

DÉPENDANTE OU CONDUITE À RISQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 25/11/2014 à 10h13

voici mon histoire.

J'ai connue l'alcool très jeune (cela remonte au temps où les bouteilles de vin étaient en verre avec des étoiles dessus et étaient consignées) ça date !! je devais être en primaire (il faut que j'essaie d'éclaircir ce point avec ma mère, car je ne sais pas exactement à quel âge j'ai commencé et à quel âge j'ai arrêté.)

Je buvais du vin à table avec mes parents, il n'y avait pas d'eau. Un jour ma mère a décidé de mettre un terme à ça, mon père s'y est opposé (il disait ce n'est que du vin de table y'a pas de risque et puis c'est bon pour la santé), malgré ces bons arguments et elle a fini par céder. J'ai donc continué.

Puis quelques années plus tard elle a récidivé et cette fois en tenant bon, il m'a fallu du temps pour boire de l'eau car je n'aimais pas ça.

Ma grand-mère me faisait également boire du moussoux en cachette c'était un secret et je n'avais pas encore spécialement la conscience que c'était mal, je n'étais pas suffisamment mûre et grande pour faire la part des choses.

Puis j'ai repris l'alcool vers 17 ans je crois, les apéros servaient dans des verres à sirop, (essentiellement des Kir vin blanc ou royal) et du vin à table de temps en temps le week-end.

J'ai tenté d'arrêter de boire il y a longtemps mais je me heurtais à l'incompréhension de mon père et on s'engueulait à chaque fois (ce qui est toujours le cas), c'était limite insultant, j'ai donc continué à boire pour ne pas me prendre la tête avec lui, en plus je vivais encore chez eux c'était compliqué, je crois en y réfléchissant que j'ai "développé" une espèce de "loyauté" envers mon père qui m'empêchait d'arrêter.

Aujourd'hui j'ai 32 ans j'ai ma vie de famille loin de lui, j'ai beaucoup travaillé sur moi pour couper ce lien de "loyauté" avec mon père ainsi que les engueulades, (y'a encore du travail à faire), il n'a pas au courant de ma décision car je sais qu'il ne l'acceptera pas.

C'est ma vie et j'en suis maîtresse, d'où ma décision d'arrêter et mon mari me soutient à 100%, ce qui sera plus facile pour moi.

Ma grand-mère a fini alcoolique, elle cherchait à se suicider avec l'alcool car elle souffrait (elle était condamnée, par la maladie), mon père est bien atteint déjà et ça va être l'enfer dans quelques années à cause de son déni. J'ai bien compris qu'on ne peut pas sauver quelqu'un de la noyade s'il ne le veut pas. (c'est un autre sujet)

Pour en revenir à moi, j'ai peur de devenir dépendante tout comme ma grand-mère et mon père

Ce qui explique que je me pose la question dépendante ou conduite à risque c'est que :

1) Il y'a des antécédents

2) Lorsque je ne bois pas les 2ers jours ça passe bien (sans le moindre symptôme physique) donc "je peux m'en passer" et puis le démon apparaît en me disant "vas-y un verre ça te fera du bien", quelque fois je suis plus forte et quelque fois pas, donc "je suis dépendante" ma consommation varie entre rien et 4 verres par jours ce qui est beaucoup trop je trouve. En soirée je peux monter plus haut, et j'essaie de calmer les choses en remplissant mon verre d'eau.

Je m'hydrate suffisamment je bois entre 2 et 3 litres d'eau par jour, j'ai une vie de famille avec du temps pour mes enfants (jouer, lire des histoires, faire les devoirs ect...), je n'ai aucun handicap au quotidien par rapport à ma consommation.

Ce forum est formidable, mais je ne me retrouve pas vraiment dans les témoignages, par contre il m'a amené à me questionner fortement.

alors entre dépendance et conduite à risque ou est-ce que je me situe ? suis-je sur le seuil de basculement ?

Désolé pour le roman, mais je pense que plus je serais précise et plus ça sera "simple" pour vous de vous faire une idée.

en espérant qu'il est possible d'avoir une réponse, et de ne pas vous ennuyer.

cordialement Clochette

53 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/11/2014 à 13h52

Nous sommes assez nombreux par ici à avoir des vécus sensiblement similaires.

En tout cas, je lisais dernièrement dans un livre sur les addictions, que lorsque l'alcool est donné à boire enfant ou ado, cela multiplie au niveau statistique par 4 voire 5 les chances de devenir alcoolique... (monstrueux !)

