

RENDEZ-VOUS PRIS... 1ER PAS DE FAIT... PAS RASSURÉE

Par **Tokyo45** Posté le 19/02/2024 à 11h58

Bon ben ça y est... après être restée 2h devant mon téléphone pleine de honte... j'ai appelé un centre près de chez moi pr avoir 1 rv... Par contre c super loin... le 21 mars... et j'ai dû poser 1 journée de congés car mes horaires sont pas compatibles...

J'ai très peur de ce rv... d'être jugée... de pas y arriver... bref pas facile...

Mon compagnon avec qui je ne vis pas n'encaisse tjrs pas mes mensonges depuis notre rencontre sur l'alcool alors qu'il est ancien alcoolique... mais pr l'avouer encore fallait-il m'en rendre compte moi-même...

Alors il est en réflexion sur notre devenir... ce qui n'arrange pas mon pb puisque je me suis réfugiée ds cette addiction pour oublier ma peur de l'abandon et la trahison de mon ex mari... dc dès q lui me répond pas... je prends ça comme si il s'en fichait de moi et je prends 1 verre...

Mais je ne veux plus de ça ni que mes enfants (19 et 17 ans) me voient alcoolisée...

Alors je compte sur votre soutien pr ne pas flancher d'ici le 21....

Merci pour votre écoute et votre bien vaillance.

132 RÉPONSES

Legende49 - 19/02/2024 à 16h32

Ne baissez pas les bras,

Je vous comprends en avez vous parler avec votre médecin traitant ?

Vous en avez conscience c'est déjà un très grand pas et vous avez réussi à prendre un rendez vous c'est courageux.

Boire pour une femme est souvent mal perçue mais ce que pense les autres leur appartient. Courage

Tokyo45 - 19/02/2024 à 22h03

Merci @Legende49

Je ne sais plus trop où j'en suis... c pas facile et non mon médecin traitant est un ami de la famille dc je veux pas lui en parler...

Mon ami ne m'aide pas du tout en m'ignorant au moment où je suis là plus fragile... je me demande si il ne serait pas mieux qu'il mette fin à notre relation plutôt q ds la journée me questionner pr comprendre et le soir faire le mort pr vaquer à ses occupations...

Legende49 - 20/02/2024 à 16h50

Bonjour tokyo45,

Pourquoi ne serait ce pas vous qui mettiez fin à cette relation ? Soit il tient à vous et est à vos côtés pour vous aider; soit il ne sert pas grand chose si ce n'est vous créer encore plus de peine qui vous amène à boire.

En ce qui me concerne je suis à une journée sans alcool. Ça va pas trop mal sinon que ce matin j'étais angoissée donc j'ai pris un bromazepan. ? Comment faites vous pour faire face aux angoisses.

J'ai acheté des bières sans alcool et mon mari a pris son appro normal.

Comment ? Quelle technique mettez vous en place le soir pour dépasser le moment ou vous avez envie de boire ?

Je suis allée me coucher à 21 avec du bromazepan..

Tokyo45 - 21/02/2024 à 21h41

@Legende49

Merci pr votre retour, il a accusé le coup est maintenant à mes côtés pr m'aider.

Je suis fière d'être à mon 2ème jour sans un verre...

Mes angoisses j'ai du alprazolam le soir pr éviter de cogiter qd je me réveille la nuit.

Je compense avec du coca zero et de l'eau pétillante avec du jus de citron...

J'ai fait 30 minutes de sport ce soir à l'heure de l'apéro...

J'ai eu envie d'une bière ce midi en rentrant du travail mais je me suis mise à cuisiner avec 1 coca zero et c'est passé.

Mais pr moi le pire sera ce week-end je pense...

Surtout si je suis seule.. dc je vais voir si je ne peux pas passer une partie du week-end avec mon ami... au moins aucune tentation.

Et je n'ai rien acheté en alcool dc je n'ai rien à porté de main...

Mon fils m'a encore fait la morale en disant q j'aurai dû m'en rendre compte avant et q je dis tjrq q je vais arrêter et qu'au final non...

sauf que cette fois je suis épaulée et j'ai pris rv ds 1 centre ...

C'est vrai que c compliqué pr une femme au regard des autres...

Mais nous allons y arriver hein.... en se soutenant...

Legende49 - 22/02/2024 à 14h07

@tokyo45 bravo pour ta journée hier, moi cela a été difficile hier soir l'envie de boire un verre ne m'a pas lâché avant 23h mais j'ai résisté et j'ai pris un bromazépan et j'ai fini par dormir.
Ça fait 3 jours sans consommation yes !!! On va y arriver.

Courage

Tokyo45 - 22/02/2024 à 15h13

@legende49 bravo aussi à toi pour hier...

Aujourd'hui est une journée où je rentre le midi et me prends quelques bières en détente avant de retourner bosser. Mais j'ai été agréablement surprise de ne pas avoir eu envie de boire... peut-être parce que je sais que je n'en n'ai pas à porter... mais je suis motivée et je me suis pris un coca zéro en réchauffant mon repas... et nickel... je suis fière car je suis super mieux cet après-midi qu'à l'habitude... Du coup ce soir je termine à 19h mais je me suis inscrite au sport (palme pdt 45 minutes) ça va me défouler... vendredi je dois passer la soirée avec mon ami du coup ça devrait le faire... après on avisera.

Suite à ses conseils j'ai ouvert un cahier journal où je note mes envies, mes craintes, mes ressentis par rapport à tout ça et j'ai l'impression que ça me fait du bien... tu devrais essayer peut-être que ça fonctionnerait bien pour toi aussi..

Mais je suis vraiment pressée d'être au 21 pour faire le bilan avec un professionnel sur cette addiction... je compte bcp dessus pour m'en sortir.

As-tu consulté toi ?

En tout cas ça fait du bien de pouvoir échanger sur le sujet sans jugement et pour ça ... un grand merci!

Legende49 - 23/02/2024 à 09h34

Oui je consulté ma psychiatre car je fais de la dépression c'est comme cela que j'ai commencé à boire. Des problèmes au travail ensuite une récurrence de cancer d'un membre de ma famille très proche que j'ai soutenue etc... une année difficile et le soir pour me détendre j'ai commencé à boire un verre de rose puis 2 puis 3...jusqu'à 1 bouteille voir plus. Le lendemain pour travailler c'était parfois très dur mais je tenais le coup. Il y a eu les fêtes de fin d'année et je me suis blessée en tombant dans les escaliers et la j'ai complètement craqué. Impossible de retourner travailler je suis en arrêt. J'ai consulté l'association pour avoir un rdvs avec un spécialiste mais il y a une liste d'attente ... j'attends le rdvs et je travaille avec ma psychiatre. 4ème journée sans alcool hier j'ai fait une séance de yoga et méditation ça aide bien.

Merci à toi aussi c'est important d'être compris sans jugement...

Tokyo45 - 23/02/2024 à 11h42

Ce qui est fou c'est de se rendre compte qu'on bascule si vite dans ces addictions sans même s'en rendre compte, c'est vicieux et sournois..

C'est vrai que s'occuper l'esprit aide pour beaucoup mais moi aussi c'est la déprime qui m'y a entraîné ...

Alors pour ce 4ème jour, je suis sereine ... on ne lâche rien ! On va y arriver !

Legende49 - 04/03/2024 à 14h18

@tokyo comment vas tu ? Arrivés tu toujours à contrôler ? J'ai reçu vendredi soir j'ai bu 4 verres et samedi soir aussi. Je suis fière car j'ai contrôlé ma consommation mais je sens que très vite on peut recalculer. La prochaine fois je prendrai l'apéro sans alcool et seulement 2 verres de vin pendant le dîner. J'essaie toutes les astuces possibles. Et toi ? Courage c'est pas gagné mais je tiens bon

Sunshine - 04/03/2024 à 20h46

Bonjour Tokyo45 et Légende49

Je vous envoie plein de courage, Tokyo45 ne lâche rien ton rdv approche et même si tu reconsulte surtout n'annule pas ton rdv!
Pour moi ça a été dur aussi de le prendre et j'étais terrifiée quand j'y suis allée. J'ai failli annuler plusieurs fois, mais heureusement je n'ai pas annulé et ça a été un tournant décisif dans ma guérison. Ça n'a pas été miraculeux, et je me bats toujours mais ce rdv a été le début du processus de guérison.

Ne lâchez rien, je suis avec vous par la pensée. Nous tous ici partageons cette terrible addiction.

cielbleu - 06/03/2024 à 19h24

Hello Sunshine,

ça faisait quelques temps que je ne te voyais plus.

Comment vas-tu?

Sunshine - 10/03/2024 à 01h31

Bonjour Cielbleu !

Je vais bien merci 😊 oui je me suis éloignée quelques temps du forum même si je venais lire de temps à autres j'ai moins participé ces dernières semaines. Je suis tjs abstinente depuis le 4 janvier, dans une bonne période, dynamique positive, je fais tout pour que ça dure... un jour après l'autre!

Par mon expérience je peux dire que chaque rechute a été plus violente à chaque fois que la précédente, mais ça marche aussi dans

l'autre sens : à chaque arrêt on est plus fort et plus déterminé que le précédent 😊

Donc voilà j'espère vraiment stabiliser tout ça et pouvoir me dire quand je serai au crépuscule de ma vie ; j'ai eu de sales périodes mais je m'en suis sortie et voilà tout ce que ça m'a permis de vivre! J'essaie d'en faire une force, pour définitivement arrêter de me dire que c'est une contrainte et en aucun cas une privation de liberté, mais justement tout le contraire.

J'ai quand même pris rdv avec une psy qui pratique l'hypnose dans 15 jours pour tenter de consolider tout ça et surtout d'aller chercher en moi pour peut être comprendre et essayer de guérir les vieux trauma. A voir !

Et toi comment vas tu? Tu en es où? J'espère lire de tes nouvelles bientôt 😊

Sunshine

Tokyo45 - 11/03/2024 à 20h07

@legende49 désolée semaine dernière compliquée avec mon ami qui a fait un coup de calgon et ne voulait plus qu'on se voit... du coup comme les enfants étaient en vacances pas là ... j'ai craqué ...mais il y a eu explication... on va se laisser une chance... mais ça m'a permis de voir que je suis super fragile dc j'ai hâte d'avoir mon rv au centre le 21... je trouve q c qd même super long car la décision de contacter un centre c compliqué et ensuite tu n'as pas l'aide de suite...

J'ai qd même dit à 2 amis la situation de mon état même si je ne suis pas fière de moi...

Toi c bien si tu as réussi à maîtriser c bien vraiment... c un super progrès..

Ça fait du bien de parler à qq un qui est extérieur et comprend.... merci d'être là

caramouche - 12/03/2024 à 22h25

Bonsoir à tous et à toutes

Tokyo45 , il faut garder confiance , votre rendez vous approche bientôt , comme le mien d'ailleurs qui est le 29 mars ,la honte la culpabilité je pense qu'on n'est tous passés par là , moi la première, perso j'en parle à personne à part mes deux filles (qui hélas m'ont assez vu alcoolisée) .

Depuis le 28 février jour de mon inscription ici j'ai réduit considérablement ma consommation , je ne bois plus seule et le soir c'est seulement 2 verres de rosé , et j'applique les conseils que j'ai pu lire sur le site ici, comme le mardi est une journée sans alcool pour ensuite rajouter un autre jour plus d'alcool tous les jours

j'appréhende beaucoup mon rdv ,mais je suis certaine que cela va me libérer car l'alcool a envahi ma vie à cause d'une dépression que j'ai faite l'année dernière et je refuse, je ne veux plus : De GUEULES DE BOIS , de TROU NOIR à plus savoir à quelle heure je me suis couchée , si j'ai mangé la veille au soir , les lundis matin a aller bosser dans un état plus que moyen ET surtout surtout Je les fais pour aussi mes enfants et également retrouver une santé et une vie plus saine

alors crois en toi , ne lâche rien , ne doute pas même si parfois tu t'égares encore

sunshine, bravo à toi , je te rejoins à 100 % les centres aides énormément et font partis de la guérison , c'est pas rien depuis le 4 janvier sans alcool, bravo

caramouche - 12/03/2024 à 22h30

legende49 : en te lisant j'ai l'impression de me voir , l'alcool c'est incrusté dans ma vie à cause d'une dépression et la j'étais vraiment sur la mauvaise pente . Pas facile à gérer les week end , et les mauvaises habitudes , le midi pour ne pas boire , je me met à fond à cuisiner , j'ai avancé mon heure du repas aussi . j'écoute de la musique garde confiance en toi

Tokyo45 - 13/03/2024 à 10h39

Caramouche, Sunshine,

Bonjour à vous et merci pour votre retour et votre soutien. Il est vrai que j'attends bcp de ce rendez-vous.

