

L'ALCOOL ME DÉTRUIT, BESOIN DE CONFIANCE.

Par **Profil supprimé** Posté le 02/05/2017 à 11h26

Attention c'est un peu long...

Quand j'étais plus jeune c'était la drogue, je fumais le joint, au début un peu, puis beaucoup, je fumais tous les jours, tout mon argent y passait, et mes kilos aussi, j'ai pesé 43kg pour 1m56. Je fumais dès que je me levais, avant de partir à l'école, avant le train, avant les cours, à la récré, bref chaque fois que j'en avais l'occasion. Puis j'ai "découvert" l'alcool... Au début c'était gentil, pour passer une bonne soirée entre amis, lors des bals ou lorsqu'on allait boire un verre. Il m'en fallait beaucoup pour être saoule.

Et puis peu peu l'alcool a prit le dessus sur le joint et je n'y allais pas doucement! Je ne buvais pas tout le temps, mais dès je sortais, je me mettais minable, et j'aimais ça... j'ai vite découvert, moi qui était quelqu'un de très timide et très réservée, un moyen de m'ouvrir aux autres, d'oser aller parler en premier, j'osais aller danser avec les autres, rien de bien méchant jusque là mais j'avais besoin de ça pour oser. J'aimais sortir car je savais qu'on allait se saouler et j'aimais l'état dans lequel je me retrouvais quand j'avais bu. Malgré que je me retrouvais la plupart du temps à devoir rentrer à 4pattes, moi j'aimais ça !

Sans m'en rendre compte l'alcool a commencé à prendre une place de plus en plus importante dans ma vie. Moi qui détestait le vin par exemple, qui ne buvait jamais à table, j'ai commencé à boire aux repas, en famille ou au resto. Mais pas pour accompagner mes plats, pas parce que j'aimais le goût du vin (Berk d'ailleurs ça m'est tjs immonde). Non moi je buvais pour l'ivresse, pour être saoule, pour me lâcher, pour oser participer à la conversation, pour oser raconter des blagues, pour oser quoi..

Je me suis déjà retrouvée complètement saoule, dans la rue, sans aucun souvenir, inconsciente après une soirée entre amis.. je ne sais toujours pas ce qu'il s'est passé.. ça n'est "heureusement" arrivé qu'une seule fois, car j'étais seule, dans les autres cas j'ai la chance d'avoir un ami qui est toujours là avec moi et qui m'empêche de faire des conneries, mais pas de boire...

A 19 ans, j'ai eu ma première voiture, offerte par mon père, elle n'a pas fait long feu... deux moi plus tard, je l'écrasais contre des arbres après une soirée, cette fois là j'étais seule et je ne me rappelle de rien. Voiture déclassée. Et puis ma Deuxième voiture, n'ayant toujours pas compris la leçon, je l'écrase un mois plus tard en revenant du bar où ont lieu toutes mes saouleries habituelles...

Et si tout c'était arrêté là, je vous passe les détails mais depuis j'ai enchaîné les beuveries, et tout ce qui va avec, conduite en état d'ivresse, disputes, rapports sexuels non protégés et parfois non désirés... bref rien de très joli...

Pour ce qui est des "conneries" liées à l'alcool, maintenant c'est différent, je ne fais plus tout ça, mais cela n'empêche que chaque soirée où je bois je ne me rappelle de rien du tout, je finis chaque soirée par un gros trou noir, et cela même si mon but premier n'était pas de finir dans un état pareil. Alors le lendemain je suis honteuse, je culpabilise... je me sens terriblement mal d'autant plus que c'est les autres qui doivent me raconter mes soirées, et souvent j'ai honte d'avoir dit des choses que je ne pensais pas où d'avoir agi d'une telle manière.

Malgré tout ça, malgré ces sentiments de honte le lendemain de soirée, malgré la fatigue que je ressens (car oui je me sens épuisée de boire ainsi) chaque soiree, chaque weekend, parfois même en semaine, et bien dès que j'en ai l'occasion je recommence. Je bois, je bois doucement, puis vite, puis encore plus vite et je ne me rappelle plus... j'aime cet état dans un premier temps, je recherche l'ivresse car je m'y sens bien, j'aime avoir confiance en moi après quelques verres...

Si je ne bois pas, j'ai peur de m'ennuyer, et j'ai peur d'être inintéressante, de ne rien raconter de bien et souvent j'ai l'impression de ne rien avoir à dire sans l'aide de l'alcool. Et surtout je sais pas dire non, pour moi si on ne boit pas on ne s'amuse pas.

