

COMMENT GÉRER L'ABSTINENCE PENDANT DES FÊTES, RÉUNIONS DE FAMILLE, ANNIVERSAIRES

Par **AI191** Posté le 30/04/2023 à 19h21

Bonjour à toutes et tous,

A 50 ans, après des décennies de boisson, j'ai arrêté de boire

Certes, ça ne fait que 10 jours (après des décennies à boire quotidiennement des alcools forts en plus ou moins grande quantité). J'ai déjà fait des tentatives d'arrêt sur des périodes plus ou moins longues mais avec rechute.

Le forum m'a fait comprendre que cette boisson faisait aussi beaucoup de mal à mon entourage. Je pense que j'ai trouvé ici de bons témoignages et une bonne motivation pour tenir dans le temps et parvenir à laisser la bouteille de côté.

Je mets donc tous les moyens de mon côté pour parvenir à sortir de cette merde et sollicite donc votre aide.

Tous les week-end pendant 3 semaines, je suis invité à des anniversaires, des réunions de famille qui vont durer le Week-End complet. Je suis bien conscient que mon état est fragile.

Si vous avez des clés pour passer ces moments de joie sans l'alcool qui coulera en open bar ?

La fin de soirée où ton pote arrive transpirant, un peu chaud, en te tendant un verre alors que toi, tu es clean ?

Contrairement à l'arrêt de la cigarette que vous pouvez exposer au grand jour, dire à mamie canette que j'ai un problème avec l'alcool et que je ne mets même plus de vinaigre dans ma sauce de salade est moins envisageable, pour moi, car j'ai tout de même honte de cet état de fait.

Comment refuser lorsqu'on va me proposer un verre de champagne ou un verre de vin ?

Je vous remercie de prendre un peu de votre temps pour m'aider à trouver les clés qui me permettront de passer ces moments dans les meilleures conditions et sobre.

Excellente fin de journée

24 RÉPONSES

Sparta - 01/05/2023 à 17h51

la seule clé pour réussir c'est ta volonté et ta force de caractère, il n'y a pas de solution miracle

Lordenovi - 01/05/2023 à 23h13

Hello,

N'y va pas... ce n'est que partie remise... toi d'abord.

Une amie m'a écrit un jour : selfcare is not selfish

L'idée est d'éviter les situations à risque dans les débuts d'abstinence.

Sunshine - 03/05/2023 à 00h29

Bonjour,

En début de sevrage, ce genre d'événement si l'alcool coule à flots paraît compliqué à gérer... Moins difficile s'il y a des personnes dans ton entourage qui ne boivent pas, tu t'en rapproches et fais comme eux, du coup le fait de ne pas boire passe plus facilement.

Je rejoins le point de vue de Lordenovi. Je sais que je n'aurai pas pu y aller à ta place, trop dur à gérer j'aurai craqué forcément, mais on est tous différents.

Les premières semaines sont cruciales pour chasser l'alcool du quotidien. C'est toi qui es le plus à même de savoir ce que tu peux ou ne peux pas faire.

Bon courage

Lordenovi - 03/05/2023 à 11h30

Oui, idem. On est tous différents c'est vrai (moi je craque tout seul c'est pour dire...). Bonne idée de se rapprocher des sobres. Ou alors tu t'installes à la table des petits ! 😊

"valor para todos"

AI191 - 03/05/2023 à 18h40

Merci sunshine et les autres
Ma femme ne boit pas et d'autres aussi..
Je vais suivre vos conseils..
Pour ce qui est des excuses pour ne pas étaler ma vie? Vous avez des idées ?
J'avais pensé dire que J'étais sous antibiotiques... Pas envie d'étaler ma vie au grand jour même si certains doivent le savoir
Bonne fin de journée

Fwinny - 04/05/2023 à 09h44

Quelques idées que j'utilise :
* avoir déjà un verre (de soft) en cours, voir à la main.
* "je suis fatigué, si je bois je vais me coucher trop tôt ça serait dommage"
* "j'ai des brûlures à l'estomac en ce moment à chaque fois que je bois, donc je calme un peu"
* "non merci j'ai arrêté, ahahaha" --> celle là je l'ai déjà faite plusieurs fois, les gens rigolent et passent à autre chose

Après si tu es face à quelqu'un d'insistant, envoie le chier.

