

ET SI J'ESSAYAIS DE M'EN SORTIR ?

Par **HLG** Posté le 10/04/2023 à 23h52

Bonjour,
Je me présente, Fabrice, 38 ans papa d'un petit bout d'à peine 2 ans. Je suis alcoolique depuis 5 ans je pense et je ne sais même pas pourquoi. Ce message va être très décousu mais j'espère qu'il m'aidera. J'écris ce message pour prendre conscience de mon état, l'acter et m'en sortir. Bref moi je suis très fort pour brouiller les pistes donc personne ne se rend compte de mon état dans mon entourage. Ni ma femme, ni nos familles, ni au travail... pourtant je bois du matin 9h au soir 23h.....Ma consommation journalière est d'environ 3 bouteilles de vin, jamais d'alcool fort par contre. Le problème c'est qu'après ces 3 bouteilles je suis capable de tenir une conversation, conduire une réunion, jouer avec mon petit, faire illusion, bref.... Niveau physique je pèse 80kg pour 1m80 je suis dans la norme et l'alcool ne me fait pas prendre de poids au contraire. D'ailleurs le midi plutôt que manger ce serait plus 1 bouteille de vin à la place du repas. Je ne bois jamais à l'excès devant les autres je reste raisonnable mais en rentrant chez moi je vais discrètement aller boire seul et trouver une excuse pour descendre à la cave boire en cachette.

Je suis alcoolique, j'en ai conscience mais je ne me l'explique pas.

A partir de ce soir, maintenant je vais essayer de ne pas boire, je suis certain que ce sera un échec mais je vais essayer, pour moi, pour mon petit et pour ma femme. Il faut savoir que cela fait au moins plus de 2 ans que je n'ai pas passé 24h sans avoir bu d'alcool il faudrait me voir au bout de 12h avec les tremblements c'est un sketch. Mon 1er rêve sera de vous dire demain soir que je n'ai pas bu mais je n'y crois pas. Si j'ai bu cela n'est pas grave car aujourd'hui j'ai pris conscience et je vais m'en sortir. A ceux qui seront allés au bout de ce long message merci et restez forts !

P.S Désolé pour les fautes d'orthographe.

16 RÉPONSES

Luwin2 - 11/04/2023 à 13h51

Bonjour Fabrice,

En prendre conscience est déjà une bonne chose, ce ne sera pas facile surtout les premiers jours , le temps que ton corps élimine ce poison .

Mais 1h après l'autre puis un jour après l'autre tu avanceras.

N'hésite pas à refaire aider par des professionnels.

Je buvais trop surtout le soir , en cachette. Et un matin en me levant après encore un blackout , je me suis dis stop , j'ai pensé à mes enfants, et au fait que je ne voulais pas détruire ma vie, finir malade. Aujourd'hui j'en suis à 45 jours d'abstinence et j'essaie de profiter d'un nouveau de la vie simplement.

Courage à toi et n'hésite pas revenir.

Luwin2

Carte - 11/04/2023 à 18h24

Bonjour HLG

C'est super important de venir parler librement sur ce forum et bravo à toi pour la démarche. C'est le premier pas qui va en conduire d'autre au fil du temps

Comme Luwin2 écrivait. heure par heure... et une journée sans alcool est une journée de gagné.

Je te conseille de voir ton médecin pour avoir un traitement te permettant de subir le moins possible les 24h de sevrage qui vont arriver. C'est un moment affreux et même le pire.

Je te conseille Valium ou Séresta boire beaucoup d'eau froide 3 à 4h par jour. Marger très tôt et même si tu bois de l'alcool essaye de prendre un verre d'eau entre 2 verres.

Courage à toi mais tu peux y arriver surtout pour ta famille est le centre de ta vie

Sylvain

HLG - 06/12/2023 à 14h58

Bonjour,

8 mois après ce 1er message et aucune amélioration (bien au contraire je suis encore plus dépendant) je reviens car j'espère avoir enfin (eu) le déclic.

