

Toujours Soif !..

(à lire sans modération)

Cédric Gousse

www.toujours-soif.com

1 - Voilà, nous y sommes

Si vous êtes là, c'est pour enfin dire **adieu** à votre meilleur ennemi, l'alcool. Pour lui dire « **Je me libère de toi !** ».

Alors on ne va pas parler du passé, du pourquoi ni du comment vous en êtes arrivé là. Aujourd'hui, on écrit une nouvelle page de votre vie et on entre en guerre contre l'alcool pour en finir une fois pour toutes, sans retour possible. Avec **un seul vainqueur à la fin : VOUS !**

Car vous le savez parfaitement , impossible de continuer à vivre sous cette emprise infernale qui détruit tout sur son passage. Tous ces lendemains dégueulasses, cet esclavage ne sont plus supportables !

Mais voilà, comment fait-on pratiquement pour se débarrasser de ce fléau ? Comment résister, comment échapper à cette saloperie qui envahit toute votre vie. Comment s'en prémunir définitivement ? Et surtout, comment vivre heureux, sans être triste à l'idée de ne plus avoir ce breuvage dans le corps, toujours à portée de main ?

Autant vous prévenir, au début de ce combat **vous allez vous sentir "à poil"**, sans défense, faible et fragile. Bref, les premiers pas sont déstabilisants, déroutants. Vous serez comme un blessé de guerre, à qui l'on enlèverait ses béquilles pour la première fois depuis son réveil ! Sans habit ni carapace, NU !

Quitter l'ivresse c'est en un mot, vertigineux .. Mais rassurez-vous, se retrouver est véritablement prodigieux !

Vous allez pouvoir piocher dans tout ce qui suit pour faire de vous une personne invulnérable aux assauts de votre ennemi juré.

L'ennemi c'est l'alcool.

Vous êtes l'arme.

Voici les munitions !

2 - Se préparer

Une règle s'impose : **bouger** pour retrouver des forces et des sensations.

Il vous faut impérativement sortir physiquement de votre torpeur. Cela consiste à sortir de chez vous matin, midi et soir. Tous les jours.

Vingt minutes au moins, pour respirer, s'aérer et s'extirper de la confusion qui règne en vous.

Il est important de retrouver **de l'énergie, un élan**.

La marche est votre principale alliée.

Les premiers jours, vous prendrez cela comme une torture. Peu à peu, **la rage** d'avancer prendra le dessus sur l'inaction et sur votre inertie !

Le mouvement est essentiel pour votre psychisme. Alors pour remettre votre cerveau en route, **marchez**.

3 - Le cheminement

Voici le chemin pour vous **affranchir**, pour vous **libérer** de cette addiction :

Du besoin à l'envie,

De l'envie aux pensées,

Des pensées au souvenir ..

4 - Humaniser votre ennemi

Lorsqu'on doit combattre un ennemi, le mieux est de s'adresser directement à lui ! Pour cela, le mieux est de marcher, faire une longue promenade vers un endroit calme et rassurant. Au bout du chemin que vous aurez choisi, vous pourrez alors vous arrêter un moment. Adressez-vous à l'alcool comme si c'était un être humain à part entière. **Vous pouvez lui parler !**

Comme une vraie séparation, **dites à voix haute** que vous ne voulez plus de lui. Dites-lui que vous en avez assez de tout perdre, de tout détruire. Criez-lui qu'il est temps de se quitter !

A vous de choisir les mots pour lui dire « Dégage ! », « Va t'en ! », « Va te faire foutre ! ». Vous avez le droit d'être vulgaire pour une fois, c'est permis !

De cette manière, **vous rendez visible l'invisible !**

Vous verrez qu'il est bien plus facile de se battre contre un être vivant que contre un fantôme !

Humaniser c'est la clef !!

Mettre un visage à votre ennemi pour qu'il n'avance plus masqué ..

5 - Segmenter

Ce qui peut faire vraiment peur, c'est de s'imaginer tenir une journée sans alcool ! C'est un peu comme être épuisé en regardant le sommet d'une montagne à gravir, avant même de commencer l'ascension. La tâche semble trop difficile, l'objectif irréalisable.

Et bien pour éviter cet abattement légitime, il vous faut **segmenter** votre journée, penser "**heure par heure**". Une heure à tenir sans penser à l'heure suivante, voilà ce qu'il faut entreprendre.

