

FIN DE LA PARTIE AVANT TILT

Par **Profil supprimé** Posté le 24/08/2015 à 11h15

bonjour . j'ai 51 ans sportif et pourtant accro à l'alcool. depuis 6 ans j'ai sombré dans cette habitude petit à petit; j'ai une femme adorable et des enfants et pourtant. je lui en ai fait voir de toutes les couleurs à ma femme . saoul tous les oirs en cachette pour etre dans mon état second de fuite de tout . dimanche dernier une bonne cuite et me voilà m'effondrant au sol dans le salon titubant comme un ivrogne. ma femme m'a protéger de la vue de mon fils encore une fois. je me rappelle un jour ou mon grand m'a surpris accroupis devant le meuble ou les bouteille d alcool sont rangées et moi surpris le goulot dans la bouche (maman papa bois de l'alcool) quel gachis. depuis enfin j'aose en parler avec ma femme lui avouer tout ce dénis depuis des années elle qui a pense à me quitter plusieurs fois!!! depuis j'ai arrêté ma conso d'alcool en cachette cela fait une semaien et je sais que je suis plus fort que le produit. mais il faut tenir. tenir ce psychique et de nouveau affronter la réalité en face. cela me fait du bien de parler car c'est ce qui m 'a ammené là à tout cacher à tout faire e cachette. c'est fini je ne veux plus de cette vie de faire souffrir les miens qui ne le méritent pas. merci à vous. ce site est important pour moi il m'aide à progresser pour en parler

32 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/08/2015 à 13h18

Salut Kergo,

L'initiative est belle et le vouloir c'est pouvoir, tu vas donc y arriver. Pense à ta famille quand tu as une envie, et imagine toi sans car ils seront parties à cause de l'alcool, pense à cela. Moi je m'y suis pris trop tard et seul c'est plus dur de lutter. Toi tu as encore ta petite famille avec toi, donc bats toi contre ce poison. Tu vas y arriver.

Mous

Profil supprimé - 24/08/2015 à 13h34

Bienvenue ici.

Courage Kergo, tout le monde peut devenir accro à l'alcool, les sportifs ne sont pas épargnés non plus.

Apparemment tu as pas mal de volonté, de motivation, c'est carrément bien. Hésites pas à lire un peu les liens en dessous pour avoir quelques infos, ça peut être utile pour faire face aux différentes étapes du sevrage.

Allez encore bon courage et hésites pas à t'exprimer ici, ça profite à tout le monde.

Patrick

Profil supprimé - 24/08/2015 à 17h01

merci Mous . je me sens mieux de ne plus mentir de devoir cacher ces satanées bouteilles que j'avale en deux temps trois mouvement, mais je sais qu il me faut encore du temps pour y etre totalement detaché. ne pas perdre ma famille est plus fort que tout, si ma femme n'était pas comprehensive je serais deja seul mais la j'ai touché le fond je n'aurais pas d'autres chances alors il faut se battre et vaincre, si je n'arrive pas à gerer je serais abstinet pour tout le temps. je n'ai pas de manque d'alcool mais ces foutues pensées pscyriques mais je vais vaincre. sportif je parle de mes marathons de mes courses de mes résultats et on me croit un mec slean et en fait je ne suis qu'un ivrogne qui cache tout à tout le mlonde ca c'est tres dur . merci Patrick pour ton soutien

Profil supprimé - 25/08/2015 à 09h55

salut KERGO,

je suis dans le même cas que toi , j'ai une famille adorable, une femme et 2 filles 6 et 9 ans je boit en cachette le matin en me levant car je tremble pourtant je n'ai pas envie de boire, mais je ne veut pas que mes filles et ma femme me voit comme ça mais plusieurs fois ma fille ma demander "papa ca va" (j'ai honte de ce que je suis devenue) moi aussi je veut me débarrasser de ce fléau qui est une DROGUE LÉGALISER.

bravo pour ton courage, moi aussi j essay de réduire ma consommation le plus possible mais c'est dur. je me dit que rien n'est impossible seul la volonter compte

