

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ENCORE FAIT N'IMPORTE QUOI!!

---

Par **Fleurdelys** Posté le 10/02/2023 à 08h35

Bonjour,

Pffff, fais chier, j'ai encore bu comme une dingue ces derniers jours ou j'ai fait de la merde, et là je rebois déjà à cette heure matinale... je rebois pour soulager cette putain de gueule de bois, ça craint vraiment d'en arriver là.

Je sais pas quoi faire à part essayer de me modérer aujourd'hui et demain je vais tenter de me sevrer. Ça devient quand même dur à supporter cette maladie.

J'essaye de ne pas m'autoflageler, j'essaye de trouver une solution mais je suis en stress total.

Comment faire pour se sortir de ce borborygme ?

### 28 RÉPONSES

---

**roiask** - 10/02/2023 à 10h30

Bonjour Fleurdelys,

C'est sûr que c'est compliqué quand on craque, on ouvre la vanne puis après on se dit boh autant continuer, à quoi bon...

Faut pas lâcher, apparemment pour aujourd'hui c'est mort, oui essaye déjà de te modérer mais reprend l'abstinence à partir de demain !! Va falloir subir ta gueule de bois !!

Pourquoi tu as rebu au départ ?? Et ou ?? Seule ??

De mon côté avec l'alcool pour l'instant ça va mais à l'époque avec les drogues ça a été tellement dur, t'es sûr de toi puis tu te retrouves le nez dedans !!

Aller on lâche rien, force et courage

---

**Jujuplt** - 10/02/2023 à 16h57

De la merde, j'en fais, même plus que fais ! Boire jusqu'à plus soif, jusqu'au black out, mari et enfants témoins...

Et je connais ce manque le lendemain matin qui où tu trembles comme une feuille morte, morte de culpabilité, à penser que "soigner le mal par le mal"...

Je ne connais pas ta situation familiale.... Mais n'hésite pas à te tourner vers un doc (même généraliste) parce qu'un sevrage est très difficile même avec des médicaments.

Là conscience et surtout l'acceptation de cette putain de maladie, surtout en tant que femme, est un putain de pas à passer... C'est déjà le plus beau, le plus courageux même si on en chie au quotidien, que la moindre contrariété devient un nouveau plongeon.

Même si ce n'est pas la cause principale, aujourd'hui je me sépare après 24 ans de vie de commune, demain, nous aurions dû fêter nos 17 ans de mariage... J'ai tellement dit et fait de merde sous alcool, que j'ai tout perdu. Je n'ai plus d'ami, plus de mari, mes enfants me regardent comme une pestiférée.

Je suis donc mal placée pour te donner des conseils. Mais je sais que seule, sans aide psy ou médicamenteuse on a beau être fortes ce n'est pas possible.. T'as pas obligé de te shooter,, toute une question de dosage.

Je ne te connais pas, mais je crois en toi. Ça prendra peut-être du temps mais j'y crois. Est-ce quelqu'un de ton entourage qui te soutient ?

---

**Fleurdelys** - 10/02/2023 à 18h23

Merci pour votre soutien.

Journée de merde, gueule de bois horrible, soigner le mal par le mal, quelle connerie!

J'arrête pas de vomir, superbe journée, magnifique enfin mince je suis malade, alors ben on va se soigner.

Mon médecin est au courant, il essaye de m'aider mais c'est chaud.

Je tente mon sevrage demain.

Bon week-end les amis.

---

### **Fleurdelys - 10/02/2023 à 19h16**

Je n'ai pas super développé comment j'en suis venue à être dans cette situation.

J'ai bu pour la première fois, j'avais 15ans...bouteille gagnée à la pétanque en consolante lol ensuite pas grand chose, quelques cuites vite fait. A mes 17 ans mon premier copain, shit et alcool à gogo, autant dire qu'avec ma gueule d'ange, je couchais tout mes potes. J'ai la chance encore Aujourd'hui de ne pas avoir de stigmates bon sauf si vraiment j'enquille bcp, je deviens vite gonflée bouffie de la tronche le lendemain.

