

## REY PAYASO ,ME VOILA ICI , BONJOUR

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 02/04/2024 à 17h35

Bonjour a tous ,

je suis Alex , je vais assumer de donner mon prenom , j avoue etre un peu parano ces temps ci .

Je suis alcoolique . j ai presque 50 ans , je vis en Amerique Latine , Nomade pour le moment ce qui avec mon probleme me convient tres bien , car je suis tellement pitoyable qu il faut que je bouge souvent par crainte , par honte ou parce que la police me jete d un hotel .

ma consommation etait du soir au matin , bieres principalement et ces temps ci rhum avec tout les narcos du coin , la biere du matin calmait mes angoisses , mes tremblements et me donnait "courage" , je suis un faible en fait .J ai des periodes d abstinence mais les appels psycho sont souvent bien plus forts que moi , il faut bien que j avoue ... je suis alcoolique

L alcool detruit ma vie , me met terriblement en danger , bien evidemment en plus des danger de santé , il y a toute la faune que je croise .

Il y a une dizaine d annees , j ai ete a vie libre , j ai egalement ete aux AA mais j avoue avoir du mal avec "dieux donne ñoi la force , j ai ete abstinent deux ans , si je me souviens bien .

Je pense avoir egalement des problemes psychologique , hypersensible ou deprime depressif que sais je .  
Une chose est certaine c est que quand je bois , comme tt le monde je me transforme en une espece de chose tres noire .Possible bipolarité

La semaine passée je me suis fait tres peur , j ai eu bcp de chance , j ai bu avec pleins de gens pas vraiment tres recommandables , a la fois , ils m ont protegé (ca rigole pas , les bande se tuent pour un si o no ) . J ai aussi croisé quelqu un des AA de parla ... j ai vu plein de compassion dans ces yeux , ca m a emu ...il m a invité aux reunions , mais je n y suis pas allé , de toute facon , j etais saoul

J en ai marre d etre comme je suis , j ai l impression de devenir fou , mon energie explose quand je bois et se resout a neant quand je suis sobre .

là , ca doit faire deux ou trois jours que je ne bois plus , c est simple , mon corps ne veut plus , hier , je n ai rien mangé , aujourd hui , ce sera une soupe de poulet ... je suis dans un autre hotel á 50 km de ma beuvrie .

En plus d etre un alcoolo , je suis un ivrogne , j ai une culture plutot rock et je dois bien admettre que j ai cultivé toutes les dependances possible en plus de les cautionner :s .Like a Rolling stone  
Drogues et autre ...

Lá , je suis sec ... cauchemars , angoisses , honte , tristesse ...bref la totale , le roi des clowns ...

J ai un fils de 7 ans dans un autre pays que j aime tres fort , jaimerais changer pour lui ... j ai tres peur de ne pas y arriver . Sa mere me dit qu il vaut mieux qu il m idealise plutot que de me connaitre vraiment . j ai ete manipulé par cette femme qui a profité de mon pedigré pour me faire la totale . Du coup ca fait 4 ans que je n ai plus serré mon fils dans mes bras .j attends une condamnation pour maltraitance psycho (ok possible) , maltraitance physique (jamais) et atteinte a sa vie (mdr) .

Je suis quelqu un de bonne education , j ai perdu mes parents assez jeune , du coup , j ai eu un heritage ...voila la motivation de cette femme .

Physiquement , je suis un squellette , je ne mange pas beaucoup , je crois que je meurs en fait , enfin qui sait ... je ne consulte pas les medecins , j ai ete traumatisé par la mort de mes parents , deux cancers , mon pere etait alcoolique , il a ete abstinent 10 ans puis est mort d un cancer du foie .Ma mere d un cancer des os (mandibulectomie avec rejet de titane ...horrible )

Maintenant , je veux changer , j espere pouvoir le faire ... je me sens maudit en fait .

J ecris ca ici , je cherchait un forum et me voila , je vais essayer de suivre un journal pour essayer de me motiver dans le temps car personelement , le cote psychologique des appels est le plus difficile a gerer pour moi ..le coté physique etant simple , plus rien ne rentre . je crois que je fais mea culpa .