Profil supprimé - 25/08/2015 à 11h28

Bonjour j750. Il faut être plus fort que ce produit que ces pensées qui nous emmènent vers le produit pour être dans notre "bien être" mais c'est une destruction à petit feu jusqu'à l'explosion. alors j'ai décidé de gérer ça. hier soir en rentrant ça été moins dur et je suis parti chercher du pain à vélo sur la plage pas tant pour le pain mais pour m'évader un peu, ça m'a fait du bien et hier soir j'étais fier de moi je ne me suis pas assoupi sur le canapé en train de cuver pendant que ma femme est près de moi parfois à me prendre en photo pour que je me voie en face un déchet vraiment pas envie d'être avec un mec comme ça non!!! je veux mieux que ça. et toi aussi prends le dessus sur ça relève toi il faut ce moment propice pour déclencher cette volonté et vas-y et tien bon ce n'est que quelques semaines à tenir après l'addiction est partie. et la fierté d'être un papa propre sur lui, ne laisse pas tes enfants te voir comme ça!!! j'ai la chance de ne pas boire que le soir en effet mais depuis une semaine je vois la différence je me lève avec une meilleure mine, mon visage est plus fin si j'arrête pas je vais ressembler à un ivrogne et ça non pas moi. allez courage vas-y et ne lâche pas car la sortie est proche si l'on s'en donne les moyens. boire en cachette c'est croire que personne ne voit mais c'est être incrédule ma femme le voyait de suite comme tes proches le voient. comme je dis c'est tilt car sinon ça va être game over je serais seul sans ma femme mes enfants sans maison sans rien sauf mon regard dans le miroir et ma honte d'avoir gâché tout pour cette alcool de merde.

bon courage

Profil supprimé - 25/08/2015 à 13h02

bonjour KERGO, merci de ton soutien, j'essaie de boire de moins en moins mais c'est dur. je suis motard j'ai un 750GSXR et j'ose mais plus la sortir car je n'ai pas envie de me vautrer, je pense aller voir mon médecin pour m'aider à sortir de cette MERDE.

merci encore, et bon courage à toi aussi

Profil supprimé - 25/08/2015 à 17h21

décidément on a deux points communs 1/ le moins sympa c'est l'alcool et le 2/ je suis motard aussi une ninja zx6r et moi aussi je faisais attention il m'est arrivé de la prendre et j'avoue que j'aurais pu y rester. alors maintenant je ne la prend plus si j'ai consommé. Tu as raison va voir un médecin alcoologue ou le tien pour en parler moi j'ai toujours du mal avec la parole c'est comme ça et pourtant au taf j'ai un boulot où je suis face à des responsabilités et à devoir m'exprimer devant beaucoup de monde ou des dirigeants mais là c'est pas comme l'alcool j'ai pas à parler de choses qui m'blesent dans mon intimité. je sais c'est con mais d'avoir pu en parler à ma femme de force car après mettre vautre au sol j'ai bien du avouer certaines choses qu'elle savait déjà bien sur mais que je niais, tu sais le déni de l'alcool c'est terrible pour un tiers de savoir et de voir comment tu mens ouvertement. mais on est sur la bonne voie celle de la liberté. ai confiance en toi et redonne confiance à ta famille ça apprendra du temps mais ça viendra. Dimanche soir j'ai pas bu et ma femme m'a dit en descendant d'avoir douché les petits "tu es bien tu n'as pas bu je sais que tu n'as pas bu" (sinon comme dab j'aurais bu ma demi bouteille de whisky en 10 mn. et là elle m'a dit je savais que quand je serais descendu tu serais bien et ça ça m'a fait du bien cette confiance alors que ça fait une semaine. allez gache pas tout va voir ton médecin si ça peut t'aider

à bientôt

Profil supprimé - 25/08/2015 à 18h40

salut KERGO,

en effet on a 2 points communs, un moins bien que l'autre, il faut que je prenne mon courage à 2 mains et aller voir mon médecin quant à la moto il m'est arrivé de partir et faire 300m puis rentrer car je ne me sentais pas capable de la maîtriser (un gsxr n'est pas une mobylette) surtout que j'ai perdu un cousin et 2 potes dans des accidents de moto.

