pas si tu as un suivi pour ton arrêt....mais si ce n'est pas le cas, je te conseille de t'orienter vers des professionnels qui pourront t'accompagner au mieux.

J'espère aussi que ta démarche te permettra de retrouver ta famille....mais je pense qu'il faut que tu le fasses pour toi avant tout et surtout que tu saches le "pourquoi" de ton alcoolisme.

L'alcoolisme n'est en soi qu'un symptôme...trouver son origine est important.

En tout cas bravo pour ton plus d'un mois !

Et ne lâches rien....

Louise59 - 31/12/2021 à 18h56

Bonsoir,
Je ne craignais pas le 31 plus une goutte d'alcool depuis le 21 novembre.
J'aurais tenu 40 jours mais ce soir effectivement j'ai craqué, je n'ai eu besoin de personne juste sans doute ma solitude, le manque de plaisir au quotidien.
À voir comment les prochains jours se passeront c'est ce que je crains le plus.
Force à tous

Pepite - 01/01/2022 à 01h58

Bonsoir à toutes et à tous,

Nous sommes en 2022 depuis 1 h. Je lis tous vos témoignages touchants.

J'ai fait des réveillons, j'en ai organisé professionnellement et j'ai vendu pendant des années de l'alcool. J'en ai consommé peu comme certains disent fièrement en pensant que seuls les alcooliques sont concernés par les problèmes.

On peut se trouver toutes les excuses du monde mais aucune bonne raison pour consommer même au minima ce produit toxique avec ce que nous savons aujourd'hui et ce que nous découvrirons encore.

Pour la petite histoire, savez vous que ce sont les arabes qui l'ont créé par hasard ? Al cool (kohl) : la poudre noire et l'alambic (al ambic) pour distiller.

Voyant les effets sur les hommes, ils en auraient donc interdit la conso via le Coran.

C'est ensuite un prêtre français au 16e siècle qui s'est mis à distiller en le nommant ainsi pour leur rendre hommage.

J'ai pris conscience de la dangerosité de l'alcool voici 3 ans, lorsqu'on m'a annoncé pour mes 47 ans un cancer agressif du sein. Je suis donc en rémission et je tiens à ma vie alors les fiestas avec celles et ceux qui sont ignorants, c'est fini. D'abord parce que cela me fait du mal de les voir se mettre minable pour rien. Ensuite parce que je suis passée à autre chose mentalement.

Un ami proche se remet d'un cancer du pancréas et personne ne lui a dit que l'alcool était mauvais pour lui alors qu'il buvait 1 bière devant moi. Des cas similaires sont trop nombreux. Peu d'information de la part des pouvoirs publics et de médecins...

J'en ai discuté avec les professionnels de santé qui pour certains aiment boire, je me suis documentée.

Un rapport sorti en 2018 montre que l'alcool, même occasionnellement, modifie les gènes. Sur le profil Instagram de l'institut du sein, un oncologue dénonce régulièrement les dangers de l'alcool. C'est une catastrophe sanitaire au profit des lobbies. Qui aura le courage d'en mesurer son coût humain et financier pour une économie et des traditions ?

Vous hésitez à faire vos réveillons et apéros ?

Réfléchissez au sens que vous donnez à ces événements. Que partagez vous ? Quelle est la qualité de ces moments qui sont sensés réunir les humains ?

Comment vous sentez vous physiquement après une soirée arrosée et fatigués ?

Personnellement je chante, je danse, je m'exprime sans être influencé par ces produits. Je préfère me réunir ou me retrouver avec des amis ou avec mon entourage pour des plaisirs qui ont du sens pour moi.

Autour d'une tisane, d'une ballade, d'une marche...

Mon entourage sait que je n'en consomme pas et j'en parle lorsqu'il me pose des questions. J'assume.

Mon mari aussi a fortement réduit sa conso et il m'accompagne à l'eau.

Certes vous hésitez à vous rendre à ces événements. Mais je suis sûre que vous diriez à quelqu'un qui se drogue qu'il devrait changer de milieu. Tout comme à celui qui se sèvre du tabac d'éviter de se retrouver avec des fumeurs.

Réfléchissez à ce qui est important pour vous, à ce qui compte vraiment pour vous. Donnez du sens à votre vie et prenez soin de vous car on n'a qu'une santé.

La vie est courte et vous ne savez pas combien de temps vous êtes là. Certes nous vivons dans un pays où la sécurité sociale nous permet de vieillir plus longtemps mais prenez soin de vous pour profiter dans les meilleures conditions de ce qui vous tient à cœur.

Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin des autres. C'est mon souhait pour vous toutes et tous.

Pépité

midnite - 01/01/2022 à 08h46

Ben voilà, le réveillon est passé,

j'ai préféré le faire seul et ne rejoindre personne pour éviter les tentations
j'ai ouvert une bouteille de pétillants sans alcool
rempli mon verre et trinqué avec moi-même comme un idiot, obligé d'être mis de côté de toutes bonnes choses
mais j'ai tenu. Avancer au jour le jour, un pas après l'autre.

Today : merci pour tes messages

je sais que je dois chercher les causes mais pour avoir déjà essayé et épuisé les psy : c'est pas simple.

Pourquoi je bois ? ben parce qu'un jour j'ai aimé cela.
j'ai/avais en tête l'image du mec qui rentre du boulot, qui s'ouvre une petite bouteille,
qui parle avec sa famille,
qui se cale dans son fauteuil au coin du feu
tout est bien ... foutaise

j'ai commencé un suivi mais les RDV ne sont que tous les mois voir plus : autant se débrouiller tout seul pour le moment
je vais peut être aller voir les AA, (les résolutions de début d'année...)