D'autant plus que je sais que l'alcool ma changé aussi physiquement, il m'a bouffi le visage et me fait grossir. Alors je me sens de plus en plus mal dans ma peau et pour oublier ce mal je bois encore plus.

Pour moi l'alcool est comme une aide pour aller vers les autres, pour m'ouvrir et m'aimer. Mais il m'aide aussi à oublier (problèmes familiaux, TCA (boulimie/anorexie...)). Je dis que c'est une aide mais je sais qu'au fond ce n'est pas vrai, que c'est peut être la cause de tout et pas du tout le remède.

Je dis ça mais je ne suis plus sûre de rien. Je ne sais plus quoi faire. J'aimerais tellement me retrouver comme j'étais avant, quelqu'un de souriante, joyeuse, qui profitais de la vie et ça sans alcool ! Maintenant j'ai l'impression que c'est écrit sur mon visage que je bois, que je suis condamnée à avoir "besoin" de l'alcool pour aller bien. L'alcool me reconforte, je bois parfois seule, après le boulot, un jour de congé quand ça ne va pas...

Avec le nombres de soirées que j'ai gâché, le nombre de trous noirs, mon apparence et mon mental qui ont changés, toutes ces choses que l'alcool m'a fait changées ou perdre... mais surtout avec le sentiment de honte et de furie que j'ai contre moi en y pensant, en pensant à la place de l'alcool dans ma vie... avec tout ça je me rend bien compte que j'ai un problème avec ça... mais je n'arrive pas à arrêter, j'ai envie au plus profond de moi de dire stop, mais j'y arrive pas. J'ai l'impression d'en avoir besoin, que sans ça je suis nulle, je sais que c'est peut être l'alcool qui parle à ma place en soirée, mais au moins j'ai l'impression d'être intéressante.

Je sais que je me fais du mal, à moi mais aussi à mon entourage qui me dit de faire attention (et encore ils ne savent pas tout), je ne sais plus quoi faire, même si j'essaie de limiter ma consommation ou de ne pas boire je n'y arrive pas et ça finit toujours de la même

manière, et le lendemain j'en ai honte, et la fois d'après on recommence...

Maintenant que j'ai écrit tout ça je me rend compte que si je le lisais, venant d'une autre personne, je trouverais ça inquiétant.. mais venant de moi, ça me touche moins, comme si moi c'était pas grave si je souffre, comme si moi ça faisait partie de moi tout ça et que c'est comme ça un point c'est tout.

Pardon pour cet énorme pavé mais j'ai pourtant essayé de faire court... Merci à ceux qui m'ont lu jusqu'au bout.

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/05/2017 à 14h34

Bonjour Meduse,

Etant moi même faiseur de paves je ne t'en veux absolument pas 😊

Tu dis pleins de choses intéressantes. Tu as parfaitement ciblé ce qu'était venu protéger l'alcool, et petit à petit il y a cette force en toi qui grandit qui te fait savoir que l'alcool n'est plus une solution, que c'est juste devenu une came comme les autres. Et tu le reconnais. Ça c'est un pas important tu sais, il n'y a plus vraiment de déni et même si ça te fait peur pour l'instant tu commences à imaginer une vie sans.

Car oui l'alcool modifie l'identité, met le même masque à tout le monde, jusqu'à te faire croire qu'il est indissociable de toi, que sans tu ne peux être.

Le chemin pour arrêter cette sale spirale semble long, est un peu douloureux au début, mais c'est la douleur d'une renaissance, il y a la vie après.

Tu peux essayer de voir l'arrêt comme ceci: se débarrasser du produit, et parallèlement à ça t'occuper de ce qu'il est venu "soigner". Pour la cure (c'est le fait d'arrêter, le temps que ton corps se lave de ça) tu peux choisir d'être chez toi ou en milieu hospitalier. Pour le reste il te sera proposé des post-cures, des groupes de paroles, des psy... et puis tout ce vers quoi tu pourras aller pour apaiser ce "stress" en toi.

Dans tous les cas il vaut mieux se rapprocher d'asso type anpaa ou des centres médicalisés spécialisés ou tu peux voir des alcoologues et psy gratuitement. Ton généraliste peut t'aider aussi si tu le sens à l'écouter et sans jugement. Seul cela rajoute de la difficulté...