Ha , j etais artiste , musicien ,je ne sais plus qui je suis , il y a 4 jours , j aurais bien vendu mon ame ... j ai un ego surdimentionne , je me crois un roi gitan ... et je suis loin d en etre un , rien a voir oO ...quand je m analyse , je me dis que qq chose cloche

Ma derniere relation c est terminé bisarement , ma compagne , bcp plus jeune que moi , rencontrée sur le net sur un forum de hippies ... a commencé a entendre des vois ...j etais pacsé avec elle , je l aimais beaucoup , c est la vie , c est la mienne .Elle est partie car ses vois disaient que j allais la tuer ... nous sommes depacsés , ses parents ont coupé tout contact .J espere qu elle va bien , je l aime encore , je crois .

Je me fais peur et je fais peur aux gens .

Je suis dans un moment de prise de conscience , c est peut etre le bon moment de changer , du moins d essayer , je vais payer le prix pour ces annees de consommation en tt genre mais j aimerais mourir en paix .Cela dit , j ai peut etre encore de belles annees a vivre , qui sait .

Il me reste une soeur avec qui je partage des moments par whatsapp et un ami proche avec qui je discute souvent , j en ai assez de l embeter avec mes problemes ... je sais que je devrais consulter un psychologue ou un psy ...mais , je ne trouve pas dans ma situation , en plus , ca me coute de payer ^^

Je passe par un vpn francais , ce qui me permet de me connecter sur ce site .

merci a vous de m avoir lu .

J3 ...

## 9 RÉPONSES

---

**Moderateur - 02/04/2024 à 18h04**

Bonjour "ReyPayaso",

Soyez le bienvenu dans le forum. Merci pour votre confiance. J'espère que vous rencontrerez la communauté d'ici et qu'elle vous accompagnera dans votre changement.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, je me permets de vous suggérer la lecture et aussi éventuellement la participation au fil "Journal de Liberté". Peut-être que vous vous trouverez des connexions notamment avec Rewinder.

<https://www.alcool-info-service.f...les-consommateurs/Journal-de-liberte>

Écrire votre journal ici est une bonne idée. Au fur et à mesure vous créerez des opportunités pour que d'autres internautes vous répondent.

Courage 😊

Le modérateur.

---

**Profil supprimé - 02/04/2024 à 18h16**

merci beaucoup modérateur ,

je lis ce fil 😊

---

**Profil supprimé - 02/04/2024 à 22h33**

je vais donc continuer mon fil ici , je suis en train de lire bcp de temoignages sur cet excellent forum et je vais essayer de m offrir quelques outils pour arreter de consommer .

En fait , je me rends compte que tout viendra de moi et de ma motivation , je ne peux pas compter sur les autres pour me sauver , personne ne sauve personne . c est Marche ou creve en fait .tu ris , tu pleures , tu vis puis tu meures

Donc voila , ca fait deux jours que j arrête de boire ... qu est ce que je peux me raler dessus ... c est chaque fois la meme chose , chaque fois la grosse baffe ...Quel idiot , enfin ... "on ne se refera plus " .

je vais , je veux , je dois changer , sinon je vivrai mal le reste de ma vie ... je le sais chaque fois

j essaie , malgré la torpeur dans laquelle je me trouve pour le moment , d analyser mon comportement . Il va falloir que j use de l introspection car je ne trouverai pas d aide psychologique ou je me trouve pour le moment .

Je n ai malheureusement pas acces au benzos pour me calmer et heureusement car je consomerais la boite entière .

J ai été accros a cette crasse quand j étais jeune , egalement au tramadol ainsi qu a la zopiclone , en vente libre en Colombie où j etais il n y a pas si longtemps .

Donc , je me rends compte que je suis poly intoxiqué , en tout cas que j ai des tendances a n avoir aucunes limites .

J ai rarement utilisé la cocaine car mon corps s arretait de vivre apres qq jours .

J ai ete surpris par ce terme "craving" que je ne connaissais absolument pas , ainsi que de l acetylcysteine qui pourrait etre un reducteur de ces appels , je me doute qu il y aurait peut etre un effet placebo , je vais lui laisser le doute et m en servir si je le trouve par ici .