Depuis le mois d'avril il faut savoir que tout a empiré.

J'ai fait une dépression de 3 semaines, j'ai été en arrêt de travail et j'ai changé 2 fois de travail (volontairement). Aujourd'hui cela fait 1 mois 1/2 que je suis dans mon nouveau job et je pense que c'est le moment, je n'en peux plus de boire tous les jours du matin au soir il faut que je réagisse.

Comme je sais que je n'y arriverais pas seul j'ai décidé d'aller voir un hypnothérapeute afin de solutionner ce qui est une véritable descente aux enfers qui m'enfoncé chaque jour un peu plus. J'ai donc rdv ce soir et j'attends beaucoup de ce rdv.

Je dois avouer que cette prise de conscience que j'espère m'effraie et me tracasse énormément car j'ai peur de ne pas être assez fort et craquer. Je ne peux pas me le permettre car aujourd'hui je ne suis plus moi-même.

Par ce message j'espère bien que le 6/12/2023 sera donc le 1er jour de mon ABSTINENCE, ma 2ème naissance.

1ère petite victoire, je n'ai pas bu d'alcool aujourd'hui et je suis confiant de pouvoir tenir toute la journée. Cela peut vous paraître très minime mais d'habitude à cette heure là j'en suis déjà minimum à une bouteille de vin vidée.

Alors je le note, aujourd'hui est mon "JOUR 1" et pour le moment je n'ai pas rechuté 🤖

Merci de vos messages Luwin2 et Sylvain.

J'espère revenir poster demain pour vous raconter mon rdv et vous parler de mon "JOUR 2"

HLG - 08/12/2023 à 09h15

Bonjour,

Petit feedback suite à mon rdv chez l'hypnothérapeute de mercredi soir et de mon "JOUR 2" pour vous dire que tout va bien.

Mercredi était donc ma 1ère séance afin de lutter contre mon alcoolisme mais inconsciemment j'ai l'impression que des choses ont déjà changé depuis.

Est-ce par ce que j'ai décidé de dire à cet hypnothérapeute que je suis alcoolique et que je veux me prendre en charge? Est-ce parce que je me sens prêt? Ai-je eu le déclic je n'en sais rien du tout mais en tout cas j'ai l'impression d'être mieux.

Alors je vous raconte c'est parti...

Une fois mon rdv fini je suis rentré chez moi à 18h et suis resté seul à la maison jusqu'à 19h. J'appréhendais ce moment car d'habitude j'enlève mes chaussures, ma veste et je descends à la cave direct... Eh bah là que nenni je n'y ai même pas pensé, 19h est arrivé et j'ai pu manger tranquillement avec mon fils et ma femme sans même penser à l'alcool.

Après le repas j'ai couché mon fils et ma femme qui est partie au sport. Là moment seul pendant 2h que je redoutais... je me suis donc installé dans le canapé et à aucun moment il ne m'est venu à l'esprit de boire !

23h je me suis couché après avoir fait les exercices préconisés par l'hypnothérapeute. C'est bien la 1ère fois depuis longtemps que je me couche sans avoir cette pensée de boire encore un verre avant de me coucher.

Côté sommeil j'avais beau être crevé suite à la séance d'hypnose celui-ci n'a pas été meilleur mais cela a toujours été et je n'attends pas de mieux tant que je n'aurais pas purgé mon corps je pense.

Au réveil, pas de gueule de bois ou d'esprit embrouillé. Je me suis levé et suis parti au boulot sans même penser à prendre une bouteille au cas où. Arrivé 12h je me suis rendu compte que je n'avais eu aucune envie de boire ce qui est un exploit.

Rdv donc le resto (j'y vais à titre exceptionnel) avec 2 potes pour manger et d'habitude je prends une bière avec eux. Là le serveur arrive et j'ai demandé un coca quasiment naturellement !

Je passe le repas toujours pas une goutte d'alcool et reprend le boulot.
Tout l'après-midi nickel pas une pensée pour boire et une grosse efficacité au travail.

