

JE SUIS ÉPUIsé

Par [Profil supprimé](#) Posté le 20/12/2017 à 14h27

Bonjour,

Cela fait très longtemps que je lis vos témoignages mais je n'ai jamais osé poster le mien mais il est grand temps je pense car j'ai vraiment besoin d'aide.

Je vais essayer de résumer rapidement, c'est très difficile de rédiger ce message;

Je m'appelle Lukas j'ai 34 ans, à vrai dire je ne sais plus depuis combien de temps je bois mais cela a commencé au lycée durant l'année du bac, avant de prendre le bus scolaire j'allais le matin prendre une grosse gorgée de Pastis dans le salon pendant que mes parents dormaient encore.

Cela me donnait confiance en moi, j'ai toujours été un garçon timide qui avait beaucoup de mal à tisser des liens sociaux.

Je passe d'une période d'abstinence de deux mois et ensuite je repicole pendant 3 mois avec des pauses de 3-5 jours car au bout d'un moment je suis obligé d'arrêter de picoler car mon corps et mon esprit sont véritablement épuisés.

Je peux facilement boire durant mes périodes d'alcoolisations 1 litre de vodka par jour pendant 5 jours consécutifs et ensuite j'arrête car comme je le disais mon corps est épuisé.

Je me suis fait hospitaliser 3 semaines en mai 2016 dans un service d'addictologie, l'addictologue et le personnel soignant était géniaux, je me suis senti renaître, une véritable renaissance mais 2 mois après la sortie j'ai rebu pensant à tort qu'une bière n'allait pas me faire de mal, sauf que ce n'est pas la bière que j'ai descendu mais la bouteille de vodka.

Je suis très inquiet, j'ai arrêté mon suivi avec l'addictologue depuis mars 2017 car avec mes rechutes je n'arrivai plus à honorer mes rendez-vous. Je suis aussi dépendant aux benzodiazépines. (Xanax, puis remplacé par le valium par mon addictologue)

Le matin devant le miroir je ne me reconnais plus, j'ai le visage bouffi par l'alcool et je n'imagine même pas ce qu'il doit se passer à l'intérieur.

Quand j'arrête de boire car mon corps ne suis plus c'est très difficile, en général (et cela à surpris mon addictologue quand je lui ai dit) j'ai des symptômes effrayants, dernièrement je suis resté dans mon lit pendant 3 jours : je transpirais énormément, j'avais une forte oppression sur la poitrine, des palpitations et le soir venu j'ai eu des hallucinations, des choses bougeaient dans la chambre, des ombres, des triangles, j'avais bien conscience que cela été du à l'arrêt de l'alcool mais j'étais terrifié, je devais laisser la lampe allumée car dans la lumière les hallucinations disparaissaient. J'avais du Valium et de la vitamine B1-B6 que j'ai pris. Je prends actuellement 40 mg de valium (20mg le matin et 20 mg le soir)

J'ai vraiment eu peur de faire un delirium tremens, d'autant plus que j'avais de la fièvre.

J'écris ce message en étant alcoolisé mais je ne tiendrai plus longtemps, je ne pensais pas qu'on pouvait souffrir autant, je ne comprends pas comment cela puisse exister.

À bientôt.

16 RÉPONSES

Moderateur - 20/12/2017 à 15h34

Bonjour Hauru,

Soyez tout simplement le bienvenu sur nos forums. Merci d'avoir franchi le pas d'écrire votre histoire. Je suis certain que vous allez trouver ici l'aide de personnes qui en sont passées par là aussi.

Les symptômes que vous décrivez à la fin de votre récit sont bien ceux d'un délirium tremens. N'arrêtez plus sans soutien médical, vous métriez probablement votre vie en danger.

Les addictologues connaissent bien votre problématique et le fait que vous n'ayez pas pu honorer vos rendez-vous à une époque ne doit pas vous empêcher de les recontacter. D'autant plus s'ils ont été géniaux avec vous. Ils vous accueilleront de nouveau avec bienveillance.

De votre expérience de rechute vous aurez compris déjà que l'abstinence à l'alcool ne se satisfait pas de la moindre reprise d'une goutte

d'alcool, fût-ce une bière. En tout cas dans votre cas.

Vous êtes tout à fait capable de devenir abstinent car vous avez déjà pu le faire pendant deux mois.

Avec de l'aide vous allez y arriver.

