

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### AIDE POUR ARRÊTER DE BOIRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 13/12/2014 à 09h46

bonjour,  
voilà ça fait longtemps que je bois de l'alcool suite (je pense ,a des soucis de travail a une époque ,puis s' enchaîne les décès dans ma famille , ma mère il y a 12 ans , mon frère aîné il y a 3 ans puis mon père 2 mois après entre temps des problèmes de couple ) et ,je pensais trouvé du soutien dans l' alcool , mais non il en est rien pire encore a force de boire le soir tous les soirs je pense même que mon cerveau a pris un bon coup

donc je pense qu'il est grand temps de me prendre en main si je ne veux pas faire un nouveau décès pour ma famille

### 37 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 18/12/2014 à 15h27**

bonjour,

T'es tu rapprocher des AA ou d'un médecin, d'un centre CSAPA, psy ou autre qui pourrait t'aider et y voir plus clair ?

---

**Profil supprimé - 18/12/2014 à 17h42**

bonjour Clochette ,

J'ai pris un rendez vous avec un médecin d'un centre CSAPA au mois de janvier mais surtout effectivement pour y voir plus clair car j'ai un comportement bizarre avec alcool , c'est soit je bois ,ou soit je ne bois pas ,je ne sais pas me contrôler y est plus facile pour moi de dire je ne bois pas que de boire 2 verres .

il ya 4 ans j'ai fait un pari avec un copain et j'ai été 6 mois sans rien boire ,tous les ans je fais une petite cure de 2 mois mais je voudrais vraiment me contrôler

merci pour le soutien

---

**Profil supprimé - 18/12/2014 à 19h48**

neuneuil,

Les questions qui me viennent à l'esprit sont : connais tu réellement la raison qui te fais boire ?

Quelles souffrances ce cache derrière ça?

tu as vu un thérapeute ? (psychologue, psychothérapeute),

à mon sens ça serait bien de te faire aider à débroussailler tout ça, car je te sens complètement perdu.

Ton esprit est comme un immense champs en jachère non pas parce qu'il n'est pas entretenu mais parce que il est laissé à l'abandon. Du coup t'es dans un grand brouillard, pour y voir clair c'est pas terrible!

Cela n'engage que moi bien évidemment.

A+ biz

---

**Profil supprimé - 19/12/2014 à 17h59**

Bonjour Neuneuil

J'aime beaucoup quand tu dis qu'il est plus facile pour toi de ne pas boire que de boire 2 verres et s'arrêter là. C'est le cas de milliers de malades alcooliques. Un verre c'est trop, et 100 c'est pas assez. Personnellement, je ne consomme pas la moindre goutte d'alcool depuis bientôt 5 ans mais je me sens très concerné quand tu parles de cette difficulté. Je l'ai tellement ressentie !!! J'avais cette impression qu'une fois le premier verre bu, la désinhibition était telle que je ne voyais aucune volonté à ne pas prendre les autres et je finissais dans de pitoyables états bien souvent.

Cet état dont tu parles et dont tu souffres, ça s'appelle de l'alcoolisme et pour ta gouverne, il s'agit bel et bien d'une maladie, d'une

dépendance et tu n'en es aucunement responsable. Pour moi, ça m'a aidé à admettre beaucoup de choses.

L'idée de vouloir chercher des explications à ta dépendance, je dis, prudence car il ne faut pas se mettre de pression trop importante qui serait néfaste à ton rétablissement.

Le positif, c'est qu'il semble que tu en aies marre d'en avoir marre et que tu aies touché ton fond. C'est sans doute le bon moment pour prendre soin de ta santé. Il faut s'avouer vaincu devant l'alcool et vivre sereinement 1 jour à la fois cette maladie en faisant en sorte de ne pas prendre la première goutte du premier verre. Surtout ne reste pas seul, ouvre toi, et pose tes valises. Ne gardes pas au fond de ton coeur des états de culpabilité ou de honte car il serait néfaste à ton parcours de rétablissement.

