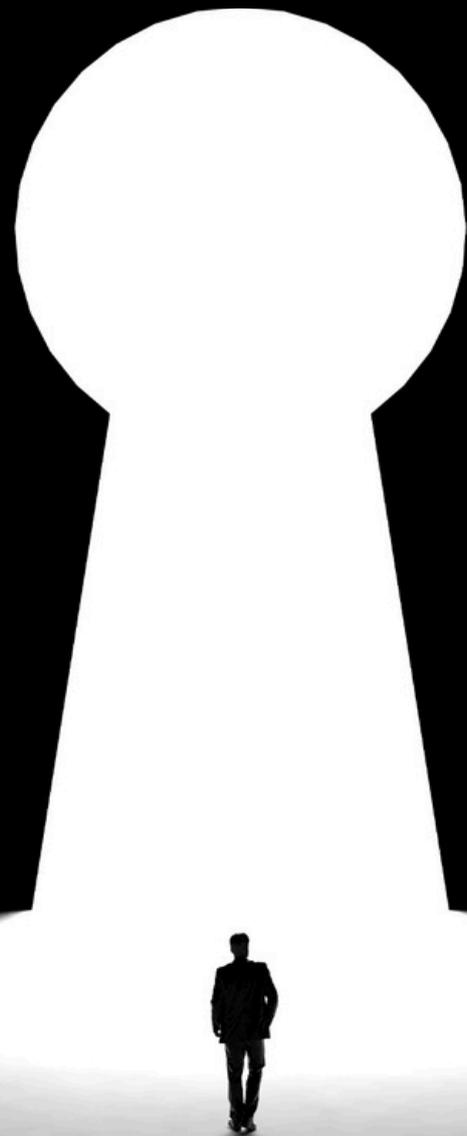

Vers Une Nouvelle Vie

Les Clés pour Vaincre
l'Addiction
à l'Alcool



Laurent Winderickx

Chapitre 00

Vers une Nouvelle Vie:

Les Clés pour Vaincre l'Addiction à l'Alcool

Chapitre 01

Comment établir un plan de sevrage

Chapitre 02

Etablir des Fondations Solides

Chapitre 03

Créer un Plan de Rétablissement
Personnalisé

Chapitre 04

SPIRE et les 5 Aspects de Votre Vie pour
un Rétablissement Heureux et Durable

Chapitre 05

Transformation un jour à la fois

Chapitre 06

Comment se former un réseau de Soutien

Chapitre 07

Comprendre les Mécanismes de la Rechute et qui
Commencent Toujours par une Pré-Rechute

Chapitre 08

Il Faut Changer sa Perception de l'Alcool

Chapitre 09

Nutrition et compléments alimentaires

Chapitre 10

Amélioration du Sommeil après l'Arrêt de l'Alcool

Chapitre 11

Construire une Nouvelle Vie

VERS UNE NOUVELLE VIE:

LES CLÉS POUR VAINCRE L'ADDICTION À L'ALCOOL

Si vous avez ouvert ce livre, c'est probablement parce que vous cherchez des réponses concrètes, des solutions pratiques et un plan d'action pour vous libérer de l'alcool.

Vous ne trouverez pas ici de longues explications sur les causes de l'alcoolisme ou des définitions techniques... Internet est rempli de ressources pour cela.

Mon objectif est de vous fournir un guide pratique et étape par étape pour surmonter cette addiction.

L'alcoolisme est une bataille difficile, mais chaque jour sans alcool est une victoire vers une meilleure version de vous-même.

Ce livre est conçu pour vous accompagner dans ce processus, en vous offrant des stratégies et des conseils pratiques que vous pouvez appliquer immédiatement.

Que vous soyez au début de votre parcours de sobriété ou que vous cherchiez à renforcer votre engagement



SI VOUS BUVEZ ENCORE..

CHAPITRE 01

COMMENT ÉTABLIR UN PLAN DE SEVRAGE

Le sevrage et son intensité dépendent de votre consommation totale et de la durée de votre consommation continue.

Pour les consommations très élevées sur une longue durée, il est recommandé de ne pas arrêter d'un coup, car cela peut être dangereux.

Il vaut mieux commencer par diminuer progressivement.

Par exemple, passez à la bière et réduisez votre consommation d'une bière par jour pendant 7 jours, puis arrêtez complètement.

Les trois premiers jours sont les plus difficiles à passer.

Il faut faire preuve de volonté et de détermination.

Même si cela reste difficile, à partir du quatrième jour, la situation commence à s'améliorer.

Le sevrage physique intense se termine généralement le troisième jour.

Pendant cette période, vous pouvez ressentir divers symptômes de sevrage physique tels que des tremblements, des nausées, des insomnies, une transpiration excessive, de la fatigue, des douleurs, et des insomnies.

Les symptômes psychologiques peuvent inclure de l'anxiété, de la dépression, de l'irritabilité, et de l'agitation.

Dans certains cas extrêmes, le sevrage peut entraîner des délirium tremens.

L'arrêt de l'alcool d'un seul coup à haute dose peut être dangereux.

Même si je ne suis pas médecin!!

Il est crucial, si vous faites votre sevrage seul, de consulter votre médecin traitant ou un addictologue pour des conseils sur les médicaments appropriés.

Je travaille dans un centre de désintoxication à Bali où l'apport de diazépam (Valium) couplé à du baclofène aide à rendre le sevrage plus supportable.

Pour gérer le sevrage, l'hydratation est très importante.

Une bonne alimentation associée à un jeûne intermittent facilitera la récupération du foie et d'autres organes.

