

JE CHERCHE UNE MOTIVATION POUR CONTINUER

Par **mitch123** Posté le 02/10/2022 à 16h21

Bonjour,
Tout est dans le titre ! J'ai arrêté il y a 4 mois, je suis une femme de 60 ans.
Je précise que je n'ai ni ami ni famille et j'ai dû cesser de travailler il y a 10 ans
L'alcool avait l'habitude de me tenir compagnie ! Parce que j'en avais assez de faire des activités seule.
Physiquement je ne vais ni + ni - bien.
Le sommeil est identique : ni + ni - bien.
Je m'emmerde terriblement et franchement je n'ai pas le moral,
la seule motivation que j'ai trouvée pour le moment est que ce serait très con de craquer maintenant !
J'ai peur que cela ne soit pas suffisant à la longue
J'ai des activités ludiques : lire, ciné, expos etc. Et sportives
Je voyage souvent
Mais c'est toujours pareil : seule et là j'en ai marre.
Des idées ? Un commentaire ? Un reproche ?
Dans l'attente de vous lire, bon courage à vous tous.

5 RÉPONSES

271612 - 03/10/2022 à 09h34

Bonjour mitch123,

Pourquoi ne pas vous inscrire dans une association pour venir en aide aux autres ou bien apporté votre savoir faire ou être je ne sais pas. Vous avez des tas de choses à essayer , les tchats , les site de rencontres et autres mais attention de vérifier les sites car il y a beaucoup d'escrocs dans ces domaines.

Bonne chance ne craquez pas cela n'en vaut pas la peine vous êtes plus forte et mieux sans ce poison.

Belle continuation

Kari

Today - 03/10/2022 à 13h43

Bonjour mitch.

Dans l'arrêt, il y a des caps à passer.

Le physique se résout en 7 à 10jours.

Le mental/psychologique prend bien plus de temps.

Le fait de s'alcooliser libérait des endorphines ce qui apportait un "bien être" dans votre cerveau.

Le fait de ne plus s'alcooliser en fait en libérer moins....d'où cette impression de vide, de vie "terne".

Il faut du temps pour que l'organisme réussisse à en produire "seul" sans l'alcool qui était un "boost".

Au bout de 3-4 mois, j'étais un peu comme vous, dans une sorte de vide...tout était plat, morne...

C'était plus "vivant" avec l'alcool ?

C'était moins "chiant" avec ?

J'ai traversé cette période car je savais qu'elle allait se pointer (expériences d'autres avant moi, études sur ce sujet)...et je m'en suis saisie pour travailler sur le noeud du problème : avoir besoin de remplir un vide par quelque chose (alcool....et/ou relations). Car souvent l'on se trompe de cible. L'alcoolisation n'est que le pointe visible de l'iceberg.

J'ai donc décidé d'apprendre à m'ennuyer "sainement"....

Aujourd'hui j'en suis à un peu plus de 12 mois sans une goutte.

Entre le "vide" ressenti il y a 8mois, d'autres caps ont été franchis depuis.

Donc cap des 4mois pour vous...

Vous pouvez vous en féliciter dans un premier temps !

Ensuite, l'ennui est "domptable"...je dirai même qu'il est nécessaire car il permet de se recentrer sur soi, ce qui est une étape inévitable pour se sortir durablement de l'alcool.

Les activités ludiques, je viens juste de m'y mettre....elles ne sont plus là pour combler le vide mais juste pour me faire plaisir.

À bientôt

mitch123 - 03/10/2022 à 20h11

Bonjour et avant tout merci d'avoir pris le temps de me répondre.

Je sais qu'il y a des paliers et je pense différents tout à chacun.

Mais en + , depuis 1 mois j'ai des douleurs lombaires et sur le plan médical tout va bien !

Je soupçonne mon cerveau de jouer (un jeu que j'apprécie guère) à m'envoyer des fausses informations en me faisant croire que si je m'alcoolise tout ira mieux !

Alors je tiens bon mais parfois c'est difficile.

Merci à vous tous et courage aussi.

Today - 04/10/2022 à 15h59

Bonjour mitch.

Effectivement chacun traverse des périodes ou palliers différemment ou perçus différemment. Mais ils sont là. Et pas forcément facile à affronter d'autant plus lorsqu'on est seul.

Avez-vous un suivi avec médecin ou autre depuis votre arrêt ?

On peut le dire "sacré junky " de cerveau !

Les douleurs lombaires sont parfois juste une signe de stress /angoisse....ce que l'esprit ne peut exprimer passe par le corps.

Après il faut parfois pousser un peu plus loin les explorations médicales pour en savoir plus (une hernie ne se voit pas à la radio mais au scanner et irm). Un peu d'ostéopathie aussi à moins que vous n'ayez déjà fait.

En tout cas, courage en cette période difficile. Le calme va revenir

dauner - 14/12/2022 à 20h32

Maigrir. L'alcool est calorique.

Faire des économies.

Rester en bonne santé.