Ainsi, vous affronterez le désir de consommer pas à pas. Il est 17H, alors tenez jusqu'à 18H. En hurlant si vous le souhaitez. A 18H, comme vous avez réussi l'heure précédente, fixez vous comme objectif 19H.

1 heure = 60 minutes. C'est gérable !

Enlevez à cela les heures pour dormir, les heures pour manger, pour bouger, quand l'alcool n'est pas une obsession. Alors il ne vous reste que quelques heures à appréhender pour tenir et surtout pour vaincre.

Et dorénavant, pour vous, **chaque heure est une journée et chaque journée une vie !!**

6 - Esquiver & riposter

Attention, esquiver ne veut pas dire fuir ! L'alcool vous tend les bras à chaque coin de rue, à chaque repas entre amis, à chaque occasion festive. Alors fuir n'est pas la solution.

Il ne s'agit pas de penser cet ennemi comme inerte mais de le rendre inoffensif et vous, hors d'atteinte !

Et hors d'atteinte, vous le serez quand vous répondrez à une personne qui vous proposera un verre :

« Non merci, **je ne bois pas** d'alcool » au lieu de dire : « **Je ne bois plus** d'alcool » .

Car lorsque vous dites « Je ne bois plus » , c'est votre passé qui ressurgit. Et des regrets qui résonnent.

Alors que « Je ne bois pas » est un acte assumé qui n'amène pas à devoir se justifier.

A retenir : « *JE NE BOIS PAS* » et non « *JE NE BOIS PLUS* »

7 - Un combat de boxe

Vous pouvez comparer votre lutte à un combat de boxe. Ce combat se fait en plusieurs "rounds". Et perdre un de ces rounds ne veut en aucun cas dire perdre le match !

Ce qui veut dire que si votre abstinence échoue, alors recommencez dès le lendemain ..

Ce qui vous attend, c'est un adversaire qui paraît plus fort que vous sur le papier car il vous a imprégné pendant des années. Il a des muscles que vous n'avez plus. Il est puissant alors que vous tenez à peine debout sur le ring et que vous avez besoin des cordes qui vous entourent. Il vous poursuit sans relâche et vous êtes à bout de souffle, chancelant.

Mais jour après jour, c'est lui qui va s'essouffler et finir tout doucement par s'évaporer.

Jour après jour, le fait de pouvoir parler à votre adversaire vous redonnera le **contrôle** et **l'assurance** nécessaires.

8 - L'addiction

Elle vous **consume** comme un incendie, elle vous **submerge** comme un tsunami, elle vous **dévaste** comme un typhon, elle vous **isole** comme un séisme.

« L'addiction, derrière le plaisir une douleur se construit. »

F. Nietzsche

9 - En soi & hors de soi

Un ennemi qui est en vous, qui prend toute la place intérieure est hors d'atteinte. Placer l'ennemi devant soi, mettre une distance entre vous et lui permet de le rendre vulnérable et donc atteignable ..

C'est pour cela qu'il faut voir l'alcool comme une **entité extérieure**. Cela permet de distinguer votre personne de l'addiction.

Le coupable, c'est le produit qui s'approprie peu à peu votre corps et votre tête !

Tuez-le, chassez-le !

10 - Du beau pour votre bien

Il vous faut réapprendre à vivre et pour cela, rien de tel que l'Art et la Nature pour vous soigner, pour vous faire du bien. Pour se réveiller, il faut s'émerveiller !

Vos sens sont endormis, noyés. Il faut faire remonter à la surface les belles émotions, les purs moments que peuvent produire le spectacle d'une mer déchaînée, d'une séance de cinéma. Voir un concert pour vivre la musique. Contempler une œuvre d'art.

Participez au monde pour vous sentir **exister** !

« La beauté sauvera le monde. »

F. Dostoïevski

11 - Liberté

Situation d'une personne qui n'est pas sous la dépendance de quelque individu, de quelque substance, de quelque chose (opposé à **esclavage**, **servitude**), ou qui n'est pas enfermée (opposé à **captivité**).

Qui a le pouvoir d'agir, de se déterminer à sa guise. Qui n'est soumis à aucune contrainte, à aucun contrôle.

Êtes-vous libre quand il vous faut à tout prix consommer pour "se donner des forces", se rendre à un dîner, parler en public ? Pour être drôle ou sympathique ? Pour faire une déclaration d'amour, pour faire l'amour ?!

12 - Le sage

« Le sage poursuit l'absence de douleur et non le plaisir. »

Aristote

13 - De l'humilité

Oui, il s'agit d'être humble dorénavant. Soyez discret pendant ce combat. Nul besoin de crier haut et fort à votre entourage, qui n'y croit certainement plus, que vous avez maintenant la solution pour sortir de votre marasme.