Comme mentionné plus haut, il est essentiel de consulter des professionnels de la santé pour un suivi et des traitements appropriés.

Si vous n'êtes pas en cure, il est également crucial de bénéficier d'un soutien émotionnel en parlant à des amis, à la famille ou à des conseillers pour obtenir un soutien psychologique.

Le sevrage de l'alcool est une période difficile et inconfortable, mais avec le bon soutien et les bonnes stratégies, il est possible de surmonter ces symptômes et de commencer un chemin vers le rétablissement.

Si vous êtes seul et avez besoin d'accompagnement dans votre voyage vers la sobriété, n'hésitez pas à me contacter.

Il est primordial de passer les 15 premiers jours.

En général, à partir de 15 jours, on ressent déjà une grande différence. La chimie du cerveau commence à se rétablir, l'anxiété et la dépression diminuent, et on est prêt à commencer le vrai travail.



CHAPITRE 02

ETABLIR DES FONDATIONS SOLIDES

Comment vous préparer mentalement et physiquement pour le voyage de la sobriété.

Préparation Mentale

Reconnaître et Accepter le Problème

La première étape vers la sobriété est de reconnaître et d'accepter que vous avez un problème avec l'alcool.

C'est d'ailleurs la première étape des Alcooliques Anonymes (AA).

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez probablement un problème d'alcool, et c'est un problème qui ne fera que s'aggraver avec le temps.

Même après une longue période d'abstinence, parfois même des années, le problème revient exactement là où vous l'avez laissé.

En seulement quelques jours, la consommation peut redevenir incontrôlable, voire pire qu'avant, et le phénomène du craving (envie irrépressible de boire) peut devenir ingérable.

Le craving s'intensifie car une consommation excessive d'alcool détruit des tissus du foie et du pancréas.

Contrairement au foie, le pancréas ne se régénère pas, et la perte de ces tissus entraîne la sécrétion d'acétone, ce qui crée un manque dès la prise du premier verre.

Si vous en êtes à ce stade, en plein sevrage et souffrant, sachez que cela sera pire la prochaine fois.

Il est crucial de noter tout ce que vous ressentez pour ne pas oublier et ne plus jamais vouloir revivre cela.

Ces notes seront essentielles pour bâtir des fondations solides.

<https://odysee-sobriete.fr/questionnaire-sevrage/>  (download worksheet)

Définir vos Motivations

Vous devez également écrire vos raisons personnelles qui vous poussent à arrêter de boire.

Prenez une feuille de papier et notez ces motivations.

Gardez-les à portée de main pour les moments de doute.

Écrire et visualiser une vie sans alcool et les bénéfices associés (santé, relations, argent, carrière etc..)

C'est une étape cruciale!

Décrivez la meilleure version de vous-même et fixez des objectifs clairs.

Par exemple, écrivez : "Dans un an sobre, je voudrais....."

Et remplissez cette phrase avec vos aspirations. Cela vous aidera à rester motivé et à atteindre vos objectifs de sobriété.

Fixer vos Premiers Objectifs

Commencez à vous fixer vos premiers objectifs.

Nous y reviendrons plus en détail plus loin, mais voici une introduction à ce processus.

Vous pouvez commencer par définir des objectifs spirituels, physiques, intellectuels, relationnels, et émotionnels.

Objectifs Spirituels

- ▶ **Exemple:** Pratiquez une minute de méditation le matin en vous levant, en posant une intention pour la journée. Dites-vous : "Je resterai sobre aujourd'hui, car je prends la sobriété un jour à la fois." Au début, essayez de rester sobre un jour à la fois, puis, un jour après l'autre, aspirez à devenir la meilleure version de vous-même.

Objectifs Physiques

- ▶ **Exemple:** Engagez-vous à courir cinq minutes ou à faire cinq minutes d'exercice chaque jour. Ces petits engagements peuvent avoir un grand impact sur votre bien-être physique et mental.

Objectifs Intellectuels

- ▶ **Exemple:** Lisez une page par jour d'un livre qui vous intéresse. Cela aide à nourrir votre esprit et à vous éloigner des pensées négatives.

Vous vous dites peut-être qu'une minute de méditation ou lire une page par jour, c'est ridicule... Mais NON!

L'important est de commencer sans se faire violence et d'augmenter la cadence petit à petit.

Si vous vous dites : 'Allez, je vais courir 30 minutes tous les jours, lire un livre par semaine et méditer 20 minutes par jour,' ce sera exactement comme les résolutions du Nouvel An qui ne tiennent pas.

Il faut y aller progressivement. Nous reviendrons à cela plus bas lorsque nous déterminerons vos objectifs.



Objectifs Relationnels

- ▶ **Exemple:** Parlez de votre plan de rétablissement avec un ami en qui vous avez confiance.
- ▶ Partager vos objectifs et vos progrès avec quelqu'un renforce votre engagement et vous offrir un soutien précieux.

Objectifs Émotionnels

- ▶ Notez toutes les mauvaises pensées qui vous traversent l'esprit au quotidien et effectuez un rituel pour les dissiper.
- ▶ Par exemple, écrivez vos pensées négatives, partagez-les avec un ami de confiance, puis brûlez le papier pour symboliser la libération de ces pensées. (Ca marche!)
- ▶ Si vos pensées concernent une personne en particulier, il peut être nécessaire de faire des amendes honorable. (étape 9 AA)



CHAPITRE 03

CRÉER UN PLAN DE RÉTABLISSEMENT PERSONNALISÉ

Dans ce chapitre, nous allons aborder la création d'un plan de rétablissement personnalisé.

