

# *Ma Porte De Sortie*

A woman with long dark hair, wearing a dark, sleeveless dress, stands in the center of a dark tunnel. The tunnel is formed by concentric, slightly curved lines that create a sense of depth. At the end of the tunnel, a bright, sunlit landscape is visible. The landscape features a large, leafy green tree on the right, a dirt path leading through a field of tall grass, and rolling green hills in the background under a blue sky with light clouds. The overall mood is one of hope and transition.

Une Méthode Etonnante qui  
m'a guérie de l'Alcoolisme

*Anne Ducroquetz*

# TABLE DE MATIERES

---

---

Qui suis-je ?

Mon Histoire

Ma Porte de Sortie

Utiliser E.F.T. pour contrôler l'envie de boire

- Enlever la Nervosité des Premiers Jours
- Le Déroulement des Tapotements

Travailler avec les Emotions qui accompagnent l'Abstinence

- La Colère
- La Culpabilité
- La Honte
- Les Sentiments de Manque

Les 2 Questions : Avantages et Inconvénients

Ne Jamais Dire Jamais

Changer Votre Mode de Vie

Créer de Nouveaux Rituels

Qui êtes-vous sans Alcool ?

Le Rôle des Traumatismes dans l'Abus de l'Alcool

Tout n'est pas 'dans votre tête' !

L'Importance de vous accepter et de vous donner de l'amour

La Vie Après...

# QUI SUIS-JE ? ET POURQUOI JE VOUS RACONTE TOUT CA ?

**Ch'ti d'adoption, américaine de nationalité et de naissance**, je vis en France depuis 1984 avec mes deux enfants (qui grandissent maintenant !) et mes deux chats Ruby et Crevette.

Je suis également créatrice du site web [Vie sur Mesure](#), dédié à la Loi d'Attraction.

**J'étais alcoolique depuis longtemps, et aujourd'hui, je suis guérie.**

Je vous partage mon histoire, ainsi que les outils que j'ai utilisés, pour expliquer comment la combinaison de méthodes étonnantes et innovantes m'a aidée à trouver la solution à l'abus de l'alcool... ma porte de sortie.

J'espère que mon récit vous inspirera à commencer votre propre chemin vers la guérison.



# MON HISTOIRE

---

**Je ne me souviens pas de la première fois que j'ai remarqué avoir un problème avec l'alcool... peut-être ce sentiment était toujours en moi, depuis le début.**

J'ai un souvenir de voler du gin de la bouteille de mon père, qu'il gardait en dessous de l'évier, en la remplissant après avec de l'eau, pour faire croire qu'elle était toujours au même niveau. Il ne m'a jamais rien dit.

Quand j'avais 14 ou 15 ans, je commençais à faire mes propres mélanges de jus d'orange et de gin, et j'adorais m'asseoir dans ma chambre, avec mon cocktail, en écoutant la musique et en rêvant de mon avenir.

Tout au long du lycée et à la fac, j'ai continué à boire, surtout le weekend. Pas de problème...j'étais une fêtarde, mais c'est vrai que j'avais tendance à trop picoler quand je sortais et j'adorais boire seule.

**Mais je pouvais encaisser l'alcool... et je continuais sur mon chemin de fêtarde joyeuse.**

Quand j'ai rencontré mon futur mari à Houston, Texas, nous passions tous les soirs sur notre balcon, un verre de vin à la main. Nous refaisons le monde. Au moment où j'ai quitté les USA pour vivre avec lui en France, nous buvions, tous les deux, tous les soirs.

Après sept ans, j'ai enfin réalisé mon rêve d'attendre un enfant (mon premier fils) et j'ai arrêté de boire. J'ai fait pareil pendant ma deuxième grossesse, pas une goutte d'alcool. Mais après mes grossesses, j'ai recommencé à boire, lentement mais sûrement.

**Les années se sont écoulées, et je me rendais compte que je passais beaucoup de temps à réfléchir à ce que j'allais boire le soir après le travail.** J'attendais avec impatience que les enfants soient au lit pour être au calme, et pour pouvoir boire un... ou deux... ou trois... ou quatre verres de vin.

Boire une bouteille était facile pour moi... je pouvais le faire sans trop y réfléchir.

**Les problèmes ont réellement débuté quand mes enfants commençaient à grandir et qu'ils remarquaient ce que je faisais.**

'Que bois-tu, Maman?' demandaient-ils avec un regard d'enfant curieux, et je commençais à me sentir anxieuse et coupable. Et, bien évidemment, j'ai essayé de le cacher. J'essayais de ne pas boire quand ils étaient là et d'attendre à ce qu'ils soient couchés pour sortir ma bouteille.

C'était faisable quand ils étaient tout petits, mais en grandissant, l'effort pour dissimuler mon problème avec l'alcool devenait de plus en plus périlleux.

C'était d'autant plus difficile que mon mari avait également le même problème, ainsi que une de mes amies, qui m'invitait régulièrement chez elle pour partager des discussions sur la vie...et des cocktails !

Que c'était agaçant quand mes enfants venaient sonner à sa porte pour nous in-



terrompre, me demandant de rentrer pour les aider avec leurs devoirs ou les conduire quelque part! Ils inventaient toujours des prétextes pour que je sache qu'ils se doutaient de ce que je faisais, et pour me montrer qu'ils ne l'aimaient pas du tout !

Mes enfants m'ont raconté plus tard, quand je ne buvais plus, que je prenais des risques avec eux quand j'étais au volant. Ils savaient que je n'étais pas dans mon état normal, et apparemment je conduisais trop vite, avec eux sur le siège arrière ! Ca me terrifie maintenant, juste d'y penser. Et, comme avec beaucoup de choses de cette époque, je n'ai plus de réel souvenir de l'avoir fait.

**Mais, pendant cette période-là, j'avais le sentiment que c'était mon DROIT de pouvoir me relaxer après le travail avec un verre de vin. J'étais un adulte responsable et je pouvais boire avec modération... non?**

Quand nous étions invités chez des amis, j'étais toujours attentive aux boissons offertes. Dans un restaurant, j'étais plus intéressée par les apéritifs et par le vin, que par la nourriture. J'aimais la convivialité de boire avec les autres, mais j'étais habile pour cacher le fait que j'étais plus intéressée aux boissons qu'à la compagnie avec qui je me retrouvais. J'étais capable de boire avec modération avec les autres, pour ne pas attirer l'attention sur moi. J'étais aussi capable de me mentir, en me disant pouvoir contrôler ma consommation d'alcool.

**Mais c'était quand j'étais toute seule que j'aimais le plus l'alcool et ses effets. Je refaisais le monde dans ma tête, rêvant comment les choses allaient être 'demain'.**

J'étais intelligente, marrante, innovante, avec des milliards de nouvelles idées à mettre en oeuvre! Mais, curieusement, 'demain' ne venait jamais. J'avais toujours une telle gueule de bois le lendemain que je ne pouvais jamais agir sur les idées innovantes de la veille...si je m'en souvenais ! Mes rêves ne restaient que des rêves, créés d'un état de brouillard fabriqué de vapeurs d'alcool.

**Après mon divorce, et mon déménagement dans ma propre maison, je m'étais jurée de ralentir ma consommation d'alcool... mais les choses ne se sont pas passées comme ça.**

Quand mes enfants n'étaient pas là, je me laissais aller, en buvant jusqu'à 2 bouteilles de vin par soirée. Même quand je devais travailler le lendemain matin, et je me sentais horrible, c'était ma seule façon de me relâcher le soir... la seule façon que je connaissais ! Ou bien, la seule façon que j'utilisais depuis si longtemps. Je ne pouvais même

pas me souvenir comment me détendre sans un verre.

**J'essayais de me convaincre que je n'étais pas vraiment alcoolique**, parce que je n'avais pas besoin de boire tous les soirs... seulement les soirs quand je n'avais pas une gueule de bois!

**Mais quand je buvais, je perdais TOUJOURS le contrôle.** Je ne pouvais pas boire juste un verre, ou deux. Je devais boire jusqu'à me mettre dans un état d'ébriété totale, pour me sentir 'comblée' par les effets de l'alcool.

Parfois... même souvent... je prenais le téléphone pour appeler une copine, ou j'envoyais un mail, sous l'emprise de mes verres. **Je me DETESTAIS le lendemain, en pensant à ce que j'avais fait.** 'Qu'est-ce que je lui ai dit ?' ou 'Pourquoi j'ai décidé de lui raconter tout ça ?' étaient souvent mes pensées du lendemain.