Encore une fois merci de votre confiance et d'avoir accepté d'en parler ici.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 20/12/2017 à 17h21

Bonjour Hauru,

Bienvenu sur le forum, c'est un grand pas que tu viens de faire en postant ton histoire ici.

Je ne suis pas inscrite ici depuis longtemps mais j'y ai trouvé énormément de soutien, des personnes qui ont les mots justes car ils connaissent bien le problème.

Tu en trouveras aussi, c'est certain et avec des personnes beaucoup plus expérimentées que moi sur la durée et le comment de l'abstinence, saches que tu n'es pas seul.

Bon courage Hauru

A bientôt

Almarita

Profil supprimé - 20/12/2017 à 18h34

Je vous remercie pour votre réponse ça me reconforte, d'ailleurs quand je me relis j'ai honte de toutes les fautes...

Enfin bref j'aurai besoin de conseils pour commencer le jour J, actuellement je vais devoir arrêter de boire car je suis épuisé (d'ou mon titre) mais je vais devoir le faire seul c'est à dire :

-Valium

-Hydratation

-Vitamine B1-B6

Si j'ai des hallucinations ou si sa tourne mal j'appellerai le Samu mais je ne vois pas ce qu'il pourrons faire de mieux, je culpabilise énormément car les fêtes approchent et je voudrais être en forme ou tout du moins présentable le 24.

Merci encore.

Profil supprimé - 21/12/2017 à 09h37

Bonjour Hauru,

Ne te tracasses pas pour les fautes, j'en connais qui en font dix fois plus et à jeun 😊 d'ailleurs je n'en ai pas vu tant que ça non plus 😊

Je suis de l'avis du modérateur, tu ne devrais pas arrêter seul sans soutien médical, si tu as déjà trouvé du réconfort en nos réponses, cela prouve que d'être encadré dans cette épreuve est primordial. Ce qu'ils pourront faire de mieux, c'est être là, présents, à l'écoute, prêts de toi si il doit y avoir une intervention quelconque.

Et puis, le combo médocs/alcool peut être dramatique, surtout, comme tu disais, les fêtes approchent, et la tentation de reprendre un verre, puis deux, avec la famille, ou amis va être inévitablement tentant.

Vu que tu as déjà une première expérience avec les addictologues (géniaux comme tu disais) et que tu as senti une renaissance à l'arrêt de l'alcool, tu as dû remarquer que leur présence était nécessaire.

Et puis sans soutien médical, même si tu arrivais à arrêter seul ta conso d'alcool, tu basculerais plus profondément dans ton autre addiction qui est celle aux benzodiazépines...

Es-tu soutenu par ta famille ou amis? L'entourage est également très important dans ces moments là.

Tiens nous au courant Hauru,

Bon courage

Almarita

Profil supprimé - 21/12/2017 à 17h13

Je dois vous dire que je ne me reconnais absolument pas dans vos témoignages, ce matin tout allait bien et vers 10 h j'ai ressenti une énorme faiblesse, je pensais appeler-le Samu car j'allais très mal: soudainement mes mains se sont mises à trembler et mon corps tout entier.

Je ressentais une énorme fatigue, mais une fatigue véritablement excessive, j'ai pris du Valium pour me calmer mais cela n'a pas fait beaucoup d'effet, je me suis reposé cette après-midi, j'ai cherché le sommeil mais en vain, je dois boire pour me me calmer, j'avais ce matin des angoisses terribles , j'ai cru que j'allais mourir.

Lorsque je me levais je ressentais des coups de poignards dans le dos, j'étais dans un état de panique incroyable, jamais je n'ai vécu cela de toute ma vie et j'avais énormément de mal à m'orienter: je me suis cogné à plusieurs reprises sur les murs, le simple fait de me lever m'a demandé un énorme effort.

Donc j'ai rebu et les symptômes se sont arrêtés.

J'ai peur et j'ai honte mais je sais que je peux y arriver.

Profil supprimé - 21/12/2017 à 19h25

Pour répondre à Almarita, je suis retourné vivre chez ma mère car elle souffre d'une polyarthrite rhumatoïde et je l'aide chaque jour,

C'est très difficile car en plus de cela ma sœur de 43 ans a été diagnostiquée Schizophrène il y a deux ans , pendant deux ans j'ai été auprès d'elle, j'ai informé mon médecin, ma mère qu'elle avait un discours totalement incohérent (Schizophrénie paranoïde)

J'ai voulu faire comprendre à tous le monde qu'elle allait mal, mais apparemment et comme toujours je n'étais pas entendu;

Elle a voulu se jeter du haut de la falaise du Tréport avec ses deux enfants, heureusement la gendarmerie est arrivé à temps.