Je suis séparée, j'ai deux petits gars et je suis expat'.

J'ai beaucoup bu depuis mes 20 ans. J'ai avorté et j'en ai beaucoup souffert. Mes crises d'angoisse sont apparues une semaine après et j'ai trouvé l'alcool pour me soulager.

Je pense être une super émotive et peut être aussi un peu trop intelligente, bon j'ai pas de diagnostic de poser.

Je bois seule, en société je suis ingérable.

Que cette maladie est dure à vivre.

Voilà un peu ma vie de dingue.

---

### **Sunshine - 10/02/2023 à 20h52**

Je me reconnais tellement dans ton parcours... Même commencement, mêmes blessures, même dégringolade, même vie (sauf pour le côté ex pat') et... même « auto diagnostic »...

Courage ma FleurdeLys ! Essaie encore et encore, tu y es déjà arrivée ! Je t'admire car moi je n'avais pas réussi à ce moment là il y a quelques mois... Tu y arriveras à nouveau. J'ai été tentée en faisant les courses à tout à l'heure, l'envie d'acheter (juste) une petite bouteille l'idée trotte dans ma tête. J'ai évité le rayon, quitte à revenir sur mes pas. J'ai même détourné le regard de peur d'y aller sur une seconde de revirement dans ma tête. Je n'ai pas fait. Mais... c'est vrai, cette maladie est abominable. Je rêve d'un monde où l'alcool est un produit illégal comme les autres drogues. Mais ce n'est pas possible.

J'essaie en ce moment de me concentrer sur cette pensée « il faut changer ce que l'on peut changer pour être mieux, et il faut accepter ce que l'on ne peut pas changer et être en paix avec ça »

Je pense bien fort à toi. Bon week-end et crois en toi.

Sunshine

---

### **roiask - 10/02/2023 à 22h46**

Je te comprends bien, j'ai aussi commencé à 15 ans, quand j'ai commencé à travailler, je sortais beaucoup avec les copains, on buvait énormément, on s'amuse bien, j'ai beaucoup voyagé à partir de 29 ans déjà à cet âge, je noté ma consommation de cocaïne sur un calendrier en faisant des croix au jour le jour et j'ai eu la bonne idée de partir vivre en Amérique du Sud...

Je me rendais pas compte que ça prenait de plus en plus possession de moi, je pouvais taper 10gr de cocaïne par jour en buvant entre 1 et 2 bouteille de rhum mais ça "aller" encore...

Moi aussi j'étais toujours le dernier à coucher les autres, celui qu'on venait voir pour faire la fête, toujours partant, je m'en tire bien aussi niveau physique, j'ai repris quasiment 20kg, je suis passé de 60 à 80 kg pour 1m83, franchement j'ai beaucoup de chance, j'ai des amis qui sont en HP, d'autre que ce sont suicidé, mon père qui a vraiment une gueule d'alcoolique avec le nez explosée et la gueule boursoufflée, de mon côté on dirait que j'ai 10 ans de moins que mon âge

J'ai un peu les même sensation que toi, très emphatique, plus intelligent, je vois la suite des choses très facilement, Les gens m'ennuie. Même si je sent que j'ai pris une claque avec ces 25 années d'excès mais petit à petit depuis les arrêts, ça revient, mon cerveau commence à être fluide à nouveau, je me retrouve !!

Quand je me la colle je "jouer" contre moi, je pense tout le temps à tout, à l'humanité, à l'espace, au pourquoi du comment, aux gens qui subissent leur vie sans rêver dans ce système d'argent !!

Je n'est pas eu d'enfant !!

Ma chance c'est la cuisine, je veux travailler seul, ne pas avoir les gens qui pinaille pour tout et rien, sinon ça me ralentit puis je m'investis émotionnellement et ça me coûte trop, je l'ai trop fait écouter les gens, je peut plus, en tout cas pas les gens qui font rien pour s'aider eux même !!