L'alcool me mettait à l'aise, c'est vrai... mais parfois, bien trop! Et un jour, un ami m'a dit de ne plus lui téléphoner.

**'Je ne supporte plus tes bavardages incohérents', m'a-t-il dit.** 'Tu m'appelles toujours quand tu es bourrée, avec toutes sortes d'idées farfelues. Je ne veux plus que tu m'appelles. Tu as un problème et il faut que tu cherches de l'aide !'

Je me souviens avoir été furieuse contre lui à l'époque, en me disant 'Je n'ai pas besoin d'un ami comme ça !'

**Mais je savais, au fond de moi, qu'il avait raison.**

Mon 'point de bascule' est arrivé un jour, à la cantine au travail, en mangeant avec des collègues.

J'avais trop bu la veille, et en levant ma fourchette, je me suis rendu compte que ma main tremblait. J'avais honte de la personne que je devenais, et j'avais peur. **Ca ne peut pas être MOI ! je pensais. 'Je suis une femme dynamique et une maman de 2 enfants... mais j'ai des mains qui tremblent comme un clodo dans la rue ! Que m'arrive-t-il ??'**

C'est à ce moment-là que j'ai commencé mes recherches pour trouver de l'aide... mais où? Et comment ? J'ai trouvé sur internet l'adresse d'un cabinet d'alcoologues, près de chez moi, et j'ai pris rendez-vous pour la semaine suivante.

Les solutions qu'ils offraient sur la diminution de ma consommation, comment occuper mon temps, l'exercice, la prise de conscience, tout était très instructif, mais ça ne m'a pas donné la motivation qu'il me fallait pour les mettre en œuvre. Je n'avais pas le sentiment de pouvoir vraiment le faire. Je me souviens, même, après un rendez-vous, rentrer chez moi et ouvrir une bouteille de vin.

### **Je me sentais vaincue et déçue.**

Mon compagnon de l'époque avait décidé d'accepter une formation ayant lieu dans l'est de la France. Il prenait le train tous les dimanches soirs et revenait à la maison le vendredi soir suivant, et cela, pendant un an. Mes enfants étant en pension, j'étais seule en semaine.

### **Un soir, j'ai pris conscience que l'alcool pouvait réellement me TUER.**

Je m'imaginais ivre morte, trébuchant sur la table basse, avec comme conséquence, une blessure à la tête, et vidant mon sang sur le carrelage. Personne n'aurait su avant le lendemain matin, quand je ne serais pas arrivée au boulot.

Ou bien, je m'imaginais en train de conduire en état d'ivresse, un accident de voiture qui tuait mes enfants, ou d'autres innocents... tout à cause de ma soif incontrôlable pour l'alcool.

Je savais qu'il fallait que je réagisse, mais comment? COMMENT?

**Je ne me souviens pas comment j'ai enfin trouvé le site web qui a changé ma vie, mais je l'ai bel et bien trouvé.**

**Le site s'appelle MY WAY OUT.**



# MA PORTE DE SORTIE

---

**MY WAY OUT** a été créé par 'RJ', une femme comme moi, avec un problème comme le mien. C'est quelqu'un qui avait essayé, par des moyens variés, d'arrêter de boire, mais sans avoir de résultats satisfaisants sur une longue période.

Sans succès, jusqu'au soir qu'elle a partagé son secret avec une amie, qui avouait avoir le même problème qu'elle. Ensemble, elles ont passé la soirée en partageant leur parcours et RJ s'est rendue compte qu'il n'y avait pas qu'UNE SEULE SOLUTION, mais PLUSIEURS pour arrêter l'alcool. Et en utilisant les méthodes ensemble, elle pouvait entourer le problème, et le détruire.

Elle s'est rendu compte que c'était la COMBINAISON de méthodes qui pourrait peut-être marcher.

**Ca a marché pour elle.**

**Et ça a marché pour moi.**

Le programme de MWO est une combinaison de méthodes, utilisées ensemble, pour réduire les envies de boire pour vous aider à, soit boire modérément, soit en finir complètement avec l'alcool. Le programme peut être utilisé chez vous, en privé, chose qui m'a séduite car je n'avais pas le courage d'affronter le public à une réunion d'Alcooliques Anonymes

**Le programme de MWO est basé sur la phytothérapie, des médicaments anti-alcool, des vitamines, de l'exercice et des CD d'autohypnose.**

Un des composants clé de ce programme est l'utilisation de la plante 'Kudzu'. Pour ceux qui connaissent le Sud des USA (ma région), le kudzu est, comme disait ma mère, 'la plante qui a dévoré le Sud'. Le kudzu pousse partout, et sur tout, y compris couvrant totalement des forêts et de grands plans d'eau ! Quelle surprise donc pour moi de voir qu'il était si utile dans la réduction des envies de boire.

D'autres plantes sont utilisées également, telle que l'Huile d'Onagre et le Chardon Marie, pour aider la réparation du foie, et des plantes pour aider la régulation du sommeil et l'anxiété. Un autre composant 'clé' de ce programme est la poudre de vitamines qui

vient de la société ALL-ONE.

Sur le site, RJ parle d'un médicament utilisé pour contrôler l'épilepsie, qui s'appelle Epitomax. Il agit sur le cerveau et aide la personne à pouvoir boire un verre, sans vouloir continuer à boire avec excès.

Au début, c'était mon premier choix. Qui n'aimerait pas pouvoir diminuer sa consommation d'alcool tout en continuant à pouvoir boire de façon modérée?

Mon médecin, qui soutenait mes efforts pour arrêter de boire, m'a donné une ordonnance pour l'Epitomax (tout en me mettant en garde ! Il me disait que si j'avais des symptômes bizarres ou des doutes, d'arrêter immédiatement de prendre ce médicament. Beaucoup de médecins ne donneront pas d'ordonnance pour Epitomax pour



lutter contre l'alcoolisme, donc il faut bien noter que c'était à mon propre RISQUE que j'ai décidé d'expérimenter avec les effets de l'Epitomax sur mes envies de boire).

J'ai essayé l'Epitomax pour pouvoir réguler mes envies de boire, mais j'ai trouvé que les effets secondaires étaient trop importants pour pouvoir continuer. Je transpirais énormément et je me sentais bizarre, avec une pression anormale derrière les yeux. Je me sentais de moins en moins enthousiaste pour continuer à le prendre.

Après 3 semaines d'utilisation de l'Epitomax, j'ai décidé qu'il était temps de prendre une réelle décision concernant mon avenir avec l'alcool. Je voulais en finir, définitivement, et enfin, je me sentais capable de le faire.

**Je savais que je devais rompre définitivement mon histoire avec l'alcool.**

J'ai pris mon courage à deux mains, j'ai commandé les plantes médicinales et le Kud-

zu, en cherchant des fournisseurs en France. J'ai commandé les CD d'autohypnose que j'ai utilisés continuellement, jour et nuit. Dès que l'envie de boire m'assaillait, je mettais mes écouteurs et je 'plongeais plus profondément' dans la voix de l'hypnotiseur. C'est lui qui m'a appris à dire **NON** quand j'étais tentée par l'alcool.

Les CD d'autohypnose étaient, pour moi, une révélation. Ca m'a donné quelque chose à faire quand je m'ennuyais ou quand les envies de boire étaient sur le point de me submerger. Et ils m'ont entraîné à me projeter intérieurement dans des situations où normalement j'aurais bu... mais en me montrant comment je pouvais réagir autrement.

Dans un des CD, l'hypnotiseur vous dirige dans une méditation, dans laquelle il vous demande d'imaginer une situation où normalement, vous auriez bu.... Et ensuite de vous imaginer en train de réagir comme vous avez ENVIE de réagir.

Dans mon imagination, je voyais ma copine, avec qui j'avais passé tant d'années sous l'emprise d'alcool, en train de m'offrir un verre. Je me voyais mettre la main au dessus de ce verre, en répondant, 'Désolée, mais je ne bois plus d'alcool.'