Fixer des objectifs réalistes et préparer un plan adapté à vos besoins individuels est essentiel pour réussir votre voyage vers la sobriété heureuse et durable.

Créer un Plan S.M.A.R.T pour Votre Rétablissement et Votre Nouvelle Vie

Qu'est-ce qu'un plan S.M.A.R.T ?

- ▶ Un plan S.M.A.R.T est un ensemble d'objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels. Il vous aide à définir des objectifs concrets et réalisables pour votre rétablissement.
- ▶ Un plan S.M.A.R.T vous donne une feuille de route claire pour votre rétablissement. Il vous aide à rester concentré, motivé et à suivre vos progrès de manière efficace.



Comment créer un plan S.M.A.R.T pour le rétablissement de l'alcoolisme ?

- ▶ Identifiez vos objectifs spécifiques liés à la sobriété, à la santé, aux relations, au travail, etc. Ensuite, assurez-vous qu'ils sont mesurables, atteignables, réalistes et temporels.
- ▶ Prenez le temps de réfléchir à ce que vous souhaitez accomplir dans votre rétablissement. Identifiez des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels.

Exemples—Objectif professionnel-Objectif santé et bien-être

- Objectif financier
- Objectif relationnel
- Améliorer la qualité de mon sommeil
- Participer à un événement sportif ou à une compétition
- Apprendre une nouvelle langue
- Accomplir un projet créatif-réaliser un objectif philanthropique, comme faire du bénévolat etc....

Maintenant, prenez une feuille de papier et notez tous les objectifs qui vous tiennent à cœur

Comprendre les Objectifs SMART

L'approche SMART est un outil puissant pour définir des objectifs clairs et réalisables. Voici une explication détaillée de chaque aspect de cette méthode:

1. Spécifique

Un objectif spécifique est clair et précis.

Plutôt que de dire "Je veux arrêter de boire pour toujours", ce n'est pas un objectif SMART spécifique.

Un objectif spécifique serait "Je veux arrêter de boire juste pour aujourd'hui et je me fixe 30 jours de sobriété pour faire le bilan de mes progrès".

En étant spécifique, vous savez exactement ce que vous devez accomplir.

Exemple: Objectif non spécifique: "Je veux être en meilleure santé."

Objectif spécifique: "Je veux perdre 5 kilos en trois mois en faisant de l'exercice trois fois par semaine et en adoptant une alimentation équilibrée."

2. Mesurable

Un objectif mesurable est quantifiable, ce qui signifie que vous pouvez suivre votre progrès et déterminer si vous l'avez atteint.

Par exemple, au lieu de dire "Je veux être plus heureux", vous pourriez dire "Je veux pratiquer la gratitude chaque jour pendant un mois et noter mes progrès dans un journal".

Exemple: Objectif non mesurable : "Je veux être plus organisé." Objectif mesurable: "Je veux organiser mon espace de travail et maintenir un bureau propre et ordonné chaque jour pendant une semaine."

3. Atteignable

Un objectif atteignable est réaliste et réalisable dans un délai donné.

Il est important de fixer des objectifs qui sont à votre portée et qui tiennent compte de vos ressources et de votre situation actuelle.

Exemple: Objectif non atteignable : "Je veux devenir millionnaire d'ici six mois." Objectif atteignable: Je veux économiser 10 % de mon revenu par mois pendant un an pour constituer un fonds d'urgence.

4. Réaliste

Un objectif réaliste est réalisable compte tenu de vos compétences, de vos ressources et de votre emploi du temps.

Il est important de fixer des objectifs qui sont ambitieux mais réalisables.

Exemple: Objectif non réaliste: "Je veux courir un marathon dans 6 mois."
"Objectif réaliste: "Je veux courir un marathon dans six mois et suivre un programme d'entraînement progressif pour m'y préparer.

Je commence aujourd'hui à courir 1 km et j'augmente de 230 mètres par jour, et d'ici 6 mois, je serai capable de courir 42 km."

Et cet exemple est applicable pour absolument n'importe quel but.

Une faible augmentation quotidienne : si vous augmentez votre progression de 1% par jour, à la fin de l'année vous serez 34 fois meilleur qu'au début.

5. Temporel

Un objectif temporel a une échéance claire et définie.

Cela vous aide à rester concentré et motivé.

Par exemple, au lieu de dire "Je veux écrire un livre", vous pourriez dire "Je veux écrire une page par jour pendant 6 mois = 180 pages = un livre".

Exemple: Objectif non temporel : "Je veux améliorer mes compétences en cuisine. "Objectif temporel: "Je veux apprendre une nouvelle recette chaque semaine et les maîtriser d'ici trois mois."

En utilisant l'approche SMART, vous pouvez transformer vos objectifs en actions concrètes et mesurables, ce qui vous aidera à progresser vers le rétablissement et à atteindre vos aspirations.

<https://odysee-sobriete.fr/smart-plan/>  (download worksheet)

CHAPITRE 04

SPIRE ET LES 5 ASPECTS DE VOTRE VIE POUR UN RÉTABLISSEMENT HEUREUX ET DURABLE

Comme nous l'avons introduit plus haut, il est indispensable de développer son SPIRE et d'équilibrer ses 5 aspects. - spirituel, physique, intellectuel, relationnel et émotionnel.

1. Aspect Spirituel:

Le volet spirituel est essentiel pour cultiver un sentiment de connexion, de sens et de bien-être intérieur.

Et se sortir de sa tête, il y a un dicton qui dit : "Contrôle ton esprit ou ton esprit te contrôlera."

Cela peut inclure la pratique de la méditation, la connexion avec la nature, l'exploration de ses croyances et valeurs, ou la participation à des activités spirituelles ou des pratiques religieuses.