Au plaisir de te lire.

Sébastien, alcoolique pour la vie mais abstinent pour aujourd'hui.

---

### Profil supprimé - 19/12/2014 à 19h53

bonjour clochette ,

non je ne suis pas sûr des raisons qui me font boire , déjà à la base je suis issu du milieu agricole , j'ai repris la ferme de mes parents avec un élevage de porc , je me suis installé très jeune (21 ans ) ,ont va même dire que mon père a pris des décisions à ma place et sûrement pas les bonnes,j'en est même un peut souffert . nous sommes une famille assez unie avec beaucoup de convivialité , j'ai toujours était un peut bercé avec le kir , du temps de mes parents des qu'ils y avait quelqu'un qui ce pointé à la ferme c'est kir kir kir..... , il y avait de la vigne!!!

tout le temps que j'ai eu les cochons (10 ans 1992...2002) j'ai eu un copain qui venais 2,3, voir 4 fois part semaine j'ai cru que c' était un copain j'étais content de voir , kir,kir,kir..... toute la journée seul avec mais cochons , et en plus a bouffé de l'argent alors content de voir du monde , mais j'ai foutu mon couple en l'air .

part la suite j'ai connu une autre femme qui au bout de 3 mois a emménagé cher moi , et la ça jamais coller 2 mois après séparation , je suis retourné avec ma première copine , avec qui je suis marié et avec qui j'ai deux enfants

part la suite en 2002 corde au coup avec la fabrique d'aliments , chèque au cul du camion sinon pas d'aliment pour nourrir les cochons , donc j'ai pris la décision d'arrêter la production porcine dépression arrêt de l'alcool pendant 4 mois ,médecin et la bien sur j'ai résolu les problème, trouver du travail dans une boîte de TP très sérieuse ou ça fait maintenant 13 ans que j y suis et ou je suis très bien implanté

donc toujours bien dans ma tête avec l'alcool , jusqu'au décès de ma maman en 2004 et il y a trois ans mon frère aîné puis mon père 2 mois après , je me suis mis a boire seul , après je trouvé toujours une excuse pour arrêter de boire environ 2 mois part an ( a ma famille mes amis et tous le savent soit il boit soit il boit pas mais quand il boit il boit .....je ne s'ait plus me contrôler ) personne de savait que je buvée seul sauf ma femme et je le faisait car j'avait peur de tomber dedans ( j'ai le vin bon je ne suis pas méchant au contraire toujours a raconter des histoire drôle et les gents le savent ) mais le faite de boire et d'arrêter a chaque fois je me mais a picoler plus et surtout chez moi ,comme un mal être j'ai tout qui va bien sauf ça l'alcool ..

LES SOUFFRANCES : la peur ,maladies , cancer , et la honte et surtout j'ai vraiment la tête qui cogite

pour instant je n'est vu personne

je vais bien voir ce que le médecin va me dire

cordialement biz a bientôt

---

### Profil supprimé - 22/12/2014 à 09h40

bonjour Sébastien

tout d'abord merci pour ton soutien

comment a tu fait pour en arrivé la cinq ans sans boire,a tu eu de l'aide d'un médecin ou d'un centre ?

pour mon cas je pense pouvoir arrêter seul je l'ai fait plusieurs fois , et a chaque fois que je reprenne en voulant contrôler ma consommation c'est l'échec

donc je voudrai vraiment arrêter( j'ai un copain plus âgé que moi qui ne boit plus depuis 14 ans et je vois bien qu'il est serin )mais la pour du définitif j'ai pris rendez vous avec un médecin d'un csapa le 27/01/2015 mais je trouve que ça fait loin je suis vraiment décidé et je voulais commencé mon sevrage a partir du 5/01

es-que je doit commencer seul ou bien attendre de voir le médecin ?