**Ci-dessous vous trouverez un extrait d'un commentaire que j'ai laissé sur le site MWO, expliquant ce qui m'est arrivé quand finalement, j'étais face à cette situation, tant redoutée :**

*'Hier, mon amie et compagnon de boisson, m'a appelé au travail pour me demander de venir chez elle après le boulot. Cette amie est presque une deuxième mère pour moi depuis mon arrivée en France et elle a toujours été là pour moi. Mais elle est alcoolique, elle aussi, et elle continue à boire sans répit depuis tout ce temps. Je lui ai parlé du programme MWO et elle semble être intéressée, mais je doute qu'elle ait réellement envie d'arrêter de boire.*

*Au début, je n'avais pas envie de la rappeler. Je l'évite depuis un moment car le seul moment où j'ai bu, depuis le début de mon abstinence, était avec elle. Mais j'avais envie de la voir et je voulais aussi qu'elle sache que je pensais toujours à elle car elle vit seule.*

*Finalement, j'ai décidé de lui rendre visite en rentrant. En arrivant, je lui ai dit que je ne pouvais pas rester longtemps et que je n'avais pas envie qu'elle m'offre un verre. Auparavant, elle m'en aurait versé un tout de suite en arrivant. Mais cette fois-ci, elle m'a servi un verre de jus d'orange, pour moi et pour elle-même. J'y suis restée une heure et nous avons discuté de tout... comme au bon vieux temps, mais cette fois-ci, sans l'alcool.*

*C'est justement le scénario que j'avais imaginé : comment j'allais réagir en arrivant chez elle. Ca a fonctionné parfaitement et je suis euphorique !'*

Après environ 5 semaines en suivant le programme MWO, j'ai contacté mon médecin de nouveau et lui ai demandé de me prescrire le médicament Campral (Aotal). Aotal est un médicament utilisé pour tempérer les envies d'alcool, mais il faut être abstinent pendant quelques jours avant le début du traitement.

Cependant, je n'ai pris l'Aotal que durant plusieurs semaines, et je ne crois pas que j'en avais vraiment besoin, car ma dépendance de l'alcool m'avait déjà quittée.

Je dois admettre que, parfois, je m'ennuyais sans mon compagnon constant qui était la boisson, et je ne savais pas comment m'y prendre avec les envies de boire qui pourraient jaillir.

**Et voici comment le rôle d'E.F.T. (les tapotements) peut être tellement puissant.**



# UTILISER E.F.T. POUR CONTROLER L'ENVIE DE BOIRE

---

---

**E.F.T. (Emotional Freedom Technique: Technique pour la Liberté Emotionnelle) est une méthode développée aux États-Unis par Gary Craig. E.F.T. est, pour expliquer simplement, une forme d'acuponcture émotionnelle, où l'on utilise les doigts pour tapoter sur des points stratégiques du corps, le long des méridiens énergétiques, à la place des aiguilles traditionnelles.**

**En même temps, la personne doit focaliser sur la pensée négative (ou dans notre cas, sur la sensation désagréable d'une envie de boire) qu'il essaie de traiter.**

**Comment marche E.F.T. ?**

Imaginez une radio, émettant votre émission préférée : tout se passe bien et vous l'écoutez sans problème. Le courant est en train de passer librement et sans encombrement à travers la radio.

Mais s'il arrive un court-circuit, la radio immédiatement commence à émettre un bruit, l'écoute de la radio devient impossible, et il faut la réparer afin qu'elle puisse recevoir, de nouveau, les ondes émises par la station... si vous voulez continuer à l'écouter !

La méthode E.F.T. agit comme un technicien à domicile, pour pouvoir restaurer la circulation libre de l'énergie. Les envies se dissipent, les angoisses se calment, et les pensées qui nous limitent, ne nous font plus mal.

**E.F.T. peut VRAIMENT vous aider à traverser ces envies, surtout quand vous commencez. Parce que vous ALLEZ AVOIR ENVIE DE BOIRE, AU DEBUT. Mais ce ne sera pas irrémédiable, et vous POURREZ être soulagé, grâce au pouvoir dans vos doigts!**

**Au départ, les tapotements que vous allez faire devraient s'adresser à VOS ENVIES PHYSIQUES DE BOIRE.**

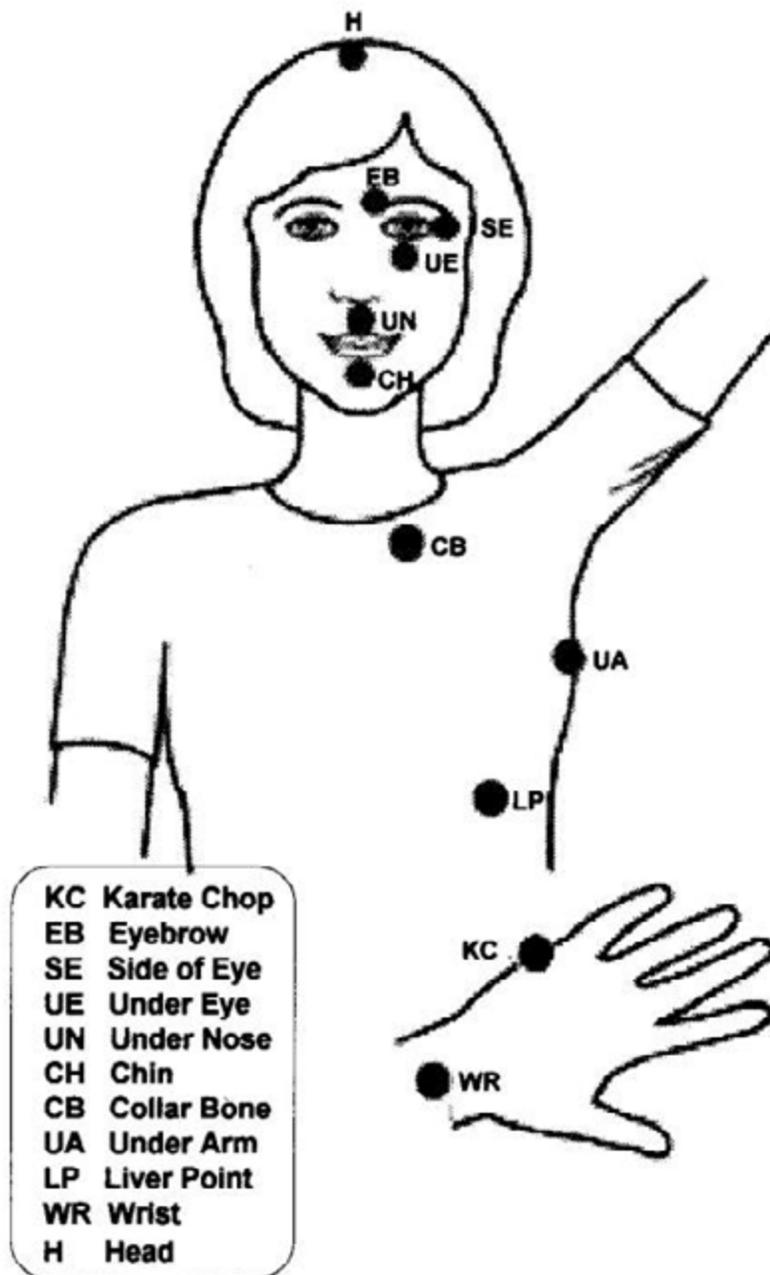
A mon opinion, c'est mieux de travailler d'abord sur ces envies physiques, sans vous soucier des raisons psychologiques qui sont enfouies en vous, qui pourraient être la

raison sous-jacente de votre addiction à l'alcool.

En tout cas, pas encore!

**Une étape à la fois.**

**Buvez un grand verre d'eau (important !) avant chaque séance de tapotements.**



# ENLEVER LA NERVOSITE DES PREMIERS JOURS

---

---

Notez, si possible, l'intensité de vos émotions (ou de vos sensations physiques désagréables) sur une échelle de 1 à 10. (Bien sûr, si vous avez envie de boire et que vous êtes pressé, ou en public, vous n'allez pas noter l'intensité, sauf peut-être dans votre tête. Le plus important, c'est le soulagement !!)

## LE DEROULEMENT DES TAPOTEMENTS

Commencez en tapotant sur la partie dodue du côté extérieur de votre main avec deux doigts (ou plus) de l'autre main, en répétant des phrases de préparation, comme celles qui suivent.