Maintenant j'ai décidé de penser à moi, à me mettre dans les meilleurs conditions pour être bien, idée que je n'avais jamais eu, j'ai toujours croqué la vie, avancé en force au jour le jour et je regrette pas, parceque je m'en tire bien mais à un moment j'ai vraiment douté d'avoir été trop loin, m'être cru trop fort, c'était un peu bête comme manière de penser mais bon fallait en passer par là je pense, pour voir la vie sous un autre angle !!

J'ai pas vraiment de conseil à te donner, juste de continuer à arrêter malgré tout, à un moment cela marchera

Il faut que tu es envie de vivre avec toi même, accepté les émotion qui te déborde et vont te faire boire le premier verre, tu a sûrement un peu oublié la vie sans, c'est sur que ça nous fait partir, qu'on se retrouve juste avec nous même et qu'on se comprend, Mais on supporte plus puis même, de mon côté je ne veux pas vivre ma vie entière en me cachant derrière cet états second et encore moins en subir les conséquences désastreuses qui arriverais avec le temps, je m'en voudrais trop à moi même !!

Tu n'a pas rater les choses, c'est une partie de ta vie maintenant tu a envie de vivre différemment, ça va marcher !!

Je me suis mis au tir à l'arc depuis 6 mois, c'était étrange au départ rien que de me trouver avec des sportifs, des gens calmes, avec une vie calme, qui m'aurait sûrement ennuyé avant mais j'ai beaucoup apprécié puis l'arc c'est très bon pour la concentration, je vais aussi me remettre au billard mais sans boire bien-sûr, dans une académie, je vais aussi à la médiathèque pour lire, je vais au cinéma, plein de trucs que je ne faisais plus ou que j'avais jamais fait !!

Puis je viens sur ce forum pour échanger

Petit à petit je me force à aller vers ma nouvelle vie et elle pousse l'ancienne, jour après jour

A bientôt

Force et courage

---

#### **Fleurdelys - 11/02/2023 à 07h54**

Hello les gens!

Nous sommes samedi, ça devait être mon jour 1 mais j'ai encore énormément bu hier du coup je petit déjeune encore à l'alcool car trop mal, vraiment, et il n'y a que ça qui m'apaise. J'ai passé une sale nuit, je suis debout depuis 5hr, j'ai prit du valium, mais ça me fait rien. Impossible de redormir!

Demain, dimanche ce sera mon vrai J1, il le faut je revois mon médecin lundi, et je ne compte bien ne rien lui cacher (il connaît bien mon addiction) y compris cette consommation matinale qui quand même me fait peur. C'est un engrenage.

Je me fixe la fin de la bouteille, il en reste très peu (vodka), mais après stop pour aujourd'hui. Il faudrait que j'arrive à dormir aussi ce serait pas mal, heureusement que je peux compter sur mon ex qui s'occupera des enfants.

Je vous donne des nouvelles lundi qui je l'espère seront bonnes.

À tout bientôt

---

#### **Couettencoton - 11/02/2023 à 09h55**

J'arrive tout juste sur ce site et ton témoignage m'à tout de suite sauté à la figure. Si tu as conscience du problème, garde confiance, tu as déjà fait la partie la plus dure du chemin. Le reste ? Reprendre les manettes ! C'est toi qui contrôles ton avion, pas l'inverse. Dis toi que tous les coups sont permis pour revenir à ce jour où l'alcool n'existait pas dans ta vie. N'hésite pas à leurrer la petite boîte en toi qui prétend avoir soif. Perso je l'ai bercée à coup de 'ON VERRA CA DEMAIN'. Ce n'est pas un pas de géant d'attendre à demain, mais de demain en demain, voilà 4 ans que je n'ai pas touché une clope. Vois si ça peut t'aider aussi, même si sans doute clope et alcool sont différents. Ça reste une saloperie

---

#### **RK\_Satie - 11/02/2023 à 17h43**

Bonjour Fleurdelys,

J'ai 38 ans, deux enfants, sans doute que je réfléchis trop et trop vite, mais je suis un homme. Et évidemment, j'ai consommé énormément d'alcool.

