

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ENVAHIE PAR LA HONTE ET LA CULPABILITÉ

---

Par [Libelluleeee](#) Posté le 01/08/2023 à 19h12

Bonjour,  
Je vous écris car je n'arrive pas à me remettre d'une soirée tant la honte et la culpabilité m'envahit et cela fait près d'une semaine et demi.  
Mon problème avec l'alcool : je bois à outrance.  
Pour vous expliquer la soirée, j'ai rejoins un ami et on a un ou deux verres puis on est allé dans un bar dansant puis dans une boîte (sans mon ami) où j'ai l'habitude d'aller ces derniers temps. A 1h mon ami a décidé de rentrer mais moi je commençais à m'enjailler donc je suis restée et là tout commence... j'ai bu à outrance, je me rappelle quasiment de rien mais je sais que avant de ne plus me souvenir j'étais sur excité je parlais a tout le monde et tout. Bref...  
C'est un bar/boîte où j'ai l'habitude d'aller et où j'aime bien un mec. Il n'y était pas ce soir mais je pense qu'on va lui répéter. Je me sens terriblement honteuse j'ai envie de me cacher, ce que je redoute désormais c'est qu'il me unfollow. C'est con mais ça me mettrait un coup de poignard dans le cœur et me confirmerait mon état de la soirée.  
Lors de la soirée j'ai rencontré un mec, je lui ai demandé comment j'étais il m'a dit que je semblais allé bien mais je sais que c'est faux du moins il n'a pas du me voir dans le pire moment. La semaine dernière je suis allé dans la boîte je suis retombée sur le videur il m'a dit que je tremblais carrément, imaginé comment ça craint.  
Je n'ose plus remettre les pieds la bas et j'ai trop peur de croiser les gens alors que j'adorais sortir la bas.  
Vraiment je n'arrive pas à m'en remettre, je me sens terriblement honteuse. On a dû me prendre pour une putain de tarré, je pense on aurait dit que j'étais possédé.... Bref voilà.... Help me mon estime de moi est détruite.  
Je précise que j'ai 28 ans, je suis plutôt une jolie fille.  
Merci de m'avoir lu

### 5 RÉPONSES

---

[Albertin](#) - 02/08/2023 à 15h16

Bonjour Libelluleeee

Je réponds peu souvent aux messages, mais je me retrouve plus de 20 ans en arrière dans votre témoignage.

Combien de soirées comme celle que vous décrivez ! Avec la honte, la culpabilité.  
Mais surtout a posteriori (j'ai maintenant 50 ans et je suis désormais totalement abstinent depuis 6 mois) je n'avais aucune idée de la façon de prendre en main ma question de fond : suis-je alcoolique, si oui est ce que je peux trouver une martingale pour continuer à boire tout en évitant les excès, en évitant de tomber irrémédiablement dans la bouteille ?  
Avec le recul, oui à 28 ans j'étais alcoolique, incapable de gérer ma consommation, des soirées avec des trous noirs, puis avec les années, alcoolisation presque tous les jours, la bouteille de whisky en entier, y compris souvent dès le matin. Mille fois j'ai dû inventer des excuses bidons pour les rendez vous manqués, le boulot pas fait, qui trompaient de moins en moins le monde. Toujours avec le recul, j'étais bien conscient du problème mais je m'aveuglais en croyant qu'une modération serait possible (plus tard, un jour, quand ?), qui permettrait de continuer à boire de l'alcool (truc socialement encouragé) mais en quantités raisonnables. C'est cette croyance qui m'a plombé pendant des décennies. Jusqu'à ce que je comprenne que la seule solution pour moi était l'arrêt total : le dé clic.

Si on m'avait donné des conseils quand j'avais 28 ans je crois que je ne les aurais pas écoutés. Mais peut-être que si l'idée avait commencé à germer à ce moment-là, qu'une abstinence était la chose à envisager, à préparer, à garder en tête en tout cas j'aurais pu commencer à l'appivoiser, à la mettre en œuvre.

C'est juste mon témoignage.  
Bon courage à vous en tout cas !

---

[Aft2608](#) - 04/08/2023 à 17h18

Bonjour Libelluleeee et Albertin,

Moi je trouve que pouvoir partager ses émotions après les soirées comme cela c'est quand même beaucoup mieux que rien du tout car on se sent vraiment tout petit au fond du trou  
Clairment je le fais la dans ce message pour la première fois.  
La honte et la peur d'avoir été audieu devant des personnes que l'on respecte et qu'on aime c'est dur à accepter  
Je me met seulement à parler à vous et sur ce site pour me vider la tête au moins on est pas seul dans ce combat c'est pas évident de parler mais à mon entourage proche je ne veux même pas car il n'ont pas les bons mots et bon réflexe pour la plupart.