18h je débauche du travail et là petite pensée me disant que je pourrais peut-être prendre un verre. Immédiatement j'utilise le point d'ancrage fourni par l'hypnothérapeute et je tords le cou à cette idée.

19h ma femme arrive je n'ai toujours pas bu ni même eu envie réellement de boire.
Nous mangeons, jouons avec notre fils, passons la soirée devant un film et avant de me coucher de nouveau mes exercices de yoga pleine relaxation. Je me couche à 00h mais idem ma nuit est hachée, coupée pourtant pas de sueurs froides, de tremblements, de cauchemars, juste un sommeil qui a toujours été mauvais chez moi.
Un sommeil qu'il va me falloir réparer dans un 2nd temps

Ce matin je me réveille pour aller au travail et cela fait 60h que je n'ai pas bu autant dire que cela ne m'est pas arrivé depuis 5 ans au moins ! C'est un véritable exploit pour moi et une satisfaction personnelle.

Serait-ce le début d'une belle aventure ? Je ne préfère pas trop y penser pour le moment

Mon "JOUR1" est validé, mon "JOUR 2" est validé et je suis confiant pour mon "JOUR 3"

Au niveau des sensations je ne me sens pas vaseux, je tremble un petit peu mais pas tant que ça je trouve.
Par contre j'ai l'impression d'être plus heureux et d'avoir perdu cette forme de tristesse/dépression qui faisait que boire enveloppait toute cette tristesse et me faisait faire face.

Concernant ce WE j'ai prévu de bricoler et faire mon jardin d'hiver, c'est une envie retrouvée car je n'en avais plus envie depuis longtemps et je me forçais à faire des choses pour donner le change)

En tout cas ce WE va être une épreuve car je vais me retrouver seul 2j, ma femme et mon fils partant en WE chez ma belle-soeur (je ne l'aime pas et je ne vais surtout pas me forcer !). Courage car la 1ère épreuve va être de se retrouver à 3 tout le WE, moi, la cave et ma volonté...

J'essaierai de revenir ce soir et vous dire que oui j'ai tenu 72h. C'est triste mais compter les heures est une victoire

Bonne journée à tous et soyez forts ;o)

P.S : Au modérateur j'avais posté un message hier vers 15h30 et il n'a jamais été publié. Sachez que c'est dur de réécrire quelque chose qu'on a mis plus de 30min à écrire. Du coup je vais faire une copie ;o)

cielbleu - 08/12/2023 à 11h12

Bravo Fabrice pour ces 72h! Tu t'es prouvé que tu en étais capable.
C'est chouette.
As-tu envisagé la suite? Comment vas-tu gérer les apéros à venir?
Je te souhaite de continuer sur cette excellente lancée et de te retrouver pleinement!
Bon week end et n'hésite pas à revenir sur le forum dans les moments de doute.

MaudB - 09/12/2023 à 14h34

Bonjour HLG,
c'est très intéressant de vous lire et je vous trouve très courageux et lucide.
En mettant le doigt sur le problème et en refusant de se laisser aller, je trouve qu'il y a déjà un grand travail de fait. Parce que au final c'est la volonté qui va vous permettre d'arrêter.
Dans mon cas c'est mon père qui a un problème avec l'alcool depuis de nombreuses années et son orgueil ne lui a pas permis d'accepter de l'aide jusqu'à aujourd'hui.
Là présentement il a accepté de faire un sevrage à l'hôpital et j'en suis très heureuse.
Je pense qu'il faut chercher à réparer les blessures du passé... Moi je suis en thérapie depuis 15 ans... Et je me sens maintenant mieux, même pour gérer les émotions qui découlent de l'état de mon papa.
Et aussi méditer, calmer son mental. Cherchez un centre de méditation 😊
Bon courage pour la réunion à 3. Je ne doute pas que vous vous en sortirez.
Meilleures salutations

Alicia123 - 09/12/2023 à 21h20

Bravo Patrice.. c'est top!