Il est vrai que dès que mon moral ne va pas j'ai tendance à reprendre ... il faut que j'arrive à me "soigner" par rapport à ça. Mes enfants ne supportent plus de me voir boire même un verre chez des amis et c'est pour le coup compliqué.

Mais bon ... j'avance et je veux y arriver ... et c'est vrai que j'ai honte de me rendre à ce rendez-vous, la peur de tomber sur des gens que je connais ... d'être jugée .. que tout le monde finisse par le savoir...

caramouche - 13/03/2024 à 18h54

tokyo ,

Je pense que c'est le coup du premier rdv, après ça doit rouler, il faut accepter de parler , l'avantage c'est que la personne est neutre , elle est là pour t'aider.

Tes enfants ne supportent pas de te voir boire, explique leur que tu vas te faire aider mais que pour l'instant c'est pas toujours évident pour toi de ne pas boire mais que tu fais des efforts cela leur permettra peut être de mieux comprendre . Tes enfants ont quel âge??

La honte je l'ai même plus, je me dis qu'il y a en n'a qui ont un souci avec la nourriture, d'autres fument des choses non illicites et que

moi voila c'est l'alool

bonne soirée à toi

Tokyo45 - 14/03/2024 à 15h17

Caramouche,

Mes enfants ont 19 et bientôt 17 ans. Le petit comprend et accepte par exemple 1 coupette pour la fête des grand-mères avec Mamie mais le grand m'a pourrie... Pour lui c'est simple ... t'arrêtes t'arrêtes ...

Après, ce qui est du regard des autres, je ne tiens pas trop à ce que les gens sachent parce que de par mon travail je suis en contact permanent avec la population, les élus et bon ... voilà ..

Mon but serait de pouvoir gérer les quantités, et les impulsions... c'est-à-dire ne pas m'enfiler une bouteille de moussoux le soir parce que je me suis pris la tête avec mon ami ou autre... ou parce que je m'ennuie;;; ou pour décompresser. Mais aussi de pouvoir en soirée prendre un apéro avec tout le monde et un verre de vin à table en me contentant d'un seul verre.

Mais je ne sais pas si cela est compatible.

Mon ami est catégorique c'est pas possible. L'alcool soit c'est l'abstinence soit tu n'y arrives pas. a-t-il raison je ne le sais pas... lui il était alcoolique mais ce que j'appelle le vrai... (je sais il n'y a pas de vrais de faux...) il se levait le matin il buvait.. et ensuite il picolait toute la journée jusqu'à ce coucher... moi je n'en suis pas là du tout.

Alors sommes nous tous pareils face à ce fléau ? Faut-il vraiment tout arrêter pour s'en sortir ?

Après je sais bien que le danger c'est d'en revouloir un autre puis un autre...

Et toi tu as des enfants ? Et du coup tu es soutenue par ton entourage ?

J'espère que ce rendez-vous le 21 (29 pour toi) m'apportera des réponses en tout cas et une aide car je me sens qd même un peu seule avec tout ça .

Bonne journée à toi

caramouche - 18/03/2024 à 12h06

Bonjour Tokyo45

En effet c'est pas facile pour toi si tes enfants ne te soutiennent pas , en plus ils sont dans un âge par toujours évident " l'adolescence".

Tout arrêter pour certaines personnes en effet c'est la seule solution car les impulsions sont trop grandes et importantes , moi quand j'ai arrêté de fumer il fallait absolument que JE STOPPE tout , là depuis le 28 février (presque 3 semaines) j'arrive à me limiter et je ne bois plus toute seule , et pas tous les jours, mais certaines personnes doivent faire l'abstinence totale, nous sommes hélas tous différents.

Perso seulement mes deux filles (25 et 18 ans) sont au courant et me soutiennent et me félicitent , mon fils de 16 ans a remarqué que je buvais beaucoup mieux et ce week end m'a dit " c'est bien maman" , mais sinon je n'en parle à personne d'autres , à mon époux j'ai dit que je réduisais mais il est pas bête, je même ce combat seule et je suis déterminée plus que jamais , car tu vois depuis 3 semaines même si parfois l'appel de boire un verre est là , je me sens mieux , je suis plus dynamique, plus joueuse, je dors mieux et oui je suis plus déshydratée par l'alcool donc je bois plus mes 2 litres d'eau la nuit , donc plus de réveil (boire + wc)

j'espère quand me lisant, cela va te donner la NIAK de continuer et de ne pas baisser les bras

Tokyo45 - 20/03/2024 à 11h22

Bonjour Caramouche et merci pour ton retour.

Oui c'est pas simple ... mais je lâche pas ... mon rendez-vous est demain ...ça y est on y est ... j'avoue que j'appréhende bcp...

Mais il est vrai que je me sens mieux, j'ai moins de manque, et je dors mieux et le matin je suis en forme et j'ai la pêche...

Samedi chez mes ex beaux-parents, ils ont sorti l'apéro évidemment ils ne savent pas ... et j'ai pris une coupe de bulles et une seule...

j'ai dit non merci pour la 2ème et mon fils le plus jeune l'autre n'était pas là m'a dit c'est bien maman ... je suis fière de toi 😊

Mais je sais que je suis fragile et que là c'est parce que tout va bien que ça se passe nickel... mon pb c'est la gestion des émotions sans cette merde...

Ce week-end on est de sortie ... du coup j'espère que la tentation ne sera pas trop pénible car mon ami sera là et pour lui il n'y a que l'abstinence qui prime ... et les 2 autres qui viennent sont les seuls de mon entourage à être au courant dc bon ça devrait le faire...

Je mettrai un message demain pour te raconter comment s'est passé ce fameux rendez-vous ...

Je bosse pas cet après-midi (mercredi oblige) et ici il fait enfin beau du coup ça va être extérieurs à fond ...

Bonne journée à toi 😊

Et courage ma belle ... ON VA Y ARRIVER !!!!

caramouche - 21/03/2024 à 00h14

Bravo Tokyo

Les petites victoires rassurent et font du bien et nous permettent d'avancer et cela fait ultra plaisir quand ton chef de dit bravo
Accroches toi à cela quand c'est dur

Hâte que tu me racontes ton rdv

À demain

Tokyo45 - 22/03/2024 à 13h24

Salut Caramouche,

Pas eu le tps hier mais voilà ... mon rendez-vous c'est fait.

L'infirmière super sympa, à l'écoute, elle ne juge pas et analyse tout ce que je lui dis ... Résultat je m'étais très bien auto analysée et je suis sur la bonne voie. Effectivement mon pb vient de ma peur de la tromperie à cause de mon ex mari... et l'alcool est pour moi un anxiolytique... Elle m'a expliqué tous les processus de cette merde, les conséquences... et certains de mes comportements viennent directement de ce sevrage en fait...

Pas de traitement pour moi... pas d'abstinence non plus mais dans le raisonnable et exceptionnel et festif uniquement...

Elle m'a donné des astuces pour éviter de replonger dans mes travers qd ça va pas ... je dois aussi tenir un carnet ou je dois noter mes éventuels problèmes... mes éventuelles consommations avec le pourquoi, les conditions etc ...

Elle me revoit dans 1 mois faire le point sur tout ça et si l'évolution continue comme aujourd'hui ds le positif ...

Voilà...

Je suis content d'y être allée et ne regrette pas ... ça me prouve aussi que je ne suis pas le monstre honteux que je pensais un peu être ...

Après comme elle dit chaque cas est différent et dépend aussi de la sur consommation pour établir un traitement ou un suivi ou autre.

Le 29 c encore loin mais en même tps c la semaine prochaine dc ça va arriver vite pour toi 😊

C'est tellement vrai qu'en france on est baigné dans l'alcool festif et si tu bois pas t pas normal ...

Ce week end je suis de sortie... soirée années 80 avec mon ami et des amis qui sont au courant et ne boivent pas donc ça devrait le faire...

J'espère que toi à va et que tu maintiens le cap ...

J'attends de tes nouvelles ...

Passe un bon week-end 😊

Tokyo45 - 22/03/2024 à 13h25

J'ai oublié de cocher recevoir les notifications oups ...

Bon week*end

caramouche - 23/03/2024 à 09h43

Bonjour Tokyo

En te disant je sors de la fierté dans tes mots je suis contente pour toi tu vois les Centre comme ça ne sont pas là pour juger ils sont là pour aider. Après comme tu dis y a certaines personnes qui doivent être dans l'abstinence totale, et d'autres qui doivent être dans la limitation de la quantité et du nombre de verre.

Personnellement, depuis le 28 février où je me suis inscrite, j'ai mis en place certaines petites choses et du coup ça me convient pas mal. Par exemple je ne bois plus toute seule. C'est fini ça ou à partir de 18 heures je me servait un verre pendant que je cuisinai maintenant c'est de l'eau pétillante avec du citron, et puis quand je reçois du monde, je me suis fixé l'heure de 20 heures donc si ils arrivent plutôt, ça m'arrive de sauter un verre d'apéritif

Par contre je revis depuis le 28 février, pas une seule fois je n'ai eu la gueule de bois le lendemain pas une seule fois je me suis dit ah mais qu'est-ce que j'ai mangé hier soir je me suis couché à quelle heure et ça pour rien au monde je rentrerai de nouveau dans l'excès

Tu peux être fier de toi, tu as fait le premier pas d'aller dans ce centre dans un mois c'est rien elle t'a donné un but effectivement moi par exemple tu vois c'est le stress mardi je suis rentré d'un rendez-vous médical avec un spécialiste les résultats ne sont pas bons Bigne automatiquement. Mon cerveau a voulu que j'aille me servir un verre. J'ai été chercher la bouteille. Résultat j'ai été reposé la bouteille car je me suis dit mais en fait ça va pas résoudre ton problème de santé

Allez je te souhaite un week-end aussi printanier que par chez moi on se tient au courant et on va y arriver. Ma belle reste persuadé.

Sbri - 24/03/2024 à 17h55

Bonjour

Grâce à vos témoignages je décide ce jour d'arrêter l'alcool.

Malheureusement trop d'années à mon sens perdues et je dois le faire pour moi même mais également ma fille.

Au départ je pouvais boire mais de manière occasionnelle et gérée.

Suite à plusieurs événements dans ma vie je m'y suis plongée progressivement et de manière intensive. Je peux m'en passer une journée ou deux mais si je bois je n'ai plus de limite et à en avoir des trous noirs. Cela pour oublier le temps d'un moment les problèmes.

J'ai débuté cette consommation après ma grossesse et cela a augmenté avec les années car je suis mariée et mon mari avait déjà des enfants d'une première union . J'ai fait beaucoup beaucoup pour lui et ses enfants et j'ai craqué malheureusement dans l'alcool . Le fait est également de savoir que je n'allais plus avoir d'enfant car il n'en voulait plus. J'ai été le pilier j'ai senti que je sombrais petit à petit mais je me sentais seule. À ce jour c'est aléatoire car je peux m'en passer une journée ou deux ou me limiter à 1/2 bières et parfois tout l'inverse

Je veux stopper cela et de lire vos témoignages m'encouragent fortement. J'ai honte d'en être arrivée là et je veux me retrouver comme avant . Bon dimanche à vous

Tokyo45 - 25/03/2024 à 13h59

Bonjour Caramouche et Sbrl,

Alors moi ma 1ère soirée depuis toutes ces décisions... ils ont tous pris 1 kir mais moi un coca... et j'étais fière de moi et ça ne m'a pas manqué... Je suis fière de moi !

Hier mon papa m'a proposé une bière il ne connaît pas ma situation, il est très malade et venait de revenir chez lui alors j'ai accepté mais sans aucun regret ... 1 seule que j'ai dégustée (chose qui ne m'était pas arrivée depuis des années...)

Je suis comme toi caramouche je tourne à l'eau pétillante au citron maintenant 😊

Sbrl,

C'est une super décision que tu prends là ... moi j'y croyais pas mais comme quoi... et le rv à l'hôpital il faut que tu le fasses... c'est gratuit et finalement super instructif et confortant ... le seul hic je trouve c'est q entre le moment ou tu décides et celui ou tu as le rendez-vous, c'est long ...

Et oui il y a le forum .. après je discute juste avec caramouche et toi du coup car je ne veux pas me perdre ds mille et une discussion..

mais c'est propre à moi ... libre à toi de toutes les suivre..

Et c'est vrai qu'on est tellement mieux le matin au réveil ...

Alors on ne lâche rien !!! On y va les filles !!! Et on va s'en sortir !!!

Un coup de mou ? On poste ! Un ptit replongeon ? On poste !

