

## ASTUCES

---

Par **Profil supprimé** Posté le 04/06/2015 à 11h52

Bonjour

Je crée ce fil pour que l'on puisse s'échanger des astuces.

Je vais donc commencer.

Il est bien évident que malgré nos soucis alcooliques, on se doit de conserver une vie sociale.

Les amis ou collègues que l'on reçoit ne sont peut être pas au courant de notre problème et il n'est pas rare que ceux consomment de l'alcool. Alors comment faire? avoir de l'alcool chez soi est source de tentation une fois que nous sommes seul.

Pour ma part, j'ai un bar avec des alcools que je n'aime pas. Des alcools forts (whisky, gin, vodka, rhum ect...)

Pour le vin? pas de soucis, je fais du poisson qui s'accompagne de vin blanc (berk) et je fais mine d'avoir oublié le rouge pour le fromage.

Cela fonctionne, mes bouteilles sont intactes et même si je ressens un petit besoin, je ne les touche pas car j'ai horreur de ce type d'alcool.

Voilà

et vous?

## 8 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 05/06/2015 à 10h21

Bonjour,

Excellente initiative que de proposer ce fil de discussion !!

Au cours des discussions dans ces forums on rencontre en effet de temps en temps des "astuces" pour déjouer la consommation d'alcool ou les invitations à consommer. Que chacun puisse donner les siennes dans un fil est une bonne idée.

Longue vie à ce fil !

Cordialement,

Le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 07/06/2015 à 12h57

J'ai essayé les bières sans alcool... j'ai bu les 6 et ensuite j'en ai pris avec alcool... mauvaise astuce....

---

**Profil supprimé** - 08/06/2015 à 18h43

moi je m'écris tout les jours, je me motive en écrivant les pour et les contre. Je note mon suivi, les envies d'alcool, le nombre de cachetons que je prends et que je passe, mes jours sans traitement complet.

J'ai que du panache à la maison, j'ai même plus envie d'en prendre 1. Je m'abstiens au maximum et je résiste au écrivant.

Je change mes meubles de place pour faire passer, passe l'aspi etc..... Je garde toujours une ou 2 choses à faire pour le faire quand je veux prendre un verre. Je prends un oasis ou boisson sucré.

Je visite des sites où il est pas bon d'y être en photos. Des photos de gens alcoolisés dans de mauvaises situation, là où j'aurais pût y être il y a 13 jours.

Voilà mon 13° jours d'abstinence et je compte bien arriver à ne plus rien toucher et surtout ne plus me mettre dans des états lamentable.

Voilà ce que moi je fais pour m'aider

Mous

---

**Profil supprimé** - 11/06/2015 à 19h56

tu prends quoi comme médocs?

---

**Profil supprimé - 12/06/2015 à 12h41**

Mon médecin m'a prescrit de l'AOTAL 333, ça marche super bien pour lutter contre les envies

---

**Profil supprimé - 13/06/2015 à 19h18**

Remplacer l'alcool par des jus de fruits frais maison pleins de vitamines

---

**Profil supprimé - 14/06/2015 à 17h35**

J'ai actuellement une Bavaria Blanche 0.0% dans la main ; elle est très utile et a un réel effet placebo. Il fait chaud, je peux boire une bière, dans un bar je peux boire une bière, en soirée je peux boire une bière, après le travail je peux boire une bière.

Je ne sais pas si je peux conseiller, mais sans ça je deviendrais fou ! C'est un peu comme pour arrêter de fumer, se mettre au cure-dents.

Certes au début, je m'en enchaînais quelques unes frénétiquement, mais maintenant c'est de tant en tant.

En revanche les "Moins de 1%" sont à prescrire car l'alcool est là, il se sent après un long moment sans boire goutte et c'est pas bon du tout.

---

**Profil supprimé - 14/06/2015 à 20h53**

Honnêtement, je ne suis pas (encore) dépendant... mais ça risque de venir, d'où mon inscription au site.

J'ai déjà participé à des repas chez des gens que je devinais alcoolique.

Ce qui me semble le plus facile (et finalement honnête), c'est de s'en sortir avec une phrase du style "je bois pas, c'est interdit par ma religion (mon sport, ma femme, ...)" avec un petit sourire. Chacun devinera ce qu'il veut. Vous ne serez pas tenté, et finalement, celui qui aime boire au repas viendra bien souvent avec une bouteille. Au pire, rv chez le Paki du coin pour un vin que vous n'aimerez pas.

Bon, c'est juste mon point de vue hein, ... 😊.

Courage les gens, accrochez-vous !

---