

## ASTUCES POUR ARRÊTER ET NE PAS CRAQUER

---

Par **Ninis** Posté le 22/01/2023 à 03h22

Coucou

J+21

Je voudrais partager quelques astuces qui m'aide à arrêter l'alcool :

Se donner une date d'arrêt de l'alcool

Boire l'apéro comme avant mais en remplaçant l'alcool par du Perrier

Compter les jours sans boire

Se féliciter de chaque jour sans une goutte

Se faire des petites récompenses par rapport à cet arrêt qui peut être dur dur des fois !

Ce dire que niveau santé c'est une bonne chose d'avoir arrêté de boire, niveau permis de conduire aussi on risque plus rien ...

Voir les changements sur le poids et l'apparence ça peut motiver aussi.

Il faut se mentaliser

Il faut accepter d'être quelqu'un qui ne bois plus (ou à l'occasion)

Tout dépend de sa propre consommation et à son rapport avec l'alcool

COURAGE ET FORCE MENTALE pour ce dur combat contre son addiction

### 2 RÉPONSES

---

**Zozo94** - 23/01/2023 à 20h47

Coucou, très bonne idée, il y en a beaucoup que je partage avec toi. J'ajoute quelques trucs qui m'ont aidé :

- regarder tout le temps qu'on gagne (consommation + gueule de bois en moins) et qu'on peut consacrer à d'autres choses
- les lendemains frais agréables : pouvoir se lever tôt (ou pas) sans mal être, douleur, honte, stress
- éviter certains lieux / invitations, en tout cas au départ
- voir la vie en un jour après l'autre
- le café, le thé, l'eau gazeuse, le jus de citron (bref, tout liquide qui vous contente)
- confier ma dépendance à des proches et en parler
- participer au forum, ou au moins aller lire les sujets de temps en temps
- une réunion dans un groupe de parole
- me documenter sur l'alcool, ses effets néfastes sur la santé

Ca s'est pas fait du jour au lendemain, mais en 8 mois d'arrêt maintenant ça m'a été bien utile. Force à nous et merci pour ton sujet qui va en aider plus d'un

---

**Ninis** - 25/01/2023 à 22h12

Coucou

J + 25

Merci ! Et félicitations à toi pour tes 8 mois d'arrêt !

J'espère en faire autant ... et plus encore

Mon maximum sans boire une goutte a été 45 jours j'avais fait un dry january que j'avais tenu jusqu'au soir de la St Valentin ou j'ai rebu du vin lors de ma soirée ...

Et, petit à petit, j'ai rebu comme avant... comme une sacoche ... je sais pas boire ! J'arrêtais quand je commençais à être soûle ... trop tard !!

Maintenant, je veux décider quand j'ai envie de boire et je ne veux plus que ce soit l'alcool qui décide pour moi !!!

J'avoue, c'est tout le temps dur à l'heure de l'apéro ... je repense à avant à cette heure là, à l'ivresse de l'alcool qui me manque temps mais bon c'est comme ça. Il faut se faire à cette idée et à cette autre version de nous même...

Maintenant, je suis une autre femme, une femme qui ne bois plus ou vraiment à l'occase...

Courage à tous !

---