

CULPABILITÉ

Par **Nour974** Posté le 19/11/2023 à 04h30

Bonjour à tous

Je me lance, cela fait plusieurs années que j'ai des problèmes d'alcoolisation massive, lors de repas ou soirée. Une fois que je commence à boire, je continue de boire jusqu'à être ivre, du coup je ne me tiens plus, raconte n'importe quoi, suis parfois hyper euphorique, ou a avoir des idées suicidaires, quand j'ai un moment de lucidité. La semaine il n'est compliqué de ne pas boire, mais dès qu'un apéro se présente, je saute sur l'occasion. Ce qui me fait mal c'est la culpabilité du lendemain, je me sens marginal et ne comprend pourquoi les autres sont normaux et pas. J'ai comme un dédoublement de personnalité et n'est plus de limite une fois que j'ai trop bu. Je veux arrêter de boire, mais j'adore le vin, le champagne et le sentiment désinibé qui me permet d'être à l'aise lors de conversation. Sauf qu'après je suis tellement à l'aise que je suis ingérable, j'ai tellement honte de moi. J'ai une femme de bientôt 36 ans et je veux vivre libre de cet alcool qui me pourri la vie et celle de mes proches. Aujourd'hui sera mon premier jour sans alcool. Merci de m'avoir lu

1 RÉPONSE

Sunday - 18/12/2023 à 12h53

Bonjour,

toutes mes félicitations pour cette belle et difficile décision.
N'ayez pas honte de l'attitude engendrée par la dépendance à l'alcool, mais vous avez raison de vouloir la tenir à distance.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin traitant, psychologue, centre d'addictologie. Plus vous serez soutenu, meilleure la guérison sera.

Croyez-moi ou non, le soleil finit toujours par briller.
Prenez soin de vous.