J'ai donc vécu ce que tu dis, les lendemains qui déchantent et où on s'éclate le crane de façon rythmée pour relancer la machine, mais où on sait très bien que ça va partir en vrille. Et où le soir, bah de toute façon on s'en rappelle plus. La solution, c'est toi, c'est les autres, ce sont tes enfants.

Moi ce sont les phrases de mes enfants qui entre autres m'ont fait tilter:

- Papa, tu sens pas bon.
- Papa, t'es encore fatigué aujourd'hui?
- Papa on pourra sortir quand tu auras fini la sieste?
- Papa ça va...??
- En même temps, vu ton état ce week end...

Ces phrases là, quand je m'en souviens, elles me remotivent. Pas car elles me font mal, mais parce que je me dit que eux comptent sur moi et surtout qu'ils comptent pour moi.

Alors j'espère que tu sors la tête de l'eau (ou plutôt de la bouteille), que as planifié un truc mégacool avec ta dreamteam ce week end pour t'aérer, et que tout ça va passer rapidement.

Des bisettes et tiens nous au courant.

RK

---

#### **Misslouloute - 12/02/2023 à 12h05**

Bonjour,

Je suis dans la même situation que toi actuellement, et pour ma santé et pour mes enfants et mon conjoint j'ai pris la décision radicale d'aller dans un centre et aujourd'hui hospitalier... après avoir déjà arrêté à plusieurs reprises... puis rechuté... puis réduit... pour enfin avoir compris que l'arrêt total est la seule solution et que la cause de mon mal-être c'est tout simplement l'alcool!!! Alors je sais tout comme moi

avec l'alcool tu te sens moins stressé plus drôle plus détendu tu penses même pouvoir tout gérer mais la vérité du lendemain te fait prendre conscience que ça te fait du mal à toi et ta famille... c'est ce qui te détruit à petit feu et ce qui a autour de toi par la même occasion ... alors j'ai pris le taureau par les cornes comment on dit ... je me fais soigner pour ne pas tout perdre avant qu'il ne soit trop tard ... je me dit que tout peut changer si on le veut vraiment... je dois prendre une décision dure et pas facile mais je l'espère réussira cette fois-ci ... l'alcool ou ma famille ? Mourir à petit feu en faisant souffrir tout mon entourage ou vivre mieux ? (Voir mes enfants me dire maman j'aime pas te voir quand tu bois ça me rend triste ..)

Quand on veut on peut ... tu n'as pas été toute seule pour commencer à boire donc tu ne seras pas toute seule à arrêter... beaucoup de gens en sont sortis ... y'a pas de raison que nous on y arrive pas ... faut y croire ... faut croire en toi ... comme un combat d'une vie ... laisse pas cette merde continuer à détruire ta santé et ta vie ... tu peux être quelqu'un de mieux ... courage à toi ... toi seul peux changer ton destin ... fait-toi confiance...

---

**Viviane - 12/02/2023 à 19h10**

Bonjour.

Moi aussi je bois énormément et j'aimerais arrêter.  
Des conseils?

Merci

---

**Fleurdelys - 13/02/2023 à 09h08**

Hello!

Allez 1er jours de sevrage, j'y crois je ne veux pas revivre ce que j'ai vécu ces dernières semaines à être continuellement sous alcool.

Bon je suis bien angoissée quand même mais ça va passer. J'ai du valium mais ça me calme pas trop.

Un jour à la fois.

---

**Misslouloute - 13/02/2023 à 10h01**

Fleurdelys,

C'est bien, c'est un bon début !!! as-tu vu ton médecin ? Pourquoi il ne te prescrit pas d'autre traitement si le valium ne te fait pas trop d'effet moi je suis avec seresta matin midi soir et mes angoisses sont très atténuées mes nuits presque bien ... après faut s'occuper énormément l'esprit trouve un truc dans lequel tu te sens calme et apaisée que tu aime faire, si tu n'as rien force-toi à essayer des activités que tu n'as jamais essayées qui c'est tu y trouves peu être une passion et tu retrouveras un équilibre un point de paix intérieure et de tranquillité en toi et l'envie de boire s'éloignera sans même que tu t'en rendes compte ... sort marche un peu écoute de la musique qui te détend ... et force-toi à boire de l'eau dans une verre ça peut aider ... garde ton objectif en tête... et bat-toi car ça en vaut vraiment la peine et chaque jour sans félicite-toi pour cette bataille que tu mènes... courage à toi ... tu n'es pas seul ... je mène le même combat que toi aujourd'hui 5 jrs sans ... je sais que je suis au début de la guérison mais j'y crois ...

