

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

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'alcoolique 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 est 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 Boheme je ne saurai trop dire car je ne sais pas si vos periodes apres les phases de grandes consos etaient a 0 alcool ou avec une conso maitrisee. Si l on parle d addiction il n y a effectivement pas vraiment de mesure je crois, et c est en fait des le premier verre que vient l appel du second.

Un des principes de l alcool est d etre un anxyolitique, voir sa conso augmenter lors de periodes de stress est tres frequents que l on soit dependants ou addictes.

Au final le principal est que vous ayez pris cette decision 😊 Mais si l on parle d addiction l alcool vient tres souvent en bouclier de quelque chose alors une fois l arret fait, c est pas mal de regarder un peu ce qu il se passe en nous, comment on gere nos emotions, est ce qu un truc stressant nous declenche des envies compulsives(au final des envies compulsives de se proteger...), ce genre de chose. Alors on peut trouver d autres moyens d apaiser ca, de se comprendre, plutot qu avoir recours a l alcool. Et tout ce que vous ferez dans ce sens vous eloignera de l alcool.

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

Cela depend bien sur des personnes, du type de lien que l on a a ce produit, de notre environnement ect... Mais je pense qu il y a quand meme des passages, des paliers qui finalement correspondent chacun a des lachers prises.

Pour ma part je ne ressens quasi plus d "envies"d alcool. Je sais pas je dirai que trois fois dans l annee quand je suis fatigué, plus stresse interieurement que d habitude, la vue d un verre prit eveillera l amorce d un truc bizarre. Pas une envie, un truc bizarre, comme un signal electrique mais qui ne trouve pas plus de 2mm de fil pour s exprimer. En dehors de ca mon lien a l alcool c est ici en venant essayer d aider un peu, et en reaction a des aberrations comme ces gamins de primaire qui participent de a a z a une cuvee speciale de pif. Et je navigue regulierement entre des caisses et des cartons de plutot bons vins, repas de vendanges, restos cave a 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 tete, etat bizarre, si je mange par inadvertance un gateau a l alcool les reactions physiques sont la hyper vite. Ca, ca reste a vie quand on est addicte et que l on a consomme jusqu a la chute.

Les"paliers" sont d abord physiques, en 10 jours il y a une reelle difference, meme avant mais en 10 jours le corps a vraiment fait un bon nettoyage. Reste la tete. Dans mon cas j ai ressenti deux types d envies. Celles vives mais superficielles liees au produit, les stimuli sont nombreux et au debut tout est frais en memoire. Puis d autres plus profondes qui repondaient a ce que l alcool etait venu proteger chez moi.

Les premieres 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 a les comprendre et a trouver mes clefs mais en gros elles ont ete celles ci:

Me detacher de l alcool de plus en plus en ne me considerant pas malade alcoolique abstinent, en comprenant que la dependance touchait 100%des buveurs reguliers et du coup en relativisant completement les regards et pensees des gens consommateurs a ce sujet. L alcool est juste un psychotrope qui est venu un temps repondre a mes sensations trop fortes, j ai ete alcoolique car dependant, j ai un fond en moi de comportement addictif lié principalement a une forme d hypersensibilite ne dependant en aucune maniere de l alcool. Je reste hyper sensible a cette molecule mais je m en suis liberé, je ne porte plus le poids de l alcoolisme. Comme si c etait une tare de ne plus consommer une drogue qui nous a foutu en l air, bouffé des annees de vie...

Puis gerer ces emotions differement... Et la il y a eu un bouquin essentiel pour moi et de la curiosite pour la vie.

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

Pour les envies du debut Salmiot a mis en lien des"techniques"des aa, il y a de tres bonnes choses concretes a prendre la dedans.

Pour cette sensation a la tombee du jour, et apres promis j arrete 😊, je crois qu elle est liee a la mort mais je vais pas m etendre, c est juste que je le ressentais aussi tres fort et qu un jour une amie m a permis de changer ca.

C est tout con mais elle m a dit qu elle aimait ce moment car pour elle c etait le passage d un monde a l autre, qu il y avait toute une vie qui arrivait avec la nuit. Alors j ai pense a ca, et a ce moment j ai ete en attente de la vie et non plus totalement pris dans cette emotion etrange. Qui sait peut etre y trouveras tu quelque chose aussi 😊

En tout cas bravo pour ta prise de decision et n hesite pas a voir toubib, avec de grosses consos un arret encadre un minimum est pas mal...

Bonne continuation a tous

Profil supprimé - 23/05/2017 à 17h34

Il y a des degres 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 crois 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 !