MERCI encore , avec la hâte de te lire

neuneuil

---

### Profil supprimé - 22/12/2014 à 16h58

Salut Neuneuil,

Tu es passer par plusieurs décès ce qui est difficile à gerer car c'était regroupé, en plus de la dépression, ça fait beaucoup pour notre petit cerveau. il serais peut être bon de t'aider pour tes deuils et la depression avec un thérapeute. après à toi de voir si tu le sens.

C'est très bien que tu es pris rdv avec un medecin du CSAPA, effectivement le 27/01 ça fait un peu loin mais le temps passe vite.

Tu peux tout à fait commencer ton sevrage seul au 5/01 comme tu voulais c'est une très bonne démarche, par contre ne te met pas la pression, UN JOUR APRES L'AUTRE, si un jour tu flanche surtout ne culpabilise pas, dis toi seulement, "demain est un autre jour" c'est tout.

Ta femme peux te soutenir ?

garde tjs un verre plein d'eau ou autre chose que tu aime, ça aide, quand on est plein on a moins envie de boire, si tu te sens pas bien fonce sur le forum, il faut que tu exprime ton mal être, par écrit ou oralement avec qq'un.

Tu peux aussi sortir aller au ciné, faire du sport ect.. le but étant de faire diversion pour que l'envie passe.

voilà 2 /3 trucs.

bises

---

**Profil supprimé - 22/12/2014 à 20h01**

merci clochette

tu vois la en ce moment ou je t'écris je suis dans un second état .....ma femme elle est en train de s'occuper des enfants et moi je suis une épave j'en est mare a l'aide

---

**Profil supprimé - 22/12/2014 à 20h07**

merci je suis vraiment ba bien

neuneuil

mais je vais grasse a vous m'en sortir

encore merci

---

**Profil supprimé - 23/12/2014 à 09h01**

Vous allez au centre de Cabris ?

---

**Profil supprimé - 23/12/2014 à 09h20**

Bonjour neuneuil,

Non tu n'es pas une épave !!!

Tu es juste malade alcoolique comme des milliers d'autres personnes et tu ne l'as pas choisi. N'oublie pas que ce n'est pas toi, pas ta volonté qui agit aujourd'hui sur ton comportement mais bel et bien cet alcool qui est plus fort que toi, cet alcool a pris le dessus de ta personnalité. Pour arriver de poser ton verre, il faut absolument que tu chasses cette culpabilité qui t'empêche d'avancer.

Ta question sur le fait de savoir si tu peux ou non commencer un sevrage tout seul. Je te réponds oui, bien sûr mais avec du recul. Il faut que tu tiennes compte de comment ton corps réagit. Si tu en venais à des crises de délirium ou des hallucinations, il faut absolument consulter un médecin au plus vite. Ton corps a été habitué a une certaine dose d'alcool quotidienne et le fait d'arrêter brutalement peut s'avérer dangereux. Si tu envisages d'arrêter seul pour l'instant en attendant ton RDV au csapa , fais le avec des objectifs courts. Un jour à la fois . Le matin en te levant, tu te dis, aujourd'hui, je décide de ne pas boire. Aujourd'hui seulement. Le midi, essaie de manger assez tôt et tu auras un peu de répit en début d'après midi car moins soif d'alcool, moins de pulsions. Dès le début d'après midi, tu envisages de ne pas boire jusqu'au soir et même chose, essaie de dîner assez tôt. Une journée sans alcool est une victoire.

Par le côté, tu peux aller en réunion Alcooliques anonymes, il y en a forcément une pas très loin de chez toi, jette un oeil sur le net. Tu y seras bien accueilli sans aucun jugement et tu pourras te libérer de ce qui te pèse.

Si tu as parfois l'impression d'avoir raté ta vie, fais en sorte de réussir ta journée... Et n'oublies pas, si tu veux noyer ton chagrin dans l'alcool, fais gaffe, il sait nager !!!!