Votre attitude, votre corps parleront à votre place de la mutation qui est en cours, du profond changement opéré.

Le temps se chargera de ramener peu à peu les personnes que vous avez égarées, soyez en certain.

14 - Juste un peu

Alors soyons très clairs, **une seule goutte** suffira à faire resurgir votre ennemi ! Et votre adversaire sera ravi de revenir sur le ring pour vous terrasser.

Si cette pensée vous vient à l'esprit, cela veut dire que votre combat n'est pas terminé, que votre ennemi bouge encore. Ressaisissez-vous et criez lui dessus une nouvelle fois « non ! ».

Pensez, si cela vous arrive, à vous arrêter un moment pour vous retourner. Regardez alors ce que vous avez **enduré** et ce que vous avez **accompli**.

La question est : **voulez-vous revivre cet enfer ?**

15 - Réflexion implacable

Cela peut paraître complètement futile de dire une chose pareille mais le fait est que **l'on ne boit pas en dormant !**

Pourquoi écrire une telle affirmation ? Et bien pour vous faire comprendre que votre corps sait très bien se passer d'alcool quand il en a besoin. Si votre corps en est capable, votre esprit peut en faire de même lorsqu'il est éveillé !

16 - Osez franchir le pas

C'est une aventure unique que vous allez vivre. Vous serez surpris par ce qui vous attend et par vous même. Alors **arrêtez de remettre ce "dernier verre" à plus tard et lancez vous.**

Franchissez le seuil de votre porte et faites quelques mètres puis quelques kilomètres puis un marathon !

Ouvrez cette porte dans votre cerveau qui vous libérera de ces chaînes encrassées.

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. »

Mark Twain

17 - En pratique

Voici **le modèle à reproduire chaque jour** sur une feuille pour matérialiser votre combat :

Date du jour :

- Humeur du matin en un mot :
- 07 - 08 H : +
- 08 - 09 H : ++
- 09 - 10 H : ++
- 11 - 12 H : +++
- 12 - 13 H : C
- 13 - 14 H :
- 14 - 15 H : +
- 15 - 16 H : +
- 16 - 17 H : ++
- 17 - 18 H : ++
- 18 - 19 H : +++
- 19 - 20 H : C
- 20 - 21 H : C
- 21 - 22 H : +++
- 22 - 23 H : ++
- Humeur du soir en un mot :

Explications :

Pour mieux visualiser vos **envies** de consommer, copiez un de ces **symboles** pour chaque plage horaire :

+ envie passagère, ++ envie persistante, +++ envie insupportable (*craving*), C consommation.

Le but, jour après jour, est de constater de moins en moins de "+". Et jamais plus de "C" !

Cette fiche à remplir quotidiennement est une tâche fastidieuse mais quand vous verrez le nombre de symboles diminuer, **un sentiment de fierté indescriptible vous envahira !**

- [Imprimer cet outil conso.](#) -

18 - Regrets

« Ne regrettez jamais un jour de votre vie. Les bons jours donnent de la joie, les mauvais jours donnent de l'expérience, les pires jours donnent des leçons et les meilleurs jours donnent des souvenirs. »

R. Feynman

19 - Se réinventer

Votre rapport au monde et aux personnes va se trouver bouleversé par ce **retour au réel**. Alors oui il faut se réinventer, mais sans se perdre.

Il s'agit de prendre le temps et de la distance quand, auparavant, tout n'était que vitesse et précipitation.

Vous verrez qu'évoluer dans le calme est plus productif que survivre dans l'excitation. Vous verrez qu'être serein a des vertus autrement plus enrichissantes qu'être agité en permanence.

Attention, on ne parle pas ici de changer de planète mais plutôt de paradigme. C'est à dire de faire **une mise à jour de votre personne**, de votre système de pensée, de vos valeurs et de vos jugements.

Commencez par faire l'expérience de vous asseoir un jour, tout près du lieu où vous précipitez pour acheter votre produit. **Et savourez ce moment sur lequel aucune peur du manque ne se posera plus.**

20 - Fête foraine

Pourquoi parler ici de fête foraine ? Et bien parce que c'est précisément l'endroit qui évoque le plus ce que vous devez éviter **dans un premier temps**. A savoir les émotions fortes, les sensations artificielles, le brouhaha continu ..