Louise : t'as craqué mais rien n'est perdu, tout se joue maintenant. ne prends rien aujourd'hui pour ne pas relancer le cycle et retomber dans cet enfer. si t'es comme moi, tu vas y penser toute la journée à cette bouteille, à ce verre, à vouloir 1 de plus juste pour le fun mais si tu lâches, demain sera pareil et après demain également.
donc retiens toi

meilleurs vœux à tous

Profil supprimé - 01/01/2022 à 09h10

Bonjour tout le monde et le souhait que je vous adresse ce 1er janvier est que vous soyez heureux dans votre abstinence, un jour à la fois comme préconisé chez AA, Mouvement qui m'a sauvé la vie il y a de nombreuses années et auquel je suis encore très attaché et reconnaissant chaque jour, par l'intermédiaire d'un forum.

J'ai, comme la plupart d'entre-vous certainement, multiplié les promesses de ne plus jamais boire mais ces promesses s'évaporent une fois la première gorgée d'alcool ingurgitée et combien de fois ne me suis-je pas dit, en tapant du poing le comptoir "tu es encore refait, te voilà bon pour la cuite". Cela a duré une vingtaine d'années et j'aurais pu y laisser ma peau. Mais j'ai toujours eu je crois une bonne étoile qui veillait sur moi.

Première tentative chez AA à 37 ans qui se solda par une abstinence de trois mois suivie d'une rechute de 9 mois.

A ma seconde tentative, j'ai déposé les armes, j'ai capitulé, j'avais perdu la maîtrise de ma vie et j'ai admis que j'étais alcoolique. C'est la première étape du programme des AA. Je me suis fait de nombreux amis et de nombreuses amies avec lesquels je pouvais partager sur tout, même les choses les plus intimes, celles qui me perturbaient profondément. Chacun en AA peut apporter à l'autre et il m'est arrivé à deux reprises au moins de faire appel en urgence à des amis alcoolisés et ces derniers m'ont permis de traverser l'épreuve sans reprendre le premier verre. Assez rapidement je suis passé de l'ombre à la lumière et pour rien au monde je ne voudrais retourner d'où j'ai eu si difficile m'en sortir. L'alcoolisme est une maladie progressive, très grave, incurable et mortelle et la seule façon de s'en libérer est de ne plus prendre le premier verre, un jour à la fois, pour qui ou quoi que ce soit.

Je vous souhaite à toutes et à tous de goûter à l'abstinence et de ne plus jamais remettre votre décision en question.

Bonne route à toutes et à tous. Passez un beau et sobre premier janvier.

salmiot

Today - 03/01/2022 à 14h59

Midnite.

Avant tout félicitations pour ton réveillon sobre !
Et aussi mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année !

Oui le "pourquoi je bois" est important ou plutôt "pour quoi je bois ?"

Tu dis que c'est parce que tu as aimé ça et que c'était l'image d'une certaine réussite....alors c'est plutôt l'image que l'on voit dans les films "le mec ou la nana qui se paie un verre en revenant du boulot".

Je vais te dire pour quoi j'ai bu.

Ado : pour faire comme les autres, parce qu'on est "cool" et "drôle", parce que ça désinhibe, parce que t'as plein de potes comme ça.
Jeune adulte : parce que l'entourage baigne dedans aussi, qu'on a bien mérité un samedi soir de folie après avoir bossé toute la semaine, parce qu'on est plus drôle et plus desinhibé.

Et puis quoi.....bah faut bien finir la bouteille le lundi ! Pas de restes !

Et puis quoi.....bah j'ai bien bossé aujourd'hui, j'ai le droit à mon p'tit apéro (qui finira par être là bouteille au fur et à mesure) tous les soirs....

Pourquoi j'ai fini par tomber aussi profond ?

Pour quoi je buvais ?

Parce qu'ainsi j'ai pu supporter ce que je n'aurais pas dû supporter aussi longtemps....
Parce qu'ainsi je ne sentais pas ma souffrance, mon mal être....
Parce qu'ainsi je "confirmais" n'être qu'une vraie merde....
Parce qu'ainsi j'acceptais et excusais le manque de respect voir plus
Parce qu'ainsi j'avais des œillères.

Depuis que je ne bois plus (cette fois-ci, pas la 1ère), je vois et comprends mieux.....je me comprends mieux, je me connais mieux.

Les causes, je les connais....tout au moins une partie.

Je sais pourquoi je "dysfonctionne", pourquoi je me fais du mal toute seule...j'ai une ébauche de solution pour casser ce "cercle" que je mets en place à chaque fois, dans chaque sphère de ma vie.

Je vois une psy depuis 5ans (date de mon divorce)et il n'y a que depuis 7mois que j'identifie et mets les mots sur mes maux.

Il n'y a finalement que peu que j'entre dans ma thérapie !

Et c'est douloureux cette introspection....

Donc qu'est-ce que t'apporte(ait) le fait de t'alcooliser ?

Lyna11 - 04/01/2022 à 17h34

Today,

Nos parcours sont tellement similaires...j'ai l'impression que tu décris ma situation d'il y a un an ...

C'est douloureux de comprendre mais c'est nécessaire, moi je VIS enfin ! 30 ans pour en arriver là... je vous souhaite à tous le meilleur pour cette nouvelle année
