

QUAND N'A-T-ON PLUS ENVIE DE BOIRE, APRÈS L'ARRÊT ?

Par **Profil supprimé** Posté le 23/05/2017 à 00h11

Cela dépend sans doute du degré d'alcoolisme dont on est atteint, mais quand n'a-t-on plus envie de boire, après l'arrêt de consommation d'alcool ?

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/05/2017 à 10h22

Il n'y a pas de degrés d'alcoolisme, on l'est ou pas.
L'envie de boire diminuera progressivement,
plus tu sera contente d'être sobre, moins elle sera présente.
Le mieux à mon avis est de s'impliquer un maximum en lisant les forums,
en consultant un médecin, un addictologue, s'inscrire dans des groupes de soutien genre AA,
Et surtout être conscient qu'il faut de l'aide, se faire aider est essentiel.
Nous sommes des millions d'alcooliques et nous devons trouver la force de nous faire aider, il n'y a pas de honte à avoir.

Courage, tu n'est pas seule si tu le veux.

Profil supprimé - 23/05/2017 à 11h01

Bonjour,

Si tu pose cette question, c'est que tu es consciente de ton alcoolisme,
Malheureusement, l'envie de boire ne disparaîtra sans doute jamais complètement,
Cela dit, elle s'atténuera avec le temps, déjà au bout d'une semaine tu devrais te sentir mieux,
Il faut prendre plaisir à accomplir cette décision, car elle en vaut la peine, tu en vaut la peine.

" Mon coeur craint de souffrir.....dis-lui que la crainte de la souffrance est pire encore que la souffrance elle-même, et qu'aucun coeur à la poursuite de ses rêves n'a jamais souffert "

Fais-toi aider, lis les différentes expériences sur le forum, il y a de bonnes pistes.

Et n'oublie jamais: Ne prends pas le 1er verre, c'est lui qui fais rechuter.

Courage, et au plaisir de te lire.

Profil supprimé - 23/05/2017 à 13h25

Si, je crois qu'il y a quand même des degrés d'alcoolisme. Il y a des lendemains de prise d'alcool où je n'y pense même plus et ne bois donc pas. Je me suis donc souvent demandée si j'étais ou non une vraie alcoolique, sachant que l'on m'a forcée à boire dès l'âge de 7 ans et que j'ai eu des périodes de grand alcoolisme, mais qui ont été suivies par des années où cela ne me posait plus de problème.

Mais cette dernière année, où j'ai traversé une grande période d'angoisse, je me suis remise à boire, et parfois démesurément, au point de craindre un AVC ou un nouvel infarctus...

Mais je suis suivie en psychanalyse et mon dernier analyste étant fantastique, cela me redonne vie et je VEUX m'arrêter définitivement de boire. L'alcool rend fou au delà de deux verres. Et le problème qui est le mien est de ne pas pouvoir m'arrêter, une fois que j'ai commencé à devenir saoule et à moitié folle.

Un grand merci à vous, momo1984. Aujourd'hui je ne vais pas boire, et ensuite je veux continuer à être sobre, et je verrai donc si, à la longue, j'espère, mon envie de boire (le soir surtout, au coucher du soleil) disparaîtra...

Encore merci et amitiés !

Profil supprimé - 23/05/2017 à 17h10

Bonjour a vous,

Pour ma part l'alcoolisme commence a partir du moment ou il y a une dependance, une sensation de manque quand le produit n est pas la alors que d habitude il s y trouve. Et c est lié au produit, de gros desequilibres de vies peuvent aussi conduire a de lourds exces, a des consos non maitrisees, mais au debut il n y a pas le meme lien que dans l addiction. Avec ma vision des choses Momo parle d addiction

quand il parle d'alcoolisme. Pour vous Femme Bohème je ne saurais trop dire car je ne sais pas si vos périodes après les phases de grandes consos étaient à 0 alcool ou avec une conso maîtrisée. Si l'on parle d'addiction il n'y a effectivement pas vraiment de mesure je crois, et c'est en fait dès le premier verre que vient l'appel du second.