Et moi aussi j'en fais partie. Plus tu vas reculer l'abstinence, plus ta conso va augmenter et plus ce sera difficile d'en sortir...

Mais il est hors de question qu'on te laisse finir comme Mémé !!!

On est là, certains y arrivent, pourquoi pas nous...

A+ Mimi

Profil supprimé - 27/11/2014 à 11h06

Bonjour Clochette,

Merci de ton témoignage!

Je comprends bien ta préoccupation: trouver la limite, la bonne mesure... pas si facile.

Je trouve tout à fait positif le fait que tu te poses la question, ça veut dire que tu observes et que tu restes vigilante. Et volontaire aussi!

Oui, remplir son verre d'eau c'est une très bonne idée quand le démon te tient; peut-être qu'il y a d'autres choses que tu trouveras agréables pour toi. (mon père aimait la tisane de fleurs d'orangers; l'eau pétillante; même le coca!). Et je suis heureuse pour toi de savoir que ton compagnon te soutient aussi.

Il y a aussi la question de ta relation avec ton père.

Primo, tu dois être fermement convaincue que ton corps ça TE concerne toi et toi seule : ce que tu manges, ce que tu bois, comment tu t'habilles... ça, c'est INFRANCHISSABLE.

Si lui, il croit que l'alcool ça fortifie, c'est sa croyance personnelle; il en a peut-être d'autres du même style. En tous cas, il n'a aucun droit de te l'imposer. C'est son truc à lui, pas le tien. Tu n'entres pas dans son jeu.

Peut-être il ne sera pas d'accord, mais ce n'est pas si grave, si?

lui, il ne veut pas changer ses habitudes; c'est une chose. Mais il ne peut pas t'imposer de changer la tienne non plus.

Et tu restes sereine, tu peux embrayer sur un autre sujet, sans énervement et sans te démonter. Parce qu'il n'y a pas que cette question dans la vie.

Ou pourquoi pas apporter une de tes boissons favorites pour lui faire découvrir? (pas besoin de lui dire qu'il n'y a pas d'alcool dedans). Pour partager ce que tu aimes, avec joie.

Est-ce que l'une ou l'autre de ces idées te semblent possibles?

Bon courage à toi ! Et au plaisir de te lire 😊

Hoplà.

Profil supprimé - 27/11/2014 à 15h05

bonjour,
merci les filles

Car je refuse de finir comme mémé et comme mon père, il fait ce qu'il veut de sa vie et moi de la mienne.

Pour le moment j'ai rien bu debut le 15 novembre date à laquelle j'ai décider fermement de tout arreter, ça ce passe super bien, même si de temps en temps le petit démon me titille un peu, je le renvoie illico-presto dans ces pénates il me casse plus les pieds après. non mais, je vais me laisser enquiquiner tout de même !

Mon mari est d'un grand soutien car seule j'aurais rebu, j'ai voulu début de semaine prendre un verre de vin rouge (pour me tester) et pour voir comment j'allait réagir et mon corp aussi, la réaction à été fortement positive et c'est pas fait attendre, j'ai trouver ça dégeulasse, impossible de boire plus de 2 gorgé. trop cooooolllllllllllllll !!!

J'appréhende juste les fêtes de fin d'année, les repas en famille et l'alcool qui coule à flot en ces période de fin d'année, vais-je tenir ? au cas où je c'est que mon homme me reprendra.

Pour le moment je vis mon petit bout de chemin, et je errais plus tard pour affronter mon père, de toute façon ça fait un moment que je m'en éloigne car on à plus rien en commun.

voilà les petites news

ça fait du bien de pouvoir revenir sur le forum car ça ma manquer.

bises

Profil supprimé - 17/12/2014 à 22h06

Hello Clochette,

Simple petit bonsoir sur ton fil car tu me manques, j'ai peut-être pas fait très attention mais il me semble que tu n'as pas écrit depuis pas

mal de temps; occupée par la préparation des fêtes?
j'espère en tous cas que tu vas bien, et que tu tiens!!
Oui, tiens bon !!
Fais nous un coucou si tu passes sur le forum.
Au plaisir de te lire, comme toujours 😊

Bisous,
Hoplà.