En cultivant cet aspect, vous renforcez votre résilience émotionnelle et votre capacité à faire face aux défis de la vie sobre.

Exemple : Prendre quelques minutes chaque jour pour méditer ou réfléchir sur ce qui donne un sens à votre vie et exprimer votre gratitude pour les petits plaisirs quotidiens.

2. Aspect Physique:

Prendre soin de votre corps est essentiel pour votre rétablissement.

Cela implique une alimentation saine, de l'exercice régulier, un sommeil adéquat;

En prenant soin de votre santé physique, vous renforcez votre énergie, votre vitalité et votre résistance au stress.

Exemple : Faire de l'exercice régulièrement en pratiquant la marche, la course à pied, ou la natation etc...

Veiller à une alimentation équilibrée. Et votre sommeil s'améliorera naturellement.

Nous avons un chapitre sur le sommeil plus bas.

3. Aspect Intellectuel:

Stimuler votre esprit et nourrir votre curiosité intellectuelle est nécessaire pour votre bien-être global.

Cela peut inclure la lecture de livres, des magazines, des articles de journaux ou des blogs sur des sujets qui vous intéressent.

De nouvelles compétences, sur le terrain comme le jardinage, la cuisine, la photographie, l'artisanat etc...

Apprentissage en ligne : Suivre des cours en ligne sur des plateformes éducatives telles que Coursera, edX, Udemy ou Khan Academy.

Activités de créativité peinture, dessin, écriture, musique, danse, théâtre, impro etc...



4. Aspect Relationnel:

Cultiver des relations saines et nourrissantes avec les autres est essentiel pour votre rétablissement.

Cela peut inclure passer du temps avec des amis et la famille, partager vos pensées et vos émotions avec des personnes de confiance et rejoindre des groupes de soutien.

En entretenant des relations positives, vous renforcez votre sentiment d'appartenance et de soutien social.

Exemple: Planifier des activités sociales sans alcool avec des amis et la famille, à des réunions de soutien régulières et chercher un mentor ou un coach de vie pour vous guider.

5. Aspect Émotionnel:

Prendre soin de votre bien-être émotionnel est crucial pour votre rétablissement.

Cela implique la gestion du stress, l'expression saine des émotions, la recherche de soutien en cas de besoin. Cultiver cet aspect renforce votre capacité à faire face aux défis et à gérer les hauts et les bas de la vie sobre.

Exemple: Pratiquer des techniques de gestion du stress comme la respiration profonde, tenir un journal de gratitude pour focaliser sur les aspects positifs de votre vie et chercher un soutien professionnel en cas de besoin.

En équilibrant ces cinq aspects de votre vie, vous créez un fondement solide pour un rétablissement heureux et durable.

<https://odyssee-sobriete.fr/spire/>  (download worksheet)



CHAPITRE 05

TRANSFORMATION UN JOUR À LA FOIS

"Un jour à la fois".

Au début, c'est pour se débarrasser de l'alcool, et par la suite, jour après jour, on devient la meilleure version de soi grâce au développement personnel.

Ce chapitre explore différentes pratiques et techniques pour renforcer votre bien-être mental, émotionnel et spirituel.

Il est important de prendre son rétablissement un jour à la fois!

Si je m'étais dit "j'arrête de boire pour toujours", je n'aurais jamais arrêté.

Les premiers mois peuvent être principalement basés sur comment ne pas boire aujourd'hui et faire les actions appropriées que nous avons vues ci-dessus.

Au fur et à mesure, ce "un jour à la fois" se transforme pour devenir la meilleure version de moi-même.

Je vous donne quelques exemples qui continuent de marcher pour moi:

Méditation : Apprenez différentes techniques de méditation pour vous aider à vous centrer, à gérer le stress et à développer une connexion plus profonde avec vous-même, les autres et l'univers.

Breathwork : Le breathwork, ou travail sur la respiration, est une méthode efficace pour libérer les tensions émotionnelles, harmoniser les énergies et libérer les traumatismes du passé.

Yoga et Qi Gong: Le yoga et le Qi Gong sont des pratiques qui combinent mouvements doux, postures et techniques de respiration pour renforcer le corps, équilibrer l'esprit et stimuler l'énergie vitale. Faites des recherches sur YouTube, il y a plein de cours proposés.

Connexion à une Puissance Supérieure: Pour beaucoup, la spiritualité joue un rôle crucial dans le rétablissement. Prier, méditer, sortir de sa tête et se connecter à l'univers, à Dieu si cela vous parle, ou même, moi personnellement, je visualise la personne que je veux devenir et me connecte à cette vision améliorée de moi-même. À chacun de trouver sa version. Ici à Bali, pour beaucoup de surfeurs, leur puissance supérieure est l'océan par exemple.