Un des principes de l'alcool est d'être un anxiolytique, voir sa conso augmenter lors de périodes de stress est très fréquents que l'on soit dépendants ou addictés.

Au final le principal est que vous ayez pris cette décision 😊. Mais si l'on parle d'addiction l'alcool vient très souvent en bouclier de quelque chose alors une fois l'arrêt fait, c'est pas mal de regarder un peu ce qu'il se passe en nous, comment on gère nos émotions, est-ce qu'un truc stressant nous déclenche des envies compulsives (au final des envies compulsives de se protéger...), ce genre de chose. Alors on peut trouver d'autres moyens d'apaiser ça, de se comprendre, plutôt qu'avoir recours à l'alcool. Et tout ce que vous ferez dans ce sens vous éloignera de l'alcool.

Le temps qu'il faut pour ne plus penser à l'alcool...

Cela dépend bien sûr des personnes, du type de lien que l'on a à ce produit, de notre environnement ect... Mais je pense qu'il y a quand même des passages, des paliers qui finalement correspondent chacun à des lâchers prises.

Pour ma part je ne ressens quasi plus d'"envies" d'alcool. Je sais pas je dirai que trois fois dans l'année quand je suis fatigué, plus stressé intérieurement que d'habitude, la vue d'un verre prît éveillera l'amorce d'un truc bizarre. Pas une envie, un truc bizarre, comme un signal électrique mais qui ne trouve pas plus de 2mm de fil pour s'exprimer. En dehors de ça mon lien à l'alcool c'est ici en venant essayer d'aider un peu, et en réaction à des aberrations comme ces gamins de primaire qui participent de A à Z à une cuvée spéciale de pif. Et je navigue régulièrement entre des caisses et des cartons de plutôt bons vins, repas de vendanges, restos cave à vin, ect... Par contre je sais qu'un verre me replongerait direct dans l'enfer, si je respire des vapeurs de parfum, d'alcool, c'est direct mal de tête, état bizarre, si je mange par inadvertance un gâteau à l'alcool les réactions physiques sont là hyper vite. Ça, ça reste à vie quand on est addicté et que l'on a consommé jusqu'à la chute.

Les "paliers" sont d'abord physiques, en 10 jours il y a une réelle différence, même avant mais en 10 jours le corps a vraiment fait un bon nettoyage. Reste la tête. Dans mon cas j'ai ressenti deux types d'envies. Celles vives mais superficielles liées au produit, les stimuli sont nombreux et au début tout est frais en mémoire. Puis d'autres plus profondes qui répondaient à ce que l'alcool était venu protéger chez moi.

Les premières se dissipent, on fait des trucs un peu moins en lien direct avec l'alcool, champignons, piscine, ballade, on trouve les parades qui les chassent assez vite, des techniques de respiration, un truc physique rapide, n'importe quoi qui marche. Les autres j'ai mis plus de temps à les comprendre et à trouver mes clés mais en gros elles ont été celles-ci :

Me détacher de l'alcool de plus en plus en ne me considérant pas malade alcoolique abstinent, en comprenant que la dépendance touchait 100% des buveurs réguliers et du coup en relativisant complètement les regards et pensées des gens consommateurs à ce sujet. L'alcool est juste un psychotrope qui est venu un temps répondre à mes sensations trop fortes, j'ai été alcoolique car dépendant, j'ai un fond en moi de comportement addictif lié principalement à une forme d'hypersensibilité ne dépendant en aucune manière de l'alcool. Je reste hyper sensible à cette molécule mais je m'en suis libéré, je ne porte plus le poids de l'alcoolisme. Comme si c'était une tare de ne plus consommer une drogue qui nous a foutu en l'air, bouffé des années de vie...

Puis gérer ces émotions différemment... Et là il y a eu un bouquin essentiel pour moi et de la curiosité pour la vie.

Ce sont justes mes clés elles ne correspondront pas à tous, mais il m'a fallu au final beaucoup plus de temps pour mettre en place tout ça en moi, pour trouver les infos, comprendre, mettre des mots sur mes ressentis que pour vraiment évoluer quand à mon lien à ce produit.