Bien entendu, il ne s'agit pas de s'enfermer dans un monastère ! Mais il y a quand même un temps d'adaptation à respecter. **Votre corps, votre esprit doivent maintenant s'ancrer à de solides fondations** plutôt qu'à des montagnes russes !

Privilégiez les endroits calmes, les moments conviviaux en petit comité.

21 - Sables mouvants

Voici à quoi ressemble l'addiction. Et pour en sortir, le plus dangereux est de rester immobile. La seule solution pour s'extraire de ce piège est de toujours **être en mouvement pour ne pas s'enfoncer**. Et comme pour les sables mouvants, il faut se dégager de l'addiction en douceur et sans paniquer. Sûrement et calmement.

22 - Peur de l'ennui

C'est une des craintes que l'on peut avoir effectivement. **L'addiction étant diablement chronophage**, sa mise à l'écart vous laisse un temps libre considérable ! Prenez l'ennui comme **un temps retrouvé** et non comme un temps à combler absolument.

L'ennui est surtout l'occasion de vous **régénérer**, de donner à votre cerveau la possibilité de ralentir un peu et de **digérer** votre combat.

N'ayez pas peur de vous ennuyer. C'est un espace pour vous même qui ne vous est pas habituel mais que **vous allez apprivoiser peu à peu**.

Et puis pensez qu'une légère lassitude vaut toujours mieux qu'un terrible naufrage.

23 - Rupture

Votre relation avec l'alcool, c'est un peu comme en amour. On peut s'y perdre et prendre la sage résolution de se séparer l'un de l'autre. Ici, il s'agit de rompre sans juge ni avocat ! C'est votre décision, elle est **sans appel, sans contrepartie**.

Vous croiserez votre "ex" dans le futur, c'est inévitable ! **Mais vous ne ressentirez rien de particulier**, si ce n'est un grand soulagement. **Et surtout pas l'envie de renouer avec ce passé.**

24 - Boisson chaude

Quand une envie vous prend de consommer de l'alcool, le fait de préparer puis de boire une boisson comme le café, le thé ou bien le chocolat va **distraire votre cerveau**.

Prendre une boisson chaude, c'est occuper vos mains et vos sens. Et c'est **avoir l'ascendant** sur votre ennemi ! C'est donc une aide très précieuse au quotidien.

25 - Une identité retrouvée

Être sous l'emprise de l'alcool, c'est **porter un masque** en permanence. Aujourd'hui vous allez affronter la vie sans "maquillage". Cela pourrait se traduire par **vivre au naturel !**

Vous allez retrouver votre vrai visage, votre âme et votre personnalité. Il vous faudra un peu de temps pour vous accepter de nouveau, au sens propre comme au sens figuré. Mentalement et physiquement. **Mais la buée sur votre miroir se dissipera inexorablement.**

Vous allez reprendre votre véritable identité des mains de votre ennemi !

26 - Boisson "sans alcool"

Toute industrie qui commercialise des boissons plus ou moins alcoolisées n'a qu'un seul but, celui de vous faire consommer. D'abord vous attirer, puis vous fidéliser et enfin augmenter votre consommation.

Il n'y a pas de faible teneur en alcool qui tienne ! A partir du moment où sur une étiquette apparaît le mot alcool et quel que soit le pourcentage affiché, n'y touchez surtout pas !

Boire une seule goutte d'alcool c'est comme craquer une allumette dans une forêt en pleine sécheresse. Et c'est tout votre cerveau qui va s'embraser pour en redemander encore et encore !

27 - Jusqu'à la victoire

La personne que vous êtes en aura fini avec l'alcool lorsque, le jour où l'on vous proposera un verre, **vous ressentirez la même appréhension** que le jour où vous avez tenu entre vos doigts le premier verre de votre vie.

Ce jour-là, il ne tiendra qu'à vous de ne pas tremper vos lèvres dans ce breuvage.

Ce jour-là toute votre vie vous appartiendra.

28 - Balançoire

Prenons l'exemple de la balançoire. Tout le monde en a fait au moins une fois dans sa vie et connaît donc le principe. Une personne vous pousse pour que votre corps se balance à un portique. Vous serez d'accord avec l'idée que **si l'on ne vous pousse plus, vous serez inexorablement immobilisé.**

Et bien avec l'alcool, c'est le même principe. Il est certain que si vous ne consommez plus, **votre cerveau finira par ne plus se balancer entre envie et satiété.** Votre corps, sans ce carburant, sortira de cette boucle perpétuelle.