---

**roiask - 13/02/2023 à 10h15**

Bonjour,

Courage pour cette 1ère journée, un jour après l'autre !!

A bientôt

---

**Fleurdelys - 13/02/2023 à 11h08**

Merci pour vos encouragements !

Je vais voir mon médecin cet après-midi je verrais avec lui pour changer de traitement anxiolytique, ce qu'il en pense. Je continue mes antidépresseurs et sans alcool, le traitement marchera mieux.

J'ai envie d'aller me coucher, après toutes ses journées d'alcoolisation, me sens éreinté. Quand je bois, je dors vraiment très mal, de nombreux réveils. J'ai mes petits amours dont je dois m'occuper, alors je ferais peut-être une mini sieste après manger.

Après go médecin.

Belle journée à vous tous.

---

**Micha13 - 13/02/2023 à 16h01**

Salut FleurdeLys,

38 bientôt, séparée, 1 enfant. Je me sens seule, et je bois quotidiennement, et je fume des pétards en plus. Je m'anesthésie tous les jours. J'ai des syndromes de "manque" : douleur à l'estomac qui ne s'apaise qu'après plusieurs jours d'abstinence... Ou à la reprise de la conso. Je te laisse imaginer ce que je choisis généralement...

Je tiens la route encore, mais ça ne va pas durer longtemps. J'ai l'impression que tout le monde s'en doute.

Chaque semaine je me dis que j'arrête, et chaque jour je reprends. Une journée sans alcool c'est hyper rare....  
Je vais faire des courses, il va falloir être forte pour ne pas prendre une bouteille. Savoir que tu le fais aujourd'hui me rends plus forte.  
Merci pour ton témoignage.

---

**sem1979fr - 13/02/2023 à 17h24**

2 enfants de 13 et 10 ans qui on rien fait de mal ne méritent pas un père de 43 ans alcoolique et qui fume encore le pétard

a partir de 23h00 samedi dernier je me rappelle plus rien de l'anniversaire de 10 ans a mon fils la honte devant ma femme et ma belle mère

un beau mélange d'alcool, pétard et de plus j'ai pris du Sélestat en pensant que ça allait me calmer au niveau des boissons.....

il y a plus rien a dire et inutile de pleurer maintenant c'est trop tard,  
ok je suis malade mais j'ai pas les couilles pour en sortir!!!!

---

**Fleurdelys - 13/02/2023 à 17h52**

Hello,

Comme je te comprends Micha13, je suis très isolée moi aussi et je trouve dans l'alcool l'évasion, le lâcher prise mais là il était urgent que je prenne une décision radicale car au rythme ou ça allait, une bouteille de vodka par jour, les pertes de contrôle, l'angoisse, la culpabilité, passer ses journées à vomir, reboire, vomir, là je me suis fait vraiment peur ces derniers temps. Aujourd'hui, 0 alcool c déjà bien même si j'ai eu des sueurs froides et des angoisses de malade mais je veux plus de cette bouteille qui me fait devenir un monstre quelquefois, justement les pertes de contrôle dont tu parles sem1979fr je l'ai connus très bien et moi aussi je mélange avec des anxio et des fois même des pétards mais les pétards c uniquement sous alcool sinon ça me fait vite psychoter. Le mélange anxio et alcool c'est là où j'ai eu le plus de problème de "tenue" diront nous.

Courage sachez que je suis avec vous et rien n'est figé on peut y arriver. Un jour à la fois.

---

**sem1979fr - 13/02/2023 à 18h00**

j'ai le mains qui transparent....