Bonne journée et pour aujourd'hui, pas d'alcool.

Sébastien

---

**Profil supprimé - 23/12/2014 à 10h14**

bonjour a vous tous et encore merci

j'ai déjà fait un grand pas en venant sur ce forum ,j'ai fait un grand pas en prenant la décision de décrocher avec l'alcool ,comme je suis en vacance est chez moi c'est dur de me raisonner ,je pense qu'il est préférable que j'attende mon rendez vous avec le médecin pour être sur de gagner je me suis mis dans la tête le 5/01 car c'est la reprise tu travail et la journée je ne boit pas ,car je ne peut pas , mon rendez vous et le 27/01 je change juste la date ça sera le 02/02

et bien sur quand je me met la pression avec moi même je pense juste que ça fait partit du jeu comme pour gagner un match

pour répondre a Laura je ne suis pas au centre de CABRIS

ENCORE MERCI pour votre soutien et a ce site

bonne journée a vous tous

---

**Profil supprimé - 23/12/2014 à 11h49**

salut neuneuil,

Je suis d'accord avec Seb, tu n'est pas une épave, juste une victime, chasse ta culpabilité.

Ne te met pas trop la pression, ca peut être pervers, attention,

un jour après l'autre c'est tout.

Aller courage mon grand on ait avec toi

bisou

---

**Profil supprimé - 23/12/2014 à 12h13**

coucou Clochette,

merci encore , je vais effectivement essayer de me calmer , il est vrai que je suis très dur avec moi même et pas que pour l'alcool pour tout le reste c'est pareil ma femme me le dis je me prend trop la tête

je pense quand je vais être sortit de cette galère tout ira mieux

merci Clochette

neuneuil

---

**Profil supprimé - 23/12/2014 à 16h29**

coucou

Ca sert à rien d'être trop dur avec toi ça va au contraire t'enfoncer car tu n'auras pas atteint ton objectif et ça va te plomber le morale.

Maintenant si c'est ton tempérament ça va être compliquer de lacher prise, mais tu y arrivera, soit fort, c'est une galère au quotidiens et un travail de longue alleine, alors ne pert jamais espoire comme dit Seb une journée sans aloccol est une victoire. Te prends pas le choux mon grand, et si tu chute c'est comme à cheval, remonte en selle. Il n'y a pas de perdant, toujours des gagnant.

en cas de coup de mou demande à ta femme si elle peut t'aider a te mettre un coup de pied bien placé, et viens causé sur le forum, en tchat avec le personnel d'info service.

et va chercherle petit ecureuil qui est en toi.

gros bisou

---

**Profil supprimé - 23/12/2014 à 16h46**

merci Clochette

je vais cogité a tous ça

bisous et merci

Neuneuil

---

**Profil supprimé - 28/02/2015 à 09h47**

Salut Neuneuil,

Plus de nouvelle ??

Où en es-tu ?

J'ai relevé une phrase dans ton message du 23/12/14. Tu écris : "je pense qu'il est préférable que j'attende mon rendez vous avec le médecin pour être sur de gagner"

Pour être sûr de gagner ????? Mais le médecin n'est qu'un support. Celui qui fait le travail c'est TOI et TOI seul. Donc, pas de pression

mais n'oublie pas que ta volonté est la plus importante dans ton combat contre l'alcool. La prise de conscience et le fait de te renseigner et aussi de venir te confier sur ce site étaient de bons éléments de début.

Un exemple me vient à l'esprit au sujet d'une autre addiction, la clop et le nombre de personnes qui fument malgré le patch qui leur fournit tout au long de la journée la nicotine nécessaire. Eux aussi pense que le patch allait tout faire, allait travailler à leur place alors que c'est l'habitude, le geste, l'ennui qui nous pousse à fumer, à boire...

Tous ces décès dans ton entourage... pas facile. Peut être faudrait-il gérer un problème après l'autre ?

Tiens nous au courant, ton silence fait bizarre.