**Vous pouvez bien évidemment utiliser des mots qui vous conviennent le mieux, mais il est important de vous dire, à haute voix, que 'Même si j'ai(ce problème, ce sentiment), je vais tenter de m'aimer avec ce défaut, quand même...'** :

*'Même si j'ai vraiment envie de boire, je m'aime et je m'accepte complètement.'*

*'Même si je n'ai pas l'habitude de ne pas boire après le boulot, j'accepte mes sentiments et m'accepte comme je suis.'*

*'Même si je ne sais pas comment m'occuper sans l'alcool, je m'aime et je m'accepte comme je suis, complètement et profondément.'*

**Maintenant, tapotez sur les points énergétiques. Voici les points à tapoter :**

- Extrémité intérieur du sourcil
- Extrémité extérieur du sourcil extérieur, sur l'os
- En dessous de l'œil, sur l'os
- En dessous du nez, entre le nez et la bouche
- En dessous de la bouche, dans le creux entre la lèvre et le menton
- Juste en dessous de la clavicule, à l'entrée des deux os qui forment un 'V'

- En dessous du bras (pour les femmes, cette zone se trouve au milieu du soutien-gorge)
- Sur la couronne de la tête, en mouvement circulaire
- Et pour moi, l'endroit magique : autour des ongles

En tapotant sur chaque point énergétique, répétez une phrase 'négative', qui décrit votre ressenti, comme, par exemple:

*'J'ai envie de boire!'*

*'Je n'ai pas l'habitude de me passer d'un verre'*

*'Je ne sais pas quoi faire...'*

*'Cette envie d'alcool (ou de vin, ou de bière, ou votre boisson préférée) me rend nerveuse!'*

*'Qu'est-ce que je me sentirais moins anxieuse si je pouvais prendre un verre !'*

*'Cette anxiété....'*

Ensuite, tapotez de nouveau, en utilisant des phrases plus positives, telles que:

*'Et si je pouvais faire sans un verre, pour l'instant...?'*

*'Et si je pouvais trouver une autre occupation...?'*

*'Mais j'ai envie d'un verre de vin!'*

*'Peut-être je peux attendre encore un peu...'*

*'Et si je pouvais me sentir moins anxieuse, sans boire?'*

*'Peut-être je me sentirai fière de moi si je ne bois pas...'*

*'Je choisis de ne pas boire, pour l'instant...'*

Utilisez les phrases qui vous viennent à l'esprit, qui vous parlent, et qui s'adressent aux symptômes physiques que vous ressentez.

**IL EST IMPORTANT QUE VOUS VOUS PERMETTIEZ DE RESSENTIR VOS EMOTIONS!** Plus vous laissez resurgir vos émotions, plus vous pourrez les neutraliser avec les tapotements, et plus vous pourrez laisser partir vos émotions négatives!

**Les charges émotionnelles, qui viennent de nos peurs cachées, de nos anxiétés et de nos sentiments de culpabilité concernant l'alcool, peuvent et DOIVENT être soulevées, pour qu'ils puissent être neutralisées par les tapotements.**

**Voici une astuce:** Des tapotements d'E.F.T. peuvent être utilisés à n'importe quel moment, et en toutes circonstances. Si vous êtes en public et vous avez l'impression que vous pourrez perdre le contrôle et succomber à la tentation de boire, vous pouvez vous éclipser aux toilettes ou dans un autre endroit plus privé pour tapoter. Vous pouvez aussi avoir de bons résultats en massant, tout simplement, certains points énergétiques ! Personne ne va comprendre ce que vous faites si vous massez la partie dodue de votre main, ou le point près de votre clavicule, ou autour de vos ongles. Et vous aurez un soulagement quasi-instantané!

# TRAVAILLER AVEC LES EMOTIONS QUI ACCOMPAGNENT L'ABSTINENCE

## LA COLERE

Ok, soyons francs... parfois, ce sera difficile. Et vous allez être en plein **MODE VICTIME** ! Vous vous poserez des questions telles que,

'Pourquoi MOI?'

'Pourquoi suis-je la SEULE personne qui ne peut pas boire un verre, comme les autres?'

'Pourquoi dois-je souffrir de ces sentiments de manque?'

**Ceci est absolument normal et nécessaire.**

Non, vous n'êtes PAS comme tous les autres. Vous êtes certainement plus sensible, plus intuitif, et vos ressentis sont vraisemblablement plus intenses que d'autres personnes. Et c'est une des raisons pour laquelle vous buvez, pour adoucir ces sentiments.

**Donc, oui, LAISSEZ-VOUS RESSENTIR LES EMOTIONS D'UNE VICTIME, pendant au moins un tour (ou 2, ou 10) de tapotements. FAITES JAILLIR VOS EMOTIONS...** et tapotez jusqu'au moment où vous n'en pouvez plus! Vous pouvez faire la paix avec ces émotions !!

**Voici quelques exemples des phrases préparatoires:**

*'Même si c'est INJUSTE que je ne puisse pas boire comme les autres, je m'accepte comme je suis...'*

*'Même si je suis en colère qu'on m'empêche de boire, je choisis de rester sans alcool pour le moment...'*

*'Même si tout ce truc anti-alcool me dérange, j'accepte mon irritation et moi-même, complètement...'*

**Maintenant en tapotant les points énergétiques, vous pouvez répéter des phrases telles que:**

*'Cette colère...'*

*'Je suis si irrité de ne pas pouvoir boire!'*

*'Pourquoi je ne suis pas comme les autres?'*

*'Je suis fâché!'*

*'Je me sens comme une victime !'*

*'C'est totalement injuste!'*

*'Je ne pourrai plus jamais m'amuser! La vie est fade sans alcool!'*

**Ensuite, faites un tour de tapotements sur des aspects plus positifs:**

*'Et si je pouvais être fier de moi ?'*

*'Cette colère me fait du bien, je vais la laisser venir et ensuite partir!'*

*'Je me sens comme une victime, mais je suis quand même très fort !'*

*'Je ne bois pas pour me sentir bien!'*

*'Peut-être je pourrais m'amuser avec mes amis sans être bourré...'*

*'Ce soir, je pourrai faire sans alcool...'*

## **LA CULPABILITE**

**Je connais bien la culpabilité.**

Je me réveillais, et avant de ressentir le sable dans mes yeux et la nausée dans mes tripes, je pensais, 'Tout va bien...' Mais ensuite...'Ooooh NON... ça y est, j'ai encore rechuté! J'ai trop bu hier soir!! POURQUOI je me fais ça à CHAQUE FOIS???'

Parfois, on voit la déception dans les yeux des autres: nos compagnons, d'autres membres de la famille, ou (surtout pour moi), nos enfants. Je me punissais, en me posant les mêmes questions à répétition :

*'Pourquoi ne suis-je pas capable de régler ce problème et être une vraie mère pour mes enfants ?'*

*'Pourquoi dois-je toujours ressentir ce besoin de me perdre dans l'alcool le soir, gâchant le lendemain et parfois le surlendemain ?'*

## **J'en avais marre!**

E.F.T. peut faire beaucoup de bien sur ce genre de sentiments de sous-estime et de culpabilité.

**Essayez ces phrases préparatoires, en tapotant sur la partie dodue de votre main (et en buvant BEAUCOUP D'EAU... votre gueule de bois vous en dira merci!):**

*'Même si je me suis déçue encore une fois, je vais essayer de m'aimer et de m'accepter le mieux que je peux...'*

*'Même si je LES ai déçus encore une fois, je ferai de mon mieux pour m'accepter tel que je suis...'*

*'Même si je me déteste de nouveau pour avoir été si faible, je choisis de m'envoyer de l'amour et de la compassion...'*

## **Tapotez maintenant sur les points énergétiques :**

*'Je me sens si coupable...'*

*'Ca y est, je l'ai encore fait...'*

*'Je suis si faible...'*

*'Je suis une telle déception...'*

*'Je les déçois aussi...'*

*'Je me sens horrible!'*

*'Pourquoi dois-je continuer à me détruire comme ça?'*

**Maintenant, en tapotant sur les points énergétiques, fermez les yeux et IMAGINEZ QUE VOUS ETES EN TRAIN D'ENVOYER UN SIGNAL, COMME UN PHARE, DE VOTRE COEUR A TOUT VOTRE CORPS. Répétez les phrases suivantes (ou d'autres phrases paisibles et pleines de compassion qui vous viennent à l'esprit):**

*'Je me sens coupable, mais je m'envoie de l'amour et de la compassion.'*

*'Je me pardonne de faire mal aux autres et à moi-même.'*

*'J'envoie de l'amour et de la compassion à moi-même, car j'ai envie d'aller mieux!'*

*'Je m'accepte complètement et profondément et ma façon d'agir pour me guérir...'*

*'Ils me pardonnent...'*

*'Je me pardonne...'*

*'J'essaierai de m'aimer et de me pardonner.'*

*'Je m'envoie des vagues de compassion...'*

*'Je suis humain, après tout!'*

*'Je ne suis pas si faible que ça!'*

*'Je commence à comprendre pourquoi je fais ça, et je me pardonne pour ma sensibilité...'*

*'Je peux commencer maintenant à m'aimer et à m'accepter!'*

**Je ne peux pas vous dire à quel point il est important de VOUS ACCEPTER, avec tous vos défauts, et l'importance de vous lâcher, en vous envoyant autant de compréhension et de compassion que possible.**

**Ceci est important de faire, à n'importe quel moment de la journée, quand vous vous sentirez submergé, triste, ou coupable à cause de ce que vous faites à vous-même, et de ce que vous imaginez faire aux autres.**

**LA CULPABILITE NE VOUS SERT PAS!**

**Applaudissez-vous**, tout simplement car vous essayez de réagir à propos de vos problèmes d'alcool... et aussi, parce que vous allez réussir votre pari.