Il faut que j arrête de me mentir , et que je mette en place une forme de defence contre moi meme .

Aujourd hui , j ai reussi a me nourrir , je reviens a la vie , en tout cas , j essaie , je suis tombé mille fois , je suis brulé de partout , torticoli ,

bleus ... ca m apprendra , mais je reviens a la vie , encore une fois ...

A chaque rechute , c est plus ou moins pareil , , c est la grande ivrognerie , l explosion d énergie , l explosion de conneries (faut bien admettre) , jusqu a l arret du corps ... et là commence l horreur ; la douleur physique , la honte , la peur , la brume , les souvenirs que les autres vous racontent et que vous aviez totalement oubliés .

Je suis esclave de moi meme , j ai réussi a m emprisonner dans mes vices , moi qui me voulait libre , je me suis menti ... je me desteste en fait .

Après , vient la rage , la rage d être si faible , la rage de m être tant manipulateur ... car c est bien ca , je me manipule , je me mens pour consommer .

Après , la douleur , la honte , la peur , la rage , vient généralement l oublis . Je crois en fait que l esprit , le mental a tendance a oublier les mauvaises expériences , minimiser les traumas .

et après l oublis , vient la tentation ... c est là que doit se cibler mon attention , je ne vais pas dire combat car je ne peux pas combattre , tenir , c était des mots que "vie libre" déconseillaient (il y a 16 ans , j étais dans un groupe , j ai fait le calcul) . J avais un super coach a l époque , il est malheureusement décédé

je dois donc me libérer , arrêter de me battre , changer ... c est pas si facile de changer mais quand je vous lit , je me dit que c est possible .

J entends parler de fierté ... et oui , j ai envie de pouvoir relever la tete , me sentir fier de moi ... là , je peux vous jurer que ce n est pas le cas .

j essaie de comprendre où j ai commencé a picoler dans ma vie ... je crois a 6 ans , ma mere etait representante en vins ,des vins Allemands , des pourritures nobles , des censes allemands quoi ... de sacrés pourritures qui m ont donné mes premieres ivresses ...me parents s en sont rendu compte , heureusement ... Mon pere consommait a l époque , il n a jamais été violent , pas fort present , poete maudit , enfermé dans son bureau ...

Je crois que ce qui m a le plus choque , c est le sang qu il vomissait a cause de ses varices sur l œsophage.

Ma mere travaillait énormément , mon père entant incapable ou après invalide , donc oui , j ai souffert de manques d amour (?) serait ce ca mon désir de téter la bouteille ? possible ...

je ne sais pas pourquoi je raconte tout ca ici ... pour pouvoir me relire dans quelques jours quand "el cuco" , "le monstre" viendra de nouveau ... bien qu il vienne chaque nuit me visiter ces temps ci .

ensuite , les caves des fils de taverniers de villages de Gaulois , c est qu on picole bien par là ... plus les bals ...

J ai toujours été tres coincé quand je suis sobre , enfin , c est ce que je me ment ... et totalement debridé saoul , trop ... du coup pour m approcher des filles , c était jouer du piccolo , enfin boire .. encore des excuses ... c est simple .

Je passerai d autres traumas de jeunesse beaucoup moins agréables, des abus ...ils ont contribué énormément a ma destruction .

Car c est bien de ca qu il s agit , d une auto destruction , boire , c est se tuer de mort lente (ou rapide ca dépend)

Il faut absolument que je travaille mon énergie , que j arrive a me canaliser ... j essaie depuis des années , je crois que mes premieres cures remonte a 25 ans ... plus toutes celles ou je me suis fait virer ...j ai bu du parfum , de l alcool a désinfecter ...c est dégueulasse.

là , j en ai marre , le delire prend fin , le rockeur devient Jazz ... c est bon , j ai donné ...  
On verra bien où la vie me mènera , j ai peur , j ai peu Foix en moi mais je vais essayer .

Je vais voir mon petit en video dans une demi heure , j ai un peu la tete a l envers , sobre , mais épuise ... je reporte toujours a cause de mes etats , c est terminé , j assume et j avance ... allez hop , je vais essayer de sourire ...