Lordenovi - 04/05/2023 à 10h35

Sinon, mais là c'est marcher sur un fil dangereux: tu te fais servir ton verre, que tu ne touches pas. Il sera toujours plein, pas d'excuse explications à donner (mais voilà le match de boxe dans la tête... ça sera entre toi et lui 😊)

Re-sinon : à 50 balais, on n'a plus à se justifier de rien en fait. Un "non merci, pas envie de boire", simple, efficace, souriant, solide

AI191 - 04/05/2023 à 11h36

Bonjour et merci pour les idées.
Je vais faire ça
J'avais pensé à une prise d'antibiotiques qui interdisent la prise d'éthanol également
Voilà j'ai toutes mes réponses
Merci Fwinny

Albertin - 05/05/2023 à 23h20

Bonjour,
50 ans aussi et abstinent depuis 3 mois après également des décennies de boisson.

Comme indiqué plus haut, la fuite reste une option, surtout au début. J'ai renoncé aux restos, aux soirées, et je m'arrange pour voir les gens dans des occasions moins risquées : une promenade, un thé, etc.

Ensuite, à mon sens, il n'y a pas généralement besoin de se justifier ou de trouver un prétexte (allergie, antibiotiques...) si on n'accepte pas un verre. Pour moi ça commence par un "non merci", si on insiste je dis "ce n'est pas utile" (ça désarçonne les gens). Puis si on insiste vraiment j'explique que l'éthanol dans la bouteille est le même éthanol que dans le carburant à la pompe, et que j'ai arrêté d'avalier ces cochonneries. Ça coupe court à tous les discours pinardiers sur la noblesse du vin et autres fables.

J'estime enfin que je n'ai pas non plus besoin d'expliquer que j'ai arrêté de boire à cause d'une trop grosse consommation (ça ne regarde pas les gens, ils ne sauront pas quoi faire de l'information et ils n'ont pas vraiment envie de savoir, en fait).

Bref j'essaie surtout de penser à moi.

Tenez-nous au courant.

AI191 - 09/05/2023 à 20h56

Bonsoir albertin
J'ai passé dimanche en famille
J'avais préparé un jus à l'extracteur avec du gingembre.. Certains ont goûté et n'ont pas pris d'alcool.. Pendant le repas, j'ai senti que les gens regardaient mon verre rempli d'eau mais pas de questionnement..
En tout cas, tellement plus sympa d'être bien lucide tout le long du repas, aucune fatigue après le dessert et j'ai bien profité des gens..
Très content au final..
Pas mal albertin le "ce n'est pas utile".. Je garde
Samedi ça recommence mais effectivement, ce sera une grosse soirée.. J'appréhende plus celle ci.
Si je ne vais pas bien, j'écouterai..
Je suis bien entouré et ça me permet de bien tenir.
Je n'ose pas imaginer ceux d'entre vous qui êtes tout seul..
Presque 20 jours que j'ai stoppé et l'euphorie des premiers jours se transforme en petits moments de déprime, maux de tête, sauts d'humeur... Je sens que le vrai combat commence maintenant.
Je suis bien d'accord avec toi... Les premiers temps, je vais éviter de voir des gens pour des repas ou au moment de l'aperitif..
Portez vous bien tous zé toutes

Sunshine - 13/05/2023 à 17h43

Bravo AI191 tu as réussi à tenir ton objectif, c'est pas tjs évident. Tu peux être fier de toi.
Bonne continuation !

AI191 - 16/05/2023 à 06h27

Bonjour sunshine, lordenovi, Fwinny, Albertin, sparta

Sparta : je pense que la volonté est utile effectivement mais tout le monde n'a pas forcément ta force de caractère. Le changement d'habitude prend du temps et la chute peut rapidement arriver si tu ne fais pas gaffe.

J'aime bien le concept de match de boxe de Lordenovi car chaque jour ca reste quand meme un peu ca. Moins souvent et moins longtemps mais ca reste présent.

C'est en changeant nos habitudes de vie que nous serons loin de la bouteille et ca prend du temps.

Bref

Résumé de l'épisode 2 (week end festif)

Là c'était le Week-End complet pour une grande fête sympa.