HLG - 09/12/2023 à 21h30

Merci CielBleu de ton message

Un rapide message pour fêter mes 96h sans alcool soit pas une goutte depuis mardi soir.

Je redoutais ce WE seul mais je suis assez étonné car cela se passe en douceur sans réellement avoir d'envie ce qui me surprend et me fait rester vigilant. Je ne dirais pas que je n'y ai pas pensé mais j'ai, par exemple, réussi à aller dans la cave sans même que ne me vienne à l'esprit l'idée d'ouvrir une bouteille.

Demain soir j'espère pouvoir fêter mes 120h soit 5 jours, un véritable exploit dont je suis très fier intérieurement.

Niveau sensation, 0 tremblement, 0 sueurs froides, la pêche, comme si mon corps ne ressentait aucun manque alors que normalement au bout de 12h il savait me rappeler à mes démons. Bizarre mais je prends!

Je vous laisse je vais me faire un petit film dans le lit puis 10 minutes de relaxation cardiaque et dodo pour, je l'espère, une bonne nuit de sommeil... on peut rêver!

Bon WE à tous et soyez forts... peut-être que pour moi les planètes sont enfin alignées, volonté, volonté, volonté...

HLG - 10/12/2023 à 14h28

Merci Cielbleu pour ton message c'est sympa.

Je t'ai répondu hier mais encore une fois mon message n'a pas été publié c'est désespérant...

Bref tout ça pour dire que je n'ai toujours pas bu une goutte et que ce soir je "fêterai" mes 120h soit 5 jours, un exploit pour moi! Surtout sans les effets néfastes du sevrage bizarrement et sans avoir une réelle envie de boire.

Je pense qu'il y a eu une sorte de déclic, enfin je l'espère

Je donnerai plus de nouvelles demain

Bon dimanche à tous et soyez forts

HLG - 11/12/2023 à 16h54

Merci Alicia, MaudB et CielBleu cela fait du bien de savoir que l'on ait lu et compris 😊

HLG - 11/12/2023 à 20h15

Bonjour tout le monde et mes excuses pour cette faute d'orthographe monstrueuse dans mon précédent post, quelle honte 😞

... "est" au lieu de "ait"

Bref voici quelques news

Aujourd'hui lundi 20h j'en suis donc à 141h30 sans alcool soit 5 jours, 21 heures et 30 minutes, un véritable exploit jamais vu depuis des années dans le monde d'alcoolique dans lequel je vivais (oui je sais je radote mais ça n'a rien d'anodin pour moi).

Tout se passe toujours aussi bien et mon WE s'est déroulé sans embûche et sans tentation alors que j'avais tout loisir de craquer ayant été seul tout le WE.

Etonnamment et encore une fois, aucune véritable envie même si j'y ai un peu pensé j'avoue.

Pourtant je m'attendais à livrer une féroce bataille contre le craving, à me battre, à lutter, transpirer... mais non, rien, nada, whalou, que dalle, pas de craving!

Blasé mais plus rien ne m'étonne et je reste vigilant car Il est fourbe et coquin, malin et patient ce maudit craving. Je le sais, tapis dans l'ombre, il attend le meilleur moment pour porter son attaque quand moi de mon côté je me barricade, affûte ma meilleure arme (ma volonté) et engrange de l'expérience (5j 1/2 d'abstinence je suis quasi un vieux de la vieille... euh bah non en fait !

En attendant je prends chaque jour, chaque heure et chaque minute comme un soulagement et une bénédiction.

Mon corps lui aussi le prend comme une bénédiction. Je me lève le matin les idées claires, sans mal de dos ou le corps endolori. Mon sommeil lui aussi semble s'améliorer, moi qui ne dormais que 4h par nuit grand maximum d'un sommeil de pochtron j'ai réussi ce WE une nuit apaisée 00h-4h pause pipi puis 4h05-6h ce qui est là aussi un exploit jamais vu depuis des mois voir des années.