A bientôt

---

#### **Profil supprimé - 02/03/2015 à 14h28**

bonjour louann

désolé de ne plus avoir donné de mes nouvelles et surtout merci d'en prendre ..

donc pour moi j' ai contacté le c.s.a.p.a de ma ville j'ai eu un premier rendez vous le 02/02/15 , et la , justement mon deuxième rendez vous et ce soir a 16 h

je n'ai toujours pas arrêté , je suis serin le médecin ma mit en confiance sur mon état et surtout sur ma volonté , chaque année (comme je lui expliqué je fait une coupure avec l'alcool de 1 voir 2 mois mais a chaque fois que je reprend je consomme plus )

donc affaire a suivre et je reviendrai plus tard donner des nouvelles

a bientôt

---

#### **Profil supprimé - 02/03/2015 à 17h50**

salut,

ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles, ça faisait un moment.

dis nous vite pour ton rdv, des bonne nouvelles j'espère

a+

---

#### **Profil supprimé - 02/03/2015 à 19h44**

bonsoir clochette ,

mon premier rendez vous a été très positif le médecin a été très rassurant sur mon état , part contre je me suis trompé sur le dernier message j'ai écrit le deuxième rendez vous ce soir mais c demain a 16h

j'ai traîné sur le net , que pensez vous du médicament BACLOFENE ??? car pour mon cas le médecin a plus était attiré sur une maîtrise de ma consommation plutôt que sur un arrêt définitif , bien sur avec l'aide de médicament , c'est comme ça que je me suis intéressé et que je suis tombé sur le site de ce médicament !!!!

cordialement

a bientôt

---

#### **Profil supprimé - 03/03/2015 à 08h10**

Salut Neuneuil,

Ca fait plaisir de te lire.

Je constate que le 27 janvier s'est transformé en 02 février, c'est pas grave, l'essentiel c'est qu'il arrive ce RV.

Comment ça s'est passé hier ?

Comme dans tous les domaines, il est plus facile de dire "fait ce que je dis" et non "fais ce que je fais". Pour ma part, c'est pas gagné, le jour de mon 10e jour d'abstinence, j'ai bu 2 verres de vin. J'avais résisté le jour d'avant, mais voilà, l'idée m'a suivie et vlan Il paraît que ce n'est pas grave et qu'il ne faut pas oublier ses bonnes résolutions... je suis d'accord

A bientôt

---

#### **Profil supprimé - 03/03/2015 à 10h44**

salut neuneuil

Je c'est que le baclofene est efficace mais je ne connait pas plus que ça ce médicament, la il y'a que le medecin qui peut te répondre.

Toi tu veux quoi, une reprise normale de conso ou arreter définitivement ? c'est la dessus qu'il faut e^tre clair avec ton doc.

Ce qu'il te propose ne me choque pas, maintenant a voir si ça te convient a toi.

tien moi au courant

gros bisous

---

#### **Profil supprimé - 03/03/2015 à 10h56**

bonjour louann

je suis désolé je me suis trompé mon deuxième rendez vous c ce soir a 16 h donc je donnerai des nouvelles part la suite

pour toi louann tu as repris deux verres de vin mais ce n'est pas dramatique tu y arrivera il faut te dire une chose ,ou plus tôt je vais te donner un exemple .....j'ai arrête de fumer il y a maintenant 12 ans , ci tu savait le nombre de fois ou j'ai arrête ,une semaine , deux jours , 3 minutes , deux mois .j'y suis arrivé , l'alcool ce n'est pas tout a fait pareil mais ont va s'aider

courage

a bientôt

---

#### **Profil supprimé - 03/03/2015 à 11h04**

salut clochette

a mon premier rendez vous le médecin ma plus conseiller sur une diminution avec l'aide de médicament qui part la suite peu entraîner un arrêt définitif naturellement