Je vous souhaite un bel après-midi ... moi je suis au boulot mais 17h ça va vite arriver ...

biz 😊

Legende49 - 25/03/2024 à 14h40

@Tokyo je suis contente d'avoir de tes nouvelles. La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Moi la semaine dernière j'ai rappelé l'association, pour savoir s'il ne m'avait pas oublié., car cela faisait 3 mois que je n'avais pas de nouvelle. Finalement le lendemain matin ils m'ont rappelé il y avait un désistement j'ai.u avoir un rendez vous avec le médecin toxicologue.

1h30 de rendez vous, il m'a conforté dans tout ce que j'ai entrepris. Je bois moins seulement 2 verres mais j'ai du mal à ne pas boire du tout. Ça ne marrie qu'une fois ou 2 dans la semaine. L'important c'est que je maîtrise eje ne me mets plus en danger enfin j'espère.

caramouche - 25/03/2024 à 17h26

hello les filles car si j'ai bien compris nous sommes que des nanas

SBRI , bienvenue à toi bravo pour ton premier message car c'est pas toujours évident . Ici tu trouveras de l'écoute, de t'entraide et surtout aucun jugement .

L'alcool s'est invité dans ta vie tout doucement et ta solitude n'a rien arrangé , moi tu vois c'est une dépression qui m'a fait perdre pied tu devrais peut être prendre rdv dans un centre, il aide beaucoup

Tokyo : bravo pour ce week end c'est top tu as gérer miss , tu as su te limiter c'est top de chez top , tu dois etre fière de toi et tu peux l'être . Tu vois pour moi le plus dure aura été de faire mon premier post ici, et ensuite prendre rdv dans un centre mais je regrette pas et j'ai hâte d'être à vendredi

légende49 bravo si toi aussi tu gères ta consommation, le fait d'en parler à quelqu'un neutre de ta vie fait du bien continue de poster ici , on forme un joli petit groupe

alors moi, week end tranquille, j'ai gérer , toujours pas d'alcool seule et dimanche midi je me suis limité à 2 verres , j'ai rdv vendredi au centre , hâte

belle soirée

Tokyo45 - 26/03/2024 à 13h09

Bjr Les Filles..

Légende 49 bravo c'est super que tu gères comme ça ...

Moi hier soir j'ai appris une mauvaise nvelle et j'avoue que heureusement que je n'avais pas de tentation chez moi car je ne suis pas certaine de ne pas avoir résisté... quoi que mes parents sont absents et il y a de la bière et des bulles chez eux j'aurais pû si j'avais voulu donc je considère que je n'ai pas craqué ... 😊

Je redoute un peu dimanche car Pâques cette année ça va être restreint vu la maladie de mon père on n'a rien de prévu ... mais on fête

qd même l'anniversaire de ma mère (c'est le 29) donc j'appréhende un peu de ne pas résister aux bulles ... après .. je me dis que si je prends une coupette pr trinquer ... et que je me tiens à ça ... ce sera une grande victoire ...

Pr reprendre ton message Caramouche et encourager SBRI... je confirme que le rv à l'hôpital si c'était à refaire je referai car c bien de se sentir comprise écoutée et non jugée ... Après SBRI ... j'ai mis des jours à me lancer pr appeler j'avoue... et j'ai même composé plusieurs fois le numéro et raccroché avant d'appeler réellement ... alors courage à toi.

Je vous souhaite une bonne journée, vivement 17h que je termine le boulot 😊😊😊

Et ... vive le perrier au citron hein ...

biz les filles et courage à nous toutes

caramouche - 26/03/2024 à 13h24

bonjour bonjour

comment allez vous ????

Moi journée pas top, nuit chaotique, suite à mes douleurs XXL saleté de maladie moi je vous le dis , mais je lache rien niveau alcool . Aujourd'hui ne sera pas LE FAMEUX MARDI sans alcool car ce soir nous allons au restaurant d'application dans l'école d'hôtellerie de ma fille , et je vais m'accorder je pense un ou deux verres mais demain sera donc Mercredi sans alcool

j'attends de vos nouvelles les filles

Tokyo45 - 26/03/2024 à 16h49

Caramouche tu as bien raison... profite du restau ... pas de frustrations et du coup avec des limites dans la tête ! Et comme ça pas de regrets et moins de risque de re flancher ... En fin c'est mon avis ...

Tu feras demain ... moi elle m'a dit à mon rv pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours ... et en gardant l'objectif en tête ...

Alors bon restau ma belle 😊

caramouche - 26/03/2024 à 23h46

Bonsoir Tokyo

Super moment avec mon mari et ma fille était si épatante je suis fière d elle
Nous avons super bien mangés et j ai gérer un apéro et un verre de vin

Je comprends ton appréhension moi aussi on part en week end dans une région où la bonne bouffe et le bon vin mais je vais pas flancher le midi sera sans alcool au resto et le soir je vais me limiter à 2 verres

Fait comme tu le sens comme tu peux mais je suis sûre que tu vas gérer

Personnellement je sais pas toi mais depuis que j ai super réduit je me sens moins bouffie moins gonflée

Et oui demain Tokyo c est eau pétillante au citron ?????????et ça me va

Toutes ensemble on va y arriver

Allez une belle et douce nuit

Valsaph - 27/03/2024 à 07h34

Hello les filles

Je m'incruste dans votre groupe.

Belle journée à vous.

Objectif : 0 alcool aujourd'hui et ... le plus longtemps possible !

Sbri - 27/03/2024 à 08h25

Bonjour

Je prends ce temps avant le travail 😊

Je suis ravie de voir que tout s'est bien passé au restaurant pour toi caramouche et que tu as pu en profiter .

Merci à vous pour l'encouragement je vais faire le nécessaire pour les contacter .

Actuellement, j'arrive à me contrôler. Et vais faire le nécessaire pour ce weekend car repas de partout donc qui dit repas dit apéritif mais pour moi ça sera certainement 1 verre et ensuite un jus de fruit 😊

Comme tu dis Tokyo 1 à 2 verres par jour et pas tous les jours. Je préfère avancer avec cette belle devise.

Je vous remercie et encore bravo pour chaque jour passé à se sentir mieux et surtout maître de soi 😊

Belle journée à vous

caramouche - 27/03/2024 à 11h46

bonjour les filles

Valsaph bienvenue dans le club des nanas

tokyo comment ca va aujourd'hui???

abri , je suis comme toi et Tokyo 1 à 2 verres par jour t pas tous les jours , c'est aussi ma devise et pour l'instant je m'en sors pas mal ,

Hier n'a pas été le mardi sans alcool(restaurant oblige) et bien cela sera aujourd'hui : A FOND EAU PETILLANTE ET CITRON

ON va y arriver les filles

allez je file passer mon IRM

caramouche - 27/03/2024 à 22h19

Bon ben les filles

ce soir c'est moi qui a besoin de vous , de vider mon sac

journée de M....

nuit chaotique

douleurs XXL

Enterrement de la Maman de mon ex Meilleure amie (12 ans d'amitié), j'avais une affection particulière pour sa maman

Demain ma deuxième séance d'infiltration pour essayer de me soulager , je croise les doigts car la première de jeudi dernier à part me faire souffrir davantage ne m'a rien apporté

Un mari qui n'est pas présent en parole , qui fuit mon mal être , il es à l'assemblée générale du travail qui était prévu de longue date

un mois hier que je n'avais pas bu seule , et ce soir cela devait être la journée sans alcool et j'ai craqué 2 verres de rosé histoire je dis juste histoire de m'apaiser mais en fait c'est pas le cas , bon je vais pas culpabiliser jusqu'à la semaine des 4 jeudis comme on dit par chez moi mais je suis déçue e moi

j'espère que vous aller bien

Valsaph - 28/03/2024 à 07h07

Coucou tout le monde.

Allez, on se motive, on tient le coup !

Je pense à vous.

Ensemble, nous allons parvenir à être plus fortes que ce produit qui -finalement- ne nous procure qu'un plaisir ponctuel, qui, par la suite, se transforme en cauchemar.

Pour ma part, j'essaie de me répéter fréquemment : "l'alcool est mon ennemi".

On verra si cette technique d'auto suggestion va m'aider.

Belle journée à vous ?????

caramouche - 28/03/2024 à 11h48

coucou les filles

j'espère que vous allez bien ??? moi je file j'ai mes infiltrations pour la deuxième fois histoire de me soulager

je vous envoie le soleil qui brille chez moi et un wagon de courage

caramouche - 28/03/2024 à 17h15

je suis morose cet après midi, les infiltrations trop douloureuses et ma fille ainée qui m'a achevée , je reviens demain

bises

Valsaph - 28/03/2024 à 18h05

Caramouche

Ne craque pas ...

Je sais, c'est difficile quand on est pas bien.

Courage, on est là !

caramouche - 29/03/2024 à 06h25

coucou les filles

bon et bien moi suis levée depuis 2h30 lo loose , mon rendez vous au centre est à 9h cela va me faire du bien

hier soir j'étais morose certes par mes infiltrations mais il faut que je vous avoue une autre chose , besoin de vider mon sac , j'ai reçu de la la part de ma fille ainée des sms très hards et avec un manque de respect hallucinant de ma fille de 25 ans , jusqu'à maintenant elle était un pilier pour moi mais j'avoue que depuis cet été les choses ont changés , moi proche , plus distant mais là depuis janvier , nous les voyons presque plus et encore moi ma petite fille de 2 ans et demi , et hier elle a balancé tout ce qu'elle avait à me dire pourtant elle s'est que depuis un mois je fais vraiment des efforts mais elle estime que la petite n'a pas toujours été en sécurité chez nous donc dorénavant je ne garderais plus la petite je cite ses dires , elle veut nous imposer des règles à la maison comme ne pas mettre la tv même pour les informations je dois lui mettre des comptines ou autre / Ma fille ainée est très gâtée de ma part et même financièrement mais mon psy depuis décembre me dit d'arrêter et cela ne lui plait pas beaucoup

ma fille " L... tu ne l'auras plus

Me fait pas chier Avec tes actualités une fois par semaine

tu peux pas te passer de télé une fois par semaine pour ta petite fille ???

ma réponse

mais lL/////je l'ai déjà pas à chaque fois tu me fais du chantage affective dès que je vais pas dans ton sens "

ma fille

c'est bon la remet toi en questions

t'avais des problèmes d'alcool et je te la donnais

tu crois c'est responsable de ma part ??

tu l'as dit à ta psy ca peut être ??

car tu fais ta victime en disant je te prive d'elle mais as tu été honnête en lui disant que tu buvais ??

que est pas capuche de respecter des règles pour ta petite fille

tu lui as dis ???

j'ai 0 culpabilité quand que sais que ma fille est en sécurité ailleurs et qu'elle a un cadre correct

j'ai fini par laisser car j'avais pas besoin de ca , sérieusement je vais être honnête avec vous , je gardais ma petite fille tous les 15 jours le mardi et mercredi , j'ai toujours assumé la petite, il n'y a eu aucun soucis , j'étais pas ivre morte , je la douchais ,je la faisais manger, on jouer .. L'alcool a toujours été raisonnable en sa présence , mais pour ma fille deux verres c'étaient déjà trop

et la cerise sur le gâteau, elle a créé un groupe avec mes deux soeurs afin de parler de mon problème d'alcool j'hallucine vraiment

allez je reviens cet après midi après mon rendez vous

Tokyo45 - 29/03/2024 à 11h48

Ou lala ... hier pas eu le tps de passer ... et j'ai eu des déboires avec mon cher et tendre mardi soir et mercredi du coup j'ai craqué aussi...

Déjà ... bienvenue Valsaph ... et bravo Caramouche pour ton restau c top !!! Sabr ta décision de prendre rendez-vous est je pense la meilleure 😊

Legende 49 j'espère que tu vas bien aussi ...

Caramouche... j'espère que ton rendez-vous t'a apaisée et remonté le moral ... C pas cool de la part de ta fille ... surtout que tu es fragile et que tu fais tout pour t'en sortir ...

Moi c'est vrai que mes enfants sont desfois aussi un peu cash sans comprendre la difficulté que ça me prend ... mais ils sont plus jeunes ... 19 et 17 ans.

Je pense qu'elle a d'enfouit des rancœurs vis à vis de l'alcool ... moi le ptit m'a balancé l'autre jour comme ça pour rien ... ' Tu te rends compte qd même maman que ça nous fait du mal hein ? " Alors que je ne touche pratiquement plus rien ... bon mardi soir avec toutes ces histoires j'ai craqué sur une bouteille de vin ... j'ai regretté le lendemain mais c'était fait et il était au lit dc n'a rien vu...