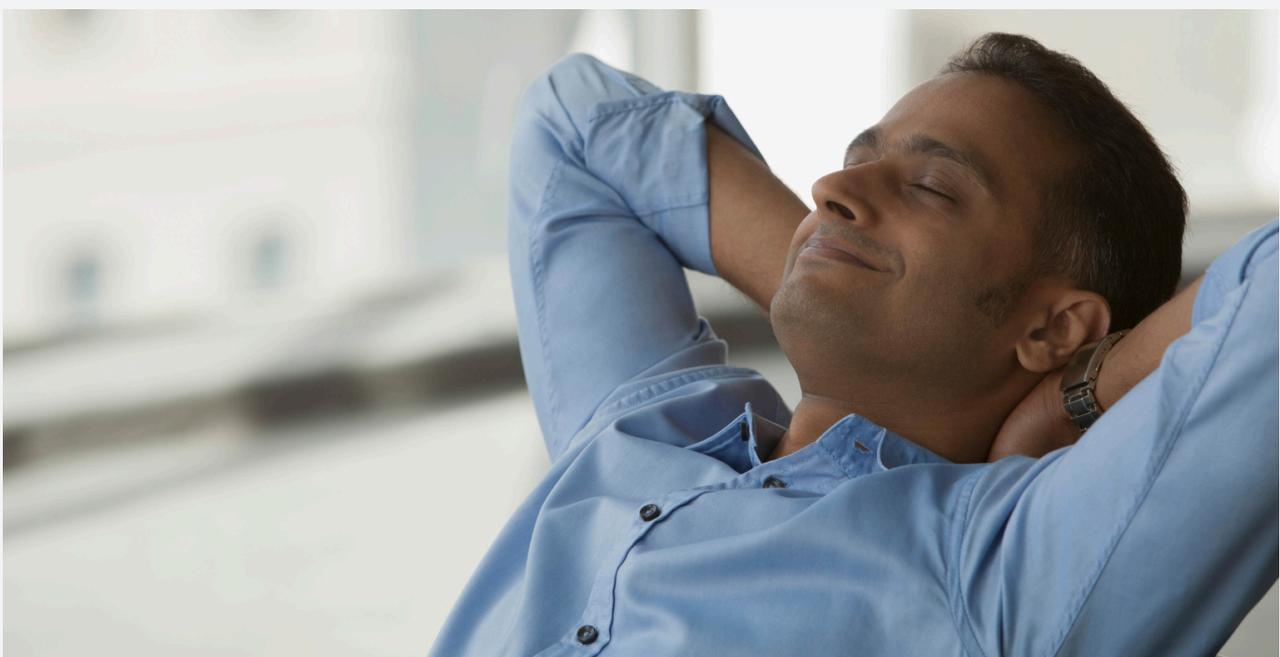
Aider les autres : Il y a plein de moyens de se connecter et d'aider les autres. J'en parle plus en détails dans le chapitre suivant.

Pratiques de Gratitude : Chaque jour, prenez un moment pour réfléchir aux aspects positifs de votre vie et exprimez de la gratitude. Cela peut transformer votre état d'esprit.

Défis Personnels: Fixez-vous des défis personnels

Visualisation: Pratiquez la visualisation en imaginant vos objectifs atteints et en ressentant les émotions associées à leur réalisation.

Soin de Soi: Prenez soin de votre bien-être global en intégrant des pratiques de relaxation, des massages, des bains, ou tout ce qui vous aide à vous sentir bien.



CHAPITRE 06

COMMENT SE FORMER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

La qualité de notre entourage joue un rôle primordial.

Se former un réseau de personnes positives et allant dans la même direction que nous est une clé majeure pour maintenir la sobriété et développer une meilleure version de soi-même.

"Entourez-vous de Gens qui Vous Élèvent et laissez tomber ceux qui vous tirent vers le bas".

Je sais que c'est facile à dire, mais plus que personne, je sais que cela est difficile à faire.

L'adage selon lequel "nous sommes la somme des cinq personnes que l'on fréquente le plus" résonne particulièrement dans le contexte du rétablissement.

Voici quelques stratégies pour vous entourer de personnes qui vous soutiennent dans votre cheminement vers une vie sobre et épanouissante:

- 1** Identifiez les Personnes Positives : Repérez dans votre entourage celles et ceux qui vous apportent du soutien, de l'encouragement et de la positivité. Ce sont des individus qui croient en vous et qui sont prêts à vous accompagner dans votre parcours de rétablissement.

- 2 Cultivez des Relations Saines : Investissez du temps et de l'énergie dans les relations qui sont mutuellement enrichissantes. Favorisez les échanges sincères, l'écoute active et le partage d'expériences positives.
- 3 Rejoignez des Groupes de Soutien : Intégrez des communautés de rétablissement telles que les Alcooliques Anonymes (AA) ou d'autres groupes similaires. Ces espaces offrent une atmosphère de soutien et de compréhension où vous pouvez rencontrer des personnes partageant les mêmes défis et objectifs.
- 4 Soyez Ouvert à de Nouvelles Rencontres : Ne limitez pas vos interactions sociales à votre cercle existant. Soyez ouvert à rencontrer de nouvelles personnes. Les événements communautaires, les activités de loisirs ou les groupes de hobbies peuvent être des endroits propices pour élargir votre réseau social.

Éloignez-vous des Relations Toxiques

Tout aussi important que d'entourer de personnes positives est de reconnaître et d'éviter les relations toxiques qui peuvent compromettre votre rétablissement. Voici quelques signes à surveiller :

- Comportements Destructeurs : Méfiez-vous des personnes qui encouragent des comportements addictifs ou nuisibles à votre santé et à votre bien-être.
- Manque de Soutien : Si vous trouvez que vos interactions avec certaines personnes vous drainent plutôt que de vous inspirer, il peut être judicieux de reconsidérer ces relations.
- Absence de Respect Mutuel : Les relations saines reposent sur le respect mutuel et la bienveillance. Si vous vous sentez maltraité(e) ou jugé(e) par quelqu'un, cela peut être un signe que cette relation est toxique.

En fin de compte, entourer de personnes qui vous élèvent et éloigner-vous de celles qui sont toxiques est un acte d'amour envers vous-même.

CHAPITRE 07

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA RECHUTE ET QUI COMMENCENT TOUJOURS PAR UNE PRÉ-RECHUTE

La qualité de notre entourage et la compréhension des mécanismes de la pré-rechute sont deux aspects essentiels dans le cheminement vers la sobriété durable.

