FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE N'ARRIVE PAS À CONTRÔLER, LIT MOUILLÉ

Par Thorgal Posté le 22/08/2021 à 08h37

Bonjour à toutes et tous,

Cela faisait bientôt 2 ans que ça ne m'était pas arrivé, mais il a fallu que je m'en félicite en y pensant dans la semaine pour devoir tout recommencer à zéro.

Mon principal souci est que, comme beaucoup, une fois pris le premier verre et si je n'ai pas à reprendre la voiture et que mes enfants ne sont pas avec moi, je ne contrôle pas, je ne maîtrise pas ma consommation.

Résultat : bu une bouteille et demi de rosé à moi tout seul en plus de deux apéros (seulement) bien chargés, et je me suis réveillé avec le lit mouillé. J'étais chez des proches donc j'ai pris les draps et suis parti très vite sans les réveiller en leur expliquant quand même ce aui s'était passé...

En plus d'un sentiment de honte énorme, ça fait deux jours que je traîne ma peine en me disant que je ne pourrais jamais plus sortir et profiter un peu d'une soirée. Ce genre de choses m'arrive presque une fois par an depuis 10 ans. Ça faisait 18 mois que ça n'était pas arrivé, je pensais tenir le bon bout, arriver à reconnaître les signes précurseurs, et tout s'écroule, avec tout ce que ça implique dans une estime de soi déjà pas bien jouasse...

Voilà ma petite histoire. Si quelqu'un avait la gentillesse de nous faire partager son expérience, ses trucs ou astuces pour s'en sortir, ses joies, ses peines dans cette bataille de consommation modérée, ce serait un plaisir de vous lire.

Bon courage à tout le monde.

1 RÉPONSE

Elmi - 27/08/2021 à 17h39

Salut Thorgal
je suis d'origine djiboutienne.et
moi aussi cela m'arrive et j'ai tres honte...
en plus apres avoir bu tout seul chez moi, je me connecte sur autre forum .
là j'attaque tout le monde en les insultant....
le landemain lorsque je me réveille et que je relis ce que j'ai ecrit...
j'ai tres honte!!
Mais des que je rebois je recommence...et j'ai toujours ce sentiment de honte.
@+
Elmi