Il faut essayer de la laisser se calmer sans trop réagir pour ne pas envenimer mais c compliqué je me mets à ta place... d'autant que ne rien dire du tout en réponse peut être pris pr un acquiescement ...

Courage ma belle !!!!

On attend avec impatience ton retour de rendez-vous ... 😊😊

Et l'histoire du groupe avec tes soeurs c vraiment pas cool... je compatis car mon ptit en avait parlé avec ma mère et min ex mari et je l'ai super mal pris... comme une trahison... un couteau ds le dos ... mais ni les uns ni les autres ne m'en ont parlé directement dc j'ai fait la morte lol ...

Pour ce week-end, le dimanche mon ami et une amie qui ne boit pas du tout seront là dc ça va être facile de ne pas mettre d'alcool sur la table pour le repas .. c'est plutôt l'après-midi pr l'anniv de ma mère ... mais je vais me permettre une coupe ou deux de bulles je pense ... sans culpabiliser ... en profitant du moment de fête ...

Et pour répondre à ta question ... oui je me sens moins bouffie... plus dynamique ... et comme j'ai entamé weight watchers en parallèle depuis le 19/02 ... j'en suis à moins 4.5kgs du coup je me sens bcp mieux ...

C'est vraiment une merde qd même cet alcool ...

J'avais coché recevoir les notifications si il y a des réponses mais j'ai rien reçu ... donc je vais prendre le pli de venir lire tous les jours de tps en tps au cas ou

Des bisous du courage ... et plein de chocolats 😊 ... enfin pas trop ...

caramouche - 29/03/2024 à 17h12

recoucou

valsaph , légende sabr comment allez vous les filles ????? j'attends de vos nouvelles moi

Tokyo merci pour ta réponse, ma fille a peut être de la rancœur , mais depuis qu'elle est maman c'est très compliqué car elle a une méthode d'éducation pas toujours simple à vivre pour nous grands parents . oui je vais laisser couler un peu de temps car d'abord depuis le mois d'aout elle n'est que critique, n'accepte pas quand je ne peux garder ma petite fille, me reproche mes rdv médicaux alors qu'elle s'est que je sui malade donc un bon moment de recul ne fera pas de mal , mais je peine à accepter le manque de respect

ALORS MON FAMEUX RDV , j'en faisais une montage je te jure, en fait super sympa la fille dans l'écoute , l'échange, le réconfort, la non culpabilité , elle m'a félicité d'avoir mis des choses en place comme pas d'alcool le mardi et deux verres quand je bois . je ne bois plus toute seule . et plus le midi

Elle m'a dit que l'alcool était mon réconfort, mon anti déresseur , mais que j'avais eu le déclic qu'elle le ressentait et que déjà j'avais fait beaucoup de chose en un mois . je lui est expliqué que ce n'était pas toujours évident pour moi car mon mari a tendance à m'inciter un peu .

Elle ne m'a pas parlé d'abstinence totale , mais mieux gérer sa consommation , je lui ai expliqué que j'aimerais ne plus boire la semaine mais juste dans la limite du raisonnable le week end si repas , je suis sortie overbookée je la revois dans un mois , punaise quand j'y pense ca a duré 1h30 j'avais quand même beaucoup de choses à dire

ce week end on part en week end avec les deux derniers et donc il y aura pas d'alcool pour moi le midi et je vais m'accorder juste le soir

NON MAIS C'EST DINGUE CA TOKYO moi j'ai commence WW le mardi 5 mars et ce matin je suis à -3 kg , ce que j'aime dans ce régime c'est que l'on crève pas de fin , encore 6 kg et j'aurais atteint mon objectif et retrouvée ma ligne 38/40. on va pouvoir se soutenir sur ce sujet aussi

du courage, des moments de partage, du chocolat noir de préférence (et oui Weight watcher oblige) et des bisous bisous bisous à vous toutes

Valsaph - 29/03/2024 à 19h08

Tokyo45
Caramouche

Du couo, moi j'ai 2 combats : l'alcool et la nourriture.

Une facheuse tendance à me remplir.

Et, trop drôle, j'ai récupéré cet apres midi chez une amie des plats "comme j'aime".

Le tout, c'est qy il ne faut pas que jrme me gave.

Les limites : MON PROBLEME.

Merci les filles de votre aide.

A très vite.

Tokyo45 - 30/03/2024 à 14h04

Cc les filles...

Caramouche

Moi je viens de le prendre la tête avec mon chtit de 16 ans ... il est tt le tps entrain de me répondre... d'être sur mon dos depuis qq tos et j'en ai eu assez ... du coup ça replique... ben ok je vais chez papa ce week-end...

Ben ok ... vas y...

Bref super l'ambiance de Pâques...

Il profite qu'on soit séparés pr essayer de faire sa loi mais C pas comme ça q ça fctionne !

C marrant qd même ... on a les mêmes défis... l'alcool... ww... bref... ce matin j'ai atteints les moins 5kgs... je trop contente... et sans l'alcool ça aide ...

Et les filles comment vs allez ? Legznde49, valsap, sabr... ?

On reste motivées hein....

Je repasse vs lire plus tard...

Valsaph - 31/03/2024 à 08h19

Coucou !

J'espère que tout le monde va bien et que vous tenez le coup.

On s'accroche.

Pensées.

Tokyo45 - 01/04/2024 à 08h37

Bjr les filles

Caramouche je t'avais répondu mais je viens de voir q mon message n'est pas passé ... certainement parce q je t'avais mis mon pseudo ww pr q'on se suive si tu en avais envie..

Bon hier ... petit repas bien sympa et sans alcool nickel... même pas de manque...

Par contre ensuite pr l'anniv de ma mère j'avais dit 2 coupettes mais en fait j'en ai pris 3... mais je les ai dégustées... et pas de regrets...

aujourd'hui on recommence avec les enfa'ts pâques mais sans alcool également...

Par contre j'ai craqué sur le lapin chocolat... j'étais un peu malade hier soir

Et vous alors comment ça s'est passé ?

caramouche - 01/04/2024 à 18h33

coucou

coment allez vous ??? ca été votre week end ???

moi ca va , pas de craquage , j'ai limité le soir et je me suis surprise à prendre au resto le midi un Perrier citron

j'attends de vos news

Valsaph - 02/04/2024 à 09h15

Coucouuuuu !

Comment allez vous après ce grand week-end ?

Caramouche ?

Tokyo ?

Bises à vous.

Tokyo45 - 02/04/2024 à 10h42

CC

Et bien nickel pour ma part ... bien géré je suis fière de moi... et même agréablement surprise que le vin et le vrai apéro ne m'ait pas manqué pr ces repas de fêtes ...

J'ai mon prochain RV au centre le 25 pour faire le point sur ma gestion de mes émotions et la prise d'alcool ... pour l'instant je suis assez contente puisque je n'ai flanché qu'une seule fois... après je me suis limitée et cela ne m'a pas privé... je suis comme toi Caramouche je me surprends à demander un perrier citron au lieu d'un kir pétillant mûre avec pas trop de mûre 😊

Puis c'est vrai que le forum permet de parler de tout ça sans tabou, sans jugement, et avec des personnes qui comprennent la situation.

Je repasserai plus tard ... je suis au boulot ...

Bonne journée les filles biz

Valsaph - 02/04/2024 à 11h00

Nikel Tokyo !

Bravo.

Belle journée à vous.

caramouche - 02/04/2024 à 18h09

Coucou les filles,
Je vois que ça va pas trop mal pour nous toutes c'est pas mal c'est top.

Moi mon week-end s'est bien passé c'est ce que je dis j'ai réussi à tempérer à contrôler mais en fait un peu comme Tokyo j'ai j'éprouve pas spécialement le manque

Tokyo, j'ai repris Weight Watchers parce que en week-end où j'étais, si tu veux vive le foie gras, la bonne bouffe

Bonne soirée les filles, je repasse peut-être un peu plus tard et effectivement ce groupe est bien on n'a pas de tabous. On se dit les choses ce qu'on ressent sans être juger. C'est ça qui est bien en fait on est dans le même bateau

Sbri - 03/04/2024 à 20h02

Coucou
Je m'excuse pour ma réponse tardive mais des choses à régler ce week end (piratage compte bancaire etc) enfin bon.
Restons positives

Je suis ravie d'avoir pu lire vos messages
Chacune tient bon
C'est superbe
Je tiens également
Addiction en chocolat maintenant

Je reviens vite et termine de gérer l'administrati

Bonne fin de semaine à vous

caramouche - 04/04/2024 à 09h48

coucou les filles

comment allez vous aujourd'hui ,???

Moi ca va malgré beaucoup de stress (douleurs ,manque de sommeil) mais je continue dans ma lancée (je ne bois plus seule, toujours le mardi sans alcool (bon j'avoue que mardi j'ai bien peiné , l'appel d'un verre était très grande) et je limite ma consommation à deux verres .

Semaine prochaine en plus du mardi je pense que je vais rajouter une journée

ce week end il annonce un temps magnifique cela va faire du bien

j'attends de vos nouvelles les filles

Tokyo45 - 04/04/2024 à 14h28

Coucou les filles,

Tout le monde tient le coup c'est bien bravo à nous 😊

Sbri arfff le piratage et la paperasse c'est super long super chiant mais nécessaire... COURAGE !

Moi aussi je mets le nez ds le chocolat alors que pas d'habitude... Pâques oblige hein ...

Côté boisson je ressens de moins en moins le besoin de boire et même en passant dans le rayon des bières je résiste sans trop de difficultés ... mais je sais que je suis encore très très fragile ... mes émotions me contrôlent...

Hier avec mon ami ça a un peu claché et j'ai eu envie d'un verre ... heureusement j'avais rien sous la main...

C'est pas le sujet je sais mais je vais déballer qd même ... c'est une relation difficile pour moi car il ne veut pas s'engager et passe du chaud au froid tout le temps avec moi... et moi ça j'ai du mal... tous mes amis me disent depuis 2 ans qu'il fait des progrès mais qu'il ne changera pas et que ce n'est pas quelqu'un pour moi ... et c'est vrai que je souffre beaucoup de cette relation et c'est depuis que l'alcool s'est empiré d'ailleurs...

Hier alors que tout allait bien il m'a presque accusée d'un fait qui n'était pas du mien... et évidemment ça m'a énervée et je le lui ai bien transmis ... mais c'est qd même retombé sur moi... pas une excuse... pas un désolé ... j'ai eu le droit à un "redescents maintenant c'est bon je t'ai pas accusé je t'ai demandé si c'était toi ..." et sur un ton (car tout est par messages ou messages vocaux) limite je me suis faite engueulée ... du coup j'ai même pas eu une bonne nuit ... rien ... et ce matin pas un signe pas un bonjour ... pas une excuse ... c'est moi qui ai lancé le bonjour tu es occupé à 10h30 ...
Evidemment, avec tout ça l'envie de boire plâne au-dessus de ma tête ...

Je ne peux pas vider mon sac auprès de mes ami(e)s car depuis 6 mois ce n'est que ça .. un coup ça va un coup non ... mais j'arrive pas à y mettre un terme ..

Voilà ... désolée pour le roman mais ça fait du bien...
Vs en pensez quoi honnêtement ?

Alors ce soir je vais direct au sport... au moins qd je rentre les magasins sont fermés dc pas d'alcool à acheter et j'en ai pas chez moi ...

A part ces moments là ... je m'en passe très bien et j'en suis très fière ...

Merci pour vos oreilles, pour votre soutien et nos échanges qui sont vraiment très importants pour tenir.

Je repasse plus tard ...

Bon après-midi les filles 😊

Valsaph - 04/04/2024 à 17h26

Coucou Tokyo

Que dire de ce que tu décris de ta relation ?

La facilité voudrait te dire : quittes le ... mais évidemment ce n'est pas si simple (ça se saurait).

Par contre, si tu sens que cette relation ne t'aide pas par rapport à l'alcool, cela peut être un bon motif pour t'aider à y mettre un terme.

Ce ne sera pas facile au début, mais, comme pour l'alcool, tu finiras par être soulagée et fière !

Je ne peux que te souhaiter du courage.

Tiens nous au courant.

Bisessss

caramouche - 04/04/2024 à 17h46

coucou Tokyo,

en effet ta situation est pas simple, mais si ta relation est toxique et nocif pour toi , je te dirais il vaut mieux être seule que mal accompagné , même si une rupture est pas simple à gérer . tu sais moi c'est différent mais j'ai connu une relation en amitié très toxique et malsain, et j'ai fini par dire stop bye bye il y a quelques mois et je peux te dire que je me sens bien mieux , libérée de cette amie

allez courage ma belle

bisous

caramouche - 05/04/2024 à 19h27

coucou les filles

je vous souhaite un bon week end avec le soleil et la chaleur cela va faire du bien

bises

Tokyo45 - 06/04/2024 à 20h44

Cc les filles...