En attendant que tu te sentes prête pour ce moment ici tu peux discuter, trouver une écoute et des réponses aux questions que tu peux te poser sur l'alcool. Il y a aussi des liens intéressants. Alors n'hésite pas, questionnes, documentes toi, prend pleinement conscience que c'est une came dont tu as fait le tour, que tu peux faire des choses pour arrêter d'en prendre et que derrière ce prod, il y a quelqu'un qui mérite sa chance. Tu peux en sortir différente, grandie, n'oublies pas ça. 😊

Courage et a bientôt peut être

Profil supprimé - 02/05/2017 à 15h15

Bonjour Flo66,

Tout d'abord merci de ta lecture et surtout de ta réponse! Ça fait vraiment du bien de se sentir écouté et surtout de savoir que l'on est pas seul... je crois que c'est ce qui est le plus dur pour moi, malgré que mes amis boivent, ils savent dire stop et n'en ont pas "besoin" comme moi.

Oui tout le chemin dont tu parles pour s'en sortir me semble long et surtout très dur... ma vie avec mes soirées alcoolisées, mon état d'ivresse, la confiance que cela m'apporte, ce sont des choses auxquelles je suis habituée, j'ai du mal à imaginer ma vie sans cet état d'euphorie, sans tout ça... Pour sortir de tout ça je me rend bien compte que je vais devoir faire des sacrifices (un mal pour un bien, je n'en doute pas). Ce dont j'ai le plus peur c'est sauter le pas, de passer de ça à ça. De tout à rien. Je vais devoir changer mes habitudes, changer mes fréquentations, changer beaucoup de choses... Et ça ça me m'effraie. Peur de ne plus voir mes amis avec qui je passe tous mes week-ends. Peur aussi que la vie soit beaucoup moins drôle sans alcool; car pour moi j'ai l'impression que l'on passe de meilleurs moments en ayant bu...

En clair, dois-je me couper de ce monde que je connais si bien? Dois-je refuser les invitations de mes amis? Refuser les fêtes, les anniversaires, les barbecues? Tout ce qu'on faisait ensemble et où il y avait de l'alcool? Dois-je couper les ponts avec les gens qui m'accompagnent dans mes beuveries?

Je ne sais plus quoi faire, j'ai envie de me retrouver, car je n'avais pas besoin de ça pour être moi-même. Je sais qu'au fond je n'en ai pas besoin... Mais je ne sais pas comment y arriver... je ne sais pas par où commencer, je ne veux pas non plus ne plus voir mes amis ou bien ne plus sortir du tout... mais est-ce malgré tout la meilleure solution ?

Profil supprimé - 02/05/2017 à 17h32

Tout d'abord merci de ta lecture et surtout de ta réponse! Ça fait vraiment du bien de se sentir écouté et surtout de savoir que l'on est pas seul...

Oui malheureusement on n'est pas seul... Enfin heureusement pour toi dans le cas présent 😊

Je crois que c'est ce qui est le plus dur pour moi, malgré que mes amis boivent, ils savent dire stop et n'en ont pas "besoin" comme moi.

Je t'invite à lire le lien que j'ai mis dans le fil sur les choses qui nous ont aidés à arrêter. Des neurologues y montrent la différence entre

addiction et dependance, cela peut t orienter un peu sur cette difference que tu ressens entre eux et toi.

Tu sais j aurai pu ecrire ce que tu dis sur la danse, le rapport aux autres dans certaines situations. Et j y ai trouve la meme reponse que toi. Chez moi j ai remarque avec le temps que cette "anxiete" etait une sensibilite particuliere, porteuse de positif si on la gere un tant soit peu. Je te souhaite de pouvoir decouvrir ou plutot redécouvrir ça.

Oui tout le chemin dont tu parles pour s'en sortir me semble long et surtout très dur...

Dans tout ça c est le "semble" qu il faut retenir. Tu as deja fait de la marche en montagne? D en bas le chemin te parait loin, long mais petit a petit tu avances quand meme, tu te rends compte qu il ne faut pas sans cesse regarder en haut, vivre par avance tous les moments difficiles. Tu te rends compte que chaque pas compte, chaque pas est important. On peut regarder un peu la carte ensemble, les difficultes sont sensiblement les memes pour tout le monde mais chacun va avoir sa maniere de les vivre. Par exemple pour moi le sevrage a ete un peu hard(mais bien attenué par les medocs quand meme), j ai mis 5 jours a ressortir, je n aurais pas pu aller bosser. Mais d autres le vivent plus facilement. Certains arretent et reprennent, d autres non. Et meme dans l arret on ne retrouve pas les memes detachements, les memes perceptions du produit. Alors tu auras ta propre sensibilite face a tout ça.