Je ne la vois plus souvent, la dernière fois c'était en mars 2017, juste deux heures pour voir mes neveux, quand elle est partie ma mère et moi avons pleuréS :

Les psychiatres qui la suivent lui administrent des neuroleptiques par injection (du risperdal je crois)

Quand je l'ai vu, ce n'était plus ma sœur, elle était totalement transformé, abruti par la médication , elle était maigre, si maigre. Ma sœur est vivante mais pour moi c'est comme si je l'avais perdu.

Profil supprimé - 21/12/2017 à 22h13

Bonjour Hauru,

Ben en fait l'alcool a haute dose c'est presque comme les opiaces, c'est une came bien puissante. Et c'est un anxiolytique...

A l'arrêt tu peux avoir de sévères symptômes de sevrages. C'est d'ailleurs le seul potentiellement mortel à cause des crises d'épilepsies possibles et des deliriums tremens.

Pour ma part j'ai dû passer 3 jours au lit, et au premier lever c'était comme si j'avais 80 ans et la grippe.

Donc le côté fatigue physique peut être bien présent.

Tes angoisses aussi sont dans une certaine norme. Le valium aide mais ton dosage et ta posologie sont peut-être pas les bons. Pour moi ils ne m'ont pas dit d'attendre pour en prendre, je l'ai fait en même temps que l'arrêt, avant d'avoir des symptômes de merde. Et j'ai eu droit quelques secondes à mon drap transformé en serpent, alors j'imagine sans, j'aurai été dans un vivarium rempli! 😊

Et si tout seul chez toi c'est trop hard, tu peux trouver des structures où tu fais le sevrage encadré, en clinique ou à l'hôpital.

Ce que je retiens de ça c'est que malgré tout tu gardes l'envie d'y arriver, et que tu as peut-être compris que toute cette souffrance est là au final pour te montrer la puissance de ce produit et la merde qu'il représente pour toi. Quand tu les auras passées elles te serviront peut-être à ne pas reprendre. Tu te sentiras mieux et tu n'auras peut-être plus l'envie de revivre des trucs comme ça.

Et sans être médecin je rejoins Almarita, attention au mélange alcool valium, c'est ce qui m'a mis dans les états les plus dangereux, vis à vis de la coordination des mouvements notamment, en voiture ça craint vraiment.

Courage et là encore si c'est trop hard en solo, ça te montre qu'il te faut un encadrement plus présent...

Profil supprimé - 22/12/2017 à 12h00

Bonjour Lukas,

Ton titre « je suis épuisé », est tout à fait parlant et plus que légitime lorsque je lis ton dernier message.

Comment ne pourrais-tu pas être épuisé...

Ton message me parle plus que tu ne peux l'imaginer pour être arrivée comme toi aux frontières de mes limites physiques et mentales pour les mêmes raisons.

Je vais essayer de te donner quelques clés, sans prétention, juste partager un peu de mon expérience avec toi pour que tu mettes les mots justes sur ce qu'il t'arrive et surtout que tu te preserves face à cette situation qui est très lourde et qui te fait te détruire.

Je ne sais pas si tu as lu mon témoignage, mais ma mère a été diagnostiquée schizophrène à l'âge de 34 ans, j'avais 8 ans et je connais bien la difficulté de vivre ou d'être proche d'une personne atteinte de ce genre de troubles, c'est très frustrant, on se sent impuissant, car nous voulons aider, sans véritablement savoir comment, tout en tentant de nous maintenir dans une certaine stabilité nous-même. Déjà là c'est compliqué, mais toi tu as double dose, tu t'occupes de ta maman atteinte de polyarthrite rhumatoïde, qui est une maladie très handicapante et très douloureuse. Maladie auto-immune en l'occurrence souvent provoquée entre-autre par des facteurs environnementaux perturbants. Je ne connais pas ton histoire, et je ne me permettrais certes pas d'analyser les causes qui ont provoqué une « schizophrénie » chez ta sœur et une polyarthrite chez ta maman.