Profil supprimé - 18/12/2014 à 11h04

salut hoplà21,

MERCI de t'inquiéter pour moi c'est très gentil et ça me va droit au coeur.
Je pensais pas que mon absence se serait vue, alors merci, j'ai au moins une personne qui pense à moi.

Effectivement je n'écris plus beaucoup, j'essaie de prendre du recul car j'ai pas l'impression d'être d'un très grand soutien pour vous.

En ce qui me concerne j'ai des moments de flottement avec des hauts et des bas, mais c'est la vie et je la prends comme elle vient, je me replonge dans mes livres d'éveil personnel et spirituel qui me font le plus grand bien.
En plus des préparatifs de fin d'année et des enfants qui sont royalement pénible, mais comme je dis souvent (pour m'aider à relativiser), car je t'assure il mange des chiantos du matin au soir, si tu connais Naheulbeuk tu comprendra la référence.

"je préfère les avoir chiant et en bonne santé, plutôt que sage et malade"

Assez parler de moi, comment vas tu toi ? tu en ai ou ?

gros bisou

Profil supprimé - 18/12/2014 à 13h01

Bah non, c'est pas vrai, moi aussi j'avais remarqué que tu n'étais plus là !

C'est quoi ce coup de blues ?!

Bisous

AM

Profil supprimé - 18/12/2014 à 15h12

Salut AM,

Comment va tu ?

T'inquiète pas ça va passer, la vérité c'est qu'une personne ma blessé sur le forum j'ai donc pris mes distances, afin de relativiser et de guérir cette blessure, je suis hyper sensible et hyper émotive du coup je suis tout simplement retourner dans ma coquille pour me protéger.

Merci beaucoup de t'inquiéter aussi tu n'imagines pas à quel point ça fait plaisir de savoir qu'on pense à moi.

gros bisou

Profil supprimé - 18/12/2014 à 17h58

Coucou,

Hi hi, si tu pensais filer à l'anglaise, c'est raté!
Ravie de te retrouver ma grande. Et en forme je vois !!

Alors pour tes petits bouts, bon courage! Et pour les préparatifs de fête aussi (pour moi les fêtes c'est grmbh... mais bon, ça passe) – et comme tu as raison de te protéger quand tu te sens blessée.

De mon côté ça va très bien! Mon compagnon s'accroche et je suis stupéfaite des progrès! C'est zéro alcool au quotidien, sauf 1 ou 2 fois par mois, un petit peu trop, mais rien de catastrophique.

Bisous, bonne soirée
Hoplà.

Profil supprimé - 18/12/2014 à 19h39

Salut hoplà21,

Je suis contente de savoir que tu vas bien, ton homme s'accroche c'est trop cool tu dois être fier de lui, et lui aussi, tu lui dit que t'es fier de lui ?

le train est en marche que de bonne nouvelle.

gros bisous

Profil supprimé - 19/12/2014 à 09h34

Je suis tombée sur ce fil et j'ai souhaité commenter pour vous souhaiter un immense courage et de bonnes fêtes..

Profil supprimé - 19/12/2014 à 11h13

Hello Clochette,

Ca va pas mal. T'en sauras plus sur mon fil (je ne fais faire une redite sur le tien).

Je vois que tu ressorts de ta coquille !! Bon courage avec les enfants.

Bises

AM

Profil supprimé - 19/12/2014 à 13h54

salut AM

je viens d'aller sur ton poste et c'est super comme ça avance pour toi, je suis vraiment heureuse de voir à quel point les choses change.

gros bisou

Profil supprimé - 23/12/2014 à 16h37

Salut hoplà21,

Je fait comme avec AM tu es ou j'ai plus de news ??????

gros bisous a bientôt

Profil supprimé - 24/12/2014 à 09h52

Bonjour Clochette,

Je vais très bien! et merci de m'inviter sur ton fil...

Finalement j'ai réfléchi à ce qui me fait dire que les fêtes pour moi, c'est un peu l'horreur... ça a à voir avec les relations avec mes collatéraux (parce que "fraternelles", je crois que ce sera pour la réincarnation hi hi - mais là encore, il ne faut jurer de rien).

Alors j'ai décidé de ne fêter qu'avec ceux que j'aime vraiment et qui ne me font pas stresser, du coup ça va carrément mieux et je me réjouis!