18h00 je sort du bureau et tous est déjà prêt dans ma tête pour consommer cache dans mon garage.....;

a partir de demain Fleurdelys je vais essayer , et recommencer aussi le sport je me sent vraiment une merde....

tous le monde peut arriver avec la volonté

---

**Fleurdelys - 13/02/2023 à 18h49**

Oh oui la sortie du boulot est difficile, essaye demain et non, tu n'es pas une merde, j'aime pas lire ça car c'est le plus difficile dans cette maladie... la culpabilité et la mésestime de soi. Nous sommes malade. Maladie super dégradante mais maladie à part entièrement. Accepte le et essaye d'en parler à ta femme et à un médecin.

Courage demain ce sera ton J1

---

**sem1979fr - 13/02/2023 à 20h56**

Elle avait honte  
Elle avait honte de moi ma femme

Même si j arrête c'est encore un promesse d alcoolique de trop

Pour la 3000 fois j ai touche encore le fond

10 ans de mon fils ,,,,,,

---

**sem1979fr - 13/02/2023 à 21h34**

Une femme qui. A plus envie de toi

Des promesses d alcoolique

Même si j erret un an elle aurait toujours peur que je tombe encore.....

---

**Fleurdelys - 14/02/2023 à 10h26**

Oh des promesse,on en fait tous,mais je suis sûre que tu peux y arriver,alors essaye juste aujourd'hui...et ainsi de suite.

---

**sem1979fr - 14/02/2023 à 11h05**

oui premier jour ;  
j'ai pas peur en semaine ca ma stresse un peu pour le samedi et dimanche même si j'ai rien de prévue car j'ai plus d'amis.....

j'ai mis a la poubelle ma carte bleue  
j'ai arrêté le sans contact de la carte a ma femme  
j'ai dit a ma femme de cacher le chéquier  
le seule problème c'est le tickets restaurant car a cote de chez moi le chinois il les accepte pour me vendre l'alcool.....  
ca va pour l'instant car le carnet de 21 est fini dans il faut attendre le 01 du mois et avoir le courage de le donner a ma femme et lui dire de le cacher parce que je vais me servir dans son sac sans que elle soit au courant

ca me rend pas fière de lui demander de tous cacher de pas avoir une carte bleue car sinon je fais des conneries  
même mes enfants ils ont cache leur argent depuis des années car j'ai déjà pris dans leur tire lire quand j'avais déjà supprimé carte bleue et reset ils ont plus confiance en moi

je mal au cœur de voir les collègues avec de l'argent ou carte bleue sur eux  
moi je suis sure que je ne pourrais plus j'aimais avoir cette liberté même pas la liberté de faire un cadeaux surprise.....

bon pas grave il y beaucoup pire au tour de nous que des problèmes d'alcool et je peux encore dire que j'ai la chance pour le moment.....

---

**roiask - 16/02/2023 à 11h44**

Bonjour à Fleurdelys,

Je reviens sur ton post pour pas squattée l'autre

Aller j+4 aujourd'hui, ouai c'est bien de marcher, surtout avec les enfants, c'est chouette qu'il découvre la nature effectivement  
Je marche beaucoup depuis toujours, j'adore ça, en ville ou a la campagne, je suis très curieux !!  
Le vélo j'aime bien aussi mais on a moins le temp de regarder les détails, de s'arrêter et la moto j'adore mais la oublie les détails !!  
En Guyane j'etais en couple avec une fille qui faisait une thèse sur les termites, c'était trop cool d'aller en forêt amazonienne pour les regarder s'affairaient, construire les termitières, la guerre contre les fourmis etc...  
En parlant de papillon là-bas, il y a le morpho, magnifique papillon bleu électrique,grand comme la main, superbe de le voir virevolter dans le vert de la forêt

T'a raison, essaye d'y aller régulièrement, faut ce donner des objectifs simple !!  
C'est une fatigue saine la marche, puis après c'est parfait pour le goûter avec tes enfants !!

Non tu lâchera pas et ça marchera !!