Oui cette relation me fait du mal... mais en même tps me rassure ...

Je suis 1 mauvais exemple ce soir...

Je viens de me servir 1 verre de rosé... tte seule... en apero... mais parce que je suis enfin seule ce soir... et que j'ai envie de me prendre du temps... et sans culpabiliser...

Grosse prise de tête hier avec mon ex ... marre de faire le tampon avec les enfants...

Dc ce soir mon ptit est là bas ... chez son père... le gd vient de partir en soirée... du coup ... un verre de vin... de la musique... et je compte pas en prendre plus ou 1 seulement ...

Demain barbecue ... j'espère q le tps va se maintenir...

C compliqué de voir q rien est acquis mais je ne flanche pas...

J'espère q vs ça va ...

Des bisous ... et demain perrier citron

caramouche - 08/04/2024 à 12h11

Bonjour les filles

Comment s'est passé votre week end ???

Alors moi pas simple avec un mari toujours dans l'excès , vraiment pas simple , disputes car en fait je m'aperçois que je ne supporte plus la consommation excessif d'alcool, samedi soir soirée, il a été dans un excès époustouflant et hier midi rebelote à boire 5 bières à l'apéro

, bien sur Monsieur était cuit

Moi je m'accroche même si il ne m'aide pas vraiment par son attitude mais je tiens bon avec pour être honnête samedi soir un peu d'abus .

bonne journée à vous

Valsaph - 08/04/2024 à 13h40

Bonjour les filles,
Caramouche ... craquage pour ma part hier ...
Bu plus qye de raison plus crise de boulimie.
Tant qu'à faire ..
Du coup, aujourd'hui gros mal être, mal physique et moral.
Alors, je me dis qu'il faut repartir à zero ...
J'en étais à 13 jours d'abstinence
Le verre "festif" est impossible à tenir pour moi ...

Quant à votre situation, en effet, si ton mari boit, cela doit te rendre la tâche encore plus compliquée.

Allez, on se resaisit !

Grosses bises.

Tokyo45 - 08/04/2024 à 15h08

Bonjour les Filles,
Bon ben finalement la bouteille de rosé y est passée aussi moi pfff
Du coup on se reprend hein C'est sûr que Caramouche ma pauvre ... c'est loin d'être facile et confortable pour toi cette situation...
Valsaph courage ma belle on va y arriver 😊
Tu t'y remets gentilement sans culpabiliser ... et ce soir on trique au perrier citron les filles ...
Des bisous et je repasse vous lire..

C'est vraiment une merde cet alcool ...

ON VA Y ARRIVER !!!!

caramouche - 08/04/2024 à 15h42

Allez val, on lâche rien , ok tu as craqué ce week-end end , mais tu peux y arriver j'en suis certaine, je sais pas si comme moi et Tokyo tu es suivie dans un centre ??? cela aide beaucoup tu sais

Mon mari a tendance en effet à boire plus que de raison en week end , et ça cela m'agace sérieusement depuis que je limite l'alcool

Valsaph - 08/04/2024 à 20h21

Merci les filles de vos encouragements !
Ca fait chaud au coeur !

Bravo Caramouche si tu parviens à contrôler !
Moi, c'est impossible.
Non je ne suis pas suivie dans un centre.

J'avais consulté en 2020. Puis période d'abstinence d'août 2020 à décembre 2022.
J'étais consommatrice quotidienne.
A présent, c'est occasionnel (seule svt) et à l'extrême souvent conclu par des crises d'hyperphagie
La totale !

Tokyo,
Craquage aussi alors ?
Nous ne sommes pas des wonder woman. Nos tentatives vont aboutir

Nous nous devons d'y croire !

Je vous embrasse fort les filles !

Legende49 - 09/04/2024 à 09h14

Coucou les filles,

Je fais comme vous du mieux que je peux. Caramouche ton histoire avec. Ta fille, j'ai trouvé cela violent. J'ai vu ma psychiatre hier qui m'a dit qu'il fallait beaucoup beaucoup de temps pour soigner une addiction.

Ta fille est en colère elle a peur pour toi. Un peu de distance ça peut faire réfléchir.
Pas de culpabilité. Moi l'alcool est venue pour gérer une grosse dépression et je me fixe des petits objectifs avec ma psychiatre.

Ne lâchez rien ça va aller croyons en nous et se répéter tous les jours ça va aller.

Sbri - 09/04/2024 à 10h30

Coucou

Je comprends totalement ta relation tokyo un coup bien un coup non . Seule toi peut savoir ce que tu souhaites. Du moins on ne peut pas toujours savoir ce qu'on veut vraiment ou ce qui se passera après mais on peut savoir ce qu'on ne veut pas pour notre vie . Ensuite il y a des choix effectivement .

Ce week end également j'ai pu prendre des verres
Toute la famille c'était l'anniversaire de ma petite mais je suis ravie de me souvenir de ma soirée et d'avoir géré après efgacpquzlle merde l'alcool .

Comment allez vous aujourd'hui ?
Si besoin de papoter je suis là

Tokyo45 - 09/04/2024 à 16h10

Bonjour les filles...

Ca fait du bien de vous lire et de se rendre compte que nous ne sommes pas seules à craquer etc...

Moi je me conforte en me disant que depuis effectivement c'est un confort de vie, à tout point de vue..
Surtout qu'avec mon Weight watchers... depuis le 19/02 et certainement grâce à l'arrêt de l'alcool tous les jours... j'en suis à mois 6.3kgs


Du coup je me sens mieux à tout niveaux et je n'ai pas envie de repartir dans le sens inverse...

Ils font des promos sur les moules frites par chez moi... j'adore ça et je vais essayer d'attendre le week-end pour m'en faire car avec c'est un verre de blanc ... mais bon...

je suis en vacances le 22 ça va faire du bien et je revois l'infirmière du centre le 25 pour faire un point sur ce mois écoulé depuis notre première rencontre.

Elle m'a demandé de noter toutes mes consos et la raison et l'état d'esprit ds lequel j'étais au moment de la prise du verre...

On verra ce que ça va donner mais je suis sûre que ça va me booster davantage.

JE ne regrette vraiment pas d'y être allée, ça a vraiment été mon déclic.

JE repasse vous lire plus tard et courage à vous et merci pour votre soutien !

Biz 

caramouche - 09/04/2024 à 16h47

coucou les filles,

Légende 49

Oui en effet un peu de distance avec ma fille ainée me fait du bien, car beaucoup trop de pression diverses et variés , car jamais quand j'ai gardé ma petite fille je n'étais ivre , justement cela me limitait et me motivait , Elle m'impose sa méthode d'éducation même à la maison (comme interdiction totale d'allumer la tv en présence de sa fille) et comme dis mon thérapeute, elle éduque chez elle sa fille comme elle veut mais ne peut nous l'imposer . Et puis c'est devenu tellement régulier SA punition de ma petite fille que mon psy me dit qu'il faut que je marque le coup , qu'il FAUT que je M'AFFIRME davantage et que je reprenne mon rôle de maman
Sinon je vois que tu t'accroches c'est bien, tu peux être fière de toi , oui une addiction est pas facile à se soigner mais on peut y arriver

Vaspah, tu devrais peut être consulter cela t'aiderait , moi perso l'histoire de parler , parler de mon histoire, de ce que je vis m'a fait beaucoup de bien . J'étais un peu comme toi , dès que je buvais j'avais plus de limite , là pour l'instant elle m'a conseillé de limité et de ne pas boire tous les jours et cela fonctionne pour moi . Vraiment réfléchis y car ils sont top et non aucun jugement

Sbri , idem que toi que cela fait plaisir de se souvenir des soirées, moi plus de trou noir et ça c'est le bonheur, je suis aussi très fière de moi

tokyo comment vas tu aujourd'hui ???? tu suis toujours Weight watcher ????

allez je vous laisse mais je suis pas loin si vous avez besoin

Je vous envoie un wagon de courage et je vous embrasse

Valsaph - 09/04/2024 à 21h43

Bonne nuit les filles.
A très vite pour d'autres (bonnes)nouvelles.
Bisessssss

Tokyo45 - 11/04/2024 à 15h28

Bjr Les Filles ...
Oui Caramouche mais mes messages n'ont pas été publiés ... j'en suis à mois 6kgs... je voulais q'on s'y suive mais celui là aussi n'a pas été publié.

Bref... je sui mitigée cette semaine avec des envies de re plonger ... c'est très bizarre ... mais la lumière est au bout du périple alors on doit tenir !

Je me suis fâchée hier avec mon dernier et direct il m'a sorti oui on dirait que t'as un comportement d'alcoolique !
Ce n'était pas justifié, et blessant ! J'ai l'impression que personne ne comprend vraiment comment c difficile...

J'ai l'impression d'être seule parfois fasse à mes problèmes...

Aller ... courage les filles.

biz

Valsaph - 11/04/2024 à 17h30

Tokyo

Pas cool cette remarque !
Tiens le coup ! Ne replonge pas.
C'est tellement difficile après ...
De mon côté, j'essaie aussi de résister
Pour le moment, ça va pas trop d'envie de boire mais ... De manger, si.

Alors, je pense à vous.
Ça m'aide.

Caramouche ? Comment vas tu ?

caramouche - 11/04/2024 à 17h39

Bonjour les filles ,

Tokyo , génial cette perte de poids tu peux être fière de toi , moi depuis le 5 mars - 4kg je suis contente aussi . Cela me booste et je me sens mieux dans mon corps, encore 6 à perdre mais je suis confiante ,

tu sais le stress, les contrariétés perso moi cela me donne envie de me servir un verre mais maintenant je me raisonne et je me dis que cela va me les alléger juste le temps de ma soirée ou je bois , donc du coup je ne bois pas . Dis toi que tu fais un marathon et que ce marathon est plein d'embuches et bien sautes les un à un TU PEUX LE FAIRE et tu seras si fière de toi

Moi petite victoire aussi , lundi mardi pas d'alcool et à part le soir ou cela me travaille un peu ca été , hier soir deux verres avec monsieur , je pense que j'ai le déclic à me dire ne plus boire la semaine , mais je vais y aller petit à petit .

Ah les jeunes sont parfois si blessants , que parfois cela déstabilise totalement , mais non tu n'es pas seule , NOUS sommes là pour toi

et les autres comment ca va ????

bisous

Tokyo45 - 12/04/2024 à 11h45

Coucou les filles ...

Bon je ne sai pas chez vous mais ds le loiret il fait super beau et chaud ... un vrai bonheur... enfin ça le sera à 16h qd j'aurai fini le travail


Du coup au programme ... Barbeuc 

Certainement demain midi avec ma soeur et ses enfants ... si c le cas je vais pt être m'octroyer un petit verre de rosé à l'apéro et 1 à table...

Je vais faire des brochettes de poulet avec petits légumes grillés et des pommes de terre à l'actify (la friteuse avec 1 seule cuillère d'huile) et salade de fruits frais en dessert ... comme ça c light, c'est bon et tout le monde mange ...

Dimanche en fin d'après-midi je vais à un gros cirque qui fait escale sur Orléans... avec mon ami et ses enfants (les miens veulent pas y aller) à priori c'est bien ... on verra bien mais étatn donné que j'ai eu des places gratuites... le spectacle n'en sera que plus apprécié 😊

Je vais au TRX ce soir, c'est un sport avec des sangles ... on fait du gainage des abdos... c'est sympa j'ai commencé il y 1 mois 1/2 par contre je souffre hein 😊 mais je suis mieux au sport qu'à boire une bière devant une série... j'en fais 2 fois par semaine, et je fais de la nation aquabike, aquagym, aquaboxing et bodypalmes ...

Le sport m'occupe l'esprit, me défoule et me sort de l'alcool.

Et vous vous en faites ?

Quoi de prévu pour vous ce week-end ?

Courage à vous... belle journée ... ET ON TIENT LE CAP 😊

des bisous

Valsaph - 12/04/2024 à 13h00

Cc Tokyo !

Quel programme !

Ça doit être chouette le sport avec les sangles !

De mon côté, je fais de la boxe.

Ce week-end, je pars à Rodez, rejoindre une amie.

Pour ce qui est de l'alcool, pour l'instant, ça tient.

Plus compliqué pour l'alimentation, le sucre ...

Excellent week-end à toi.