Avant qu'une rechute ne survienne, il existe souvent des signes précurseurs, à la fois externes et internes, qui peuvent la préparer.

Dans cette section, nous explorerons ces aspects pour vous aider à identifier ces facteurs, vous préparant ainsi à éviter les rechutes.

Facteurs Externes Pré-Rechute

Les facteurs externes sont des éléments de l'environnement ou des situations sociales qui peuvent déclencher des pensées ou des comportements menant à une rechute.

Exemples:

- **Stress et Pression Sociale:** Les situations stressantes telles que des problèmes au travail, des difficultés familiales ou des pressions financières peuvent augmenter le risque de rechute. De même, les occasions sociales où l'alcool est présent peuvent exercer une forte pression pour consommer.
- **Exposition à des Déclencheurs :** Certains endroits, personnes ou événements peuvent être associés à la consommation d'alcool. Par exemple, se retrouver dans un ancien bar fréquenté ou rencontrer des amis avec qui l'on buvait peut raviver des envies et des souvenirs liés à la boisson.

Facteurs Internes Pré-Rechute

Les facteurs internes sont des pensées, des émotions ou des états mentaux qui peuvent contribuer à une rechute. Voici quelques exemples:

- **Dépression et Anxiété** : Les troubles mentaux tels que la dépression ou l'anxiété peuvent augmenter le risque de rechute en affectant négativement l'humeur et la capacité à faire face aux défis de la vie sans recourir à l'alcool.
- **Sentiments de Dévalorisation** : Des sentiments de culpabilité, de honte ou d'insuffisance peuvent conduire à des pensées négatives et à des comportements d'auto-sabotage, augmentant ainsi le risque de rechute.

En comprenant ces mécanismes de la pré-rechute, vous serez mieux équipé pour identifier les signes avant-coureurs et prendre des mesures préventives pour éviter une rechute.

Dans la prochaine section, nous explorerons des stratégies pour renforcer votre réseau de soutien, ce qui constitue une ressource essentielle dans la prévention des rechutes.

- **Partagez ces observations avec un partenaire de sobriété ou votre parrain** si vous êtes en AA. Il est important de trouver un partenaire qui aspire également à la sobriété, afin de se libérer de ces déclencheurs et de les partager avec d'autres.
- **Développer des Stratégies de Coping** : Apprenez des techniques de gestion du stress et de relaxation pour faire face aux défis de la vie. La méditation, la respiration profonde et l'exercice physique sont des utiles pour gérer les émotions difficiles.
- **Pratiquer l'Auto-Compassion** : Soyez gentil avec vous-même et reconnaissez que le rétablissement est un processus difficile. Apprenez à vous pardonner vos erreurs et à vous concentrer sur le progrès plutôt que sur la perfection.

Si possible, évitez les situations ou les environnements qui pourraient déclencher une envie de consommer de l'alcool!

Si vous savez qu'une certaine situation est difficile à gérer, envisagez de l'éviter ou de la modifier pour réduire le risque de rechute.

Lorsque vous avez vraiment envie d'aller à un événement et que vous savez qu'il y a un risque, assurez-vous toujours d'avoir un plan de fuite.

Soyez prêt(e) à partir de l'événement à tout moment et à rentrer chez vous. Évitez, par exemple, de monter dans la voiture de quelqu'un d'autre dans un endroit où vous pourriez vous retrouver coincé(e).

Demander de l'Aide: Si vous vous sentez dépassé(e) ou si vous avez du mal à faire face aux pré-rechutes, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, je suis également disponible pour vous aider personnellement dans votre rétablissement. N'hésitez pas à me contacter.



Whatsapp: +61 821 4773 83 32



<https://odyssee-sobriete.fr/je-veux-etre-accompagne-pour-arreter/>

CHAPITRE 08

IL FAUT CHANGER SA PERCEPTION DE L'ALCOOL

Depuis notre plus jeune âge, les médias nous présentent l'alcool comme quelque chose de cool et de bénéfique pour nous.

Il suffit de regarder des séries comme "Friends" où les personnages passent souvent leur temps dans les bars.

Dans ce chapitre, nous allons démystifier point par point pourquoi notre perception est fautive et dangereuse.

Le Mythe du Bon Goût de l'Alcool: Beaucoup affirment que l'alcool a bon goût, et certains sont même amateurs de boissons alcoolisées telles que le whisky.

Cependant, il est intéressant de noter qu'il y a une caractéristique commune chez tous les buveurs d'alcool-

la première fois qu'ils y ont goûté, ils ont trouvé cela dégoûtant et ont même été malades.

Cela est une réaction normale à la présence d'éthanol, un poison.

Même la bière et le vin, pour être totalement honnête avec vous-même, les premières fois que vous y avez goûté, vous n'aimiez pas le goût, mais c'est dans notre culture d'aimer, donc vous avez appris à apprécier ce qui est une grande différence par rapport à aimer.

L'Alcool comme Stimulant Social: Au début, l'alcool me permettait d'être bien avec les autres, mais avec le temps et l'expérience, j'ai réalisé que cela était loin d'être vrai.

En réalité, à mesure que la tolérance à l'alcool augmente, nous avons tendance à boire de plus en plus, et cela nuit à nos interactions sociales et les détériore.

L'alcool altère notre jugement et notre comportement, ce qui conduit à des situations très embarrassantes ; j'entends même certains dire "la soirée a dû être géniale, je ne me rappelle de rien... super !".