L'apéro avec tout ce qu'il me fallait avant pour me retourner la tête (dans des bassines, dans des bouteilles, à la louche)

Au bout de la table, bataille féroce avec les enfants pour avoir un deuxième verre de jus d'ananas industriel (ca consomme déjà dur les mioches et aucune pitié pour les alcooliques)

Lordenovi j'ai abandonné l'idée de me mettre à la table des petits car je n'aurais pas eu à manger non plus !

Première constatation : pas trop de soin apporté aux softs en soirée...pas de jus surprenants avec des goûts agréables ou nouveaux...non récession oblige, tu auras du jus carouf !

Dans ces grandes occasions, personne ne fait trop attention à ce que tu as dans ton verre, donc pas de soucis...

A table, pas de soucis non plus car chacun se servait comme il voulait...

J'ai pris du "chateau lapompe" pétillant mais dans des bouteilles en verre...L'eau était bonne et j'ai finalement bu pas mal d'eau...

J'ai constaté que, sans alcool, j'avais aussi plus de pêche pour danser. Pas de transpiration anormale en gesticulant comme un vers sur la piste. Un mec s'est éclaté par terre après une tentative de triple loop piqué. Osé quand on est bourré !!!

Très drôle de discuter avec les gens en fin de soirée (les discours pinardiens comme le dit albertin mdr!!!)

quand certains commencent à avoir certaines difficultés à parler et que tu es sobre...Je faisais partie de ceux-là avant et bien content de ne plus en être.

Un lendemain matin tellement plus agréable au réveil. Je ne vais pas vous lister les bénéfices que vous connaissez tous maintenant!

Lendemain en plus petit comité ...Un peu plus dur car on te propose personnellement des verres que j'ai refusé car j'avais déjà mon reste de jus carouf en main "Non merci, je suis servi"....

merci Fwinny ca marche bien le verre de jus dans la main...sauf qu'à force, il se réchauffe et après c'est pas bon à boire, le jus d'orange chaud! Tu aurais dû le dire qu'il fallait mettre un glaçon car chaud c'est pas bon, le jus d'orange hihhi Erreur de débutant!

L'après midi, j'ai constaté que j'avais pris la place du ménestrel qui divertit son monde...Sans alcool, j'ai retrouvé un humour perdu depuis bien longtemps. Ca fait tellement de bien au moral de voir que vous faites rire et que vous passez un bon moment sans être sous alcool. Avant je sortais parfois des conneries plus ou moins sarcastiques qui ne faisaient pas forcément rire.

Week-end prochain, troisième et dernier rendez-vous du mois et le plus critique !!!!!

Les 50 ans d'un pote et une grosse équipe dont je faisais partie avant..

On peut dire que j'étais même avant-centre dans l'équipe. Pas le numéro 10 mais quand même un bon niveau professionnel... Je vais me retrouver en défense cette fois ci..

Forcément, tout le monde va le voir mais je m'en fout. Je vais boire du jus qui aura chauffé dans ma main mais là, je vais mettre des glaçons et ca me va très bien comme ca. Je ne vais pas foirer mon 29eme jour de liberté?

Je remarque quand même en regardant les gens en soirée que pas mal sont des athlètes de haut niveau..

On sent un entraînement sérieux chez beaucoup. L'alcool reste bien ancré comme élément indispensable dans une réunion..

Encore merci pour votre soutien et vos conseils. On avance ensemble, petit à petit et c'est plutôt cool. J'avais un peu peur de devenir un curé en me sevrant mais au final, non. La lucidité fait entrevoir d'autres choses, une volonté de rencontrer d'autres gens et surtout une estime de soi retrouvée

J'ai la chance d'être entouré d'une famille qui me soutient énormément et ça m'aide beaucoup à changer de cap.

Je reconnais quand même que ça met en difficulté d'aller faire la fête quand on est en sevrage.

Peut-être qu'un jour, on verra des paniers de fruits et légumes sur les tables avec un extracteur de jus pour faire des cocktails sans alcool pour que la fête soit aussi folle mais sobre ..mais ca, c'est pas pour demain.

@+

behemot - 16/05/2023 à 13h31

Bonjour

Je n'ai pas rencontré ce problème:

Pour cause; mes proches ont cru et/ou étaient persuadés que j'étais abstinent !

Je me suis caché les 2 dernières années derrière ma fausse abstinence. Tout le monde louait ma force de caractère face à ce poison, alors qu'en fait, j'étais un usurpateur !