ce qui est con c'est quand je prend la moto (sobriété) je me sens libre et bien, c'est une bonne thérapie je sais pas si pour toi c'est pareil

merci pour ton aide
vive la moto
à bientôt

Profil supprimé - 25/08/2015 à 19h01

re salut KERGO,

sur le message d'avant j'ai oublié de te dire que j'admire ton courage tien bon

solidarité motard

au plaisir d'avoir de tes nouvelles

Profil supprimé - 26/08/2015 à 11h32

Bonjour j750. je reste humble tu sais mais il est vrai que je me sens mieux dans ma peau et les relations avec ma famille sont de nouveau superbes, j'avais oublié comme c'est super d'avoir cette chance, j'ai perdu quelques années avec cette descente au enfer. je ne voyais plus les miens pareils je pensais qu'à une chose boire en rentrant à la maison c'est dingue. aujourd'hui ça va mieux hier j'ai rien pris un jour de plus sans alcool, je n'ai même pas envie de boire car jeudi j'ai du monde à la maison et l'apéro pkus le vin alors je sais que je ne picolerai pas comme avant d'une façon (boire en cachette) et je sais que je vais être très calme je sais que je vais gérer ma consommation ça me me sens beaucoup mieux physiquement au réveil et le soir donc plus jamais ça. par contre j'apprécie un verre mais cela doit rester exceptionnel pas comme avant non plus jamais j'ai je crois cette force maintenant cette volonté de ne plus faire de mal de ne plus me voir dévalorisé quelle honte quand même j'étais tombé bien bas très bas même sans estime pour moi, boire au goulot de plus en plus de plus en plus vite pour ne pas être vu, il m'est arrivé de boire avant de rentrer au goulot du whisky arrêté sur un parking en campagne, c'est trop dégradant. alors si je peux aider aussi sur cette page quelqu'un j'en serais ravi en tous cas moi c'est

aussi une bonne thérapie.

au plaisir de te lire

Profil supprimé - 27/08/2015 à 18h44

salut krergo,

j ai pris rendez vous chez mon médecin mardi prochain, j'espère qu'il pourra m aider, pour arrêter cette saloperie de drogue en tous les cas bravo pour ton courage tient bon

dans l'attente de tes nouvelles

Profil supprimé - 31/08/2015 à 10h42

salut kergo,

j 'attends mon rendez vous chez mon toubib, ça me stress de lui avouer mon addiction à cette merde, mais bon je pense qu'il faut prendre le taureau par les cornes.

dans l'attente de tes nouvelles
bon courage à toi dans ce putain de combat

Profil supprimé - 31/08/2015 à 15h01

bj J750

j espere que demain ça sera pour toi le debut de la délivrance. moi ça fait deux semaines que je n'ai pas bu en cachette c'est super et j espere encore tenir comme ça pour que ces foutues pensées me quittent définitivement. hier j 'ai pris un rhum avec les pots au club de plongée et de l'eau ensuite. dab j'aurais enfilé deux verres de rhum bien tassé. et pris du vin. et hier un peu de vin mais avec ma femme c'est bien car j arrive à gérer mes conso sans trop de problème . dab j'aurais bu dans son verre une gorgée histoire d'en avoir un peu plus lol. aller on y croit je suis mieux ainsi , plus propre mentalement et devant ma famille. plus de cuite depuis deux semaines c'est géniale , j'aurais déjà enfilé (5 bouteilles de whisky d habitude et sans compter le reste.j'ai pas envie que ça recommence. je compte sur toi à famille verra le changement et toi aussi c'est ça qui est le plus fort de montrer que tu es capable crois en toi et ta famille sera avec toi aussi. tu me diras ce que ton toubib t'a dit

bon courage au plaisir

Profil supprimé - 31/08/2015 à 17h09

salut kergo,

j espère que mon rendez vous sera bénéfique, en tous les cas bravo pour toi, j'espère avoir le même courage que toi, on verra demain ce que va donner mon rendez vous.