**Vous méritez l'amour. Vous méritez la compassion. Vous méritez la compréhension et l'apaisement. Et VOUS DEVEZ VOUS LES DONNER A VOUS-MEME. Oui, il faut essayer !**

# LA HONTE

**La honte n'est pas tout à fait la même chose que la culpabilité.** La honte vous fait vouloir vous cacher. La honte vous pousse à boire seul et ne pas partager vos problèmes. La honte vous demande de vous cacher sous vos sentiments d'anxiété, et ne fait qu'accroître vos sentiments de dépendance envers l'alcool.

**Tapotez sur ces sentiments, en utilisant les phrases préparatoires suivantes (et en buvant de l'eau, toujours !):**

*'Même si je me sens très seul, je vais essayer de m'aimer et de m'accepter complètement...'*

*'Même si je me sens piégé, j'accepte ma situation et je choisis d'y réagir...'*

*'Même si j'ai honte de mon manque de contrôle, je m'accepte comme je suis et j'apprends à m'aimer...'*

**Maintenant en tapotant sur les points énergétiques :**

*'J'ai honte de ma façon d'agir...'*

*'Je me sens honteux de perdre le contrôle quand je bois'*

*'Je suis gêné par ma façon d'agir quand je bois...'*

*'Je me sens stupide quand je me souviens de mon comportement quand je bois...'*

*'Je me sens idiot quand je fais des promesses sous l'emprise d'alcool que je ne peux pas tenir...'*

*'J'ai envie de me cacher pour boire...'*

*'J'ai envie de fuir quand je me rends compte de mon comportement quand je bois...'*

*'Je me sens honteux quand je vois le regard des autres quand j'ai trop bu...'*

**Tapotez maintenant sur les points énergétiques, et envoyez-vous un peu d'amour!**

*'Je peux me pardonner pour mes actions quand je bois'*

*'L'alcool me fait penser et agir différemment que d'habitude...'*

*'J'accepte m'être mal comporté, et je m'envoie un peu de compassion!'*

*'J'ai de l'amour pour moi-même car j'essaie de trouver de l'aide !'*

*'Je peux me lâcher un peu, après tout, je ne suis pas le SEUL avec ce problème!'*

*'Je peux m'aimer car je suis quelqu'un de sensible...'*

*'Je me pardonne pour mes problèmes d'alcool.'*

## **SENTIMENTS DE MANQUE**

**Les sentiments de manque peuvent surgir** quand vous avez besoin de boire pour vous sentir bien, tout en sachant que vous ne devriez pas le faire. Vous pouvez me blâmer si vous voulez, vous pouvez aussi blâmer ce programme, E.F.T., l'hypnose, MY WAY OUT, la société en général, votre employeur, votre famille... ou n'importe qui d'autre 'en dehors' qui vous empêche de vous sentir à l'aise, de nouveau, avec l'alcool.

### **Voici quelques phrases préparatoires:**

*'Même si j'ai l'impression que c'est mon 'devoir' de ne pas boire, et ça me gave, je m'aime et je m'accepte quand même...'*

*'Même si l'alcool est mon seul vrai compagnon, j'accepte d'avoir peur de l'abandonner'*

*'Même si je ne connais pas d'autres moyens de passer mon temps, et je me sens perdue sans alcool, je choisis d'accepter mes sentiments de manque en ce moment.'*

### **Tapotez sur les points énergétiques :**

*'Je ne sais pas comment me détendre sans l'alcool'*

*'Qui sera mon compagnon de route?'*

*'Je ne me sens pas libre de jouir de la vie sans l'alcool!'*

*'Je n'arrive pas à dormir sans boire !'*

*'Je ne pourrai plus m'amuser sans alcool !'*

*'Je ne sais pas comment agir sans un verre dans le nez!'*

*'La vie sera trop fade sans boire...'*

*'Je ne serai plus jamais joyeuse sans alcool!'*

*'Je me sens vide sans mon rituel autour de la boisson.'*

*'Je vais devoir abandonner mes amis... et les lieux que nous fréquentons!'*

*'C'est injuste! Pourquoi moi?'*

*'Je veux avoir la liberté de faire et de boire ce que je veux!'*

**Tapotez maintenant sur les aspects plus positifs :**

*'Je peux me sentir détendue sans boire...'*

*'Je suis prête pour un changement!'*

*'Je suis prête à trouver de nouvelles occupations...'*

*'Il y a plein d'autres choses agréables à part l'alcool...'*

*'Les autres vont me trouver plus intéressante, sans l'alcool'*

*'Je vais me sentir plus à l'aise avec les autres, sans boire...'*

*'Je me permets de me sentir libre, détendue et heureuse sans boire.'*

*'Je suis plus heureuse, plus calme et plus claire sans alcool.'*

*'Ma vie est plus amusante...'*

*'Ma vie est pleine d'énergie...'*

*'Je suis fière de moi...'*

*'Je me sens plein d'espoir...'*

# AVANTAGES ET INCONVENIENTS

---

Quand je ne buvais plus, une chose difficile au début était le sentiment que j'allais regretter ma vie avant, que quelque chose allait me 'manquer'. J'avais l'impression que la vie n'allait plus du tout être marrante sans pouvoir la vivre à travers un nuage d'alcool.

Voici 2 questions, enseignées par maître-coach en E.F.T. Carol Look, qui peut vous aider à vraiment trouver les raisons fondamentales qui vous empêchent d'arrêter de boire.

Posez-vous ces deux questions:

- 'Quels sont les avantages de NE PAS arrêter de boire?'
- 'Quels sont les inconvénients d'ARRETER de boire?'

Je peux trouver quelques avantages de rester dans l'habitude de boire, pas vous?

*C'est marrant, ça me rend de bonne humeur, au moins au début...*

*Je me sens bien, un peu dans les nuages et légère.*

*Quand je bois, je ne pense pas à mes problèmes.*

*Quand je bois, j'ai l'impression d'appartenir à quelque chose (soit à un groupe d'amis, soit à un endroit convivial).*

*Quand je bois, je me sens festif!*

*Quand je bois, je peux mieux réfléchir.*

*Quand je bois, je suis plus courageux et j'arrive à communiquer plus clairement.*

**Pendant quelques minutes, réfléchissez à tous ces avantages, et à d'autres que vous avez pu identifier. Et trouvez la vérité cachée derrière ces déclarations... parce que le contraire est tout aussi vrai !**

**Par exemple:**

*'Boire est marrant et facile' devient 'Boire est dur pour mon corps et pour mon moral.'*

*'Je me sens bien, un peu dans les nuages et légère' devient 'Boire me rend malade, et mes problèmes me semblent beaucoup plus pesants et plus sérieux'.*

*'Quand je bois, je ne pense pas à mes problèmes' devient 'Quand je bois, mes problèmes sont amplifiés'. (Avez-vous jamais remarqué que tout devient plus 'dramatique' quand vous avez bu? Vous serez surpris de découvrir à quel point vos problèmes sembleront moins importants quand vous aurez arrêté l'abus d'alcool.)*

*'Quand je bois, j'ai l'impression d'appartenir à quelque chose' devient 'Quand je bois trop, je me sens différent et à part des autres.'*

*'Quand je bois, je me sens festif' devient 'Quand je bois, je me sens festif au début, mais je perds très vite le contrôle au delà d'un certain point.'*

*'Quand je bois, je peux mieux réfléchir' devient 'Quand je bois, mes pensées s'embrouillent et je réfléchis mal.'*

