

ENNUIE . PERTE D'IDENTITE . SENSATION DE VIDE PARFOIS

Par Profil supprimé Postée le 22/10/2017 17:00

Je me suis rendu compte hier que sans alcool ma vie est plus ennuyante.. moins « Enjolive » ... ce n'est sans doute qu'une impression. J'ai également l'impression de perdre mon identité d'avant. Je ne fréquente plus les bars et donc je ne fréquente plus les amis qui les fréquentaient ... je me retrouve parfois dans une solitude extrême . Et me met les larmes aux yeux , l'envie de boire est si forte ... plus je m'éloigne de l'alcool plus je m'éloigne de moi-même (c'est l'impression que j'ai) . J'ai beaucoup plus de mal à trouver l'inspiration lors de l'écriture de mes chansons (j'écris des textes à mes heures perdues...) j'ai le sentiment de n'être plus que l'ombre de moi-mêmeJe me réfugie beaucoup dans la musique jazz qui me permet de m'évader .

Les valiums me permettent d'anesthésier mes douleurs et mes questionnements. Mais cela est artificiel . Je suis perdu (pas dépressif , ni vraiment malheureux ... je me sens simplement vide et inutile) l'ennui commence à me ronger

Mise en ligne le 25/10/2017

Bonjour,

Vous êtes en sevrage d'alcool depuis plusieurs semaines, et votre situation semble difficile. Vous nous en avez fait part à de multiples reprises auparavant, et nous savons que ces périodes sont souvent compliquées à gérer et durant lesquelles les personnes peuvent être très sensibles.

Les symptômes que vous décrivez, "ennui", "perte d'intérêt", "sensation de vide", sont tout de même très liés au mal-être et à un possible état dépressif. Mais cela devrait être diagnostiqué par un médecin. Un traitement adapté pourrait peut-être vous aider (si vous n'en avez pas déjà un), et peut-être continuer de réfléchir à l'utilité d'une thérapie.

La vision plutôt positive que vous avez de l'alcool est sans doute liée à votre état actuel. Le "c'était mieux avant" est parfois en complet décalage avec la réalité que vous avez vécue. Il nous semble intéressant de se souvenir du pourquoi vous avez décidé d'arrêter l'alcool. L'ivresse berce aussi l'utilisateur d'illusions sur ce qui l'entoure. C'est un produit anxiolytique, qui a tendance à effacer ou à mettre à distance les difficultés, sans pour autant les régler.

Le fait d'arrêter vous met face à la difficulté de la réalité, mais aussi à vos responsabilités comme tout un chacun, ce qui peut paraître effrayant et très compliqué.

La vie sans produit est en effet différente, mais pas forcément moins intéressante. Vous aimez la musique, écrire, et ces activités sont très positives. L'inspiration reviendra sans doute lorsque vous vous sentirez mieux et stabilisé. Ne perdez pas de vue qu'il vous faut du temps, et que les démarches dans lesquelles vous vous êtes engagées sont difficiles et très courageuses, elles demandent une grande force de caractère et beaucoup d'énergie. Vous avez aujourd'hui l'occasion de penser à ce qui vous ferait plaisir et concrétiser certaines idées, car votre dépendance à l'alcool s'éloigne.

Prenez le temps qu'il faut pour votre bien-être, et reposez-vous si c'est nécessaire. Vous êtes en période de transition, et cela n'est pas simple. Mais même si cela vous paraît "vide", nous espérons que vous y verrez bientôt un intérêt différent dans ce que la vie peut vous offrir.

Bon courage.