En même temps, c'est également ça qui m'a convaincu de sauter le pas , car en réunion de famille, en fête , l'alcool ne me faisais même pas envie.

C'était après, seul, que je me rattrapais !

Pour l'attitude à avoir face aux gens qui te proposent un verre; mes réponses variaient en fonction de la personne et/ ou de mon humeur.

ça allait de l'excuse bateau à un non, j'ai été trop copain avec cette merde, maintenant, c'est fini !

Courage à tous, au plaisir de vous relire, FD

behemot - 16/05/2023 à 13h38

Hello, c'est encore moi,

Dans la suite de mon message précédent;

J'avais sorti une blague qui avait vite clos le débat sur la raison de ma sobriété:

" J'ai lu quelque part que prendre un verre d'alcool réduisait l'espérance de vie de 15 minutes.
J'ai fait le calcul pour moi : je suis mort depuis 1897 ! "



Bonne journée@ tous

Lordenovi - 16/05/2023 à 15h20

Félicitations AI1 !!

Tes messages m'encouragent tandis que je ne cesse de dérapier de mon côté. Mon compteur de jours revient à zéro à partir de 5 depuis quelques temps, ça épuise plus, je crois, de tomber et de se relever que de ne pas s'arrêter de marcher. Je ne m'étends pas plus que ça sur ton fil

Encore bravo

Fwinny - 16/05/2023 à 18h38

Bravo AI191, ça fait très plaisir de te lire, ça donne espoir et même mieux ça donne envie!

Je suis ravi pour toi et j'espère que tu vas tenir à ta prochaine fête.

De mon côté ce week end était test également pour moi : je me retrouvai seul avec mes enfants. Et seul, j'ai tendance à ne pas me contrôler.

Mais ça fait plus de 3 mois que j'attends ce week end en me disant qu'il ne faut pas que je me rate, et bien c'ets passé nickel, sans une goutte d'alcool.

Et avec le plaisir d'être conscient de tout, disponible, ouvert...

On continue!

AI191 - 16/05/2023 à 20h25

Salut bonsoir

Behemot tu as déjà fait des super progrès de ne plus picoler caché.

Le fait de ne plus te cacher t'amene vers l'abstinence..je ne sais pas si tu tiens mais c'est top de tester. Chaque soir quand tu ne consommés pas est un pas vers la liberté..

Comme le dit Fwinny, le plaisir d'être conscient disponible pour les tiens.

Lordenovi, un bébé n'a jamais appris à marcher sans tomber mais il se relève et remet un pied devant l'autre..

Le tout est d'essayer de changer ses habitudes de vie pour tenir bon..

Les copains de boisson sont à éviter un bon moment.

J'ai Lu qu'on reste très fragile six mois après l'arrêt complet et fragile (pour la plupart d'entre nous) tout le reste de notre vie.

Vu qu'on ne boit plus, admettant qu'on ne picole plus trois vers par jours soit 45 mn d'espérance de vie /jour x 365 jours on gagne 11 jours par an.. Pas beaucoup mais c'est tjs ça de gagné si c'est pour être heureux..

Question technique : alors que je ne suis pas sujet aux maux de tête, tous les soirs, j'ai une barre au front... Avez vous déjà eu ça ? Et si Oui, ça dure combien de temps... Déjà que j'ai perdu le sommeil, ça rajoute un problème... Mais tant pis, il faut souffrir pour être abstinent

Bonne soirée à tous

Sunshine - 16/05/2023 à 23h37

Bonjour à tous,

AI191 c'est super ! Tu peux être fier de toi. Pas évident du tout les événements en début de sevrage. Après au fur et à mesure ça va mieux, c'est ancré les gens s'habituent et c'est chouette 😊

Merci d'être revenu partager post week-end 😊

On s'encourage tous à travers nos témoignages et c'est précieux.

Bonne continuation à toi et encore bravo

Albertin - 17/05/2023 à 09h37

Bonjour à tous,

C'est la lecture des discussions et des témoignages de ce forum au mois de janvier dernier qui m'a convaincu que la consommation modérée d'alcool ne fonctionnerait jamais pour moi, d'où le choix de tout arrêter sans avoir en tête de recommencer un jour. Et une des questions était bien celle posée par ce fil commencé par AL191 : comment faire pour ne pas boire dans les situations sociales à risque ? En société, dans la culture ambiante, on attend de nous que d'une part on boive et que d'autre part on le fasse modérément. Impossible pour nous !