Bisessssss

Sbri - 12/04/2024 à 15h02

Coucou

Bon weekend de prévu à ce que je vois c'est superbe

Moi ça va moyen

Les beaux enfants arrivent ce week end

On a du recap 1 des enfants aujourd'hui car viré du collège pour bagarre et à présent les éducus qui sont présentes du coté de la mère souhaite également me rencontrer

Une grande première alors que je ne souhaite pas (étant du métier je préfère prendre mes distances et me protéger) ainsi que ma fille. Mes beaux enfants reconnaissent ce que j'ai fait et fait pour eux mais je n'ai aucunement envi d'être mis dans la situation de la mère de mon mari et de leurs enfants. Je ne sais pas à quelle sauce je vais être mangée

Enfin bon je vais tenir.

Sinon avec ce beau temps je relativise

Cela me fait plaisir de vous lire

caramouche - 12/04/2024 à 15h34

Bonjour les filles

Je vois que votre week-end est bien occupé c est top
Esprit occupé on pense moins à l'alcool

En Berry aussi il fait un temps magnifique, j'adore la maison est aéré on se croirait à l'été

Dimanche barbecue aussi car demain Monsieur travaille

Je me suis lancée dans de la peinture ???? et je vais nettoyer mes volets du moins appliquer un produit rénovateur

Bon week-end profitez bien

Sober_forever - 12/04/2024 à 21h54

On lâche pas les filles.
Tokyo, pense a tes abdos

Valsaph - 15/04/2024 à 06h36

Bonjour les filles !
Comment ça va ?

Moi craquage grave vendredi soir surLe sucre.
J'ai été mal tout le samedi !

Hier soir, bu un punch avec des amis par convivialité.
En espérant que ce dernier n'ait pas réveillé une envie trop forte pour les prochains jours ...

Vous ? Vos week-end ?
Tenu le choc ?

Je suis sûre que oui !

Bisoux

Tokyo45 - 15/04/2024 à 13h39

Bjr les filles ..

Sober 😊 oui mes abdos mdr ...

Valsaph mince pas cool si tu étais mal tout le samedi t'as pas pû profiter... 1 punch ça va tu as bien géré ...

Moi le vendredi soir 1er apéro en terrasse... je n'ai pris q'1 seule bière et du perrier ...

Le samedi barbecue ... en apéro qu'1 bière et 2 verres de rosé en mangeant... mais j'ai craqué le soir ... je sais pas ... j'avais envie de décompresser et profiter un peu mais ça s'est avéré être une mauvaise idée car une bière en a appelé une 2ème (il en restait 2) et j'ai fini le rosé (2verres) ... pfff je suis pas fière... du coup cette semaine ... objectif ... RIEN DU TOUT !!

En plus du coup j'ai repris 500gr au lieu de perdre ... bref ça va pas du tout du tout !!!! Il faut que je me remotive hein 😊

Hier rien pris et honnêtement ça ne m'a pas manqué du tout ... il faut que je me maintienne à comme au départ plus rien du tout ds la semaine et pas plus de 2 verres le week-end ...

D'autant que j'ai déjà réussi alors y a pas de raisons...

Hier 1 ami assistait en visio à 1 réunion car il accompagne 1 personne étant lui même un ancien alcoolique ... j'ai écouté quelques discussions et ils prônent tous l'abstinence en disant que la prise d'un seul verre replonge ds les travers ... mais j'ai l'impression que ce sont des personnes qui sont vraiment ds un autre niveau... elles sont ds l'alcool dès le matin et toute la journée, ou elles l'ont été ...

Moi je ne veux pas d'abstinence... je veux continuer à boire un verre entre amis de tps en tps ... alors je me demande si cela est vraiment possible ... L'infirmière que j'ai vu en centre m'a dit qu'à mon niveau il ne devrait pas y avoir de soucis pour ça ... mais ça m'a mis un doute..

De toute façon je la revoie la semaine prochaine pour un faire un point...

Vous en pensez quoi ?

Et sinon les autres votre week-end ?

Aller on lâche rien hein 😊

Des bisoux et je repasse plus tard vous lire...

caramouche - 15/04/2024 à 15h48

bonjour bonjour

le week end c'est bien passé , un peu d'abus hier mais j'ai limité à 3 verres c'est pas si mal

valsaph, mince alors d'être malade tout le samedi, je suis pas sucre moins mais c'est pas mieux je raffole du fromage

tokyo, ne culpabilise pas sur ce week end , c'est fait, reboostes toi ma belle .

Malgré mes excès , la balance a été gentille avec moi ce matin , ca motive aussi de se fixer un objectif de perdre du poids

L'infirmière que j'ai vu également , ne m'a pas parlé d'abstinence totale, je pense qu'il y a des niveaux avec l'alcool, perso je n'ai jamais

vu dès le matin et toute la journée , depuis septembre (dépression) j'avais par contre pris la vilaine habitude de boire 2 à 3 verres le midi et ça c'était pas top . Je pense que c'est faisable mais nous sommes au début de notre déclin et c'est pas encore bien rodé je dirais . Cela me fait penser quand j'ai arrêté de fumer et bien parfois je craquais , mais je suis positive car depuis le 28 février , 0 trou noir , donc je me dis que je suis sur la bonne voie

mardi et mercredi sera des journées sans alcool, j'ai commencé par le mardi et maintenant je rajoute une journée pour dans quelques temps ne plus boire la semaine

allez bisous je repasse vous lire plus tard

Sbri - 15/04/2024 à 17h19

Salut

Le sucre quelle bonne chose à petite dose 😊
Cela devait être complexe pour le lendemain ./ valsaph
Tokyo ne culpabilise pas en tout cas
C'est une sacré merdouille l'alcool
Sinon concernant l'abstinence je ne sais pas
Cela dépend de chacun

Comme tu dis caramouche c'est mieux d'y aller tranquillement

J'espère que la journée se passe bien

Bonne fin de journée à vous

Tokyo45 - 16/04/2024 à 10h28

Bonjour Bonjour...

Quel plaisir de vous lire ... c'est vrai que du coup c'est bien de pouvoir parler de tout ça ...
Ici le temps est au "mocche" pffff et il fait pas chaud ... mais bon c'est comme ça .
Demain c mercredi et je bosse ps l'après-midi ... j'espère que le soleil sera de retour.

Je pense pour en revenir à l'abstinence qu'effectivement il y a des stades différents de dépendances et que nous nous n'avons heureusement pas atteint... Après on a fait le bon choix de se reprendre en mains 😊

Ce soir je retourne au TRX... j'en deviens accro en fait .. je trouve ça super sympa et au moins on voit les résultats au niveau des abdos (bon ... les tablettes sont encore très bien enfouies hein mais je les sens maintenant en courbatures... preuve que j'en ai 😊 mdr).

Le sport me permet de m'aérer la tête ... par contre c'est vrai que mon chtit hier soir m'a fait la morale pour ce week-end... il n'a aucune tolérance c'est fou ! Je bois plus la semaine, je me limite le week-end mais lui m'a fait la morale pour 2 bières et 4 verres de vin ...

Il me sort oui tu devais plus boire ... bla bla bla ... je lui ai expliqué que non ... c'était plus toute seule, plus la semaine et raisonnablement ...

Bref...

Sinon je suis en congés vendredi j'ai hâte !

J'espère que vous tout va bien ... je repasse plus tard ...

Des bisous

caramouche - 16/04/2024 à 15h31

coucou

je vois que vous allez bien , on garde le cap

Chez moi aussi il fait moche et froid

Pas très bavarde aujourd'hui , encore une grosse contrariété de ma fille ainée hier il faut que je digère tout ça

à bientôt

Tokyo45 - 16/04/2024 à 16h04

Courage Caramouche... de tout coeur avec toi ...

Valsaph - 16/04/2024 à 21h05

Cc Tokyo

En ce qui concerne l'abstinence, le rapport au produit etc si tu veux, vas jeter un œil dans le fil de discussion "la manipulation du produit"

Un modérateur a publié un commentaire très intéressant.

Caramouche

Courage

Cela doit être bien douloureux.

Pensées affectueuses.

caramouche - 17/04/2024 à 14h56

Hello bonjour coucou

Merci pour vos messages qui me font bien plaisir , oui j'avoue que c'est dure ce que je vis avec ma fille ainée, bientôt un mois que je n'aurais pas vu ma petite fille , et je pense que cela ne va pas s'arranger car avant hier, ma fille et son compagnon se sont déchainés sur mon mari ..verbalement même ma fille a levé la main sur mon mari je reste sans voix depuis

oui j'ai lu le message du modérateur , très très intéressant et cela fait réfléchir

et vous comment allez vous aujourd'hui???

bisous

Sbri - 17/04/2024 à 20h54

Coucou

Mince j'espère vraiment que cela va évoluer de manière positive.

Cela me peine pour toi. Les enfants peuvent être si blessants!!

Comment le vivez vous avec votre mari ?

Avez vous un soutien extérieur ?

Je vous souhaite sincèrement que cela puisse s'arranger !!!

Tout mon soutien

En espérant que vous allez bien valsaph tokyo...?

Bonne soirée à vous et courage.

Valsaph - 18/04/2024 à 09h58

Bonjour Sbri ...

Ça va ...

Très doucement ce matin ...

C'est difficile.

Mais ... je m'accroche.

Bonne journée à vous tous, toutes

Tokyo45 - 18/04/2024 à 10h10

Bonjour la team ...

J'ai lu le message du modérateur et c'est effectivement très intéressant merci du tuyau 😊

Caramouche courage à toi et ton mari, ça doit être super difficile à gérer en plus de tes résolutions actuelles ...

Je vois que tout le monde sinon suit son pitit bout de chemin ... c'est bien c'est la preuve qu'on va y arriver hein 😊

Je suis pressée d'être à demain soir en vacances... mais c aussi le moment risqué les vacances pour moi ... ben oui... avant je faisais l'apéro en vacances mais là on fera autrement ... ça va le faire... je vais me "noyer" dans le sport, les balades etc ... enfin... si le soleil le permet ...

Mais une chose est vraie, et j'ai encore du mal à l'intégrer ds ma ptite tête mais ... on a pas besoin de l'alcool pour faire la fête !

Bon je continue mon boulot ... je repasse vous lire dans la journée...

Des bisous... du courage... et... ON VA Y ARRIVER !!!!!



caramouche - 18/04/2024 à 10h37

Bonjour

Que cela fait du bien de vous lire ce forum est vraiment une perle je suis contente de vous avoir rencontré par l'intermédiaire de celui ci

Les enfants sont parfois ingrat et c'est ce qui se passe actuellement avec notre fille aînée et notre gendre. Ma fille a même levé la main sur mon mari ????

On a tellement fait pour eux quand ma fille est tombée enceinte par accident et qu'ils ont décidé de garder cette petite. À l'époque ma fille n'avait pas de travail stable et notre gendre toujours en études on s'est dit on va acheter cette maison on va la restaurer on va leur faire un loyer modéré pour qu'il puisse bah se remettre sur pied et se mettre sur pied du moins.

On a mis toute notre Coeur pour refaire cette maison, ils ont voulu une cuisine aménagée on a fait la cuisine aménagée chez cuisine. Là elle a voulu une salle de bain aménagée. Imaginez elle a une salle de bain plus jolie que chez moi. En fait on a climatisé l'étage enfin vraiment on a tout fait tout faitet la voir comment il s'agisse tout simplement parce que il y a eu un problème d'humidité dans une des chambres . La proportion que ça a pris jusqu'à insulter, lever la main sur mon mari, non mais je ne peux accepter ça les filles

Avec mon mari on se soutient beaucoup nous sommes soudés face à ça même si je sais que parfois c'est compliqué pour moi surtout parce que en fait ma fille aînée je l'ai eue d'une première réunion. J'étais très proche d'elle. Après mon mari il l'a élevé depuis l'âge de ses quatre ans.

Bon je vais arrêter de vous parler de mes problèmes, même si ça me fait du bien je vous le cache pas

Niveau alcool cette semaine avec toutes ces contrariétés j'ai loupé le mardi sans alcool. Donc aujourd'hui sera le jeudi sans alcool. Vive le Perrier citron. Je suis contente de moi quand même, car j'ai tellement réduit ma consommation que même. Moi je n'en reviens pas quand même et pour vous dire ça me fait rire parce que quand je rentre dans la buanderie d'habitude il y avait toujours 3/4 cubi de rosé d'avance et maintenant le cubi fait largement plus d'une semaine donc je suis bien contente en fait, et puis niveau santé je me sens mieux en fait, je trouve que j'ai dégonflé, j'ai maigri je dors mieux, j'ai envie de faire plus de choses bon à part mes douleurs qui me travaillent beaucoup et qui me font énormément souffrir. D'ailleurs j'attends le résultat de la clinique de Bordeaux voir si c'est opérable

J'aimerais tellement pouvoir me mettre au sport pour que ça me vide la tête, mais hélas mes problèmes de santé me limite à pas de sport à part un peu de marche que je fais avec mon fidèle chien quand il fait beau.