Aussi, hier soir nous avons RdV avec un ami de mon amoureux dans un salon de thé... un peu trop tard, ils venaient de nettoyer la machine à café, donc nous devons prendre des boissons froides... ce fut une bière pour les hommes (ah là là les conventions solciales ont la peau dure!!) et surprise, ça ne lui a pas plu du tout! le soir il m'a dit que décidément, il préférerait laisser tout l'alcool du monde derrière lui pour rester avec moi! (waouh le cadeau!).

Je sais aussi ce que ça signifie, car il me rappelle souvent que c'est très dur (je le lis aussi sur ce forum); je l'encourage à poursuivre et l'assure de mon affection.

Noël sera sans alcool...

J'ai lu tes infos sur les autres fils; tu tiens le bon bout toi aussi! Merci encore de tous tes partages.

Je te souhaite de belles fêtes et je t'embrasse de tout mon coeur.

Hoplà.

Profil supprimé - 24/12/2014 à 13h40

salut hoplà21

ta pris une super décision, partager avec les gens que tu AIME le plus, c'est géniale car on s'en fou des obligations, du conventionnel et de s'obliger à fêter qqc avec de gens par courtoisie ou pour ne pas froiser la susceptibilité de certains.

Je sur super contente de la réaction de ton homme, du coup tu as ton cadeaux de noël avant l'heure (snif moi j'ois attendre demain matin).

Nous on va faire léger.

Je t'embrasse aussi très fort l'année fini sur de très belle note. Car de mon coté mon homme m'a dit qu'il allait aussi arreter de boire, cool

ca sera plus simple.

big bisous a vous 2

Profil supprimé - 26/12/2014 à 16h52

Bonjour,
Je vous felicite, je voulais egalement vous remercier car grace a vous je peux comprendre les objectifs que se fixe mon conjoint. Cela me permet d'apprécier tous ces efforts qui semble pour l'entourage je l'avoue que de petit pas. D'ailleurs je crois que notre entourage proche ne doivent pas comprendre que je me satisfasse que de cela. Mais c'est pas grave car vous etes tous mes remontants. (

Profil supprimé - 30/12/2014 à 11h00

Salut Clochette,

Sympa le cadeau de ton mari ! Effectivement, sans alcool à la maison, ça ne peut qu'aider ! C'est super !

Alors, ces fêtes ? Bien ?

Bises

AM

Profil supprimé - 30/12/2014 à 11h02

Bonjour Astuce,

Belle démarche que de venir sur le fil des consommateurs pour comprendre les difficultés de votre conjoint !

Chapeau bas !

Bises

AM

Profil supprimé - 30/12/2014 à 15h38

Bonjour AM,

Merci beaucoup. Je passe en effet beaucoup de temps sur le fil des consommateurs cela m'aide à avancer et espère que je pourrais l'aider lui aussi même si c'est pas tous les jours roses.

Chapeau bas à vous pour vos avancées. 😊

Bises
Astuce

Profil supprimé - 30/12/2014 à 17h18

Salut AM,

Comment va tu ? tu as bien réveilloné ? je te souhaite en avance de passé un bon 31.

Moi ça à été, je suis rester à la maison le 24 avec mon homme et les petits et je suis partie dans la famille le 25 midi, j'ai fait très soft 2 coupe de champagne. youpi!!!! je n'ai pas eu de remarque de qui que soit (c'est surtout ça que je craignait et notamment la réaction de mon père) et je m'étais mis en mode défensif pour pouvoir répondre du tac au tac au cas ou.

voili voilou.

gros bisou plein de lumière et d'amour (ça réchauffera car dehors il caille sévèrement chez moi)

Profil supprimé - 30/12/2014 à 17h33

Salut Astuce,

Bienvenue sur mon fils.

Tu c'est c'est toujours super difficile pour l'entourage de comprendre, ton homme se fait -il aider par un centre ou un médecin ?

tu peux aussi aller faire un tour du côté des forums pour l'entourage, les témoignages ne sont pas les mêmes du coup tu pourras certainement trouver d'autres éléments pour encore mieux comprendre ton homme.

bise

Profil supprimé - 30/12/2014 à 21h04

Salut astuce,

ne confond pas forum pour l'entourage et forum pour les consommateurs.

c'est pas les mêmes témoignages.