---

### Profil supprimé - 03/04/2024 à 14h54

J3 ,

je me réveille , la nuit a été meilleure , moins de sueurs , moins de cauchemars ,toujours quelques problèmes de tripes qui j espere passeront dans quelques jours .

Ca y est , je décroche , je sens que ca va mieux , j ai moins d angoisses , moins de peurs , sauf celle de la rechute . J ai tellement arrêté de boire dans ma vie .. je me souviens meme avoir arrêté un 17 aout , cette date me plaisait bien (dis , c est tout ...) , j etais chez les AA ce jour là quand j avais arrêté .

Les AA , tres sympas , juste le coté religieux qui ne me convenait pas ... je me souviens d une femme qui m avait dit , quand on se prend la main a la fin ..."" tu n as qu a dire ... "mon vieux donne moins la force d accepter ..." ""

Dieu ... on a des comptes a se rendre , du coup , c était la bonne excuse pour reprendre .. alala , quand je repense a tout ca , je m enerve sur moi et les larmes me montent aux yeux ...

Je suis encore faible et retourné , sensible par tout ce vrac dans ma tete , révolte , triste .

J ai toujours cru que le jour ou j arrêterai tout , je mourrai... j arrive maintenant a l age de la mort de mon père .  
Mort a 50 ans d un cancer du foie , j avais 18 ans a l époque , j ai haïs dieu , je ne comprenais pas pourquoi il avait tué mon père qui avait mené une vie tellement sobre depuis 10 ans, avec un régime tellement strict (nourriture sans sel , 120gr de viande , aucun alcool) .  
Il avait subit une déviation de la veine cave a la veine porte et une ablation de la moitié de son foie , plus évidemment les coterisations de ses varices a l œsophage .je me souviens avoir ete le voir a l hopital , je devais avoir 8 ans ... ensuite , on m a dit qu il fallait que je me taise car mon pere devait se reposer , ce que j ai fait  
j adorais mon pere , je suis parti en depression 5 ans suite a sa mort .

A 20 ans ,je suis devenu une loque ,j ai perdu la parole , je dormais n importe où ...

j ai commencé le sax a 13 ans , je crois ou 12 , un cadeau de mon grand pere , mineur de charbon , analphabete qui avait gagné sa vie en travaillant dur et qui voulait le meilleur pour ses petits ... du coup , un jour , il m amenne face a un magasin de musique et moi , deja égocentrique , j ai choisi le plus bel et le plus cher des instruments , le saxophone .

j étais dans des groupes de musique , l un m a viré ne sachant pas quoi faire avec ce dechet que j etais , j etait encore et toujours pitoyable ...je pleurais tt le temps , j etais eteint , depressif en fait .

ensuite j ai trouvé un autre groupe , tous des anciens dealers , donc des consommateurs et cultivateurs de weed , j ai trouvé lá une communauté où j ai squatté des annees .  
Je m etais eloigné de ma mere qui elle aussi vivait son deuil comme elle pouvait .

nous , la bande , étions un groupe de rock incalifiable ,improvisation tt le temps , aucune structure , j ai pu combler mon manque de parole par une exagération de notes plus fausses les unes que les autres , avec quelques moments magiques , il faut bien l admettre .  
Nous étions généralement avec des groupes Punk et notre cachet etait payé en Bieres (7 musiciens , 10 choppes chacun minimum , ca coûte a l aubergiste )

A cette epoque , je me serais drogué dur , je crois que j ai ete sauvé par cette communauté , plus âgée que moi ...

A 25 ans , je suis sorti de ma dépression , a un moment , j ai eu l impression de sortir la tete hors des nuages et de ressentir le soleil , c etait bon , c etait fini .

bref , je m étale .. si j écris tout ca , c est pour plastifier mon passé , arrêter de le subir , il faut que je m auto analyse .

Hier , j ai vu mon fils via whatsapp , ca faisait longtemps , j ai tellement honte d avoir reporté ces video a cause de mes etats , c est simple , l avant dernier rendez vous , je l ai complètement zappé . ca n arrivera plus .

