

L'ALCOOL LE SOIR / MOTIVATION

Par [beberd](#) Posté le 09/01/2024 à 15h22

bonjour à toutes et tous / bonne année

voilà j'ai tjrs plus ou moins bu dans ma vie j'ai 62ans ... mais très peu car je pratiquais du sport ... depuis que j'ai acheté et rénové ma maison, en 2017, j'ai perdu la motivation de faire du sport et malheureusement j'ai pris l'habitude de boire le soir, je vis seul ... je prends ça comme une récompense, une détente mais le problème est qu'au lieu de boire 1 verre, j'ai du mal à m'arrêter alors j'achète tous les jrs et pas trop ainsi je n'en ai pas ds la journée car je serais tenté ... j'ai arrêté la bière car après une analyse sanguine pas mal du tout, j'ai par contre un léger surplus de sucre, le médecin m'a confirmé que ça pouvait être à cause de la bière ... je lui ai parlé de ce problème d'alcool, bah si j'arrive à ne pas boire une journée, je ne suis pas encore au pire ... 2 fois j'ai essayé un médoc je ne me rappelle plus du nom mais de suite j'ai stoppé car j'étais comme dans le coma tte la journée puis si c'est pour remplacer une addiction(alcool) par un médoc chimique autre addiction, ce n'est pas la peine ... reprendre le sport en fin de journée ce n'est pas facile car la fatigue prend le dessus et c'est tellement plus facile de lever le bras et boire .. alors j'essaie de reprendre le matin tot (muscultation) mais desfois ça me fatigue pour la journée et d'ailleurs cela ne m'empêche pas de boire le soir ... faudrait que j'arrive à détourner mon attention en fin d'après midi et m'occuper autrement ou rencontrer une compagne mais là aussi quelle galère de retrouver chaussure à son pied ... lol ...alors vu que je ne bois plus de bière je me suis mis au flash vodka ou rhum, je ne mets pas de jus de fruit ou coca dedans à cause du sucre mais je presse un demi citron, c'est plus fort mais c'est l'alcool la moins heeeyyyy trafiquée et c'est vrai je me sens moins malade le lendemain alors 1 flash c'est 20cl ce n'est pas encore le litre(ouffff) mais qd mm et je prends aussi 20cl de vin rouge ... le pire c'est tous les jrs Grrrrrr et j'en ai pris l'habitude ... alors voilà j'ai voulu écrire ici pour heeeyyy peut-être ça me donnera un déclic pour arrêter ? bon ok je rêve

1 RÉPONSE

[cielbleu](#) - 09/01/2024 à 21h55

Bonsoir Beberd,

c'est bien que tu viennes en parler ici.

Il est vrai qu'on a vu pire ici en termes de quantités 😊, ceci dit c'est souvent une glissade progressive vers des quantités plus importantes.

A ce stade, j'interprète plus ta consommation comme une mauvaise habitude qu'il faudrait tenter de corriger.

A toi de repenser ton système de récompense. Un bon repas peut-être? Moi je me fais vraiment plaisir à ce niveau-là depuis que je ne bois plus. Prendre le temps de préparer un bon repas et de le savourer, c'est plaisant et ça occupe.

Est-ce qu'une autre boisson, sans alcool, trouverait grâce à tes yeux?

Il est vrai qu'un verre est une réponse facile et accessible à la solitude, je te comprends.

Par rapport à la fatigue que tu peux ressentir, l'alcool quotidien fatigue l'organisme. Aussi, lorsque j'ai arrêté, j'ai ressenti assez rapidement une plus grande légèreté et une fatigabilité moins importante.

Tu dis avoir perdu la motivation de faire du sport lorsque tu as acheté ta maison. Est-ce parce que les travaux de rénovation étaient conséquents?

Il est important que tu puisses prendre du plaisir dans ce que tu fais. Je sais que la rénovation sur le long cours épuise et que parfois, on perd un peu de vue la fin des travaux, et du coup la motivation. Est-ce que tu as des activités au quotidien qui te procurent du plaisir?

Je te souhaite bon courage dans ton cheminement.