au plaisir de te lire

Profil supprimé - 31/12/2014 à 07h42

Bonjour Clochette,

Mon homme a arrêté son suivi chez le psychiatre après 3 mois car il n'a pas trouvé d'amélioration (ce qui n'est pas faux d'ailleurs). À l'heure actuelle il réduit sa consommation voir quelques jours d'abstinence avec quelques dérapages. Par contre il est sous anxiolytique depuis son premier entretien mais son stock diminue. Il dit vouloir en parler à son médecin traitant. J'aimerais mieux qu'il consulte également un centre d'aide mais pour le moment aucun rdv de pris. Je te rassure j'ai également ouvert un fil côté entourage mais étant suivi moi aussi par un psy pour m'aider à surmonter cette maladie qui dirige notre vie. J'arrive à comprendre pourquoi pour lui la première chose c'est de stopper sa consommation seule. D'ailleurs avant de consulter vos fils je trouverais ça inutile, car pour moi je pense que dans son cas c'est l'abstinence totale qui le guérit. Mais nous avançons pas à la même vitesse dans notre acceptation de la maladie. Côté professionnel on me dit mais il y a que la cure ma dame pour aider votre conjoint. En effet c'est certainement la solution mais faut-il déjà qu'il le désire et en plus moi il y a que peu de temps que j'accepte ce mode de traitement car j'avais peut-être pas complètement mesuré l'ampleur de sa maladie.

Voilà. Merci de ne pas être contrariée par mon intrusion dans ton fils.

Bises.

Bises

Profil supprimé - 31/12/2014 à 12h11

Très bien que tu n'ais pas eu de réflexion de la part de ton père.

En cas de réflexion, pour éviter d'aller à la dispute, tu peux également essayer la méthode : "Oui, oui".

Ça marche pas mal.

Comme à priori il n'ira jamais dans ton sens à ce propos, tu le laisses dire ce qu'il veut en disant toujours oui, oui mais en pensant autrement. Tu t'en fiches de ce qu'il peut dire. Tu vis ta vie comme TOI tu l'entends et de toute manière, tu vas rentrer chez toi. Alors si tu peux t'éviter une dispute qui de toute manière ne fera pas avancer les choses...

Bisous

Profil supprimé - 31/12/2014 à 17h26

Astuce,

ton mari peut aller voir un psychologue ou un psychothérapeute ça marcherait peut-être mieux. Il y a d'autres traitements type baclofène et autres mais je connais pas les noms et c'est sur prescription alors il faut qu'il voit un médecin même un généraliste.

tiens nous au jus

gros bisous

Profil supprimé - 31/12/2014 à 17h30

AM,

Je c'est bien que t'a raison mais c'est plus fort que moi.

j'essai d'appliquer les 4 accords toltèque mais c'est compliqué.

bisous

Profil supprimé - 02/01/2015 à 15h51

Bonjour Clochette,

Suite a une consultation que nous avons eu ensemble avec ma psy, elle nous a donné quelques noms. C est bien possibilité que se ne soit pas la bonne en effet. Par contre, sans soutien c est pas envisageable donc je lui ai soumis l idee du CSAPA proche de chez nous car plusieurs professionnels plus facile de trouver chaussures a son pied.

A bientôt.

Profil supprimé - 05/01/2015 à 08h43

Salut les filles BONNE ET HEUREUSE ANNEE !!!

Je vous souhaite tout le bonheur du monde et que cette année soit axé sur l'espérance et les bonnes nouvelles !!

C'est cool, si il est d'accord, tu nous tiens au courant pour nous dire comment c'est passer ton rdv j'espère qu'il trouvera enfin l'aide dont il a besoin et toi aussi.

mille bisou

Profil supprimé - 07/01/2015 à 14h06

Bonjour Clochette,

TRES BONNE ANNEE A TOI AUSSI avec beaucoup de tout.

Cette nouvelle année démarre plutôt bien et motivée. Et toi ?

Bisous

AM

Profil supprimé - 07/01/2015 à 17h32

Salut AM,

oui, bien motivé ça y'es de nouveaux le train train quotidien, j'ai repris l'abstinence, et ça fait du bien mon dieu.

et toi t'en ai ou ?

Profil supprimé - 09/01/2015 à 10h10

Hello,

Je viens de reprendre le train train mais en ayant modifié mon emploi du temps pour casser les habitudes et le rituel. Je me suis libérée une deuxième soirée pour aller faire du sport.

J'attends de voir sur une période plus longue ce que ça donne.

Pour l'instant, pour cette première semaine (en cours), ça semble pas mal.