bon courage à toi,

au plaisir de te relire

Profil supprimé - 01/09/2015 à 16h46

Bonjour j750 moi c'est pascal (mieux qu'un pseudo quoi que Pascal c'est pas non plus génial lol) aller on tient le bon bout on ne lâche rien et on repart pour une semaine sans cette satanée bouteille. j'ai même pas encore mis mes cadavres qui sont encore planqués à la poubelle, comme si je ne voulais pas les toucher bref ça restera là le temps qu'il faut et de toute façon elles sont vides, hier j'ai rangé un peu mon garage et j'ai trouvé une canette vide que j'avais bu en 4ème vitesse et du 8.9° je m'en rappelai plus de celle là et je pense que je vais en découvrir d'autres, le pire si ma femme tombait dessus elle croirait peut être que ça vient de se faire , il faudra que je vais kles virer ces saloperies. ce matin je regardais mes yeux ils sont moins jaunes dans le fond de l'oeil lol ça devait commencer à sse voir si j'arrêtais pas ce truc. aujourd'hui je suis trop bien comme ça pour retourner avant et ces buveries au goulot, dimanche soir ma femme est redescendue pendant que je faisais le nettoyage des sols en bas , tu sais ce moment où je profitais qu'elle soit là haut pour boire en un temps record ma dose, et là je me suis dit je me serais fait avoir comme un bleu si j'avais été au bar de la commode, bref j'étais content de moi de ne pas avoir peur qu'elle me surprenne, surprendre son mari qui picole. comment j'aurais réagi moi si c'était le contraire....comme elle je l'aurais aidé je pense mais comment car le produit est très fort seule la volonté permet d'y arriver comme quand j'ai arrêté de fumer il y a 24 ans du jour au lendemain et depuis plus rien plus d'envie non plus..mais l'alcool c'est moins dur alors pas de raison de ne pas y arriver. sois fort et crois en toi tu vas y arriver c'est juste un mauvais moment à passer mais après ta famille te verra autrement et toi tu vas revivre aussi. tu sais ces soirées sans parole quand tu es bourré comme un coin c'est pas une vie pour personne.

au plaisir bas toi et ne lâche pas prise

Profil supprimé - 01/09/2015 à 20h08

salut pascal,

moi c'est jeremy, ça y est je viens de rentrer de chez mon médecin je suis soulagé de lui avoir avoué mon alcoolisme elle m'a donné un

traitement pour m' aider a sortir de cette merde. (un petit pas pour l'homme, mais un grand pas pour moi). moi ma femme ne me fait plus confiance je ne peut pas lui en vouloir car elle m'a aussi deja surpris a picoler en cachette elle ne comprend pas tout comme moi que j'ai put descendre aussi bas mais bon je me dit que j'ai toucher le fond alors normalement avec un bon coup de pied on refait surface.

encore merci pour ton soutient, la bataille n'est pas fini mais la victoire est proche

au plaisir

Profil supprimé - 02/09/2015 à 17h55

Hello Jeremy, je suis content pour toi. enfin un pas de plus c'est deja tres important d'en avoir parler à ton médecin. tu lui as dit à ta femme car c'est un gage de volonte fort. tu verras que la confiance reviendra mais il lui faut du temps et des preuves.moi ca fait deux semaines et demie que je n'ai pas été ivre comme tous les soirs. enfin je vois la tele le soir lol avant c'était histoire sans parole. et que un objectif picoler m arranger à trouver des planques et des moments pour picoler en cachette. la guerre est pas finie mais j y pense de moins en moins. pour toi aussi tout va s'arranger comme tu dis tu as toucher aussi le fond alors maintenant c'est relever la tete qu'il faut et y croire plus que tout

Profil supprimé - 03/09/2015 à 09h31

salut pascal,
c'est claire que c'est un grand pas pour moi d'avoir été chez mon médecin par contre elle m'a prescrit du baclofene, je sais pas si toi tu en a déjà pris mais lorsque j'ai lu les effets indésirable ça fait peur. quant a ma femme je lui en parle de plus en plus même hier soir je lui ait dit que je m'étais inscrit sur ce forum et que je dialoguer avec toi, elle ma simplement dit que si ça pouvait me faire du bien et ce sortir de l'alcool c'était bien (j'ai franchement de la chance), comparer a d'autre, car elle aurait put mettre les voiles car en ce moment je lui en fait vivre de toutes couleurs,
j'ai plus envie de ça, car elle mérite mieux qu'un alcoolique.
sinon je suis content pour toi deux semaines et demie sans boire CHAPEAU j'en suis pas encore arriver la mais ca va venir.