Ce que je sais en revanche, c'est que tu ne pourras pas leur apporter une aide constructive si toi-même tu ne prends pas soin de toi, et il semblerait qu'actuellement tu aies atteint tes limites.

Je comprends, j'imagine et c'est tout à ton honneur que tu veuilles t'occuper de ta maman et je comprends mieux pourquoi tu tentes de te sevrer tout seul.

Mais là, sans vouloir t'alarmer, c'est toi qui as besoin d'être soutenu, entouré et je pense que tu n'as pas le choix si tu ne veux pas être entraîné dans ce tourbillon et vous écrouler tous.

Lukas, tu as beaucoup de force, ça se sent, mais pour l'instant tu dois penser à toi avant tout car tu es épuisé comme tu dis, ça ne veut pas forcément signifier que tu abandonnes ta maman, bien au contraire, ça veut simplement dire que la nécessité de te reconstruire afin de donner de la force à ton entourage est primordiale. Tu as beaucoup de poids sur tes épaules, tu as tenté de porter ce fardeau tout seul, mais là il est trop lourd.

L'alcool est un faux ami, tu y as certainement trouvé une réponse à un moment donné pour surmonter tes épreuves, comme je l'ai fait, comme beaucoup d'entre nous le font, mais c'est un leurre, et malheureusement en libre-service, et il me semble que tu es très lucide là-dessus et que tu te rends compte de l'ampleur des dégâts qu'il peut occasionner.

J'appuie la réponse de Flo, précisant que, si chez toi c'est trop tard, et je pense que ça l'est, pour faire ton sevrage seul. Il faut que tu le fasses, encadré, dans une clinique, avec un personnel qualifié.

En dehors du sevrage physique, tu y trouveras des aides psychologiques également, et je pense que vu ce que tu traverses, tu en as besoin.

Il faut juste faire le pas, trouver des solutions pour ta maman (et tu vas en trouver 😊) le temps de ton sevrage et en ressortir grandi et plus fort.

J'espère t'avoir aidé un peu, n'hésites surtout pas à me poser des questions sur la schizophrénie, même si je ne suis pas médecin, je pourrais peut-être t'apporter des réponses à certaines questions que peut-être tu te poses.

La rispéridone, oui est un antipsychotique puissant avec beaucoup d'effets secondaires, notamment celui que tu cites, il est parfois administré par injection pour son effet à libération prolongée.

Donne nous de tes nouvelles et ne perd pas de vue que ce forum est là pour nous apporter mutuellement des solutions et des aides précieuses, j'y ai personnellement trouvé plus que ce que je pouvais m'imaginer.

A bientôt de te lire Lukas

Prends soin de toi.

Almarita

Profil supprimé - 22/12/2017 à 12h51

Merci beaucoup pour vos réponses,

Pour répondre à Almarita :

En effet c'est très difficile, cette nuit j'ai du dormir 3-heures, j'ai des remontées acides qui me font très mal, tu sais je m'occupe de ma mère et comme je le disais je me suis occupé de ma sœur schizophrène pendant deux ans, aujourd'hui je n'arrive plus à lui parler car elle est très agressive, le moindre mot est mal interprété, la dernière fois que je l'ai eu au téléphone, elle s'est mise à hurler car je lui disais que je voulais revoir mes neveux, elle n'accepte plus aucun reproche ou plutôt certaines remarques, malgré son traitement je vois qu'elle n'est pas la sœur que j'ai connu auparavant.

Bon allez je vais manger un peu et me reposer un peu.

Profil supprimé - 22/12/2017 à 15h54

Oui Lukas, je comprends très bien ce que tu ressens.

La schizophrénie est une maladie particulièrement compliquée à appréhender par les proches, l'agressivité fait partie de cette pathologie aussi parfois, ou des effets secondaires du traitement aussi, ça peut arriver.

Personnellement, ma mère avait un traitement qui ne lui correspondait absolument pas, nous avons dû la sevrer de son ancien, en clinique avec des personnes qualifiées et d'en établir un nouveau qui semble lui convenir beaucoup mieux, mais c'est seulement après un an 1/2 que j'y ai vu les résultats, et quelques mois encore auparavant, ça n'était pas la personne qu'elle est aujourd'hui.