Bises

AM

Profil supprimé - 09/01/2015 à 10h13

Salut les filles

Aujourd'hui petite journée qui commence pas fort entre les enfants et que je suis en colère après moi car hier j'étais en colère après mon homme et du coup mon mental à été plus fort que moi et j'ai bu 3 verres. Cela ma fait tourné la tête, comme quoi je supporte de moins en moins l'alcool, tant mieux, ça c'est une bonne nouvelle.

Si l'alcool pouvait être allergique à moi ça serait top mais bon faut pas rêver.

J'efface tout et je recommence, je me dit que si on arrivait à tout faire du 1er coup on serait pas là. Je n'aurais pas eu l'occasion de vous rencontrer ça aurait été dommage.

HOPLA t'es passer ou j'ai plus de nouvelle ??????????

gros bisou

Profil supprimé - 09/01/2015 à 13h04

Bonjour les filles,

MEILLEURS VOEUX à vous également. Aller en selle c est reparti le cap des fêtes est passé bon maintenant le train train quotidien a affronter... Mais au vue de vos evolutions je pense que vous êtes déterminées donc c est déjà un plus même si a priori tout n est pas gagné mais je pense que dans chaque combat rien n est gagné d avance. En effet, il faut egalement avoir un peu d humour, nous aussi on l utilise lors de nos discussions. Bon courage les filles je pense a vous.

Bises.

Profil supprimé - 09/01/2015 à 13h35

Tant pis...

Passe à autre chose et C'est reparti !

(En même temps 3 verres et la tête te tourne donc ton corps a bien intégré le changement !!!)

Bisous

Profil supprimé - 16/01/2015 à 14h40

Salut Clochette,

Et toi comment vas tu ? Ton soutien nous est tres précieux mais c est pas une raison pour ne pas prendre de tes nouvelles. 😊

Merci beaucoup.

Bises.

Profil supprimé - 19/01/2015 à 14h33

salut astuce,

moi ça va, je vieillit aujourd'hui (faut bien) la semaine dernière c'était mon homme alors ce soir on boira un coup avec le gateaux.

Après ça sera plus simple d'arreter complètement, j'ai eu plus de faciliter en novembre d'arreter que maintenant je c'est pas si c'est l'effet noël et les anni qui sont rapprocher qui aident pas, c'est galère.

Mais bon j'ai réussi en novembre alors je réussirait en janvier, c'est moi la chef et je décide non mais !!! mon mentale il se tait sinon je l'engueule, parfois je fais rire mon mari car je me parle à moi même, il me dit que je suis complètement folle, heureusement que personne me voit ou m'entend, je m'en fou du moment que ça fonctionne.

bisous bisous

Profil supprimé - 20/01/2015 à 07h24

Salut Chlochette,

Joyeux anniversaire alors !!! Bon et bien c est des bonnes nouvelles ça. J aime egalement ne parler en plus mis a part passer pour des folls c est tout ce que nous craignons ... (rire).

Bisous.

Profil supprimé - 20/01/2015 à 13h40

salut

merci, je c'est que je suis folle mais gentille et j'assume

gros bisou

quelqu'un a des nouvelle d'hoplà 21 ???

ça m'inquiète

Profil supprimé - 20/01/2015 à 15h58

JOYEUX ANNIVERSAIRE !!!

Bisous

AM

Profil supprimé - 21/01/2015 à 10h09

merci les filles

bisous

Profil supprimé - 21/01/2015 à 18h17

Coucou Clochette!
Et AM, et toustes...

toutes mes excuses de ma disparition!
me voici de retour
merci de te soucier de moi (je continue à aller bien, je te rassure tout de suite!)

et tous mes voeux à l'occasion de ton anniversaire et pour la plus tout à fait nouvelle année.

Gros, gros bisous!

(je suis sur le net en temps limité mais je reviendrai bientôt)

Profil supprimé - 21/01/2015 à 20h03

salut hopla

ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles, et voir que tu vas bien merci bien bonne année a toi aussi.

j'attends de te lire a ++ gros bisous

Profil supprimé - 29/01/2015 à 16h02

Coucou Clochette,

alors je te réponds sur ton fil;
je vais bien;
mon compagnon aussi...
j'ai vraiment eu de la chance, car il tient toujours bon!! ça fait plusieurs mois...

une fois tu me demandais si je me sentais fière... alors c'est lui qui pourrait être fier, moi je suis simplement beaucoup plus sereine 😊
je ne cède pas non plus à ses petites colères; elles font partie de sa personnalité un point c'est tout... (je les traduis ainsi : il a besoin d'être rassuré sur notre lien; je le rassure, bien-sûr, tout en gardant ma part de liberté et en entretenant mes amitiés, ce qui ne nuit en rien à notre relation, bien au contraire!)