en tout cas bravo a toi

au plaisir de te relire

Profil supprimé - 03/09/2015 à 12h03

Bonjour Jeremy. j'ai lu des trucs sur le bacoflene plutot positifs m^me si des effets sur notamment la libido peuvent être nefastes mais c'est du provisoire tu ne seras pas toujours avec ce medoc. et en tout cas c'est mieux que de picoler. je suis content que tu en ai parler à ta femme, oui nous avons de la chance d'avoir nos femmes et c'est pour cela qu il faut leur redonner confiance nous les aimons et elles aussi mais nous ne pouvons pas continuer à leur faire du mal elles ne le mérite pas . tu vas lui montrer que tu es plus fort et que pour elle et toi tu vas te battre et rappelle toi que cela bne vas pas durer une fois que tu seras délivrer tu n'y penseras plus mais tu devras rester fort malgré tout car parfois les envies reviennent alors va faire un tour ou parles en mais ne retouche pas à ces bouteille en cachette regarde toi et vois comment tu seras fier de toi. je suis fier de ne pas m'alcooliser comme avnat pourquoi ca m'et arrivé c'est pas ma facon d'e^tre en plus maintenant il faudra du temps pour que ma femme soit convaicu c'est normal je lui ai tellement menti, quel déchéance!!!!. mais on va y arriver ; ne lache pas ok !!!!!

au plaisir (je suis de Caen et toi?)

Profil supprimé - 04/09/2015 à 09h33

salut pascal,

si le bacoflene a des repercution sur ma libido c'est pas très grave j'ai plutôt lu que ça pouvait donner des vertiges, nausée, ect....mais bon j'attend ce weekend pour essayer car je n'aurait pas mes filles a emmener et récupérer a l'école et je ne veut pas être a l ouest.on verra ce que ca donne.
sinon moi j'habite a coté de angers dans le maine et loire et je ne suis pas tres loin du mans, tu m'a dit que tu etait motard je sais pas si tu l'a deja fait mais les 24h du mans c'est sympa peut etre qu'un jour on pourrait ce rencontrer la bas.

bon courage a toi,

au plaisir

Profil supprimé - 07/09/2015 à 16h18

Bonjour Jeremy. alors ce we pour toi? moi ca va toujours parfois quelques envies de revenir au bar de la salle à manger mais ca passe assez vite et je me sens mieux dans ma peau, je lutte parfois mais ca va dabs l'ensemble, il faut dire que comparé a avnt il y a pas photo et j'ai pas envie de revenir en arriere. je gere ma conso, seulement avec ma femme et rien en cachette mais m^me ca un verre de vin le we avec ma femme me suffit et je dors beaucoup mieux, moins de reveil en sueur avec l'odeur d'alcool dans la chambre et la geule de trvaers le matin. non plus jamais ca. ma femme me vois autrement et commence à me faire confiance un peu, c'est vrai que k el'ai temllementb trahi qu'il lui faut du temps pour me croire. mais je vais tenir c'est clair et de toute facon j y pense de moins en moins quand m^me. encore quelques semaines d'effort et ca ira encore mieux. j'ai eu mes filles à manger la derniere fois et j'ai ete sage m^me que j'ai pas eu des propos incohérents comme quend j'étais pété avant que le diner commence; Quel déchet je te jure. j'ai encore pas rangé les cachettes ca viendra en son temps, j'ai m^me plus peur que ma femme les découvre. avant qu&and j'allais au magasin c'était pour ubne bouteille et maintenat je passe et je sors sans et m^me pas envie d'en prendre une. quel changement

j'ai pensé aller au Mans mais ca ne s'est pas encore fait pourq'ou pas un de ces 4 aller au mans

au plaisir tu me diras comment tu as vécu ce we

pascal

Profil supprimé - 23/09/2015 à 19h01

salut pascal,

je t'est répondu il y a quelques jours mais ça n'a pas été diffusé, quant à moi ça va pas fort ma femme commence à en avoir maré et je la comprend je ne sais pas comment me sortir de cette merde et je dirait que je suis seul car je n'ose pas en parler à mes potes ni à ma famille, c'est compliqué. je suis en train de jouer ma vie de famille (fait chier).
sinon toi tu tiens le coup?

au plaisir de te relire

Moderateur - 24/09/2015 à 10h45

Bonjour Jérémy,

Vous écrivez que vous avez répondu il y a quelques jours mais je n'ai rien reçu en validation. Vous n'êtes pas le seul à me faire cette remarque aujourd'hui. Il est possible alors que nous ayons eu un problème technique car nous n'avons pas reçu grand chose ces derniers jours.