Pour les envies du début Salmiot a mis en lien des "techniques" des AA, il y a de très bonnes choses concrètes à prendre là-dedans.

Pour cette sensation à la tombée du jour, et après promis j'arrête 😊, je crois qu'elle est liée à la mort mais je vais pas m'étendre, c'est juste que je le ressentais aussi très fort et qu'un jour une amie m'a permis de changer ça.

C'est tout con mais elle m'a dit qu'elle aimait ce moment car pour elle c'était le passage d'un monde à l'autre, qu'il y avait toute une vie qui arrivait avec la nuit. Alors j'ai pensé à ça, et à ce moment j'ai été en attente de la vie et non plus totalement pris dans cette émotion étrange. Qui sait peut-être y trouveras-tu quelque chose aussi 😊

En tout cas bravo pour ta prise de décision et n'hésite pas à voir toubib, avec de grosses consos un arrêt encadré un minimum est pas mal...

Bonne continuation à tous

Profil supprimé - 23/05/2017 à 17h34

Il y a des degrés d'alcoolisme (au niveau de la quantité consommée),

cela dit, si tu pense avoir perdu la maîtrise de ta vie, de ta consommation d'alcool,

tu dois tout comme moi être alcoolique.

Et là, il n'y a plus le choix, à mon humble avis, soit tu continues, soit tu t'abstiens,

Le problème quand on croit gérer sa conso, c'est qu'un jour on se croit guéri,

alors on reprend un verre et on replonge,

c'est pour cela qu'on est pas un peu ou beaucoup alcoolique, on l'est ou pas,

si j'avais compris cela plus tôt... j'aurais gagné beaucoup de temps.

En tous cas, il est très difficile de s'arrêter et de rester sobre tout seul,

moi, je vais sur les forums tous les jours, celui-ci ou celui "de l'ombre à la lumière" sur lequel tu peux communiquer

en direct, c'est un plus, je vais également aux réunions des AAnonymes, et je ne regrette pas du tout,

j'y ai trouvé des amis supers, sans jugements, des gens avec le même problème que moi, et c'est anonyme(sûr)

et grâce à eux je suis heureux de mon arrêt de l'alcool, essaie, il n'y a qu'un risque, c' est que cela marche.

Prends aussi un rdv chez un médecin, met toutes les chances de ton côté.

Courage et à bientôt.

Profil supprimé - 23/05/2017 à 19h58

Bonsoir femmebohème,

Peut-être es-tu tout simplement une alcoolique cyclique ...mais une alcoolique tout de même . Il y en a beaucoup qui font partie de cette catégorie qui, une fois avoir pris un verre, ne peuvent plus s'arrêter .

Un jour une dame téléphone à la permanence des A.A. et me dit que son mari est très violent lorsqu'il a bu et que cette fois, il avait voulu l'étrangler . Ce type ne buvait que tous les deux mois mais c'était toujours le même scénario. Bien que ivre , il a accepté de me parler et nous nous sommes donnés rendez-vous pour une première réunion des A.A. Il n'a plus jamais bu depuis ce soir-là et a toujours lui aussi transmis à son tour le message des A.A.

Pour répondre à ta question je te dirai que nous sommes tous différents . Certains, comme je le fus, sont libérés du jour au lendemain, d'autres plus tard et même parfois des années plus tard . Une chose est importante est de ne pas rester seul avec son problème . Tes semblables peuvent t'aider tout comme des psys, des addictologues, des médecins,
Bon courage à toi .

ps : la seule condition pour faire partie des A.A. est d'avoir le désir d'arrêter de boire .

Profil supprimé - 24/05/2017 à 14h13

Merci Flo66, Momo1984 et Salmiot1 pour vos réponses et votre aide. A mon tour de vous souhaiter de tenir en restant sobre. Pour l'instant je ne bois plus, et c'est peut-être aussi grâce à un grand amour naissant dans ma vie ! ...

Belle journée à vous !