Quant à moi, je me propose de ne plus me décourager face aux difficultés que je rencontre; je me suis attelée à résoudre mes problèmes en décembre, alors j'ai disparu du forum, le temps de mettre mes chantiers en route, d'être vraiment sûre de moi - j'avance et je ne "m'abandonne" plus moi-même.

Quand je sens que je suis devant quelque chose de particulièrement difficile, je me lis à haute voix "la prière de l'enfant de lumière" (je crois que l'auteur c'est Don Miguel Ruiz, ce qui me fait penser à toi*) - au début je trouvais ça difficile, je pleurais un peu au fil de ma lecture, mais au bout de 3 - 4 fois ça allait nettement mieux. (ça marche alors que je suis absolument athée!! c'est incroyable).
Le texte est un peu long! mais c'est très bon de lire à haute voix; ça donne plus de force.

Des bises et merci de te soucier de moi !

(*car tu lisais les accords toltèques; ça m'a aidée aussi par le passé! - et que lis-tu en ce moment??)

Profil supprimé - 29/01/2015 à 17h51

salut hoplà

Ca fait plaisir d'avoir des petite nouvelles, tu avance super bien, tu me parait a te lire tellement apaiser, et sereine, quelle avancé whaou!!!!

je suis super contente pour vous deux.

pour la lecture après avoir relu les 4 accord tolteque, j'ai relue la maîtrise de l'amour "Apprendre l'art des relations", ainsi que s'ouvrir a l'amour et au bonheur "Priere et méditation" et la voix de la connaissance.

actuellement je relis le 5ème accord toltèque après je relirais le "don du pardon" et au delà de la peur " les clé de la sagesse tolteque. toujours du même auteur, car j'adore ce monsieur.

et je reprendrait Ekart tolle avec " le pouvoir du moment présent "

en plus de mes lecture sur la santé (vaccination, nutrition, medecine), j'ai encore de quoi lire avec pas mal de projet lecture en attente car les livres coutent chère.

voilà miss

a tout bientôt

Profil supprimé - 24/02/2015 à 18h57

Salut, salut,

Pourquoi je n'arrive pas à boire uniquement de l'eau ? rien à faire, je n'arrive pas à m'abstenir de boire de l'alcool en certaines occasions comme les repas romantique (à la maison) car les restos coûtent cher. ainsi que les plats typiquement savoyard (raclette, tartiflette....) et oui, avec tout ça on boit du vin blanc, même si j'ai réduit les verres j'essai de rester a 2 verres max, malgré quelques débordement parfois avec 4 verres.

C'est très con, je trouve, de pas réussir à resister. Je finirais bien par y arriver.

J'ai eu du mal à reprendre le rythme, sans alcool, et pendant les vacances j'ai rebus tout les jours (c'est pas bien)

en plus je me rends compte que je suis pas très simpa dans mes paroles et ne supporte plus mes enfants,, le terrain deviens glissant, et j'aime pas ça.

J'ai repris le rythme sans alcool depuis 1 semaine c'est très bien et ça se passe très bien. Mes enfants on doublé leur prise de chiantos, mais bon, c'est la vie.

A moi d'être zen, et de méditer plus car se sont des enfants plein de vie, je sais que le problème viens de moi, je ne supporte plus rien ni personne.

J'ai besoin de calme, de silence, d'être seule, et c'est pas possible.

voilà les petites news

bisous

Profil supprimé - 25/02/2015 à 22h41

Coucou Clochette,

Super, tu as retrouvé ton rythme de croisière depuis une semaine!

je trouve aussi que c'est pas évident de remplacer le vin/bière en cuisine, dans les plats régionaux... et certains plats avec du poisson, les moules... t'as essayé herbes et épices? ça devrait le faire... échalotte, ail? est-ce qu'il y a un site "je cuisine sans alcool" quelquepart?

Aussi, juste une idée, d'utiliser tes jolis verres spécialement quand l'envie d'alcool pointe son nez...