Je vous prie de bien vouloir nous excuser pour la gêne occasionnée.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/09/2015 à 11h23

Bonjour Jeremy

comment vas tu? tu as conscience que c'est arrivé à un stade où tu n'as plus le choix, il faut que ta volonté soit forte pour tenir et ainsi reconforter ta famille sur ta prise de conscience. aujourd'hui pour moi je réalise tout ce que j'ai fait endurer à ma femme, je redécouvre la vie avec ma famille. je ne bois plus en cachette et je ne bois plus du tout seul quand ma femme est ailleurs et même si elle est là, l'abstinence a été dure mais aujourd'hui après 6 semaines je suis mieux et les pensées se sont estompées même si parfois j'ai quelques envies j'arrive facilement à les gérer. Crois moi je suis mieux physiquement et dans ma tête ; c'est vraiment un engrenage cette saloperie, aujourd'hui je ne suis pas abstinent mais je prend un verre de vin parfois le we avec ma femme et ça s'arrête là ... j'ai plus envie d'être comme avant et ma femme me fait de nouveau confiance et ça ça me motive car je veux lui prouver que je suis quelqu'un et pas un ivrogne comme j'étais devenu. crois en toi et rappelle-toi que ce sont les premières semaines qui sont difficiles après cela va mieux et aide-toi de tes médicaments si tu as besoin. si tu veux en parler au tel éventuellement je serais la

courage et bas toi tu verras la sortie du tunnel ensuite sinon c'est sûr tu perds tout et là c'est pas ce que tu désires

Profil supprimé - 24/09/2015 à 16h53

bonjour pascal,

pas de soucis pour en parler avec toi au tel, donne moi ton numéro pour que je t'appelle.

au plaisir

jeremy

Profil supprimé - 24/09/2015 à 16h58

bonjour modérateur,

pas de soucis pour le problème technique, les machines sont comme les hommes elles ont parfois des soucis de fonctionnement(mdr).

cordialement,

jeremy

Moderateur - 24/09/2015 à 17h22

Re-bonjour Jérémy,

Merci pour votre compréhension.

Je ne pourrai pas laisser passer le numéro de téléphone de Pascal car c'est contraire à notre charte qui veut qu'ici tout soit anonyme. Désolé...

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/09/2015 à 17h37

pas de soucis je comprends tout à fait. mais nous pouvons poursuivre sur le site si tu veux. l'objectif est de te soutenir et que tu saches que c'est possible de s'en sortir et de voir que la vie est différente ensuite et pleine de bonheur sans cette addiction

Profil supprimé - 24/09/2015 à 17h38

RE bonjour modérateur,

je comprend tout a fait le fait que ce soit anonyme. y a t-il un moyen pour que l'on puisse communiquer en privé?

cordialement

jeremy

Moderateur - 24/09/2015 à 18h33

RE-bonjour,

A vrai dire non pas vraiment, nous n'avons pas prévu cette situation. A l'origine l'anonymat c'est pour vous protéger les uns des autres car ce qui est dit dans un forum modéré ne dit pas qui vous avez en face de vous, même si la personne paraît bien intentionnée. Les forums sont un cadre qui vous protège alors qu'a priori vous êtes vulnérable et en besoin d'aide.

Cependant je vous renvoie aussi à une certaine discussion que j'ai eu dans le fil "message importants aux contributeurs de ce forum" 😊

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/09/2015 à 18h55

Jeremy et kergo, si vous voulez communiquer en privé, vous avez qu'à vous inscrire sur un autre forum. Par ex: aide-alcool.be

Profil supprimé - 25/09/2015 à 18h50

saluut pascal,

je comprend les modérateurs pas de soucis pour que l'on puisses continuer a dialoguer sur ce forum. quant a moi c'est encore compliquer ma conso reste excessive a mon gout mais bon, en plus mon ptit ferre vient de ce faire chopper par les flics avec 0.43 au lieu de 0.40 ça fait réfléchir. suspension de permis il ne lui restait plus beaucoup de points il doit donc repasser sont code (pas de bol). je me dit que ça pourrait m'arriver même si j'évite de conduire lorsque j'ai bu. il faut vraiment que j'arrête cette merde. sinon toi ou tu en ai ou dans ton abstinence, tu tient le coup (bravo, et courage), moi c'est pas encore le cas mais ça va venir j'espère

au plaisir de te relire

jeremy