Le fait que je me confie sur ce forum m'a aidé à aller mieux, et finalement par ricochet elle va mieux aussi, c'est pour cette raison que je te dis que tu ne pourras pas l'aider ou comprendre sa maladie si toi tu ne vas pas bien.
C'est un cercle vicieux et il semblerait que tu sois le seul à pouvoir sortir de ce cercle pour faire avancer la situation.

Je te conseille sincèrement de ne pas continuer à gérer ça tout seul.

Courage et donne moi de tes nouvelles

Almarita

Profil supprimé - 19/01/2018 à 12h11

Bonjour à tous,

Je reviens vers vous pour vous donner un peu de mes nouvelles et surtout avoir besoin de conseils.

Pendant 5 jours je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool. Mais la suite de mon récit est moins glorieux.

Bon déjà, j'ai fêté Noël dans mon lit, le 24 Décembre je ne pouvais plus boire car j'étais fatigué par mes abus, j'avais mon cœur qui était monté à 164 battements par minutes, d'ordinaire il bat à 45, comme me l'avait expliqué mon médecin c'est parce que je faisais énormément de sport auparavant

J'étais dans l'impossibilité de rejoindre ma famille pour le réveillon tellement j'étais mal mais véritablement mal, j'étais très faible, je tenais à peine debout.

J'ai eu véritablement honte le 24 décembre, totalement épuisé ma mère m'a amené mon repas, j'étais allongé sur mon lit mais j'étais dans l'incapacité de me lever, je n'avais aucune force, c'est pour cela que je disais dans mes précédents topic que je ne me reconnaissais pas dans vos témoignages.

Quand je lis, je cite " C'est mon 2 eme jour sans alcool, je suis parti faire des courses"

Je suis sidéré, car dans mon cas les 3 premiers jours de sevrage, je ne peux rien faire, je suis véritablement épuisé, j'ai l'impression d'avoir 90 ans.

Donc en ce moment c'est pas top, je bois énormément, 1 litre de vodka par jour, je fait des pauses de 2-3 jours et après c'est reparti.

Cela fait 3 mois que j'ai rechuté et je suis fatigué, j'ai peine à trouver le sommeil, depuis 3 mois je dois dormir 3-4 heure.

FLO66 je n'avais pas fait gaffe à ton message mais il est vrai que lors du sevrage, du moins pour ma part je n'ai absolument plus de force.

Je commence mon sevrage le 21 janvier, j'espère ne pas avoir d'hallucinations, mon médecin m'a donné un traitement, il a mis(t) une sacré dose de valium : 80mg : 20 mg à 8h du matin, 10 mg à 12 h, 10 mg à 16 h, 10 mg à 20 h et 20 mg au coucher. Vitamine B1-B6 ET b3

Il m'a donné un neuroleptique, du Nozinan à prendre si vraiment je me sens mal, c'est du 25 mg, un demi comprimé et si je vais mal je cite " Prenez deux comprimés"

Il m'a dit que je dois me faire hospitaliser et il n'était pas très content de faire ça en ambulatoire, mais je peux l'appeler en cas de soucis, il habite à 3 minutes de chez moi.

Courage à tous. Et surtout qu'en pensez vous, un message me ferait du bien.

patricem - 19/01/2018 à 14h11

Bonjour,

personnellement, je pense qu'en cas de nouveau delirium, c'est plutôt les secours qu'il faut appeler. Et que le mélange valium alcool est dangereux. Donc si vous commencez le sevrage tout en consommant une forte dose de valium, Faites très attention à la consommation d'alcool. Et vous risquez aussi de vous sentir très fatigué, du fait de ces doses de valium.

Côté fatigue, ne négligez pas non plus le fait que cela soit le résultat d'une dépression que l'alcool "aide" à masquer. Un anti dépresseur, dans ce cas, pourrait aider. Mais il n'y a pas de miracles, il faut un peu de temps pour que cela commence à agir.

Enfin, ce n'est pas forcément facile les premiers jours, mais pensez à retrouver une alimentation et une hydratation correcte. Et une activité physique (même simple comme de la marche). Il faut remettre la machine en marche...

Courage

Olivier 54150 - 19/01/2018 à 15h43

Bonjour Lukas.

Je viens de lire ton fil à la demande d'Almarita, comme si je pouvais t'envoyer une baguette magique...c'est pas le cas, dommage hein !

J'ai arrêté de boire il y a presque 20 ans et depuis je m'intéresse et tâche de comprendre ce fléau, ce n'est pas pour autant que j'ai toutes les réponses, loin de là.