Je crois que je m identifie bcp a mon pere , on idealise souvent les morts ..Du coup , je ne veux pas que mon fils souffre de .. ma perte ...  
je somatise en fait ... il faut que j arrete , j arrete.  
Je decide d assumer le reste de ma vie , je decide de prendre mes responsabilités , quelques qu elles soient .

responsable , je ne l ai jamais ete ... 07h50 am ici , je suis a quelques heures de decalaje horaire avec la France .

suite plus tard 😊 c est l heure du café ... je suis dans les montagnes , ca fait deux jours que j etais dans les nuages , je crois qu il va y avoir un rayon de soleil aujourd hui . On verra

---

**Profil supprimé - 04/04/2024 à 01h08**

J3 suite

bon , j avais ecris une tartine sur ma vie , mais je vais en rester lá , je pense qu elle m a servi a retracer ma vie , enfin presque , retracer mes traumas , c est perso en fait 😊

je m en tiendrai donc a un journal d abstinence , ce qui est le plus logique ... vous n etes pas mes pys , je suis le mien .

donc aujourd hui pas d appel , j écoute les chanson latine dehors qui disent " je bois de la biere pour t oublier " mdr ... j ai encore le ressac , du coup , pas envie .... je regarde les bacs de choppes de l hotel , mais pour le moment , je n en ai pas envie ... c est bon , j ai bu pour toute ma vie , je crois ... j en suis sûr ..mais mes certitudes , a chaque fois , sont déjouées par mes diables . j essaie d y mettre fin .

alors les effets physiques s estompent plus ou moins , sinon que j ai un contre coup émotionnel , j avance fort et vite , pas le choix ... marche ou creve .

je mange , je bois du coke , de l eau , je pleure , je dois faire une deprime ou depression ... c est pelant d etre sensible a ce point mais bon , comme musicien , j ai tjs cru que cultiver cette sensibilité etait bonne pour ma sensibilité musicale , j en doute maintenant .  
J aurais pu etre musicien pro , je n y suis jamais arrivé par mes états , enfin , j ai vecu de la musique et je pense peut etre encore en vivre comme musicien de rue ou autre , hotels , studios ...on verra , je ne vais pas me mettre de pression , je suis sax Bb et ewiplayer (controleur a vent electronique , Nurad , j adore )

donc oui , il va falloir que je m occupe , ma situatio actuelle me fait attendre quelques jours ici sur place , dans un hotel familial . j attends un jugement injuste dans qq jours , je verrai ce que je fais a ce moment .

Encore beaucoup d emotions a venir , il va falloir que je me controle , meditation , guerrier zen , padawan ... on verra bien , j arrete de

me mettre le cogito sous pression .

j ai un peu le cul entre deux chaises ^^

---

**Profil supprimé - 04/04/2024 à 13h38**

J4  
5.21 AM

Aujourd'hui , je ne boirai pas , quoi qu'il arrive .

Nuit froide cette nuit , enfin trop pour moi , j'ai l'habitude de dormir par 30 degrés , il en fait 17 , 1200m d'altitude ...j'ai froid , j'attends le café avec impatience , ce sera dans une heure et demie , patience .

patience , cette vertu qu'il faut que je développe , cette vertu que j'ai oublié , toujours à courir partout .Je vais essayer de la redécouvrir .

j'ai passé malgré tout une nuit plus ou moins correcte , j'ai pu dormir . Je me sens mieux et je remange , ce qui est extrêmement important pour moi qui ait un physique d'anorexique .

Que vais-je faire aujourd'hui ? je reste un peu planté là dans mon hôtel , à m'étendre sur ce forum ... ho puis foutre , je ferai ce que je veux , on verra bien ...pas de pression inutile . Il faudrait que je change mon mode de fonctionnement .

j'ai la tête dans le brouillard , moins anxieux , moins instable , bon pas fier non plus mais déjà content de commencer un nouveau chemin , un espoir naît , je vais essayer cette fois-ci de ne pas le rompre.