Pour moi, une étape importante a été de désacraliser l'alcool. Attention : on est envahi de pubs pour l'alcool, deux des quatre lettres du nom du plus grand groupe de luxe représentent du champagne et du cognac, et les « avertissements » sur les bouteilles ne sont pas des incitations à ne pas consommer, mais des injonctions à consommer avec modération ! bref on est un peu seul.

Me dire que le vin est chimiquement de l'éthanol mélangé à du raisin avarié est assez utile, dans le fond. Pourquoi pas du liquide de frein parfumé à la grenadine ?

Toutes les armes sont bonnes : mon super pouvoir secret est de ne pas boire. On est des Superman de l'abstinence et on n'est pas forcé de le dire à tout le monde. On n'est pas forcé non plus d'aller au « combat » : je ne vais plus dans les occasions où l'objectif n°1 est de picoler ; je ne vais pas perdre de l'énergie à lutter seul contre tous, ça ne sert à rien. Dans mon cas il s'agit d'un changement de mode de vie ; je ne me sens pas en capacité de refaire des grosses soirées « comme avant mais sans alcool ». Chacun a un parcours différent. Le mien me conduit à être désormais content de passer à autre chose : plus de « grosses soirées » du tout, même en me disant que je ne boirais pas.

Ensuite, il y a les occasions moins risquées, un peu obligées socialement. Des anniversaires, des réunions de famille. Là aussi tous les coups sont permis pour se protéger, et tant pis si on froisse des gens qui aimeraient bien trinquer avec nous. On n'est pas forcé d'y assister de bout en bout, on n'est pas non plus forcé d'organiser une grosse fête pour un anniversaire. Never complain, never explain. Finir carpette comme tant de fois dans le passé, c'était pas non plus une solution... Au bout d'un moment les gens qui tiennent à vous et à qui vous tenez apprécieront bien le changement.

Bonne journée à tous ! au plaisir de vous lire

AI191 - 18/05/2023 à 07h10

Bonjour Albertin

Content de te lire et tout à fait d'accord avec ton dernier post..

Moi, J'etais un peu obligé d'y assister mais je m'en serais bien passé... Ça ne fait pas un mois que j'ai arrêté. Ces situations restent compliquées à gérer quand tu peux boire ce que tu veux.

C'est la présence de la famille qui m'aide le plus car sinon, je pense que j'aurais échoué.

Comme toi, je suis convaincu que mes habitudes de vie doivent changer pour ne pas chuter.

En juin, j'aurais encore un mariage puis je pourrais s'extirper de ce piège.

J'ai trouvé un seul point positif par rapport à avant..

La lucidité te permet d'être beaucoup plus drôle et "vivant" en fin de soirée lorsque les gens sont attaqués.

Pour ma part, une fois repu, je n'ai aucune envie de boire comme si les aliments contenaient quelque chose qui me libère du manque psychologique de l'éthanol.

D'autre part, vu que ton cerveau est intact et qu'il va vite, les discussions même avec un "pinardier", te permettent de faire de bonnes blagues et tu vis bien le moment qui est quand même prévu pour passer un bon moment avec des gens que tu aimes.

Dimanche, j'ai fait rire la troupe car j'aime faire rire et je pense y parvenir sans être un lourdingue.

quand j'avais bu, des mots ou des vannes sortaient de ma bouche et je les entendais en même temps que la personne... Je te jure en avoir regretté certaines sous l'effet de l'alcool.

C'est un petit détail mais ma femme m'a adoré sobre et retrouve celui qu'elle connaissait avant.

Ça motive aussi.

Bonne journée fériée les copains.

Profitez en pour vous détendre et vous faire plaisir.

Au plaisir de vous lire

AI191 - 30/05/2023 à 06h54

Des petites nouvelles sur ce thème.

Week end anniversaire passé mais j'avoue que ça a été difficile. Tout le week-end, des sollicitations de 11h 30 du mat à tard le soir et de toute part car ils me connaissent tous comme bon vivant.