J'ai commencé à écrire hier !!

Voyage(s) au bord de l'âme

Dans chaque vieux, il y a un jeune qui ce demande ce qu'il c'est passé.

L'occasion fait le laron, c'est bien connu.  
Me voila donc, face aux Pyrénées, en train de taper sur une vieille machine à écrire, une Japy p89 de 1973 que j'ai trouvé par hasard, en train de prendre la poussière sur une étagère de brocante, elle n'a peut être pas la rapidité et la praticité d'un notebook ou d'un smartphone mais quel charme, dépourvu d'électronique, une mécanique de précision, qui n'a besoin d'aucune énergie autre que celle des doigts.  
Je suis novice, je n'échappe pas à cette image un peu pataude que l'on a tous, d'appuyer lentement avec l'index de chaque main une touche après l'autre, chaque mouvement envoyant s'écraser une tige de frappe contre le ruban encreur qui marque le papier sans retour possible autre que celui du chariot et de son fameux DING.  
Un charme mécanique simple dans notre monde numérique complexe  
A terme, tout ces tapotages donneront corps a mon histoire mais par ou commencer ??

Bonne journée

Force et courage

Bises

**roiask - 16/02/2023 à 12h04**

Ouops,  
J'ai modifié mon post et ça a donné bonjour a Fleurdelys mais bonjour a tous bien-sûr

En parlant de balade en famille, aujourd'hui j'amène ma mère au cirque, ça aussi j'en profite mieux maintenant, surtout que je n'est que elle comme famille, déjà que je suis pas souvent dans région a  
Alors quand j'étais sous l'emprise des addictions, meme si j'ai toujours fait en sorte qu'elle ne vois rien, j'étais pas présent comme maintenant, ça aussi ça n'a pas de prix, encore un point très très positif de l'abstinence

---

**Fleurdelys - 16/02/2023 à 17h19**

Salut Roiask,

Ah le charme de l'ancien... perso,j'aime pas notre époque,d'ailleurs j'ai plus aucun réseaux sociaux,j'ai juste garder Messenger mais j'ai plus de profil,j'en pouvais plus de ce voyeurisme permanent ou tout le monde se la montre histoire de voir qui a la plus grande... Ça me manque pas j'ai désactivé depuis Août et jamais plus on ne m'y reverra.

C'est bien de profiter de ta maman,c'est vrai que quand on est dedans ben déjà on peut pas conduire pis bon,on veut se murger pas aller voir les darons.Alors on se rattrape comme on peut quand la clairvoyance est de nouveau la.

Tu vas déjà apprivoisé ta trouvaille et je suis sûre que tu vas vite t'y mettre à l'écrire ce voyage au bord de l'âme.

Super journée de mon côté,encore 4km avec les petits,bubble tea pour tous une fois rentré, ça fait du bien d'être la avec eux et pas en train de perdre mon temps et ma santé avec ce poison.Mon repas de ce soir est déjà fait,mon linge est à jour.Je suis fière de moi.

J4 bientôt réussi.

Au plaisir de te lire.

---

**roiask - 16/02/2023 à 18h40**

Ah c'est dur qu'il y a des choses à dire sur l'époque et puis a nos âges, on est un peu a cheval sur 2, l'avant et l'après internet et smartphone, on a connu sans tout ça et bon l'humain change beaucoup et rapidement, on perd l'essentiel a mon sens, enfin bon c'est une longue discussion mais de mon côté, ma solution pour m'extraire un peu, c'est auberge à la campagne, cuisine et nature  
Je sais pas si j'ouvrirai en France, j'ai du mal à chaque fois que je reviens, alors pourquoi pas m'installer à l'étranger, Portugal, nouvelles zelande, Australie sont des destination qui me parle enfin bon je verrais ca en temp voulu !!

T'a bien fait pour les réseaux, ça aussi c'est une sorte d'addiction puis ça bouffe l'attention grave et ça rend les gens dépressif

Super pour ta journée, ça fait du bien d'être fière de soi  
J+4 bravo

Bonne soirée

A bientôt

---