Ma sœur disait de moi que j'ai tendance à être un destructeur , j'aime pas les suggestions ...faut bien admettre que jusqu'ici , je n'ai pas construit grand chose , donc je vais essayer , humblement cette fois-ci de construire cette abstinence que je veux tant . Qu'ils se les boivent leurs bières , leurs shouts , qu'ils soient plus rock que moi ... je m'en fout maintenant . Je n'en peux plus d'être comme j'étais il y a une semaine , c'est fini , FI-NI ...

par respect pour les autres , par respect pour mes morts , par respect pour mon fils , par respect pour moi , je vais être sobre le restant de ma vie ...du moins , je le souhaite de tout cœur , de tout ce qui reste de mon âme ...on verra , pas à pas , et sans pression mais avec motivation.

....mais qu'est-ce que je vais faire maintenant ? pour le moment , je squatte un hôtel et ma voiture que j'ai aménagée à la roots pour dormir quand je ne trouve rien . j'ai un home studio plaqué dedans , mon sax , mon contrôleur à vent caché dans les soutes ...mais ce sera pour plus tard .

Là , je suis préoccupé par ce jugement qui m'arrive dessus ...j'ai été pendant 8 ans avec une femme latine perverse manipulatrice . Toujours à m'humilier , à me rabaisser ...pourquoi ai-je supporté ça ??

Le fait est qu'un jour alors que l'ambiance à la maison (ma maison...) était exécrable (je ne pouvais plus manger avec eux , nous dormions séparés ) , je suis revenu émeché ... je dois bien l'admettre .... nous nous sommes engueulé verbalement ...elle est partie , je me suis dit qu'elle allait chez une amie ...mais non elle est allée chez les flics faire une déposition de maltraitance psycho , est revenue avec une bagnole de flic , et c'est la dernière fois que j'ai vu mon fils en réel . je me souviens saluer mon fiston à travers de la fenêtre de la bagnole de police pour qu'il ne soit pas traumatisé ...en plein covid , sans masque ... j'étais dégouté .

la semaine d'après cette femme disparaît du bled où nous étions et file à 2000km de là , mets "l'affaire" dans les mains du ministère des femmes battues ... s'ajoute "atteinte à sa vie" ...la totale

en gros , cette femme m'a tout simplement volé mon fils (dont j'étais le référent car je m'occupais de tout à la maison , cuisiner , laver les fringues , me lever les nuits pour donner à manger au bb , le changer , attraper ses enfants à l'école , apporter le repas ect elle avait un taf , j'offrais le gîte , je trouvais normal de m'occuper de tout ça ) .

Le pire dans tout ça , c'est qu'elle a fait la même chose à un autre "gringo" Français , père de ses deux premiers enfants qui a fui , exactement le même scénario. une sacrée perverse manipulatrice et violente avec ça .

bref ,8 ans de vie ...je me retrouve seul face à l'océan , la grosse baffé , la descente aux enfers ...

cela fait 4 ans maintenant , je vais être jugé pour ça , je n'ai pas été représenté , je n'ai pas pu déclarer car l'avocate que j'avais à l'époque m'a fait garder le silence pour "avoir plus de poids à la fin " ...puis j'ai réussi à vendre ma maison , j'ai rencontré ma nouvelle ex-compagne , j'ai eu un ordre de rester sur le territoire (tu penses , la thune miamiam ) ... j'ai fui dans un autre pays , la Colombie . J'ai bien évidemment continué à donner de l'argent chaque mois pour nourrir mon fils , ce que je fais depuis 4 ans , alors que je n'ai aucun droits , ni devoir (sinon mon devoir personnel de père d'assumer les spaghettis de mon fils) .

Cette femme est cruelle , me fait passer pour un monstre ... le comble ^^ , elle se dit ""je suis un être de lumière"" ""je ferais n'importe quoi pour mes enfants..."" on lui donnerait le bon dieu sans confession

je suis gringo , je suis niqué en beauté ... j'attends mon jugement dans 2 jours ...

autant dire que cette femme m'a totalement détruit , je l'ai desteté , haïs à ce moment-là ...

j'attends une injustice dans 2 jours ... je ne boirai pas quoi qu'il arrive , elle ne me tuera pas de chagrin .