J'ai été obligé d'expliquer être sous antibiotiques pour couper court à toute sollicitation..

J'ai réussi à ne rien prendre mais j'avoue que ce n'était vraiment pas évident et que c'était un jeu bien dangereux.

Je m'accroche même au 39 ème jour sans une goutte

(preuve que le cerveau est encore bien fragile quand une bouteille traîne comme une orpheline sur la table)

Je suis bien d'accord que dans les débuts du sevrage, il faut mieux ne pas aller dans ce type de réunion, où les gens consomment beaucoup.

Le dimanche matin, le réveil était léger et j'ai apprécié cet état.

C'est aussi pour cela que je m'accroche pour ne faire aucun faux pas..

À la maison, top, j'ai retrouvé une indépendance vis-à-vis de l'alcool (plus encore le midi que le soir) et donc une grande liberté.. Ça n'a pas de prix ça

Bonne journée à tous et bon début de semaine

AI191 - 19/06/2023 à 07h32

Bonjour à tous
Gros week-end difficile à gérer quand même
J'étais invité au mariage d'un couple d'amis et ne connaissais personne d'autre.
Il faisait chaud et l'alcool a coulé à flot.
Timide de nature, j'ai eu du mal à m'intégrer.
Avant l'arrêt, une consommation importante et rapide m'aidait. Il a fallu faire autrement car l'eau ne désinhibe pas.
Le dimanche n'a pas été plus facile car là encore, ça a pas mal picolé... L'apéro s'est éternisé et j'avais la dalle.. Tant de bouteilles d'alcool fort laissées ça et là, des brocs de planteur, de vin rosé sur toutes les tables à discrétion.
Comme très souvent dans de ce type de réunion, la qualité des softs laisse à désirer (nectar plein de sucre ou apéritif sans alcool à base de E224 et E 3.. infectes.
J'avoue en avoir bavé ce week-end.
Seul gain : Sobre, j'ai pu me rendre compte à quel point l'alcool te rend différent. Si personne ne s'est mis misère, certains étaient dans un état bien avancé et par translation, j'ai pu voir comment j'étais avant.
Vu que je ne savais pas boire avec modération, c'est mieux d'arrêter
Bon début de semaine à vous toutes et tous

Laure217 - 21/06/2023 à 18h33

Bonjour AI191

Quelle ténacité, bravo en tout cas, tu as su passer ces épreuves haut la main.
Je n'en suis qu'à J2 et assez fébrile, mais ce genre de message (sûrement lu par bcp plus de personnes qui n'y répondent) prouve que certains s'en sortent et ça motive à vous suivre.
En tout cas tu peux être fier de toi !

AI191 - 22/06/2023 à 09h32

Bonjour Laure
Tant mieux si ça donne de l'espoir.
Je tenais à boucler la boucle de mon périple d'anniversaire et de mariage..
En fait, beaucoup de personnes ne forcent pas à consommer.
Aucune question sur mon verre d'eau
Si question, j'étais fatigué, sous antibiotiques,
Peut être que les gens savent et sont assez humains pour ne pas aller plus loin dans le questionnement.
Car bien-sûr que quelqu'un qui boit ça se voit. Il n'y a que l'alcoolique qui pense que cette merde n'affecte pas sa santé, sa peau...
Ça fait 2 mois depuis mardi que j'ai arrêté de boire. C'était le bon moment, c'était LE MOMENT.
Ce que j'ai pu retenir de cet arrêt, c'est que je ne vais mieux dans ma vie. Samedi, j'ai regardé les gens consommer. J'ai vu des gens qui ont ce problème et je suis triste pour eux.
Mon combat n'est pas terminé. Je pense qu'au delà de l'abstinence, il faut aussi que je creuse pour savoir pourquoi je suis passé par cette phase. Comme beaucoup ici, je suis sensible à l'autre, à la vie.
Je l'ai gâchée ainsi que celle de mes proches pendant beaucoup d'années.. Ma chérie est apaisée maintenant, mes enfants aussi.
Reste que la consommation festive est une plaie.
Ça m'embete mais je pense devoir m'écarter de plusieurs amis qui boivent beaucoup car je me sens encore fragile.
Comme dit sur ce forum, step by step... Petit à petit, on va réussir à s'en sortir.
Bonne journée Laure et vous tous qui vous vous battez