*'Quand je bois, je suis plus courageux et j'arrive à communiquer plus clairement' devient 'Quand je bois, je communique mal et parfois j'en dis plus qu'il en faut...'*

### **Vous pouvez facilement tapoter sur ces éléments.**

*'Même si l'excès d'alcool est dur pour mon corps et pour mon esprit, je m'accepte comme je suis.'*

*'Même si mes problèmes sont amplifiés quand je picole, je choisis de voir la vérité sur l'alcool et ses effets sur moi.'*

*'Même si j'ai peur d'avoir l'air ringard, et ne plus faire partie de mon groupe d'amis, je suis quelqu'un de bien !'*

### **Ensuite, tapotez sur les points énergétiques:**

*'L'alcool me rend joyeux! Je n'ai pas envie d'arrêter ça!'*

*'Et si je pouvais m'amuser sans l'alcool?'*

*'Un verre me rend plus lucide!'*

*'Et si je pouvais mieux réfléchir sans alcool?'*

*'C'est marrant de boire, je me sens bien quand je le fais.'*

*'Et si je pouvais me sentir encore mieux, sans alcool?'*

## **Quels sont les INCONVENIENTS d'arrêter de boire?**

Il y a beaucoup de PEUR autour de l'abstinence, voici quelques craintes que j'ai eues, personnellement. Je suis sûre que vous pouvez en trouver d'autres...

**Une crainte majeure est le sentiment que votre MODE DE VIE doit changer pour pouvoir arrêter de boire.**

Je ne vous mentirai pas... votre style de vie DEVRA CHANGER. Et parfois, pour réussir, vous serez peut-être obligé de changer d'amis, ou même de compagnon, surtout s'ils ne peuvent pas bien vous accompagner dans votre chemin sans alcool.

**Pas facile tout ça.**

Essayez de tapoter sur la PEUR DU CHANGEMENT.

**Essayez ces phrases préparatoires, en tapotant sur la partie dodue de votre main :**

*'Même si j'ai peur de changer, je m'aime et je m'accepte complètement.'*

*'Même si ça me fait peur de changer mes habitudes, je m'accepte comme je suis.'*

*'Même si je suis terrifiée à l'idée de perdre \_\_\_\_\_ (mes amis, mon compagnon, ma mère, mon frère...), j'accepte mes sentiments pleinement.'*

**Tapotez maintenant sur les points énergétiques, en utilisant toutes les peurs qui vous viennent à l'esprit :**

*'J'ai peur du changement!'*

*'Je suis terrifiée que ma vie devienne monotone...'*

*'J'ai peur qu'ils ne m'aiment plus...'*

*'J'ai peur de ne pas savoir m'occuper...'*

*'Je n'ai pas envie de changer d'amis!'*

*'Je n'ai pas envie de ne plus sortir!'*

*'Je n'ai pas envie d'éviter d'aller dans des bars ou des restaurants ...'*

*'J'ai peur que les autres ne veuillent plus de moi...'*

**Tapotez maintenant sur les points énergétiques en utilisant des aspects plus positifs:**

*'Je suis prête pour le changement!'*

*'Je perdrai certains de mes amis, peut-être, mais je saurai que ceux qui me soutiendront, sont de VRAIS amis.'*

*'Peut-être les autres vont être fiers de moi et m'encourager de ne pas boire!'*

*'Et si je pouvais sortir avec mes amis et m'amuser, sans être obligée de boire?'*

*'Et si les autres me trouvaient plus gentille, plus drôle, et plus maline quand je suis sobre?'*

*'Et si je me sentais mieux que jamais?'*



# NE JAMAIS DIRE JAMAIS

---

Un autre sentiment qui fait peur est de penser que vous ne pourrez PLUS JAMAIS boire de l'alcool. Juste la pensée de devoir NE PLUS JAMAIS faire quoi que ce soit est assez pour vous donner envie de tout abandonner avant de commencer !

Pour la petite histoire...je me souviens le premier soir en arrivant en France.

Cette première soirée à l'hôtel à Paris, j'étais paniquée! Je me disais, 'J'ai commis une erreur monumentale! J'ai quitté mon pays et je n'y retournerai jamais!' Mais je me suis rendu compte rapidement que ma décision n'était pas irrémédiable et que je pouvais changer d'avis, quand je voulais ! Et aujourd'hui, presque 30 ans plus tard, je suis EN-CORE en France, sans aucun regret.

Mais il fallait que je m'y habitue, jour après jour, sans trop réfléchir à l'avenir.

**Une chose qui m'a beaucoup aidée quand j'ai arrêté l'alcool était de me lâcher un peu, en gardant mon esprit dans le présent, et en essayant de seulement réussir à ne pas boire CE JOUR LA (et parfois, simplement le fait de ne pas boire à CET INSTANT MEME était un défi, et une vraie réussite !).**

**Voici quelques phrases préparatoires (et n'oubliez pas votre verre d'eau !) :**

*'Même si l'idée de ne PLUS JAMAIS BOIRE me semble impossible, je m'accepte et je vais essayer d'y arriver, aujourd'hui, sans un verre.'*

*'Même si ça me fait peur de NE PLUS JAMAIS BOIRE, je vais essayer de m'aimer AUJOURD'HUI.'*

*'Même si j'ai peur de m'engager et ne plus jamais boire, j'aime essayer de rester sobre, juste ce soir...'*

**Maintenant, en tapotant sur les points énergétiques:**

*'J'ai peur de m'engager dans la sobriété sans fin...'*

*'Et si je pouvais simplement m'engager à ne pas boire, pour l'instant?'*

*'Je ne veux pas dire que je ne boirai plus jamais!'*

*'Une journée à la fois...'*

*'Je n'ai pas besoin de m'engager, je fais le mieux que je peux, dans l'instant présent.'*

*'J'accepte que je n'ai pas envie de m'engager pour l'instant.'*

*'Je peux le faire, un moment à la fois...'*

*'Je suis de plus en plus forte.'*

**Je me suis toujours dit, si ça devient trop difficile sans un verre , demain (ou tout à l'heure), je vais y réfléchir... mais juste aujourd'hui, juste pour l'instant, je ferai de mon mieux pour ne pas boire.**

Ne cherchez pas des ennuis inutiles. Avancez UNE ENVIE A LA FOIS. Et si jamais vous succomez à la tentation et vous prenez un verre, n'utilisez pas ça comme excuse pour vous dire, 'Vous voyez? Je suis vouée à l'échec! Je n'y arriverai jamais!'

## **PARDONNEZ-VOUS!**

Les premiers jours après avoir commencé le programme **MWO**, mon amie m'a invité chez elle avec d'autres personnes qui aimaient boire, pour l'apéritif, et j'ai fini par en boire. J'étais déçue de moi-même, et même en colère, mais voilà... c'était fait !

Le lendemain, j'ai repris comme si rien n'était. Et cette fois-ci, j'ai réussi. Je n'ai plus jamais touché une goutte d'alcool.

**Si vous faiblissez, pardonnez-vous, et envoyez-vous des tonnes de compassion et d'amour (le mieux que vous pouvez...). Ca nous arrive à tous ! Essayez de tapoter sur ça.**

**Voici quelques phrases préparatoires:**

*'Même si j'ai bu, je me pardonne complètement.'*

*'Même si j'ai bu ce verre de vin, et je me sens coupable, je suis humain, après tout!'*

*'Même si j'ai bu quand je n'avais pas vraiment envie, je suis quand même déterminé pour devenir quelqu'un qui ne boit pas !'*

**Tapotez sur les points énergétiques:**

*'Je ne voulais pas prendre ce verre...'*

*'Je me sens coupable...'*

*'Et si je pouvais recommencer...'*

*'Et si le fait de faiblir était nécessaire à mon succès?'*

*'Je me pardonne d'avoir bu.'*

*'Je m'aime, car je continue à essayer de ne pas boire.'*

*'Je vais y arriver, sans alcool...'*

*'J'adore ne plus boire ...'*



# CHANGER VOTRE MODE DE VIE

---

**Préparez-vous à un changement de mode de vie, au moins pendant un moment.**

Essayez d'éviter des amis et/ou des membres de votre famille qui vous encouragent à boire, ou qui découragent vos efforts d'abstinence.