Globalement le parcours peut ressembler a ça: la decision de l arret, l arret. Le corps met une semaine environ a se nettoyer de l ethanol. Deja la tu ressens un mieux. Les matins sont differents, tu te sens plus en forme. Mais ce prod joue sur les secrections de dopamine, de serotonine alors psychologiquement il faut un peu de temps pour que les equilibres se refassent, ça peut entrainer un peu de deprim, de doute. Les reprises arrivent souvent dans ce moment. Et puis il y a ce que cachait l alcool qui revient. Mais la c est different, on a fait le choix de ne plus recourir a cette fuite, alors on peut chercher a comprendre, a apaiser differement.

Et tout le long de ce chemin tu fais grandir des choses en toi, ton regard sur la vie change un peu ou beaucoup, petit a petit les douleurs liees a ça deviennent souvenir. Tu vis.

ma vie avec mes soirées alcoolisées, mon état d'ivresse, la confiance que cela m'apporte, ce sont des choses auxquelles je suis habituée, j'ai du mal à imaginer ma vie sans cet état d'euphorie, sans tout ça...

Tu ne peux, hors sensations tres fortes, trouver un plaisir aussi facile et aussi rapide que l alcool. Plaisir artificiel et toujours a double face, tpujours avec un prix a payer. Mais tu peux trouver d autres sources de plaisir, un plaisir plus profond, car venu de toi. Je ne peux pas te dire ce que sera ta vie sans ça mais je peux te dire ce que va etre grosso modo ta vie avec ça. On se croit unique sous alcool mais il met a tous le meme masque, fait vivre a tous les memes histoires, amene dans les memes bas fond.

La confiance en toi tu peux apprendre, l ivresse, l euphorie de l alcool tu ne la retrouveras pas exactement de cette facon, mais par exemple la danse amene certains a des etats de transe bien plus puissants.

Pour sortir de tout ça je me rend bien compte que je vais devoir faire des sacrifices (un mal pour un bien, je n'en doute pas).

Tu sais avec le temps ce que tu "sacrifies" est de plus en plus minime. L etat que tu aimes va durer de moins en moins longtemps. Il va falloir de plus en plus d alcool pour arriver a ce stade, et l etat minable arrive vite derriere.

Vraiment se detacher de cette came commence la. Ne plus prendre ça pour un sacrifice.

Petite tu ne savais pas rire sans alcool? Pleurer sans? Danser sans?

En osant aller voir ce qui a bloque ça, en evoluant sur soi, sur le regard des autres tu peux retrouver une partie de ça. Prendras tu le meme kif dans un bar dedie a cette drogue? Pas sur... Mais un bon concert ça reste un bon concert, ça fait vibrer pareil, meme peut etre plus car tu ne vis sans filtre.

Ce dont j'ai le plus peur c'est sauter le pas, de passer de ça à ça. De tout à rien. Je vais devoir changer mes habitudes, changer mes fréquentations, changer beaucoup de choses... Et ça ça me m'effraie.

Peut etre changeras tu beaucoup de choses, peut etre pas tant que ça. Tu iras vers ce qui est le mieux pour toi. Et sans alcool ton regard sera plus clair sur les choses, sur les frequentations. Peut etre certaines te sembleront naturellement plus necessaires, tu pourras aider d autres. Tes amis, tes vrais amis seront les memes.

Peur de ne plus voir mes amis avec qui je passe tous mes week-ends. Peur aussi que la vie soit beaucoup moins drôle sans alcool; car pour moi j'ai l'impression que l'on passe de meilleurs moments en ayant bu...

Au debut cela peut sembler plat oui, y a plus de dopamine, mais ça ne dure pas. Enfin plutot sans alcool la vie est ce qu elle est. Si tu as de l humour tu ne le perds pas en arretant de boire, au contraire c est plus vif la haut au niveau du bulbe ! 😊 Et tu sais cette impression c est aussi un des effets des drogues, cela te fait croire que sans elles tout va etre lourd et triste. Mais ce sont elles les plus gros poids...