Au contraire, si vous n'arrêtez pas votre consommation, **la balançoire ira de plus en plus haut et les pieds bien ancrés de la balançoire finiront par s'arracher du sol !** Assurément, la finalité sera la perte de contrôle et ... **la chute.**

29 - L'acte ultime

Concrètement, voilà ce que vous allez faire **pour célébrer votre séparation et ancrer dans le réel votre décision.**

Vous allez prendre consciencieusement la bouteille d'alcool qui vous a trop longtemps rongé. Ensuite vous allez vous diriger vers le centre d'addictologie le plus proche pour y déposer soigneusement la dite bouteille. Ne vous inquiétez pas, vous trouverez les mots pour expliciter votre démarche aux personnes présentes !

Ce geste entérinera définitivement votre relation avec l'ennemi. Et vous êtes loin d'imaginer ce que vous allez ressentir émotionnellement sur le chemin du retour, **ainsi délesté de votre fardeau.**

Ce jour restera gravé à jamais dans votre mémoire.

30 - Soyez curieux

La curiosité est un moteur essentiel pour **échapper à l'enlissement de votre cerveau piégé par l'alcool**. Elle vous aidera à vous réveiller et à vous faire évoluer dans le présent. Être curieux vous stimulera, vous ouvrira **un nouvel horizon** qui finira par éclipser votre torpeur.

« La curiosité est indispensable, elle diminue la peur de la mort. »

Isabelle Chenebault

31 - Rebattre les cartes

Tout comme dans **une partie de cartes**, considérez que vous avez là "**une nouvelle main**" pour tout bouleverser. Saisissez cette opportunité qui s'offre à vous pour **construire différemment votre jeu**, votre vie.

On appelle cela communément "**se refaire**". Sans recommettre les erreurs du passé, avec assurance.

Un jeu discret, calme et méthodique. Sans triomphalisme mais avec tous les atouts de votre côté.

Alors dites-vous bien que dorénavant, votre main sera toujours plus forte que celle de votre ennemi.

32 - Rappel

Prenez l'objet de votre addiction comme un **être à part entière**. Adressez vous à lui verbalement, à voix haute !

33 - Jackpot

Autre motivation qui n'est pas négligeable, **les économies engendrées** en arrêtant de nourrir votre ennemi. Un retour sur investissement sans égal et sans impôts !

Prenez votre budget consacré à l'alcool sur une journée : 10, 20, 30 euros ?

Multipliez par 365 et ... refaites l'opération si vous ne croyez pas au résultat.

Vous saviez que cela vous coûtait cher, et bien **maintenant vous savez que cela peut vous rapporter gros !**

34 - Écriture

De l'importance de fixer et de renforcer vos pensées pour extérioriser votre ennemi. Ecrire est une façon de "**dépolluer**" votre esprit. L'écriture est un très bel outil pour ordonner, clarifier vos idées au-delà du simple témoignage de votre lutte.

Il ne s'agit pas d'écrire un roman mais de jeter sur une feuille, aussi souvent que nécessaire, les idées ou les émotions afin qu'elles ne s'emmêlent pas dans votre cerveau.

35 - Théorie des créneaux

Pour mieux visualiser votre dépendance, pensez aux créneaux, ces défenses de nos anciens châteaux forts.

Cela ressemble à cela :



Une insatisfaction sans fin !

Cette illustration montre que votre vie est esclave du **couple infernal "envie - satiété"**. Un enchaînement sans échappatoire qu'il vous faut maintenant briser.

36 - A méditer

L'abstinence ne crée pas le manque ni le besoin, mais un **nouvel espace de liberté** !

37 - A plein temps

Une chose à bien comprendre, c'est que le fait de **ne pas consommer d'alcool est une activité à part entière. Et dans cette entreprise très personnelle, c'est vous le patron !**

Alors si parfois vous vous sentez désœuvré devant une énième envie de prendre un verre, et bien soyez patient. **Le temps est votre allié.**

L'ennemi s'épuisera devant votre abnégation. Il reviendra certainement mais de nouveau il s'inclinera.

Alors oui, résister est un vrai travail, un réel engagement que rien ni personne ne doit venir entraver.

38 - Éclairage linguistique

Le verbe **décider** a pour racine le mot latin **cid** qui veut dire **tuer**. C'est pour cela qu'en décidant d'arrêter de consommer vous assumez la mise à mort du produit ! C'est vous ou lui et cela ne fait aucun doute que ce sera vous et vous seul qui survivrez à ce combat.

A suivre .. ;-)