on verra ... j'avais besoin de placer ça ici car personne ne m'écoute , personne ne me croit à part quelques amis , j'exorcise ce fait ...et je verrai si je peux m'approcher physiquement de mon fils après sinon , je continuerai à le voir en vidéo et j'arrêterai de pleurer sur mon sort , je partirai probablement d'où je suis dans ce cas ...où ? je ne sais pas .

autant dire qu'elle a contribué à ma descente aux enfers et à ma discreditation totale ... manipulatrice ... perverse , ser de luz Oo ...

dooonc , morale de l'histoire ... je ne vais plus refaire les memes schemas , essaye de prendre du recul face à ses manipulations , eviter de rencontrer de nouveau une femme toxique .

je vais prendre soin de moi , peut être plus tard , je pourrai enfin serrer mon fils dans mes bras . Si je me tue avant , bin , je serai mort ... ça me rappelle l'histoire de mon pere et la souffrance que j'ai vécu à sa perte . Pas envie de ça pour mon fils , meme si ça arrivera un jour .

lachons prise ...

bon 6.35am , l'heure des café? j'espere 😊

---

#### Profil supprimé - 04/04/2024 à 18h31

j4 11.11am

ça y est , je revis ...mon corps reagit de nouveau , enfin ... tremblements tres legers , les tripes vont un peu mieux ... on va laisser le temps au foie et au pancréas de digerer tout ça ...

Ce matin , il y a du soleil ici , je me suis donc forcé de sortir un peu , j'ai fait une balade et j'ai souris et salué les gens . Les gens , qui dans leurs majorités me dévisagent , sans doute du à mes cheveux (genre dreadlok celte noués à l'alcool)et au fait que je suis blanc . ça ne doit pas être tres courant par ici ...

j'ai pris un bon bol d'air , fait quelques photos , communiqué avec le village , puis je suis rentré déjeuner ... pour moi , miracle ... manger était une chose secondaire dans ma vie et quand je le faisais , c'était comme une bete , sans meme savourer , parfois sans meme cuire .

ce matin , j'ai pris soin de moi , je me suis douché , rasé , parfumé , je redeviens humain , mes bleues , mes écorchures et blessures cicatrisent .J'ai espoir en moi , je n'ai pas d'appels pour la bouteille .

je reste cependant complètement fatigué et Down ...le corps et l'esprit doivent récupérer .

maintenant je vais devoir alimenter ma motivation à ne pas flancher , je prefere dire ça que "tenir" , le combat , ça demande de l'énergie .

suite peut être demain , je parle trop , je crois

---

#### Profil supprimé - 05/04/2024 à 03h23

j4 6.31pm

bon , jour sans alcool ,  
aujourd'hui , j'ai été faire une balade , j'ai mangé comme un cochon , me suis douché , rasé et pris soin de moi .

je me suis inscrit sur un autre forum et j'ai fait une jolie rencontre ...

je m'emballe de nouveau comme un idiot , j'essaie d'avoir de la tempérance , et chassez le naturel , il revient au galop(et non pas au goulot )...

donc voilà , nom de dieu , pourquoi suis-je comme ça ... je passe de la deprime à monter au quart de tour ... apres , je vais me vautrer et ce sera pire ... qu'est-ce que je peux être con , c'est grave . A peine remonte un peu mon energie , que je la mets ou je la donne ... ou est le zen oO ...

Came demontre ce besoin systematique d'amour , j'ai besoin d'être aimé , je ne sais pas être seul , c'est penible ..

et là , elle me repond , et je remonte de nouveau ... elle est ou ma foutue temperaaaaance , ou c'est mes hormones oO ... possible ..

bon au moins , ça m'occipe , je vais donc essayer de mettre des barrieres emotionnelles ...comme c'est compliqué la vie

bon au moins , elle me fait penser ... elle me fait penser que je suis capable de tomber amoureux en 5 minutes , d'une femme que je ne connais pas , que je n'ai jamais vu ... c'est quoi ce delire ?

t'es fou man ...

---

#### Moderateur - 12/04/2024 à 10h10

Bonjour ReyPayaso,

Comment allez-vous ? Dommage que vous ayez supprimé votre profil 😞

Tenez bon et la porte reste ouverte ici pour vous 😊

Courage !

Le modérateur.

---