L'Alcool comme Moyen de Soulager le Stress et l'Anxiété : Certains pensent que l'alcool est un moyen efficace de soulager le stress et l'anxiété.

Bien qu'il puisse soulager temporairement, il est important de reconnaître que cela nous conduit encore plus profondément dans le gouffre.

En réalité, la consommation excessive d'alcool aggrave les problèmes de stress et d'anxiété, en plus des conséquences néfastes sur la santé physique et mentale.

Pour aller plus loin sur ce sujet, j'ai réalisé une vidéo qui explore en profondeur les dangers de cette fausse croyance. Je vous invite à la consulter pour une meilleure compréhension.



<https://www.youtube.com/watch?v=03UZOVboQnU&t=4s>

Autres Fausses Vérités sur l'Alcool•

L'alcool est nécessaire pour s'amuser ou passer un bon moment. Avec du temps de sobriété, on se rend compte que si l'on soustrait le bon moment de l'alcool, ce n'était pas l'alcool qui rendait le moment bon, mais l'inverse. Et sobre, on reprend à apprécier le moment à sa juste valeur sans le détériorer par des actions regrettables et des soirées oubliées.

L'alcool et la Confiance en Soi: Y a plein de gens qui pensent que si tu bois, tu deviens le roi de la piste de danse. Mais en vrai, ça tourne pas toujours comme ça. L'alcool peut te faire croire que t'es invincible, mais ça finit souvent par te mettre dans des situations gênantes.

À force de boire, ton jugement se barre en vacances, et t'es plus susceptible de faire des trucs que tu regrettes après. Pas top pour booster ta confiance en toi à long terme...

L'alcool comme Relaxant: C'est vrai que quand tu te prends une cuite, sur le moment, ça peut te donner l'impression de t'envoler sur un nuage. Mais en fait, ça règle pas tes problèmes, ça les cache juste sous le tapis.

Et à long terme, ça les aggrave!

Alors, plutôt que de te tourner vers la bouteille pour te détendre, vaut mieux trouver des moyens plus sains...

L'alcool comme Solution aux Problèmes : On a tous entendu dire qu'un petit coup dans le nez peut aider à oublier les soucis.

Mais boire pour échapper à tes problèmes, ça les résout pas, ça les amplifie juste.

À force, tu risques même de te retrouver avec plus de galères que de solutions.

L'alcool et la Créativité: Tu crois vraiment que boire te transforme en génie créatif ? Eh bien, détrompe-toi. L'alcool brouille les idées et t'empêche de réfléchir clairement..

L'alcool et la Pression Sociale: Ça, c'est un grand classique. T'es pas le seul à te sentir obligé de boire pour être accepté socialement.

Mais en vrai, c'est pas parce que tout le monde le fait que c'est la bonne chose à faire. Si t'as pas envie de boire, c'est totalement ok, et tes vrais potes le respecteront.

En remettant en question ces idées reçues sur l'alcool et en voyant les choses d'un œil plus réaliste, on prend des décisions plus intelligentes pour notre bien-être et notre santé en général.



CHAPITRE 09

NUTRITION ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

la chimie du cerveau met en moyenne 6 mois à un an à se régénérer.

Nous allons voir comment accélérer ce mécanisme

Le rétablissement de l'alcoolisme est un tout un processus qui est accéléré par une nutrition adéquate, des compléments alimentaires, de l'exercice physique et un sommeil de qualité.

Bien que je ne sois ni médecin ni nutritionniste, je partage ici mes recherches personnelles et ce qui a fonctionné pour moi.

Il est essentiel de consulter un professionnel de santé avant d'apporter des changements significatifs à votre régime alimentaire ou de prendre des suppléments.

Évitez les sucres raffinés et les produits transformés

- Les sucres raffinés et les aliments ultra-transformés provoquent des fluctuations de la glycémie et des envies de consommer de l'alcool. Ils sont également souvent dépourvus de nutriments essentiels.

1. Optez pour des glucides sains et sans gluten

- Patates douces
- Pommes de terre
- Millet
- Quinoa
- Riz complet
- Légumes racines

2. Consommez des légumes de bonne qualité

- Brocoli, épinards, chou frisé, carottes, etc.
- Les légumes fournissent des vitamines, minéraux et antioxydants essentiels à la récupération.

3. Intégrez des produits animaux de qualité

- Viandes , poisson, œufs. ◦ Ces aliments sont d'excellentes sources de protéines et de nutriments comme la vitamine B12 et le fer.
- Ces aliments sont d'excellentes sources de protéines et de nutriments comme la vitamine B12 et le fer.
- **Pratiquez le jeûne intermittent**
- Par exemple, un jeûne de 16 heures (dernier repas à 18h, suivant à 10h)
- Le jeûne intermittent permet de reposer les organes, notamment le foie, qui peut être endommagé par l'abus d'alcool.

Compléments Alimentaires

1. Consultez toujours un médecin avant de prendre des suppléments

- Voici une liste de suppléments qui ont aidé dans mon propre parcours de rétablissement.