j'en serai plus ce soir

bisous

---

#### **Profil supprimé - 04/03/2015 à 18h39**

bonjour a toutes et a tous

donc j'ai vu le médecin hier et il ma préconisé baclofène effectivement je lui en ai parlé et il ma bien dis que ça fonctionne bien j'ai donc commencé le traitement aujourd'hui et comme la dose augmente tous les 3 jours jusqu'à atteindre la dose de 60 mg (la je suis a 15 mg ) il ma conseiller de consommer toujours un peu d'alcool tant que je ne suis pas au 3/4 de la dose

donc affaire a suivre et je suis bien décidé a tuer ce soi-disant ami que j'ai cru trouver dans cette alcool

bisous a bientôt

---

#### **Profil supprimé - 04/03/2015 à 18h58**

salut neuneuil

C'est cool, tout ça, tiens moi au courant de l'avancer que tu as, ça fait plaisir de voir ou tu en ait

gros bisous

---

#### **Profil supprimé - 04/03/2015 à 20h30**

Salut Neuneuil,

J'ai lu que le baclofene était un myorelaxant c'est.ce.que je prenais pour mes.problème.de lombaires ; 1 comprimé me faisait dormir comme un bb. Mais il est aussi preconisé dans des cas de dépendance à l'alcool. Il faudrait que je retrouve le lien, c'était assez interessant..

---

#### **Profil supprimé - 29/03/2015 à 09h04**

Salut Neuneuil,

Bientôt 1 mois que tu as commencé ton traitement au Baclofène.

J'espère qu'il est efficace et que tu commences à sortir la tête de l'eau et que c'est pour ça que tu boudes le site.

A bientôt

---

**Profil supprimé - 31/03/2015 à 20h37**

Bonjour Louann

tout d'abord merci de me contacter , car j'ai perdu le fil de discussion je n'arrive pas a me connecter quand j'efface mes messages

donc pour en venir au fait tout ce passe bien , dimanche dernier ça a fait 3 semaines sans une goutte d'alcool , avec le baclofène c'est royale pas de manque , et en plus je ne suis pas a un gros niveau de baglofène 20 mg matin 30 le midi et 30 le soir je vais stagner a 90 mg pendant une durer de 6 mois (dose maxi pour une personne très malade 300 mg /j ) et au bout de 6 mois je redescend les doses progressivement jusqu'à l'arrêt

je peut conseiller ce médicament il est très efficace , a par quelque effets indésirable comme certaine douleur musculaire , somnolence l'après midi !!! mais ce n'est rien au fait du bien être de ne plus boire

le conseil que je peu donner , et ceci grasse a ce site , aux personnes qui ont besoin d'aide , consultez un centre de C.S.A.P.A la prise de rendez vous est un peu dur , mais la suite en est rien ..

Et toi louann tu en est d'ou ? dis moi tous

bisous

bonjour a tous et bon courage

a bientôt

---

**Profil supprimé - 01/04/2015 à 14h11**

salut neuneuil

ça fait vraiment plaisir d'avoir des nouvelles en plus elles sont excellentes.

continue et ne lache rien

gros bisous

---

**Profil supprimé - 01/04/2015 à 15h52**

Heyyyy, salut Neuneuil,

Excellentes nouvelles, oui, je suis très contente pour toi.

Mais, faut te tirer les vers du nez... et tu sais bien comme, ici, nous avons besoin de ces nouvelles encourageantes.

Moi, j'en suis à mon 40e jour. Je ne suis pas très fidèle à mon vœux d'abstinence mais c'est quand même mieux qu'avant. 2 verres de vin maxi/jour à part l'autre jour, gros pétage de plomb avec vvhiskey/orange, trous noirs (temps que j'ai mis à profit pour faire mon pain, du jus de citron et ???). J'en suis pas fière.

Mais le désir d'arrêter est toujours là.