Tout ça pour vous dire que je n'en suis même pas à une semaine mais je me sens bien parti, sûrement un peu trop confiant mais il faut bien positiver à chaque victoire car cela conforte ma motivation et ma volonté.

Concernant les raisons de ces 5j 1/2 d'abstinence elles sont selon moi multiples et voici un 1er feedback :

- Premièrement, une sorte de déclic sur mon alcoolisme et le fait que je ne peux pas continuer comme ça. Prise de conscience.
- Deuxièmement, le fait d'en avoir parlé à quelqu'un (l'hypnothérapeute) alors que je n'en avais jamais parlé ni à mon meilleur ami, ni à ma femme, ni à ma famille, ni à mon médecin, ni à mon psychiatre. La parole libère, j'en suis certain.
- Troisièmement, cette séance avec un hypnothérapeute m'a certainement fait du bien et semble consolider ma volonté pour ne pas me faire replonger (j'ai une 2ème séance mercredi). De là à dire qu'une séance aura suffi pour commencer à éduquer mon inconscient je n'irai pas jusque là mais cette 1ère séance ne m'a sûrement pas fait de mal et j'attends encore plus de la prochaine. L'hypnose, l'essayer serait-ce l'adopter ?

Bon j'arrête là mon monologue et vous souhaite à toutes et tous de rester fort. Gagner ce combat doit être à toutes et tous notre objectif.

Maintenant, car l'écrire me libère et me rend fier :

JOUR 1 --> CLEAN

JOUR 2 --> CLEAN

JOUR 3 --> CLEAN

JOUR 4 --> CLEAN

JOUR 5 --> CLEAN

JOUR 6 --> En cours de CLEANITUDE

Suite demain pour le prochain épisode de "Fabrice le pochtron" qui est en train d'essayer de devenir "Fabrice l'ancien pochtron"

HLG - 12/12/2023 à 14h13

Bonjour tout le monde,

Petit point de situation après 6 jours 15 heures et 30 minutes d'abstinence. Ce soir je fêterai ma 1ère semaine d'abstinence...
YOUHO... 1ère date anniversaire !!!!!

C'est cool surtout que tout va toujours aussi bien. Sommeil un peu meilleur, idées claires, motivation à faire des choses, efficacité au travail, état triste/dépressif disparu, etc.. Du coup cela va tellement bien que ce midi je me suis lancé un défi un peu fou, peut-être un excès de confiance je verrais bien.

En allant faire mes courses j'ai donc acheté volontairement 2 bouteilles de bière IPA de 70cl, ma préférée, sans aucune envie pour le moment de les boire ni d'en ouvrir une. J'en ai tout le temps dans le frigo et je n'en avais clairement pas besoin mais aller en acheter, les savoir dans ma voiture, pouvoir les mettre au frigo sans les ouvrir serait pour moi un cap.

Je sais que le petit démon dans ma tête va venir me tenter dans l'après-midi mais je me sens prêt à lui faire regagner ses pénates, mes armes sont prêtes (volonté, détermination, expérience d'abstinence de 6j 15h 30min...)

Je vous ferai un petit point de situation ce soir.

P.S : Ah oui j'oubliais mais ce n'est pas rien. Je suis allé hier au marché de Noël avec ma femme et mon fils. Nous y avons croisé des amis et forcément le moment du rouge chaud est arrivé, eh bah je n'ai eu aucun mal à refuser. Un autre couple s'est ensuite greffé à nous et rebelote pour la 2ème tournée "non merci ça va aller". Même ma femme s'y est mise "tu es sûr?". Eh bah OUI je suis sûr !

JOUR 1 --> CLEAN
JOUR 2 --> CLEAN
JOUR 3 --> CLEAN
JOUR 4 --> CLEAN
JOUR 5 --> CLEAN
JOUR 6 --> CLEAN
JOUR 7 --> En cours de CLEANITUDE

MaudB - 12/12/2023 à 15h14

Bonjour,

Je trouve géniale cette démarche d'arrêter l'alcool, avec comme vraie source de motivation la famille. Et 6jours d'abstinence, bravo pour la force de volonté!