Voilà les filles pour aujourd'hui je repasse vous lire cet après-midi. Je vous embrasse et tenez bon on va y arriver on est des Winneuses

Tokyo45 - 18/04/2024 à 18h54

Courage Caramouche et vide ton sac autant que tu le souhaites ... Il n'y a aucun problème !!! On est aussi là pour ça !!

Moi aussi je suis contente de vous avoir rencontrées ça me fait un bien fou ...

Ce midi mon envie pour une fois m'a appelé très fort mais je n'ai pas tourné sur le parking pour aller m'acheter un ptit truc à boire non non ... j'ai résisté... et j'ai pris moïn fameux nouveau meilleur ami le perrier citron en attendant de chauffer mon repas ... Vous pouvez pas savoir comme j'en ai été fière 😊

Comme quoi la route est longue et semée d'embuches ...

Alors c'était pas le mardi sans alcool c pas grave ça sera le jeudi sans alcool Caramouche 😊😊

Le sport oui ça te permettrait de t'évader mais on ne choisi pas son état pour en faire alors ... fait tes ptites balades ...

Moi je vais au body palmes ce soir si je finis à l'heure...

Gros bisous bonne soirée et ON TIENT LE CAP LES FILLES

Valsaph - 19/04/2024 à 12h35

Cc les filles !

Voilà le week-end ...

On s'accroche.

Pensées affectueuses et amicales.

caramouche - 22/04/2024 à 09h28

Bonjour les filles

Comment allez-vous ? Votre week-end s'est bien passé ?

Moi j'ai géré samedi soir on était de soirée je me suis limitée à trois verres nickel

Il fait beau en Berry ça fait du bien de voir le soleil

Bonne journée

bisous

Valsaph - 22/04/2024 à 13h25

Coucou les filles.
Ce fut difficile pour moi.
Résisté à l'alcool mais pas trop à la bouffe
Du coup, pour éviter l'alcool, je m'interdis des sorties ...

Pfffff
Que c'est compliqué tout ça!

Au plaisir de vous lire

Tokyo45 - 23/04/2024 à 11h32

Bjr les filles... et au secours aussi...
Grosse prise de tête encore avec mon ami qui je crois est pt être mon ex aujourd'hui...
Encore et tjrs la même... il est égoïste et ne pense qu'à lui... je ne suis pas 1 priorité et il préfère continuer ses lives de merdes avec ses amis virtuels plutôt q de m'accorder de l'importance... du coup en vacances et tte seule car le chitit de 16 ans est chez son père... du coup ça va pas... et hier le veto l'a annoncé 1 maladie auto immune de ma minette de 2 ans... je vs laisse comprendre la suite...
J'ai replongé... j'ai picolé tte la soirée...
Je sais pas comment je vais remonter tout ça... je sais pas si j'en ai la force...
Alors j'ai besoin de vous ...
J'ai honte...

Valsaph - 23/04/2024 à 12h31

Tokyo

Non, pas de honte !
Surtout pas.
Ne t'en rajoute pas, tu souffres assez.
Une rechute ... ça arrive ...
Nous sommes là ...

Tu es en vacances ?
Comment va ta minette ?
Quant à ton conjoint, est il au courant pour toi ?
Si oui, comment réagit il ?

Prends soin de toi.

N'aies pas honte, ne culpabilise pas.
Les rechutes font partie de la guérison....

Je crois en toi !

caramouche - 24/04/2024 à 11h33

Valsaph ne culpabilise pas d'avoir faits des excès alimentaires tu ne peux mener deux combats à la fois déjà c'est top si tu gères l'alcool

Tokyo a pas facile les hommes à comprendre parfois ils sont dans une autre planète
Ne culpabilise pas d'avoir chuter c'est notre refuge quand ça va pas regarde moi hier j'ai pas réussi à faire le mardi sans alcool ???? car encore une grosse contrariété de ma fille

Comment vas ton chat ???

Bisous les filles

J'ai rendez vous au centre

Valsaph - 24/04/2024 à 13h32

Merci Caramouche de tes encouragements et chapeau bas pour ta résistance !

Que cela doit être douloureux cette relation avec ta fille.
Si elle savait à quel point c'est précieux.... une maman ...

Je t'embrasse.

caramouche - 25/04/2024 à 09h12

Bonjour les filles comment allez-vous j'attends vos nouvelles moi
bon hier j'ai pas eu le temps de repasser j'étais au centre très très bien j'avais grave besoin de discuter on est resté 1h ensemble ça m'a fait beaucoup de bien
elle m'a dit que ça soyez que j'avais repris ma vie en main que c'était une bonne chose qu'elle me sentait mieux par rapport à la 1re consultation
ça m'a motivé de continuer en fait
Je lui ai expliqué parfois le décalage que j'avais avec mon mari car il effectivement moi je me limite et j'arrive à me limiter mais mon mari parfois est dans l'excès encore comme hier soir où je pense qu'il y a eu le verre de trou et en fait ils cherchaient un petit peu des noises à mon fils donc ça m'a un petit peu énervé on va dire
Aujourd'hui c'est un peu particulier j'ai envie de le partager avec vous je vais voir pour la 1re fois ma petite fille en cachette de sa mère grâce à ma fille de 19 ans qui garde sa nièce aujourd'hui.
nous avons convenu de nous rejoindre dans un parc afin que je puisse voir ma petite fille je me dis que c'est quand même dingue d'en arriver là d'être obligé de se voir en cachette je vais l'avoir quoi peut-être 1h mais je me dis que c'est mieux que rien mais quelle tristesse quand même
bon les filles j'attends vos nouvelles bisous bisous,?????????

Valsaph - 25/04/2024 à 13h28

Bonjour Caramouche
Bravo pour ta détermination !
Et ta résistance malgré ce que tu endures avec ta fille.

Pour ma part, c'est difficile de résister en ce moment ...
Failli craquer hier ...
Voir fil de discussion "manipulation du produit"

Mais je résiste...
Pour le moment.

Bisessss

Tokyo45 - 25/04/2024 à 13h41

Bjr les filles...
Caramouche j'espère que ça va s'arranger avec ta filles... et que tu pourras voir ta ptite puce...
Ce matin rv au centre et j'en avais besoin... sauf qu'elle n'était pas là et personne n'a pris la peine de m'appeler pr annuler mon rv.. du coup j'ai dit non à la secrétaire pr en recaler un... chaque fois je dois poser 1 journée de congés...
Ma minette ben elle prend son traitement mais j'ai pas l'impression q ses coussinets vont mieux...
Et mon ami me parle plus... il assume pas de pas être là pr moi... c'est 1 relation toxique je le sais... mais j'arrive pas à le virer de ma vie... je l'aime...
J'ai du coup repris à boire ce midi... je veux m'en sortir... mais je sais pas comment je vais pouvoir continuer sans lui...
C bête je sais."

caramouche - 25/04/2024 à 17h36

valsaph, je pense qu'il faut s'occuper l'esprit un maximum , pour éviter d'y penser , mais bravo tu gères super niveau alcool

tokyo, c'est pas simple ta situation aussi , quand notre couple va mal , c'est très difficile , allez remets toi sur la Bonne voie , tu as fait un écart cet après midi c'est pas grave , le centre est pas cool dis donc il aurait pu te prévenir quand même

moi j'suis pas au top ce soir , d'avoir vu ma petite fille dans ses conditions là , me chagrine énormément

Legende49 - 25/04/2024 à 18h32

Bonsoir à tous,,
Je n'ai pas été très présente ces derniers jours pardon
Je vais mieux aïs je ne vous oublie pas.
Je bois toujours un petit peu 2 verres par jour. Je suis allée u 30 ans de mon filleul et je suis plutôt contente de moi j'ai un peu bu mais je me souviens de tout et je n'ai choqué personne. C'est très dur mais je vais y arriver c'est sûr! Continuez vos efforts ! Le bouddhisme dit que chaque jour il faut recommencer essayer à nouveau ne jamais baisser les bras !

Valsaph - 26/04/2024 à 12h35

Coucou à vous !
Je vous souhaite un très bon week-end.

En espérant tenir le choc.

Je vous embrasse fort.

caramouche - 26/04/2024 à 15h34

bon week end les filles

legende , bravo tu t'accroches , tu peux être fière de toi

je vous embrasse

Tokyo45 - 29/04/2024 à 15h37

Un coucou les filles pour savoir comment s'est passé votre week-end...

Moi j'ai été raisonnable et ce soir perrier citron on reprend les bonnes habitudes... Je pense que c'est terminé avec monsieur mais il m'a renvoyé un message ce matin alors j'espère tenir bon et ne pas retourner ds la gueule du loup ... car je rebois souvent à cause de cette relation...

J'ai même remangé un peu car tout ça me coupait l'appétit... mais j'ai re eu ces fameux symptômes de tremblements, de transpi la nuit avec mauvaise nuit du coup il faut que je reprenne le bon chemin du perrier qui me guéri de ces effets néfaste de l'alcool.

Après c'est vrai que nos problèmes persos ne nous aident pas vis à vis de notre contrôle de l'alcool...

Que ce soit nos conjoints nos enfants ... il faut qu'on tienne bon !!!

Je repasse vous lire et prendre de vos nouvelles...

Des bisous et on tient bon !!!

caramouche - 29/04/2024 à 15h56

bonjour bonjour les filles

comment allez vous ???? Votre week end c'est passé comment ????

Moi week end avec un peu d'abus surtout hier midi mais pas comme avant , nous avons fait un repas avec nos locataires qui repartent demain en Roumanie , j'avais envie besoin de me lâcher un peu , mais pas de trop noir pour autant j'ai limité

Valsaph - 29/04/2024 à 19h39

Tokyo
Caramouche

Je vous admire de parvenir à contrôler votre consommation.

Pour ma part, je n'ai rien bu depuis 3 semaines (sauf un petit rhum il y a 15 jours).

Je résiste mais ça me coûte tous les jours ...

Je pense fort à vous.

Tokyo ... si au moins j'avais "la chance" que l'alcool me fasse oublier l'envie de manger ...

Tokyo45 - 30/04/2024 à 16h37

Coucou les filles,

Valsaph n'avoir pris qu'un ptit rhum en 3 semaines c'est déjà super !!! Il ne faut pas te dévaloriser hein c'est très bien !

Caramouche, c'est bien aussi d'avoir tenue et n'avoir pas fini mal c'est très bien et ça fait parti de tes objectifs aussi ..

La Route est longue... j'aurai pas cru en fait ..

Alors l'alcool d'habitude au contraire ça me coupe un peu la faim mais après je me goinfre 😞 ce qui m'a fait perdre l'appétit et rechuter la semaine dernière c'est mon chagrin d'amour ... d'ailleurs je suis tt le tps entrain de regarder si il va revenir et m'envoyer un message mais rien du tout c'est très frustrant ... juste hier qd même pr me demander des nvelles de mon père a qui on a encore trouver un nodule cette fois au poumon 😞

Et Legende comment tu vas ?

Je ne suis pas motivée pour la piscine ce soir ... et hier j'ai craquée sur du reblochon pizza alors bon ... il vaudrait mieux y aller ... Aller ... je vous souhaite une bonne soirée "Perrier" et je repasse plus tard.

Des bisous

caramouche - 30/04/2024 à 17h58

Valsaph bravo 3 semaines sans alcool avec juste un verre
Même déjà ce combat et dans quelques temps tu pourras voir sur l'alimentation

Mais déjà soir fière de toi pour ce chemin parcouru

Tokyo c est vrai que les soucis perso nous incitent à vouloir boire un verre mais en fait le lendemain les soucis sont toujours là , je l ai vu avec ma fille aînée ses dernières semaines

Je suis désolée pour toi et ton ami mais votre relation semblait toxique et dans quelques semaines tu te sentiras mieux et tu finiras par trouver l amour que tu mérites

Oui j avoue que je m épate à me maîtriser ainsi

Bon cette semaine c est plus compliqué car Monsieur est en vacances mais toujours pas de verre le midi et le soir je limite grave

Bisous

Valsaph - 30/04/2024 à 22h56

Coucou Tokyo, Caramouche, Légende

Bravo à vous.

Vous tenez bien le cap malgré les difficultés rencontrées...

Vous pouvez être fières !

Je vous souhaite plein de courage dans vos traversées houleuses respectives

Pour ma part, c'est très compliqué de me dire que je ne boirais plus mais bon ...

Demain

1er mai, je me suis autorisée à aller manger chez un ami.

Nous avons décidé que nous ferions le repas à l'eau ...