ça n'a vraiment pas grand chose à voir, même si c'est toujours difficile de changer ses habitudes, mais pour mon compte je suis une accroc des boissons chaudes thé-café... je ne buvais plus que ça, pas très méchant mais pas génial quand je pense que j'hydratais toutes les cellules de mon corps avec des excitants. J'ai sorti mes jolis verres pour l'eau, et ça marche vraiment bien, je prends de l'eau du robinet. Je les garde en permanence sur la table (et merci de ta méthode de se secouer, j'essaye de la suivre!)

Quant aux enfants, est-ce que tu pourrais avoir une activité très calme avec eux, comme dessiner par exemple? si eux dessinent sur des sujets libres, et toi tu colories des mandalas? ça détend super de dessiner, surtout en cercle, tu choisis tes couleurs, ça vaut la peine d'essayer... et c'est une activité commune, je trouve ça sympa...

Sinon, je vais toujours bien, mon compagnon aussi. Il va au CSAPA, ça c'est nouveau, quel soulagement! ça va encore mieux qu'avant (j'étais déjà très contente).

je continue à lire tous les fils (presque tous les jours)

Gros bisous!

Profil supprimé - 26/02/2015 à 11h13

salut hoplà,

je suis très contente pour vous deux, quel soulagement. tu dois vraiment être super fier.

En ce qui me concerne je vais essayer pour les verres, et pour les activités calme on essaye les jeux de sociétés car toutes les activités manuelles je deteste ça depuis l'enfance ça me stress et m'enerve au plus point.

il existe tout un tas de livres sur les cocktail sans alcool, mais rien sur la cuisine. sniff

bisous

Profil supprimé - 03/05/2015 à 21h18

coucou clochette, tu vas bien ? ou en es tu ?

Profil supprimé - 04/05/2015 à 13h00

salut vignolle

Je vais merci et toi ?

Certaine chose bouge et d'autre stagne, c'est pénible mais c'est comme ça.

Ce qui bouge est que j'ai commencer un accompagnement pour une réorientation pro a cause de soucis de santé. Je n'ai toujours pas de réponse pour savoir si je suis accepter en temps que travailleur handicapé. ce qui me permettrait de savoir si j'ai droit a un aménagement de poste.(il faut entre 6 mois et 1 ans)

Je trouve toujours pas de boulot, mon mari non plus, du coup on est dans la merde financièrement. A part ça je continue mon chemin de développement personnel, mes enfant sont chiant donc en bonne santé.

Pour l'alcool y'a des haut et des bas, j'arrive a ne pas boire pendant une semaine et a d'autre moment c'est 2/3 verres par jours. Dans l'ensemble j'ai bien réduit et je modifie mon alimentation en même temps.

voili voilou

tu en est ou toi ?

plein de bisous

Profil supprimé - 07/05/2015 à 22h40

coucou ma belle

tu va te reorienter dans quoi? garde courage t es une femme forte je te fais confiance tu vas t en sortir
gros bisous

Profil supprimé - 11/05/2015 à 13h05

salut vignolle

Pour le moment j'hésite entre la naturopathie et éducateur canin, a voir comment les choses vont évoluer car mon mari est également en pleine réorientation pro, lui il aime les bateaux.

vouilà

plein de bisous

Profil supprimé - 21/05/2015 à 21h58

coucou clochette

j vais etre bete mais c est quoi la naturopathie? je connais pas du tout. tu sais moi j aimerais bien revenir a 2/3 verres par jour pour moi c est une consommation normale.....

j espere que vous allez sortir de votre galere de job c est vraiment pas cool
gros bisous ma belle prend soins de toi

Profil supprimé - 22/05/2015 à 16h53

salut Vignolle

Ta question est loin d'être bête, peu de personne connaisse la naturo en plus ce n'est pas encore encadré par l'Etat, alors ils en parle pas.

Comment va tu ?

La naturo, c'est tout simplement garder ton corps en santé en amont pour éviter toutes maladie, souvent par la nutrition et ou autre technique. On peut faire apel a un naturo pour différents problèmes (stress, poids, trouble du sommeil...) c'est assez varier.

Pour ta conso 2/3 verres c'est bien si tu arrive là, bien que se soit encore un peu haut, mais ça te le sais très bien, c'est néanmoins un

très bonne objectif a atteindre.

Tu en ait ou de ta conso ? tu a fait apel a un CSAPA ?

Dans ton pseudo tu marque 69 tu es du Rhône ? si c'est le cas je suis pas si loin que ça j'habite en haute savoie (74).

je t'embrasse fort