Je pense qu'il serait intéressant d'entreprendre une psychothérapie pour comprendre les raisons qui t'ont poussé vers une dépendance à l'alcool. Parce que pour avoir un vrai changement je pense qu'il faut comprendre, en comprenant c'est aussi plus facile de se pardonner (est-ce vmt nécessaire de se donner le sobriquet de pochtron? On a vu des identifications plus positives, tu es plein d'autres choses qu'un (ex)alcoolique) et puis de continuer avec plus de légèreté et d'amour de soi. Et puis il faut chercher à donner plus de sens à sa vie, qui parfois a son lot de coups durs.

Courage, continue comme ça et aussi à libérer la parole!

BRAVO!

HLG - 13/12/2023 à 12h17

Bonjour MaudB et merci de ton intérêt cela fait plaisir de savoir être lu

Concernant l'utilisation de ce sobriquet "pochtron" il était utilisé sur le ton de l'humour même si parfois il faut savoir se confronter à la réalité et c'est peut-être ce que les autres pens(ai)ent de moi tout simplement.

Concernant la psychothérapie je crois que la terre entière en aurait bien besoin mais je ne suis pas sûr qu'elle serait utile pour moi car je pense savoir d'où vient ma dépendance. Je ne rentrerai pas dans les détails mais un ancien papa alcoolique qui a bu pendant des années et est abstinant depuis 5 ans, un frère alcoolique dans le déni, un autre frère qui le cache mais qui pour moi à également un problème... bref la génétique et un environnement entouré d'alcool ont fait leur travail...

En attendant j'avance et je suis impatient d'aller à la 2ème séance d'hypnothérapeute ce soir

P.S : Concernant mon défi d'hier, aucun soucis je n'ai pas craqué et mes 2 bouteilles de bières préférées sont tranquillement dans le frigo sans même que je n'ai eu envie de les ouvrir.

JOUR 1 --> CLEAN
JOUR 2 --> CLEAN
JOUR 3 --> CLEAN
JOUR 4 --> CLEAN
JOUR 5 --> CLEAN
JOUR 6 --> CLEAN
JOUR 7 --> CLEAN
JOUR 8 --> En cours de CLEANITUDE

Courage à tous et soyez forts

Ne sachant si mon message précédemment posté sera bien publié (j'en perds un sur 2 pfff) je le remets.
Désolé si doublon

Bonjour tout le monde,

Petit retour sur ma séance avec l'hypnothérapeute d'hier soir enfin je dirais plus le psy-hypnothérapeute car cela me permet de ressortir des choses et écrire des choses que je n'ai jamais pu exprimer auparavant.

Hier était une séance axée sur l'hypnose et les points d'ancrage dont je vous mets une définition tirée du net :

"L'ancrage est une association créée naturellement ou volontairement, entre un stimulus et une réaction.

Exemples : "Je vois le feu rouge, donc je m'arrête", "une odeur me rappelle un souvenir de mon enfance", une clôture électrique fait mal, ect...

Pour créer un ancrage, il suffit d'associer un stimulus (ou des stimuli) à un état de ressource (EDR) qu'on peut ainsi retrouver par la simple activation de l'ancre. On peut créer un ancrage en Hypnose.

"Un état de ressource est la façon d'être ou de se sentir (confiance en soi, bien-être, etc...) qu'une personne détient en elle pour l'avoir déjà vécu ou qu'elle peut développer grâce aux capacités créatrices de l'inconscient."

Cette méthode me semble intéressante et pertinente car elle est très régulièrement utilisée pour les arrêtes tabagiques et l'hypnothérapeute me dit avoir 90% de réussite avec cette méthode, à voir...