N'oublie pas de revenir. Bises

---

**Profil supprimé - 01/04/2015 à 17h50**

bonjour clochette

oui! effectivement ça va bien !!!

il n ' y a pas de raison pour que des personnes y arrive et pas nous !!!!!!!!!!!!!

et toi clochette , ça donne quoi pour toi ?

Bisous Neuneuil

---

**Profil supprimé - 01/04/2015 à 18h05**

salut louann

Mais c'est très bien deux verres de vin part jour c'est le conseil des médecins !!! oh c'est pas grave ci tu as pris une petite cramé au whisky ça arrive en 40 jours ... mais moi je ne sais pas faire quand j'ai mis le nez dedans c mort donc pour moi ça va être abstinence zéro

ou je crain le pire c'est dans des fêtes , comme la!!!! les beaux jours reviennes barbecue méchoui , et en plus c 'est moi qui fait les cochons a la broche , alors je suis souvent convié mais bon je vais me faire une raison

bisous a +

---

**Profil supprimé - 02/04/2015 à 08h10**

En tous cas bravo à toutes et à tous pour votre courage !! vous tenez le bon bout

---

**Profil supprimé - 02/04/2015 à 12h40**

salut neuneuil

Ca va bien merci, a part que je ne trouve plus de mitivation suite au fêtes de fin d'année je regard a zéro, je module ma conso mais j'arrive plus a stopper. c'est la merde.

sinon tout va bien

bisous

---

**Profil supprimé - 03/04/2015 à 00h57**

coucou toutes et tous

Difficile, en effet, de passer les fêtes de fin d'années ou les anniversaires ou autres sans alcool mais on peut. Au début c'est très dur...dur de voir les autres goûter aux différents vins et au "sublime champagne" de fin de repas alors que nous, le verre retourné (suivant les conseils d'anciens buveur- et je leur dis merci), ce verre retourné alors que les autres trinquent, rient, dansent ...on est frustré!!! d'une part, on peut-être entouré de personnes qui connaissent nôtre problème et on est gêné devant cette honte que nous fait ce "maudit" verre retourné. Et on se dit (dans sa ptite tête d'alcoolo...si je veut, je peux mettre mon verre à l'endroit et boire comme les autres. Oui, parfois cette idée peut nous effleurer ...on a le choix ... personne ne pointe de fusil sur nous ... c'est entre nous et nous docteur Hyde ou Mister Jekill (on est tous passé par là !!)....A ce moment là où l'on pourrait "chuter", se remémorer le moment où on a été le plus mal ou on a eu le plus honte de ses actes, de ce que l'on nous a raconté de nos suites de beuveries sévères... tout ce qui n'est pas joli joli, tout ce qu'on voudrait oublier ...et à ce moment-là, on laisse son verre retourné et avec un peu d'autodérision et surtout d'amour et de respect de soi ...on finit par danser, par rire par jouir de cette soirée en gardant ses souvenirs intacts et comme c'est beau le lendemain, de se sentir frais, pas mal à la tête, en ayant le souvenir d'avoir passé une bonne soirée ...on se dit vivement les autres et on pourra recommencer sans aucune peur !!!

Alors surtout dans ces moments à risques (plus tard cela devient une habitude de ne plus boire aux réveillon) ne pas oublier de se remémorer ces moments horribles que l'on voudrait bien oublier !!

A bientôt  
Biz  
Brijo

---

**Profil supprimé - 03/04/2015 à 14h58**

Coucou,

Et oui, encore moi

C'est vrai ce que tu dis : ".A ce moment là où l'on pourrait "chuter", se remémorer le moment où on a été le plus mal ou on a eu le plus honte de..."

Et j'aimerais repenser à ces moments là, à ces moments de détresse, mais rien n'y fait. Je m'imagine plus comme le loup et ses yeux exorbités devant la fine taille de Betty Boop.

Peut être devrais-je porter sur moi, une fiche bristol où seraient notés toutes ces vilénies ?? Mais penserais-je à les sortir le moment voulu ??