**Il se peut que ceci vous renvoie des sentiments de colère, de résistance, de tristesse, et/ou des sentiments d'injustice. Pour chaque émotion que vous ressentez, tapotez!**

Il se peut également que vous soyez obligé de vous poser des questions sur les personnes que vous fréquentez, et les personnes avec qui vous partagez votre vie. Ceci peut être très difficile, surtout si vous vivez avec quelqu'un qui continue à boire.

Il est possible qu'il vous faille vous séparer physiquement, au moins pendant un moment, si vous êtes constamment en contact avec quelqu'un qui est néfaste à votre détermination d'arrêter de boire.

**Vous pouvez tapoter sur votre peur du changement**, sur le fait que vous ne savez pas comment les choses vont évoluer, et la peur que tout ça engendre.

**Par exemple, vous pouvez utiliser ces phrases préparatoires:**

*'Même si ce n'est pas juste de ne pas voir mes amis, je m'aime et je m'accepte car j'essaie de changer...'*

*'Même si je dois me séparer de \_\_\_\_\_, j'accepte que je ne doive pas le voir pour l'instant, pour mon bien.'*

*'Même si je voulais profiter de la vie comme avant, j'aime et j'accepte les changements dans ma vie.'*

**Maintenant, tapotez sur tout ce qui touche aux changements de mode de vie qui pourraient vous gêner:**

*'Je déteste ne pas pouvoir prendre un verre quand je rentre du boulot.'*

*'Je ne sais pas quoi faire quand je ne bois pas.'*

*'Je n'ai pas envie de changer!'*

*'Ce n'est pas juste que je ne puisse pas faire la fête, comme avant...'*

*'Je veux pouvoir me détendre tout de suite!'*

*'J'ai besoin d'un verre pour me sentir moi-même !'*

*'Je n'ai pas envie de devoir changer TOUT dans ma vie, juste pour arrêter de boire !'*

**Tapotez maintenant, en utilisant des phrases plus positives:**

*'Je PEUX me détendre sans un verre!'*

*'Le changement me fera de plus en plus de bien.'*

*'Je suis ouverte au changement...'*

*'Mes amis et mon époux seront encouragés et inspirés par mon succès !'*

*'Je peux maintenant trouver de nouvelles occupations, sans être obligée de boire.'*

*'Mon nouveau mode de vie me convient de mieux en mieux.'*

# CREER DE NOUVEAUX RITUELS

---

**Ca peut encourager énormément vos efforts si vous pouvez créer de nouveaux rituels qui n'ont rien à voir avec l'alcool.**

Par exemple, si vous êtes habitué à vous arrêter au supermarché après le travail pour acheter une bouteille, essayez de prendre un nouveau chemin pour rentrer.

Décidez que tous les soirs, vous ferez une petite ballade au lieu d'ouvrir une première bière.

Abonnez-vous à la piscine et nagez quelques longueurs.

**Faites en sorte de CHANGER LES RITUELS que vous utilisez habituellement quand vous buvez, en faisant d'autres activités qui vous sont agréables.**

Au début, vous ne les considérez pas comme agréables, croyez-moi. Votre subconscient saura que vous essayez de le duper, et il vous inventera plein de raisons pour vous convaincre que cette nouvelle occupation n'est pas aussi agréable que le verre que vous avez l'habitude de boire.

**Déprogrammez votre subconscient, et faites autre chose!**

Juste aujourd'hui... faites une ballade autour de votre résidence, au lieu de boire un verre de vin.

Allez à la gym et faites du sport, au moment de la journée qui est, pour vous, le plus difficile.

Apprenez à faire des petits plats appétissants.

Prenez un bain ou une douche.

Mettez votre casque et utilisez les CD d'autohypnose ou faites de la méditation.

**Formez de nouvelles habitudes SAINES qui vous boosteront!**

# QUI ETES-VOUS SANS ALCOOL?

---

Une autre GRANDE PEUR, c'est

**'Qui suis-je sans l'alcool?'**

Savez-vous qui vous êtes sans un verre à la main ? Vous en rappelez-vous?

Vous êtes peut-être un fêtard, et vous avez peur de devenir quelqu'un d'ennuyeux.

Vous êtes peut-être un rêveur, et vous avez l'impression que l'alcool vous aide à être créatif.

**Vous rappelez-vous de vos rêves, avant que vous soyez sous l'emprise de l'alcool?**

Avez-vous des souvenirs de vous être réveillé en pleine forme, plein d'énergie?

**Un aspect de ma guérison qui m'a VRAIMENT euphorisé était le sentiment d'être en SI BONNE SANTE, comme si j'avais de nouveau 12 ans. Vraiment.**

**Les vitamines ALL-ONE** m'ont beaucoup aidé avec ce sentiment de bien-être, ainsi que le fait de faire de l'exercice.

**Mais une idée me revenait, sans cesse: sans alcool, j'étais libre de redevenir moi-même. Sans son emprise, je me sentais de nouveau NORMALE, comme j'avais été avant.**

J'avais tellement plus d'énergie pour me régaler de la vie et pour découvrir (de nouveau) des passions que j'avais oubliées!

**Je me sentais mieux, et j'étais PLUS créative, pas moins,** et je me sentais de nouveau capable de poursuivre ces activités que j'avais mises de côté, il y a longtemps.

Le fait de se (re)découvrir, après si longtemps, peut parfois créer de l'anxiété aussi. Si cela vous arrive, si vous ne savez pas QUI vous êtes sans la boisson, essayez de tapoter sur ce ressenti.

## **Quelques phrases préparatoires:**

*'Même si je ne sais pas qui je suis sans l'alcool, je m'accepte complètement, qui que je sois !'*

*'Même si j'ai peur de faire face à ma vie sans un verre à la main, je m'accepte profondément.'*

*'Même si j'ai peur de changer, je m'aime car au moins, j'ai envie d'essayer!'*

*Tapotez sur les points énergétiques:*

*'Je ne sais pas qui je suis sans alcool!'*

*'Je ne sais pas si je vais aimer la personne que je vais retrouver en dessous!'*

*'J'ai peur de changer! Je suis quelqu'un qui a toujours bu....'*

*'J'ai toujours utilisé la boisson pour me consoler... qui va me consoler maintenant?'*

*'J'aime boire et je ne peux pas imaginer ma vie sans alcool...'*

*'Je ne sais pas me détendre sans boire...'*

*'Je ne me rappelle pas comment j'étais avant l'alcool!'*

*'Je ne peux pas imaginer ma vie sans l'alcool.'*

## **Maintenant, tapotez sur les points énergétiques, en focalisant sur le positif:**

*'Je suis contente de me redécouvrir!'*

*'J'attends avec impatience de découvrir ce que j'aime faire!'*

*'Je suis ravie de redécouvrir mes talents et mes passions.'*

*'Ca fait trop longtemps que je me cache derrière l'alcool.'*

*'Je suis prête à faire des changements pour mon bien!'*

*'Je suis prête à me sentir bien!'*

*'Je suis prête à être fière de moi-même!'*

*'Je vais être admiré des autres quand ils verront que je ne bois plus...'*

*'Je suis prête pour une nouvelle vie sans l'alcool.'*

*'Et si c'était libérateur de ne pas boire?'*

# LE ROLE DES TRAUMATISMES DANS L'ABUS DE L'ALCOOL

---

**Je suis convaincue qu'une des raisons pour laquelle nous tombons dans la boisson, au début, c'est pour faire taire certaines émotions, qui viendraient peut-être d'un traumatisme.**

J'ai entendu récemment un discours de David Rourke, maître en E.F.T., qui dit n'avoir JAMAIS vu un patient avec un problème d'addiction qui n'avait pas été victime d'un traumatisme.

Mais il dit que le mot 'traumatisme' ne veut pas forcément dire que vous avez été violée par votre oncle ou que vous avez failli mourir dans un accident de voiture.

**La définition d'un 'traumatisme', dit-il, est simplement ceci : A un moment donné de votre vie, vous aviez commencé quelque chose avec une envie de le finir (un but à atteindre, ou un rêve à accomplir) et vous avez été INTERROMPU. Par quelqu'un, ou par un évènement inattendu. Ce rêve, ou ce but, était inachevé.**

Et maintenant, pour combler vos sentiments d'inachèvement ou d'échec, vous buvez.

**Je vous donne mon exemple.**

Quand je regardais derrière moi, je ne voyais pas d'évènements particulièrement traumatisants. J'avais une enfance formidable, des parents qui m'aimaient, qui m'encourageaient et qui me soutenaient, une bonne éducation, de bons amis, et un mode de vie sympa.