Hier donc, séance d'1h15 avec en 1ère partie un échange permettant de définir 8 points d'ancrage (lieux apaisants, personnes bienveillantes, lieux problématiques, personnes limitantes ou à qui on ne voudrait pas ressembler, attitudes néfastes, attitudes positives, etc..)

Tout cela écrit sur des cartes effaçables ainsi dans la 2ème partie de la séance sous hypnose on va "effacer" les personnes et lieux limitants pour les remplacer dans l'inconscient par les lieux et personnes aidants, bref c'est ce que j'en ai compris.

A la fin de la séance j'avoue que j'étais bien bousculé et fatigué. J'ai passé 30min sous hypnose (on est tout le temps conscient) mais pourtant j'ai eu l'impression que ça n'avait duré que 10 minutes! Pour ceux que ça rassurerait l'hypnose se fait 100% consciente donc on se rappelle de tout.

Bref ensuite je suis rentré chez moi, toujours aucune envie de boire, j'ai mangé avec ma femme et mon fils puis fatigué, rincé par la séance je me suis couché à 21h. Eh bah je vais vous étonner mais j'ai passé une nuit horrible (l'hypnothérapeute m'avait prévenu), réveillé sans cesse, des rêves tous facilement interprétables du genre je reprenais l'alcool et était déçu de moi, je me faisais virer du boulot car dans un état d'alcoolisation, ou alors des choses plus positives comme le sourire fier de ma femme et de mon fils car j'étais bien et en forme (alors qu'ils ne sont même pas au courant de mon alcoolisme et de la cause de mes rdv), une vision de la rivière et du bord de l'eau car pour moi l'eau est apaisante. Bref mon inconscient a retravaillé toute la séance d'hypnothérapie selon moi mais j'espère être plus tranquille cette nuit !

En tout cas je ne sais si c'est positif ou non mais je n'ai toujours pas rebu une goutte d'alcool et cette envie de boire que j'appellerai pulsion a littéralement disparu au fil des jours.

Je tiens pour finir à préciser que je ne suis ni hypnothérapeute ni ne détiens d'actions à la fédération des hypnothérapeutes de France. Cette méthode douce me semble pour ma part intéressante dès lors qu'on a eu, je pense, un déclic et une volonté claire d'arrêt. Après la séance n'est pas donnée et non remboursée, 100€ pour 1h15 mais j'ai la chance d'en avoir largement les moyens et si je calcule combien l'alcool me coûtait par jour, au moins 15-20€ et à quel point il me détruisait, le choix est vite fait

Bref encore une fois j'arrête mon monologue car je pourrais écrire encore et encore, et je l'écris :

JOUR 1 --> CLEAN

JOUR 2 --> CLEAN

JOUR 3 --> CLEAN

JOUR 4 --> CLEAN

JOUR 5 --> CLEAN

JOUR 6 --> CLEAN

JOUR 7 --> CLEAN

JOUR 8 --> CLEAN

JOUR 9 --> En cours de CLEANITUDE

Courage à toutes et tous et soyez forts 🧠)

Caro03 - 14/12/2023 à 16h50

Bonjour HLG,

Je ne ferai pas de grandes phrases et pas le temps ni l'envie de parler de moi, juste te dire que c'est un plaisir de te lire, tu me rappelles un autre intervenant, Barti, il y a quelque temps, dont j'attendais à chaque fois les nouveaux récits. C'est cet optimisme et cette vitalité qui fait du bien à lire, et je ne doute pas que même si un jour tu auras l'impression d'être dans le creux de la vague et te sentir découragé, tu as pour moi toutes les cartes en main pour faire aboutir ton projet, n'en doute jamais !

Tu partais négatif au départ, donc, je l'étais aussi, et quelle bonne surprise de voir que tu as réussi à surmonter cette négativité.

Même si on est tous anonymes ici, c'est une bonne nouvelle, et mises bout à bout les bonnes nouvelles c'est un peu de bonheur et de

bonne humeur. En tout cas, pour moi la réussite et le bonheur des autres, j'adore !

A bientôt pour mon article quotidien

Caro