J'ai 32 ans et donc je passe par là depuis des années et j'en peu plus physiquement et moralement  
J'ai même commencé à boir vers mes 15 ans franchement c'est triste.....  
Donc la si on pouvait se soutenir les uns les autres ça serait déjà pas mal  
Et se demander pourquoi on va jusque là tel est la question et comment on se voit plus tard  
Je sais pas ce que vous faites ce week-end mais moi je vais tenté de résister pour ne plus me faire voir comme une ivrogne même si  
c'est déjà fait

À très vite alors

---

**arroseurrose - 07/08/2023 à 11h13**

Hello Libelluleeee,

Je me retrouve bien dans votre message et cet état d'alerte je le connais malheureusement que trop bien.  
J'ai 29 ans, j'évolue dans un cercle social où la fête est régulière et où les consommations sont banalisées. Le problème, c'est que  
personne ne consomme de la même manière, et surtout pas pour les mêmes raisons.  
Je sais depuis un moment que ma relation a l'alcool est problématique, et pour autant je n'ai pas réussi à le résoudre encore.  
Par conséquent, quand bien même je suis très attentif à mes consommations et peux vite être angoissé à l'idée de perdre le contrôle, ça  
finit toujours par arriver à nouveau, et ai régulièrement des épisodes de blackout qui me mènent à des états d'anxiété très forts le  
surlendemain et les jours qui suivent.

Il y a plusieurs choses à avoir en tête, je crois.  
D'abord, le sevrage qui suit une soirée d'alcoolisation extrême mène à une phase dépressive. C'est chimique, personne ne passe outre,  
mais la capacité à la gérer peut être compliqué pour certains. C'est mon cas, et apparemment le votre aussi. Il faut en être conscient, et  
l'accepter. Pendant cette période, les réflexions sont biaisées, on rumine beaucoup, parfois à tort. Il faut prendre soin de soi.  
Ensuite, vous semblez avoir un jugement très dur avec vous-même et votre rapport à l'alcool. C'est important de prendre du recul, d'être  
lucide sur son cas, mais ça ne sert à rien de se flageller. Par ailleurs les autres ont tendance à ne pas trop se préoccuper de tout ça. Au  
pire, certains en riront - "purée, elle était déchirée" et au mieux, d'autres se feront du souci. S'en vouloir et être en boucle, c'est la  
meilleure manière de recommencer.  
Puisque votre cerveau n'a pas créé de souvenirs, vous re-fabriquez votre soirée avec des données erronées. On se fait des scénarii, en  
imaginant le pire, alors que très probablement rien de tout ça n'est arrivé, ou en tous cas, pas comme on l'imagine.

Ce n'est pas grave si vous ne pouvez pas retourner là-bas tout de suite. C'est bien normal de vouloir échapper à ses démons. Vous  
finirez pas retrouver la confiance, et être suffisamment stable pour y retourner si vous en avez envie. Aussi, ce lieu est peut-être associé  
à l'excès, et qu'il est préférable pour vous de vous en éloigner un peu?

Et pour finir, il ne faut pas avoir honte. La réalité, c'est que vous avez eu une consommation à risque. Vous vous êtes mise en danger.  
C'est plus important de traiter ce sujet-ci, plutôt que les gestes ou propos qui ont pu intervenir à ce moment là, et le jugement des  
personnes autour. Pensez à vous, pas aux autres, vous en avez bien plus besoin je crois.

N'hésitez pas à faire savoir si les angoisses persistent ou disparaissent !

Courage. Vous n'êtes pas seule 😊

---

**Irismm - 16/03/2024 à 20h35**

Hello!  
Je sais que ce fil remonte à longtemps mais pour moi c'est tout pareil. Je suis écrasée par la culpabilité, et la peur d'avoir fait des choses  
horribles pendant des blackouts.  
Ça l'ai arrivé plusieurs fois des soirées comme ça où je bois à outrance ces derniers mois, alors qu'avant je n'avais pas des réactions si  
marquées. J'ai l'impression de pas voir la fin, je me sens trop mal

---

**arroseurrose - 03/04/2024 à 21h11**

Bonjour Irismm je viens seulement de voir votre message,  
J'espère que depuis 2 semaines, la culpabilité est partie et que vous vous sentez mieux.  
Aussi que cela n'a pas recommencé.  
Je vous conseille d'être attentif à vos consommations, et mettre en place des stratagèmes pour éviter que cela ne se reproduise, et  
rester en contrôle.

Aussi, n'hésitez pas à vous rapprocher de personnes compétentes qui pourront évaluer votre situation, désamorcer certains points avec  
vous, faire le bilan.

Bon courage, on s'en sort.

---