

J'AI TELLEMENT HONTE...

Par **Clochette93** Posté le 27/02/2021 à 18h29

Je me décide à poster après avoir passé une soirée de déchéance totale, incapable de m'arrêter, incapable de rester tranquille chez moi alors que mes amis m'ont raccompagné. Je suis ressortie, animée par je ne sais quel démon. Je me suis retrouvée loin de chez moi, dans un tram, en claquettes, et je ne tenais pas debout, j'étais perdue, incapable de rentrer chez moi, je suis tombée, j'ai renversé un truc sur moi, on s'est moqué de moi en me demandant si je m'étais pissé dessus. J'ai 35 ans, même si je ne les fais pas c'est ridicule, j'ai honte. Je suis lamentable. Mes potes me disent (je n'en suis pas à mon premier coup), C**** tu fais quoi, t'as tout ce qu'il faut (on habite à St Denis et c'est vrai que ma situation est meilleure que beaucoup d'autres), t'as fait des études, t'es jolie, t'as ton travail depuis 5 pijes, t'es une fille bien, intelligente, c'est quoi ton problème, pourquoi tu perds pied, tu cherches à te détruire ? Je rumine, je cogite, je ressasse, je suis tellement mal, je me déteste, je suis dans une angoisse terrible et je me déteste... Je pense que je vais mettre du temps à me remettre de cette soirée horrible, je m'en veux tellement...

1 RÉPONSE

Chihiro - 01/03/2021 à 11h17

Bonjour Clochette,

Tout d'abord, je veux te dire que ce mal-être va s'atténuer avec le temps. Il y a une semaine, j'étais dans le même état que toi, après une soirée que je regrette amèrement. Aujourd'hui encore, je regrette et j'y pense beaucoup, en ayant encore peur des conséquences. Mais l'angoisse terrible va normalement disparaître et il ne faut pas que tu te sentes coupable.

Tu n'as fait de mal à personne, à part peut-être à toi-même. Laisse toi quelques jours le temps que les effets néfastes de la gueule de bois (anxiété notamment) s'évacuent un peu. Ce que j'ai fait la semaine dernière, même si ça n'était pas facile, est de prendre de nouvelles résolutions. Sans trop de pression. Mais par exemple, faire un peu de yoga, aller marcher une fois par jour. Dans l'immédiat ça peut aider à se calmer.

Pour la suite, peux-tu en parler à quelqu'un de confiance ? Quelqu'un à qui tu peux parler sans avoir peur du jugement ? Je suis allée voir ma psy la semaine dernière, et franchement, ça m'a fait relativiser beaucoup de choses. Et permis de mettre des choses en place.

As-tu déjà eu ce genre de ressentis après une soirée ?

Prends soin de toi et, surtout, surtout, ne te sens pas coupable. 😊