C'est difficile (un bon vin sur une côte de bœuf....) mais j'ai trop peur de la suite alors hé préféré... rien.

Par contre, je m' "oblige" à aller manger ailleurs même si les tentations sont permanentes ...

Il faut que j'arrive à retrouver du plaisir ...

Et sans alcool.

Je vous embrasse.

Ensemble, nous y arriverons.

Grosses bises les filles !

Antho36100 - 01/05/2024 à 06h10

Bonjour, j'ai pris rendez-vous également, mais pareil c'est dans longtemps.....le 23 mai. Hier était je l'espère la dernière journée où j'ai bu, je me suis limité à 2 bières fortes par ce que je n'étais pas bien, et oui j'en suis là, je bois pour ne pas être mal.... cette nuit je n'ai pas dormi, bouffées de chaleur, froid, chaud, je n'arrive même pas à tenir ma tasse de café à cause des tremblements.....

Si quelqu'un aurait des conseils pour gérer les symptômes du manque je suis preneur, je sais que j'en ai pour quelques jours, mon combat commence aujourd'hui et je suis conscient que ça ne va pas être de tout repos mais il faut que je change ça ne peut plus duré !

Tokyo45 - 02/05/2024 à 14h05

Coucou les filles et bonjour Antho,

Antho je n'ai perso pas de remède au manque car malgré tout je n'en ai pas eu bcp... les nuits difficiles comme toi mais au bout de 3 jours d'arrêt plus rien ... après moi je ne buvais que le soir et pas forcément à outrance tous les soirs donc après toi je ne sais pas et je suppose que nous sommes tous et toutes différents face aux problèmes...

Vasaph je te comprends .. moi aussi le bon vin avec de la bonne bouffe ça manque ... mais j'ai fait quelques repas sans et franchement vu que personne ne buvait ça s'est bien passé..

Caramouche tu tiens le bon chemin ... et moi ben je suis retournée ds la gueule du loup hier.. on a décidé de retenter notre chance avec monsieur...

Légende et toi ?

Moi hier ça a été... en apéro parce que oui 1er mai on a fait l'apéro ... perrier citron 😊 et en même temps la veille au soir pour fêter le week-end apéro ... je me suis autorisé 1 bonne bière de dégustation .. mais une seule !

Et comme je n'en achète plus que au compte goutte ça évite de craquer et d'en prendre une autre 😊 en tout cas ça fonctionne pour moi. ET pour l'instant ..

Nous avons été nous balader avec mon chitit bon 5kms c pas grand chose mais c déjà ça ... et on a ramené plein de muguet dont je vous envoie par la pensée des brins porte-bonheur

JE repasse vous lire et antho ... tu vas y arriver !!!

Biz à tout le monde 😊

Valsaph - 02/05/2024 à 14h32

Antho

Je ne suis pas experte mais je crois que les symptômes physiques du manque s'estompent assez rapidement.

Bravo pour le combat que t'y entamés, nous sommes tous dans la même galère !
On s'accroche !

caramouche - 06/05/2024 à 09h32

Bonjour les filles et Antho

Je suis un peu moins présente ces derniers jours mais je vous oublie pas
J'ai fait 3 jours de ménage à fond pour la réouverture de mon gîte et pour couronner le tout j suis malade ????? crève toux fièvre
Toujours aucune nouvelle de ma fille aînée
Niveau consommation un peu d'excès ce week-end mais j'ai géré
Cette semaine je m'y remet à fond vive le Perrier citron

Et vous ça été comment ???

Antho36100 - 06/05/2024 à 11h42

Bonjour caramouche et bonjour tout le monde, moi aussi beaucoup moins présent, je tiens bon, mes symptômes de manque ont disparus, 5 jours sans alcool et pour le moment ça ne me manque pas même si parfois j'y pense j'avoue, je m'occupe au maximum pour éviter de m'ennuyer malgré le temps pourri.
Bonne journée à tous

Tokyo45 - 06/05/2024 à 11h45

Bjr Bjr ...

Bon ben un week-end assez bien géré pour moi hormis hier qd il a fini par balayer 3 ans en 15 minutes tout ça parce que Monsieur a peur de l'engagement et ne veut pas montrer ses sentiments... du coup ben je suis mal ++++

Mais je sais que c'était la meilleure chose à faire et moi j'en étais incapable.

Je vais me concentrer sur ma perte de poids ... doucement mais sûrement j'en suis à -7.5kgs et ça se voit 😊 du coup reprise du sport à fond et je vais profiter de la vie sans prise de tête... même si mon cerneau ne l'encaisse pas encore ... mieux vaut être seule que mal accompagnée...

J'ai posé mon vendredi du coup je fais le viaduc ... plus que cet après-midi et demain à bosser c cool... et mon grand me traîne vendredi à St Etienne voir du foot avec les supporters ... (j'aime pas le foot mais ça va lui faire plaisir et ça me changera les idées...).

Et qd je suis occupée j'ai pas envie de boire ...

au boulot c le rush avec les élections qui arrivent ... du coup la tête ds le guidon ça évite que je pense trop ...

J'espère que pour vous tout se passe bien et que votre week-end aussi ...

En espérant le retour ou plutôt l'arrivée du soleil parce que y en a marre !!!

Des bisous on tient on tient on tient !!!



Tokyo45 - 13/05/2024 à 13h36

Bonjour tout le monde...

Comment s'est passé votre week-end sous ce beau soleil ?

Moi je suis revenue vivante du match de foot de St Etienne ... mais ça ne m'a pas réconciliée avec ce sport même si l'ambiance était incroyable...

Je suis restée raisonnable mais j'ai craqué un peu sur le rosé avec le barbecue ...

Je vais essayer de ne rien boire du tout de la semaine ...

Et vous ?

Je repasse vous lire plus tard..

Biz

caramouche - 13/05/2024 à 13h56

Coucou
Comment allez vous par ici
Je repasse plus tard vous lire

caramouche - 13/05/2024 à 15h14

Coucou
Le week-end c est bien passé pour moi
Je limite toujours ma consommation et ça me convient mais c est pas toujours facile quand même le week-end entre l apéro et les barbecues
Mais je m en sors pas trop mal maintenant cela fait deux semaines que je n arrivais pas à faire le mardi sans alcool il faut que je m y remette sérieusement mais les vacances c est mortel
Sinon -6kg sur la balance je suis bien contente
Bisous

Valsaph - 13/05/2024 à 17h40

Cc les filles.

Pour moi, abstinence totale depuis le 13/04.

Parfois très difficile vu les tentations ...
Je tiens le coup !

Par contre : + 2 kgs

Faut que je réagisse.

Très compliqué le soir chez moi
Je me lève même la nuit manger

Bon
Promis
Ce soir
Je ne craque pas.
Ni cette nuit.

Je m'y engage

Bravo à vous !

A très vite !

caramouche - 14/05/2024 à 09h51

Bravo valsaph tu peux être fière de toi
Les kilos tu verras après tu feras un rééquilibrage alimentaire pour perdre ses kilos

Sbrl - 14/05/2024 à 12h36

Bonjour à toutes /tous

Cela faisait un petit moment que je n'étais pas venue (des choses à gérer)

Comment vous allez ? Vous arrivez à tenir ? Arrivez vous à ne rien boire ou à réussir à limiter ?

Moi craquage ces derniers jours pas du tout fière ????? . Et cela parce que mon mari est certain de ne plus vouloir d'autre enfant et moi l'inverse je souhaite enfin bon .

Mon moral n'est pas au beau fixe .
Sinon ça va que j'ai ma fille et mon travail

Bonne journée à vous et cela fait toujours un bien fou de vous lire

Valsaph - 15/05/2024 à 07h24

Coucou Caramouche, Tokyo, Sbrl

Mais que c'est compliqué ce (ces) combat(s) permanent (s) ...

Parfois, j'ai envie de baisser les bras ...
Me disant ...a quoi bon....

Mais je résiste....

J essaie de trouver des ponts de motivation. Beaucoup de mal !

Cependant, vous savoir là m aide à tenir le cap.

Et vous ?

Comment allez vous ?

Bravo encore Caramouche, j admire le fait de voir que tu contrôles ta consommation.

Peut être cela évite t il une trop grande frustration ...

Sbrl, craquage ? Personne n'est à l abri alors ne culpabilise pas

Tokyo, bravo à toi aussi pour le contrôle de ta consommation !

Je vous embrasse toutes chaleureusement.

Pensées douces à vous les filles.

Belle journée.

Valoubalou - 15/05/2024 à 08h07

Bonjour

Je me présente Valérie.. alcoolique...le soir en sortant du boulot..pour décompresser..

J'ai peur...

Valsaph - 15/05/2024 à 11h07

Bienvenue Valérie...

Nous sommes là.

N aies pas peur.

Ta présence ici est un pas.

Un pas après l autre.

N'hésites pas.

Valoubalou - 15/05/2024 à 12h05

Merci Valsaph

Descente aux enfers depuis novembre.. proche du burn out j'ai démissionné et j en suis fière.. mais l'alcool est trop présente.. ma récompense le soir . Et ma honte le matin

Maintenant que j'ai choisi de quitter mon boulot je veux en profiter pour écrire un nouveau livre de ma vie . Plus saine et plus sereine

Rdv vendredi matin avec un addictologue..

Je veux redevenir moi même ..

caramouche - 15/05/2024 à 12h37

Coucou

Je repasse plus tard vous lire plus en détail je dois me préparer je les ai centre anti douleurs de limoges faire mes injections au retour je vous écrit

caramouche - 16/05/2024 à 11h18

coucou les filles

désolée hier je ne suis pas revenue j'étais pas en forme après mes injections trop de douleurs mais aujourd'hui je suis là

tokyo comment vas tu ???? toujours à fond dans le sport ???

Valsaph, Ne lâche rien continue ton combat ,tu peux être sacrément fière de toi c'est indiscutable

Sbri , les soucis , les contrariétés nous tentent à boire je suis bien d'accord avec toi , il faut réussir à se faire violence mais je sais que c'est pas toujours facile

Valoubalou , Bienvenue à toi, c'est déjà un grand pas d'avoir le courage de poster , hélas l'alcool s'invite dans nos vies souvent quand nous sommes au plus mal , Moi je pensais que cela allait m'aider à vaincre ma dépression d'août dernier, mais non cela a empiré , j'ai mis du temps à accepter que j'avais un problème de consommation excessive mais je l'ai eu le 28 février et ce forum m'a beaucoup aidé à ne plus avoir honte , et moi aussi j'ai vu un addictologue et cela m'a fait beaucoup de bien? j'ai hâte d'avoir ton compte rendu vendredi de ton rendez vous

allez bisous les filles , j'attends de vos nouvelles

Valsaph - 16/05/2024 à 14h27

Coucou Caramouche
Et toutes (tous) les autres

Ravie de lire que tu vas bien !
De mon côté, le combat se poursuit ...
Je sais que je suis loin du bout du tunnel ...
J'ai bien (trop) souvent envie de céder au grand monstre ... souvent par gourmandise ...
Mais je résiste.

De ton côté, comment va le moral ?

Valoubalou

Comment vas tu ?
Dans quoi bossais tu ?
Viens nous écrire, n'hésite pas.

Grosses bises à toutes !

caramouche - 16/05/2024 à 19h11

Et les filles

Vous savez quoi quoi
La semaine prochaine je vais avoir ma petite fille après deux mois de punition de ma fille

Tokyo45 - 17/05/2024 à 11h56

Bonjour les filles et bienvenue à toi Valérie.

Je comprends pas j'avais posté un message en début de semaine mais j'ai du mal le valider ...

Caramouche c'est super pour ta petite fille 😊

Toutes vous tenez bon c'est super ... moi quelques petits bas mais qui ont finis par des hauts avec un week-end intéressant la semaine dernière avec mon grand au milieu de supporters de foot ...

Mon ami qui fait son mea-culpa et se rend compte qu'il veut avancer avec moi 😊

Bref pas une goutte cette semaine je suis fière.

Oui le sport m'aide bcp ça m'évade et me vide la tête... je pars ce soir en charente avec Monsieur donc vu qu'il est abstinent +++ depuis 10 ans ... je ne risque pas d'être tentée ...

Tenez bon les filles ... la team "Perrier citron" est dans la place et on va y arriver toute ensemble... Valérie on est toutes là pour entendre et apporter nos avis et expériences sans jugement tu verras ça va t'aider aussi j'ne suis sûre ..

La route est longue et tumultueuse j'aurais pas pensé ... mais on va y arriver !

Je repasse vous lire ... un bon week-end à vous ...

Des bisous 😊

(en espérant que mon message apparaisse bien cette fois ... je vais bien valider 😊 hein ...)