2. Les trois compléments indispensables

- **Vitamine D** : 10,000 UI avant de se coucher pendant les six premiers mois (aide au sommeil)
- **Oméga-3** : Essentiel pour la santé cérébrale et réduit l'inflammation
- **Magnésium** : 400 mg au coucher (aide également au sommeil, environ 90% des gens sont déficients)

3. Autres compléments bénéfiques

- **5-HTP**: Aide à la production de sérotonine, pris avant de dormir
- **L-Tyrosine**: Supporte la production de neurotransmetteurs, pris durant la journée
- **Vitamine B Complexe**: importantes pour divers processus métaboliques dans le foie, tels que la détoxification et la production d'énergie et la santé dusystème nerveux

- **Probiotiques**: Améliorent la santé intestinale, qui est affectée par l'alcool
- **Curcumine**: Un anti-inflammatoire naturel qui aide à réduire l'inflammation cérébrale
- **N-acétylcystéine (NAC)**: Soutient la détoxification du foie et la production de glutathion

- **L-Glutamine**: Aide à réduire les envies d'alcool
- **Vitamine C**: La vitamine C est un antioxydant puissant qui protège le foie du stress oxydatif induit par l'alcool et renforce la production de l'enzyme détoxifiante glutathion.
- **Zinc**: Le zinc joue un rôle dans la détoxification du foie et la réparation des tissus, et aide à soutenir la capacité du foie à régénérer les tissus endommagés.
- **5-HTP (5-hydroxytryptophane)**: Le 5-HTP est un précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur, et il peut indirectement affecter les envies et l'humeur.

Chaque individu est unique, et il est crucial de consulter des professionnels de santé pour adapter ces recommandations à vos besoins spécifiques.

CHAPITRE 10

AMÉLIORATION DU SOMMEIL APRÈS L'ARRÊT DE L'ALCOOL

Le sommeil peut prendre entre 15 jours et un mois pour s'améliorer après l'arrêt de l'alcool.

Beaucoup de gens pensent avoir des problèmes de sommeil, mais souvent, c'est la consommation d'alcool qui en est la cause.

Un sommeil sain finit par revenir avec le temps, et certains changements dans votre mode de vie peuvent accélérer ce processus.

L'Importance de l'Exercice Physique

1. Faire du sport le matin ou pendant la journée

- Le cardio aide particulièrement au sommeil en réduisant le stress et en régulant les rythmes circadiens.

2. Exposition aux rayons de soleil matinaux

- La lumière naturelle du matin aide à la production de mélatonine, une hormone qui favorise l'endormissement le soir.

Établir une Routine du Soir

1. Créer une routine apaisante avant le coucher

- Éteignez tous les appareils électroniques au moins une heure avant de dormir.
- Prenez une heure calme pour vous détendre, loin des écrans.

2. Organisez votre espace de sommeil

- Rangez votre chambre pour créer un environnement ordonné qui clarifie l'esprit.
- Une chambre propre et ordonnée favorise un sommeil réparateur.

3. Prenez une douche chaude

- Une douche chaude aide à détendre les muscles et à préparer le corps au sommeil.
- Profitez-en pour prendre soin de vous, ce qui inclut l'hygiène personnelle. Prenez le temps de vous nettoyer, de vous brosser les dents et de vous occuper de votre peau. Ces gestes simples aident à signaler à votre corps qu'il est temps de se détendre.

4. Relaxation et méditation

- Pratiquez la méditation ou des exercices de respiration pour apaiser l'esprit avant de dormir.
- Essayez de lire un livre plutôt que de regarder un écran, car la lecture aide à l'endormissement.

Gérer l'exposition à la lumière

1. Limitez la télévision le soir

- Évitez de regarder la télévision trop tard, car la lumière bleue des écrans empêche l'endormissement.
- Utilisez des lunettes protectrices contre la lumière bleue le soir pour réduire l'impact sur votre sommeil.

Compléments Alimentaires

1. Prendre des compléments avant de dormir

- **Magnésium** : 400 mg au coucher pour aider à détendre les muscles et favoriser un sommeil réparateur.
- **Vitamine D** : Prendre le soir aide à réguler le sommeil.
- **5-HTP** : Favorise la production de sérotonine, ce qui améliore la qualité du sommeil.

Améliorer la qualité de votre sommeil après l'arrêt de l'alcool est essentiel pour votre rétablissement !

CHAPITRE 11

CONSTRUIRE UNE NOUVELLE VIE

La vie d'avant ne fonctionnait pas, sinon vous ne seriez pas en train de lire ce livre pour résoudre vos problèmes d'alcool. `

Ce point sera dédié à comment avancer vers cette nouvelle belle vie sans alcool qui vous attend

Si vous appliquez tout ce qui a été cité ci-dessus, vous serez prêt pour votre nouvelle vie et deviendrez la meilleure version de vous-même.

Avancez un jour à la fois dans la bonne direction!

Vous aurez des mauvais jours, des jours où vous ne pourrez tout simplement rien faire.

Le but du rétablissement est de faire la meilleure prochaine chose, "the next right thing".

Parfois, le mieux est de ne pas faire la prochaine mauvaise action et de ne rien faire du tout.

Il faut traverser ces jours difficiles et retrouver la force et le courage pour la journée suivante.

Relevez-vous et continuez à avancer, en appliquant et en vous définissant des objectifs SMART sur 1 mois, 6 mois, 1 an, et 5 ans.

Vous constaterez que, sans vous faire violence, vous deviendrez meilleur, et souvent sans même vous en rendre compte, les autres vous le feront remarquer.

C'est ce qui m'est arrivé, et c'est l'un des plus beaux cadeaux du rétablissement, parmi tant d'autres.

Accrochez-vous et, dès la première année - la plus difficile - vous verrez la vie sous une nouvelle lumière, celle de la vie et de la joie sans avoir besoin d'alcool, et sans le regretter. La vraie vie.

Si vous avez besoin d'accompagnement dans votre voyage vers la sobriété, n'hésitez pas à me contacter. Je me ferai une joie de vous accompagner durant votre voyage.



Whatsapp: +62 821 4773 8232



<https://odyssee-sobriete.fr/je-veux-etre-accompagne-pour-arreter/>