**Mais ensuite, un souvenir m'est venu à l'esprit.**

Un jour, quand j'avais environ 8 ans, ma mère a eu un appel téléphonique de l'école de mon frère. Il était sérieusement malade, et avait été transporté à l'hôpital.

Je me rappelle de la peur dans la voix de ma mère, et d'être montée dans la voiture pour aller à son chevet.

Heureusement, il s'en est sorti, Il a eu une longue période de convalescence pendant

laquelle ma famille n'était pas sûre qu'il allait guérir mais heureusement, il s'en est sorti.

Cet évènement a quand même changé ma vie. Tout d'un coup, je ne me sentais plus vivre dans un monde aussi sécurisant qu'avant. Mes parents étaient inquiets, et moi aussi. J'avais peur que mon cocon doré, mon univers si heureux, s'arrêtent tout simplement. J'avais peur que mon frère ne guérisse pas et que mes parents changent à cause de leurs inquiétudes.

Et même après, quand les choses sont allées nettement mieux, j'ai eu l'impression de ne plus être en sécurité.

**Et je crois, en regardant en arrière, que j'ai commencé à sentir, à ce moment-là, que le monde était un endroit effrayant.**

Essayez de trouver ce que vous étiez en train de faire, ou de devenir, quand vous avez été interrompu.

**Vous trouverez peut-être un indice qui vous aidera à trouver pourquoi vous êtes là, aujourd'hui.**

# **TOUT N'EST PAS 'DANS VOTRE TÊTE'**

**Vous savez, il y a beaucoup, beaucoup d'aspects psychologiques dans les origines de l'addiction.**

Je ne suis ni médecin, ni une spécialiste en addictions, ni même une thérapeute E.F.T.

**Je suis juste une personne qui AVAIT un problème d'alcool, et qui n'en a plus.**

Mais il y a une chose que je sais: quand des problèmes psychologiques vous poussent à boire (ou vous droguer, ou fumer, ou trop manger), l'addiction PHYSIQUE devient aussi rapidement un problème.

Ensuite, vous avez deux problèmes à résoudre : l'envie PHYSIQUE du manque de la substance, et aussi les raisons psychologiques qui vous poussent à abuser de la substance au départ.

Quand vous aurez décidé qu'il est temps de suivre ce programme, soyez au courant de TOUS les aspects de votre addiction à l'alcool.

**Entourez la bête, et achevez-la!**

- **Achetez les suppléments, et prenez-les, tous les jours.**
- **Prenez vos vitamines ALL-ONE, tous les matins.**
- **Faites l'exercice que vous aimez, tous les jours, même si c'est juste pendant quelques minutes.**
- **Ecoutez les CD d'autohypnose tous les jours.**
- **Tapotez tous les jours et à CHAQUE FOIS QUE VOUS EN AVEZ ENVIE OU BESOIN.** Commencez en tapotant sur les symptômes physiques du manque et les envies de boire... et petit à petit, commencez à faire tomber les arbres dans votre forêt d'émotions : la résistance, la culpabilité, la honte et la colère.

**Ensuite, avancez jusqu'au point où vous pourrez commencer à vous accepter, et à vous aimer.**

# L'IMPORTANCE DE VOUS ACCEPTER ET DE VOUS DONNER DE L'AMOUR

---

**Ceci est un concept très difficile à intégrer, même si nous pouvons tous répéter facilement, 'Je m'aime, je m'accepte, je me respecte...' Mais au fond, le ressentons-nous vraiment?**

Quelques thérapeutes d'E.F.T. m'ont (un peu) critiqué car j'ai tendance à faire des phrases préparatoires comme ceci: 'Même si je\_\_\_\_\_, je vais ESSAYER de m'aimer et de m'accepter complètement.'

**Je ne connais personne qui peut facilement dire, 'Je m'aime et je m'accepte totalement et complètement', et le ressentir réellement, s'il se bat au quotidien avec une addiction.**

Quand nous avons un problème comme l'abus de l'alcool, il y a une partie de nous qui DETESTE l'autre partie qui nous pousse à boire avec excès.

Nous voulons CONTROLER notre consommation, mais nous avons l'impression de PERDRE LE CONTROLE.

**Posez-vous cette question: pouvez-vous tout simplement lâcher le contrôle, cette fois-ci?**

Pouvez-vous accepter que la seule chose à faire est de demander de l'aide, et cette aide vous sera donnée? Pouvez-vous accepter que les réponses à vos questions vous soient révélées et que la solution à vos problèmes d'alcool soit trouvée, sans difficulté ?

**Pendant quelques minutes, détendez-vous et acceptez le fait que vous avez peut-être trouvé la solution...et que ce ne va pas être difficile !**

Arrêtez de vouloir CONTRÔLER votre dépendance, et laissez l'ENERGIE DU BIEN-ETRE vous envahir et prendre le contrôle, comme ça devrait se faire naturellement.

**Pouvez-vous vous envoyer de l'amour, de la compassion, et de l'approbation, tout simplement parce que vous êtes qui vous êtes ?**

**Pouvez-vous reconnaître que vous méritez de guérir, et vous voir comme une bonne personne qui essaie de faire mieux ?**

**Pouvez-vous vous approuver, juste un peu?**

**Et encore un petit peu plus?**

**Encore un peu plus?**

**Et un peu plus encore??**

**Aimez-vous pour la personne que vous êtes, et la personne que vous êtes en train de devenir.** Si vous faiblissez et vous prenez un verre, levez-vous, faites quelques tapotements, et continuez. Soyez fier de ce que vous êtes en train d'accomplir.

Tous les soirs avant de vous coucher, pensez à quelque chose de BIEN qui vous est arrivée, et posez-vous la question, 'Quel est MON RÔLE dans cet évènement ?'

**Aimer où vous êtes, aimez où vous allez... et aimez la personne que vous êtes et la personne que vous êtes en train de devenir.**

Vous savez, j'ai fait le même voyage que vous, et il est plus facile à faire que vous pouvez imaginer aujourd'hui.

**Voici un dernier extrait d'un passage que j'ai écrit sur le site de MY WAY OUT, il y a quelques années, une fois que je commençais à voir que je pouvais vraiment réussir à être abstinente :**

*'Je n'arrive pas à exprimer à quel point ce programme m'a changé la vie. Je suis une nouvelle personne, à l'intérieur comme à l'extérieur (les ridules autour de mes yeux ont disparus et ma peau est tellement plus lisse et plus claire !) J'ai une énergie incroyable, je me sens bien et prête à me lever tous les matins avec un enthousiasme et un optimisme que je n'ai plus depuis longtemps. J'ai des problèmes comme tout le monde, mais je me sens tellement mieux, et je sais maintenant que je peux faire face aux défis, sans utiliser l'alcool comme béquille. Pour vous dire la vérité, l'euphorie que je ressens, à cause du bien-être physique et mental que je ressens depuis que je ne bois plus, (et aussi à cause de ma fertilité !) me fait planer 10000 fois plus haut qu'une bouteille de champagne!'*

# LA VIE APRES ...

Ca fait des années maintenant que je vis sans alcool. Je n'ai plus envie de boire, plus d'inquiétudes quand je dois sortir, plus peur de me laisser tenter par un verre. Je peux même garder des bouteilles au frais chez moi, pour des amis.

**J'ai utilisé le programme de MY WAY OUT et les tapotements d'E.F.T. pour me guérir de l'alcoolisme.**

Je ne me considère pas comme une 'alcoolique réformée'. Je suis, tout simplement, une personne qui n'a plus besoin de consommer de l'alcool pour me sentir bien.

**Si vous en avez assez de vivre sous l'emprise de l'alcool, et si vous avez envie d'avancer sur le chemin de la guérison, je vous invite à agir maintenant pour prendre votre avenir en main.**

**SURTOUT, collaborez avec votre médecin généraliste** avant de commencer, et n'arrêtez pas vos médicaments habituels avant de vérifier avec lui ou elle. Mettez votre médecin au courant de ce que vous faites, pour qu'il ou elle puisse vous accompagner.

**Vous n'avez pas besoin de volonté.**

**Juste un franc désir de retrouver votre santé, votre dignité, et votre joie de vivre. Il est temps, non ?**

***Anne Ducroquetz***

***CLIQUEZ ICI***

pour accéder au site  
[www.maportedesortie.com](http://www.maportedesortie.com)  
et commencez aujourd'hui  
votre chemin vers la guérison.