En clair, dois-je me couper de ce monde que je connais si bien? Dois-je refuser les invitations de mes amis? Refuser les fêtes, les anniversaires, les barbecue? Tout ce qu'on faisait ensemble et où il y avait de l'alcool? Dois-je couper les ponts avec les gens qui m'accompagnent dans mes beuveries?

Heu... si tu veux arriver a vivre sans voir d alcool va falloir trouver un coin bien reculé 😊

Non tout ça va dependre de ta relation a ce produit. Ce qui est parfois difficile, en dehors des envies flash du debut, c est que tu te rends compte que souvent tout tourne autour de ça. Alors ça donne envie de trouver des gens avec d autres horizons par moment, histoire de faire un mix dans les relations 😊

Pour ma part j aime encore les grillades et certaines fetes.

Je ne sais plus quoi faire, j'ai envie de me retrouver, car je n'avais pas besoin de ça pour être moi même. Je sais qu'au fond je n'en ai pas besoin...

Oui, laisse cette certitude grandir.

Mais je ne sais pas comment y arriver... je ne sais pas par où commencer, je ne veux pas non plus ne plus voir mes amis ou bien ne plus sortir du tout... mais est ce malgré tout la meilleure solution ?

Doucement...une chose apres l autre... Arrêter ne veut pas dire faire une croix sur sa vie tu sais. Au contraire... Tu ne vas pas retrouver que la toi angoissée et timide de l adolescence, tu as eu des expériences. Si l alcool a servi a quelque chose cela peut être ça, t avoir fait passer des caps. La tu vas avoir l occasion de te voir les repasser sans alcool, et si ça bloque faire en sorte d agir sans la bouteille. C est une magnifique chance d apprendre a se connaître. Et si tu ne fais plus certaines choses c est qu elles ne t apporteront plus rien.

Tu veux commencer?

Le jour ou tu sens ça fort en toi prends ton tel et appelle une asso du type anpaa ou ton generaliste. Et lâche prise. Ce rendez vous ne t engagera en rien mais il marquera un acte. Tu transformeras alors cette envie d aller vers un mieux en action. Et avec eux tu verras ce qui te va le mieux. Tu sais il y a des traitements comme le baclofene qui joue sur l envie de plus. C est une autre démarche que l arrêt mais c est une possibilité qui peut empêcher des excès. Enfin tout ça pour te dire qu il n y a pas qu une solution et qu il y a quelques aides possibles. Va voir 😊

C est bien que tu exprimes ces peurs, ça va les faire partir un peu 😊 Ne les laisse pas trop tourner en toi, elles sont normales car tu as l impression d aller vers l inconnu, mais elles concernent des moments qui ne sont pas encore là.

Pas a pas... 😊

Olivier 54150 - 02/05/2017 à 19h15

Meduse

Tu te rend compte que t'as vie part à vau-l'eau. C'est une première étape, la plus importante.

Tu connais bien le côté bénéfique du produit et tu découvres le revers de la médaille.

Tu as compris que toute ta vie tourne autour de la bouteille, et que si tu arrête le poison, ta vie va s'arrêter aussi. C'est un peu vrais dans un premier temps, l'arrêt implique une révolution personnel et la vie sans alcool n'a pas grand chose à voir avec ce que tu fais actuellement. Il va falloir comprendre comment tout cela fonctionne, et oui, c'est pas facile.

Continue à prendre conscience et renseigne toi sur le sujet, n'hésite pas à en parler et à poser des questions.

Soi sûr que maîtriser ou ralentir est mission impossible, que ça ne va pas s'arranger sauf si tu prend la décision de tout stopper. Je sais, j'suis peut être un peu dur mais l'alcool tue presque 50 000 personnes chaque année, juste en France, et combien de famille détruites ? Allez, bon courage.

Olivier

Ps: un petit lien pour un petit site que j'ai fait, pour un petit peu d'aide.

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Profil supprimé - 03/05/2017 à 22h49

Waaaah Flo66,

Tellement de choses à répondre à tout ça mais avant tout merci !

Grâce à tout ce que tu viens de me dire l'arrêt me paraît moins loin, peut être pas moins difficile mais franchement il me fait moins peur. Je rend compte que toutes mes craintes n'étaient pas vraiment fondées que c'était plus des impressions ou des "peut être"...

En te lisant je me rend compte que cette personne que je suis quand je bois ce n'est pas vraiment moi, et comme tu l'as dit, étant enfant non je n'avais pas besoin de l'alcool pour chanter ou danser.. Au final je vois plus l'alcool comme un ami, malgré le fait que je sais que ça me fait du mal, que ça me détruit. J'avais cette impression qu'il m'aidait à être moi même, à faire des choses. En te lisant je remarque qu'en fait oui il me fait faire des choses mais c'est pas vraiment moi...