Ce qui est sûr, c'est que tu dois te refaire une santé, avant toute chose. Tu dois penser à toi, à toi et à toi. Qui va t'en vouloir de ne pas vouloir mourir ?

J'ai refusé aussi de partir à l'hôpital et en cure, dans un premier temps, j'ai dit non, je ne peux pas laisser ma famille et mon taf 5 semaines. Puis j'ai accepté, y avait rien d'autre à faire pour moi. Dix jours de sevrage à l'hôpital, une souffrance brutale, envie de mourir et c'est tout. Puis 5 semaines en cure, 2 semaines à pleurer non stop.

Puis on se relève et une fois debout, on n'a plus envie de ramper.

Le gars qui est allergique à l'arachide, y mange pas de cacahuète hein. Ben pour nous c'est pareil Lukas.

Bon aller ! hop ! Tu dois renaître. Hôpital, alcoologie, psy... Et on est là, on te lie, on t'écoute...

Voici un petit site que j'ai fait sur le sujet:

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

Prend soin de toi...

Oliv

Profil supprimé - 19/01/2018 à 17h34

Bonjour Lukas,

Contente de te lire.

Merci Oliv pour ton post.

Je rejoins Patricem quant au sevrage en ambulatoire et le mélange valium alcool, en plus du Nozinan tu vas être KO, et c'est quand même dangereux de faire ça seul.

N'hésite pas oui à aller voir ton médecin si tu sens vraiment que ça craint, n'attends pas la dernière minute surtout.

Et je suis d'accord avec lui, tu devrais te faire hospitaliser, vraiment, une bouteille de vodka par jour ça n'est pas anodin.

Comme dit Oliv, allez hop, tu dois renaître 😊

Prends soin de toi Lukas et tiens nous au courant.

Laurence

Profil supprimé - 20/01/2018 à 01h28

Merci à tous,

C'est réconfortant de ne pas se sentir seul, j'ai regardé ton blog Olivier, la vidéo que nous pouvons voir je l'ai connue et après j'ai lu ton blog en diagonale. (mais j'y reviendrais)

J'envoie ce message à 1h du matin, je me suis écroulé dans mon lit vers 23h. quand j'ai regardé l'heure sur mon Smartphone je n'y croyais pas, je pensais avoir dormi seulement 30 min.

J'ai de plus en plus des troubles de la mémoire, à tel point que parfois je dois me concentrer pour savoir quelle jour nous sommes.

En tout cas je ne prends pas de valium avec de l'alcool mais mon addictologue m'avait dit, je cite (oui j'aime bien citer)

"Le valium à une durée de vie très longue, même si vous ne prenez pas de valium quand vous buvez celui-ci continue d'agir très longtemps"

Quoi qu'il en soit, je vous remercie pour vos messages, cela me fait énormément de bien.

à bientôt vers le chemin de la guérison.

Profil supprimé - 21/01/2018 à 22h29

Bonjour Lukas,

Tu as mis les choses en place cette fois. Le valium ne fera pas que tu seras super en forme des le 2eme jour mais cela devrait te permettre de passer ce sale moment de facon un peu moins consciente et sans danger vital.

Le 3eme jour pour moi a ete le pire, le 5eme ca allait deja mieux et le 6 ou 7 eme je remettais un pied dehors. Ca secoue un peu c est sur, mais au final ce n est rien par rapport a toutes les angoisses, les remontees d emotions de merde, la destruction de ta sante que t infligent un litre de vodka par jour et ses lendemains. Accroche toi et n hesites pas a appeler ton medecin, meme si c est juste pour etre rassuré.

Une fois cela passé, tu vas retrouver des sensations physiques, mais ne restes pas seul pour tout ce qui concerne le moral, les sensations psychologiques. L alcool vient souvent en bouclier de quelque chose, pour nous permettre inconsciemment de vivre un etat d etre perturbant. Et cela peut ressortir une fois qu il n est plus la. Mais maintenant ca sera conscient et tu pourras trouver d autres facons d aborder ces sensations que d anesthesier ca a l ethanol.

Profite de ces quelques jours pour regarder le site d Oliv, il y a pleins d infos tres interessantes, et dis toi qu elles lui ont servi pour passer ces 18 dernieres annees sans retoucher a une bouteille 😊

Courage pour ces premiers jours, et bravo encore pour cette decision!
