

COMMENT ARRÊTER CETTE ACCOUTUMANCE À L'ALCOOL

Par **PG** Posté le 27/01/2022 à 07h05

Depuis quelques années j'ai pris l'habitude de boire tous les jours du vin. Malheureusement ma consommation est devenue excessive. Je bois tous les jours une bouteille et parfois une deuxième. Le scénario est toujours le même. Le matin je me réveille et je me dis ce soir tu ne bois pas. Vers 17h l'envie de boire un verre me reprends. Je passe à table et je continue. Après manger je m'installe devant la télé je continue à boire. Je supporte très bien l'alcool. Je ne suis pas titubant. Je monte pour aller me coucher. Je voudrais absolument sortir de ce cercle infernal. Mais malheureusement chaque jour je replonge. Je suis sportif point je pratique chaque semaine du sport. Mais malheureusement ça ne fait pas arrêter de boire.

6 RÉPONSES

Pepite - 27/01/2022 à 10h05

Bonjour PG,

Bienvenue parmi nous.

Comment vous êtes vous senti après avoir créé ce post ?

Vous écrivez "sortir de ce cercle infernal". Pourriez-vous développer ?

Etes vous seul ?

En parlez vous à quelqu'un ?

Je vous invite à lire mon post sur le jeu des alchimistes.

A vous lire,

Pépité

PG - 27/01/2022 à 12h51

Bonjour Pepite,

Par "sortir de ce cercle infernal", je veux dire que je ne parviens pas à diminuer ma consommation. Que chaque matin je me dis que je ne vais pas boire le soir mais je craque à nouveau...

Je ne suis pas seul du tout, je suis entouré de beaucoup d'amis. J'ai pas d'activités sociales qui ne me facilitent pas la tâche non plus.

J'en parle effectivement avec de très bons amis qui m'encouragent à tout au moins diminuer ma consommation.

Je vais lire votre post sur le jeu des alchimistes.

Merci.

P

Pepite - 27/01/2022 à 17h14

Bonsoir,

J'aimerais comprendre si vous le voulez bien, ce qu'il se passe dans votre tête à 17h, lors de cette pulsion qui vous submerge.

Quelles sont les images qui vous viennent ?

Quel est votre état d'esprit ?

Pépité

PG - 28/01/2022 à 09h02

Bonjour,

C'est devenu une habitude lorsque je rentre à la maison. C'est relaxant.
Je n'ai aucune image, c'est plus un besoin physique.
Je ne suis pas déprimé ou quoi que ce soit quand je commence à boire, mais ça fait du bien.

Pepite - 28/01/2022 à 09h40

Bonjour,

"C'est relaxant".

J'imagine que vous avez une activité.

Comment l'éprouvez vous ? Comment se déroule votre journée ?

"Je ne suis pas déprimé mais ça fait du bien".

Que ressentiez-vous avant d'arriver chez vous ?

Avez-vous identifier vos émotions ?

Si mes questions vous posent problème, je vous propose de faire le récit de votre journée.

Je vous rappelle qu'ici vous êtes en confiance, anonyme et lu par un médiateur avant diffusion.

Pépité

Moderateur - 28/01/2022 à 10h16

Bonjour PG,

Merci d'avoir bien voulu raconter votre histoire ici.

En vous lisant j'aurais tendance à vous suggérer de travailler sur deux axes.

Le premier c'est le sens que vous voulez donner au fait d'arrêter le cercle vicieux dans lequel vous êtes embarqué. En effet, dans vos messages la seule chose que l'on comprend c'est que vous voulez "arrêter le cercle vicieux". Mais arrêter pour arrêter ce n'est peut-être pas suffisant. Vous devez peut-être aller plus loin. C'est nécessaire dans un environnement où vous êtes souvent confronté à l'alcool via vos amis et vos habitudes. Je n'en dis pas plus parce que je ne veux pas vous influencer mais en tout cas gardez cette idée qu'arrêter sera beaucoup plus facile lorsque cela ne sera plus tout à fait votre objectif principal mais une étape pour atteindre quelque chose de plus global et qui fait sens pour vous.

Le second c'est l'ambivalence : voulez-vous arrêter ou diminuer ? Dans votre message je comprends que vous faites des efforts pour ne pas boire mais qu'en même temps vous ne renoncez pas non plus à l'idée de ne plus boire. Les deux - arrêter ou diminuer - sont possibles mais pas en même temps. Si vous cherchez à ne pas boire alors que vous ne renoncez pas totalement à ne plus boire alors peut-être que la seconde option mine la première. Entendez bien que "ne pas boire" un jour donné peut faire partie d'un objectif de diminution. Mais il faut que cela soit clair dans votre esprit. Quant à ne plus boire du tout, renoncer à l'alcool, elle implique une acceptation de cette idée qui n'est pas facile mais qui est libératrice. Cela veut dire aussi réorganiser un peu votre vie, mettre en place des stratégies pour dire "non" à l'alcool.

En parlant de "stratégie" je vous délivre un "truc" qui a été donné dans le fil de discussion "Dry January 2022... qui me suit ?" : c'est le fait de ne pas rentrer directement chez vous, "comme d'habitude," le soir après votre travail. Faites un détour, trouvez-vous une activité par exemple. Changer vos habitudes de consommation passe peut-être par changer le rythme et les activités de votre journée.

Au plaisir de vous lire,

Cordialement,

le modérateur.