Je peux être une autre personne, la véritable moi, qui n'est pas sous état artificiel comme tu le dis...

Maintenant je pense que le plus long va être de me détacher de tout ça, de changer oui mais pour au final me retrouver...

Je n'ai plus qu'à franchir le pas, à oser, mais oser par moi même cette fois !

Merci pour ta réponse Flo66, ça me fait beaucoup de bien...

Profil supprimé - 03/05/2017 à 22h51

Merci à toi Olivier54150,

Tu n'es pas dur c'est la vérité...

Merci pour tes encouragements !

Je file sur ton site

Profil supprimé - 05/05/2017 à 13h47

Bonjour Meduse,

Merci a toi car aider fait du bien aussi 😊 Et l'important c'est que tu repondes surtout pour toi, et si il y a des questions qui restent, des craintes qui tournent en boucle n'hésites pas écrire.

Si tu savais le nombre de craintes que l'on se crée chaque jour, et pas juste en arrêtant une drogue. Je trouve fascinant de pouvoir observer comment, sans que l'on demande quoique ce soit, nos pensées nous emmènent sans cesse dans le passé ou le futur. Des que l'esprit a un moment d'innocence, ou lors de tâches routinières on s'enfuit dans nos pensées.

Si tu arrives à remarquer cela tu verras que quand elles te ramènent au passé c'est généralement pour te faire vivre de la rancœur, du regret, des colères sur ce qu'on t'a fait, sur ce que tu aurais pu faire. Et quand c'est dans le futur c'est pour créer une crainte, un stress ou un grand espoir pouvant être déçu.

Et tu pourras alors remarquer le lien qu'il existe entre une pensée, chose abstraite, et une émotion vraiment ressentie. Regarde comme un événement passe, donc révolu, ou futur, donc pas encore existant, peut faire vivre en nous quelque chose de négatif, physiquement mesurable.

En étant simplement le témoin de ces pensées tu peux arriver à en faire se dissiper pas mal...

Amuses-toi à essayer 😊

Si je te parle de cela c'est qu'apprendre cela m'a aidé dans la gestion de certaines émotions, et que je pense que ton rapport à l'alcool n'est pas vraiment dissociable des autres pressions du stress que tu as pu ressentir à travers les tca. C'est un "bon" anxiolytique tu sais. Alors peut-être que quand tu auras fait ce pas, tu vas avoir l'impression d'être à nue face à ces sensations. C'est perturbant car ça fait des tourbillons d'émotions, tu vas repérer des situations, des mots, des personnes qui prennent au ventre. Cela pourra peut-être t'aider à apaiser ça sans avoir recours à l'alcool ni à trop de médicaments.

Et la première fois pour moi je ne me suis pas mis la pression de me dire que c'était pour toujours. Je le savais bien sur mais je ne me suis pas dit c'est cette fois ou jamais. J'ai pris du temps à accepter que ce n'était plus possible et puis je me suis dit j'essaie. J'allais dans l'inconnu comment être sûr de mes réactions face à ce que j'allais trouver. En ça le jour par jour des années est intéressant, cela permet au début de ne pas voir l'arrêt comme une montagne infranchissable.

Tu peux commencer une démarche en prenant rendez-vous avec un addictologue ou ton généraliste s'il a une bonne écoute, voir ce qui t'est proposé sans te dire que c'est pour tout de suite. Tu enlèves comme ça une part d'inconnu, puis cela va murir en toi. Assez vite je l'espère de façon à ce que tu n'ais pas une sale conséquence de ces trous noirs qui forcent ta décision. Le moment venu tu peux essayer de prendre ça comme une expérience nouvelle, moi je me suis dit voyons le délire que c'est que d'être clair... 😊 La il y aura des peurs car tu seras en face de ce moment, mais si tu y es c'est que c'est décidé alors tu auras l'énergie de ce pas dans le vide. Je suis sûr que dans ta vie tu as déjà eu l'occasion de dépasser ce type de peurs, et là c'est pour vivre.

Ose pour toi et par toi-même oui Meduse. Et dis-toi que si tu écris comme ça, comprends les choses comme ça en étant addictée à une came puissante alors c'est qu'il y a derrière ça quelque chose de pas si vide 😊
