

LA CULPABILITÉ APRÈS L'EXCÈS

Par **Pixel83** Posté le 19/02/2024 à 09h32

Bonjour, je ne pensais pas un jour être amenée à écrire sur un forum concernant l'alcool mais aujourd'hui, j'en suis à un stade où j'ai l'impression de ne pouvoir en parler à personne de mon entourage.

Je pose le contexte : je suis une jeune fille en couple, j'ai 25 ans et mon copain et moi aimons sortir très souvent au bar pour échapper un peu à la routine (on parle de 4-5 sorties au bar par semaine) où on enchaîne les verres sans trop compter. Lui il arrive à se gérer et à se dire stop et à passer à du soft. A contrario une fois que j'ai commencé, j'ai énormément de mal à me poser des limites et à me dire que je dois arrêter parce qu'on est en semaine, que je bosse le lendemain etc...

Il y a une semaine mon copain avait un match de foot qui comptait beaucoup pour lui car c'était contre son ancienne équipe et son ancien meilleur pote (qui l'a laissé tomber parce que sa copine et moi ça ne marchait pas). Nous proposons à quelques amis de venir à la maison boire l'apéro et manger avant d'aller en début d'après-midi voir le match. Mon copain part avant nous et nous continuons à enchaîner les verres (vin blanc pour ma part). J'ai bu beaucoup, toute la fin de matinée et le début d'après-midi jusqu'au match où j'ai emmené de quoi continuer à boire. Conclusion, je n'ai que quelques vagues souvenirs de ce match. Ce dont je me souviens, c'est que mon beau-père qui était présent m'a vu déchirée, m'a entendue hurler dans les tribunes pour encourager mon copain. Je ne m'en souvenais pas et on me l'a dit hier, mais je suis tombée devant tout le monde dans les escaliers des tribunes.

Le soir-même j'ai pleuré auprès de mon copain en avouant que je ne me rappelais pas de l'après-midi, que je m'en voulais et que je me sentais couverte de honte, je me sentais comme une merde. J'ai de la chance puisqu'il m'a dit que ce n'était pas grave, que ça arrivait et que ça servait de leçon et il ne m'en a pas voulu.

Ceci étant dit, ça fait une semaine que je n'ai pas bu une goutte d'alcool et je compte tenir au moins un mois. Ce qui me chagrine le plus, c'est que j'ai des souvenirs de ce jour qui me reviennent tous les jours depuis et que je me flagelle à chaque fois. Je me sens pathétique, immature, ridicule... Tout le monde a dû bien se foutre de moi. La raison pour laquelle j'ai bu autant c'est (je pense) parce que je savais que des gens que je déteste seraient présents à ce match, et comme je suis du genre lâche et à m'écaser j'ai voulu prendre confiance en moi et j'ai abusé. Beaucoup trop abusé au point que je n'arrive pas à penser à autre chose, je n'arrive pas à me dire que ça arrive de faire de la merde parfois et que ce n'est pas si dramatique. Comment est-ce que je peux espérer me débarrasser de cette honte ?

Comment est-ce que je peux réussir à me dire "stop" à l'avenir quand je boirais un coup ? Je n'ose pas imaginer ce que doivent penser mes beaux-parents, ce que doivent penser les gens présents à ce match et qui se disent que je suis une ratée, que j'ai été absolument ridicule. Je culpabilise, je m'en veux d'avoir foutu la honte à mon copain. J'aimerais revivre cette journée et m'arrêter à temps, j'aurais voulu être là et pas quelqu'un d'autre à ma place. C'est un sentiment épouvantable que j'ai depuis ce jour il y a une semaine, j'ai l'estomac noué et les larmes qui montent à chaque fois que j'y repense... Je ne sais pas comment faire pour lâcher prise avec cette histoire.

7 RÉPONSES

Albertin - 19/02/2024 à 16h35

Bonjour Pixel83

Tout d'abord félicitations pour avoir eu le courage de venir poster ici.

Dans tous les cas, il ne faut pas culpabiliser. Vous n'avez pas eu de volonté de faire du mal. Vous avez surtout été victime de l'alcool. Vous culpabiliser pour cela n'a plus de sens que vous culpabiliser pour par exemple avoir eu une appendicite.

Je comprends de votre témoignage que comme pour une grosse partie d'entre nous ici, l'alcool ne convient pas. Ce n'est pas une question de faiblesse personnelle, de fragilité, ou de manque de volonté ou quoi que ce soit, c'est simplement qu'avalier de l'éthanol ne marche pas bien avec nous. Même si parfois, souvent, on ressent le besoin de boire de l'alcool. Et là, contrairement à d'autres personnes qui boivent un verre ou deux, on n'arrive pas toujours à s'arrêter.

Après, il n'y a pas de chemin tout tracé ; se faire à l'idée qu'on a un rapport complexe à l'alcool n'est pas évident dans une culture où le vin est partout... ça vaut le coup d'en parler à des addictologues, recueillir des avis, mûrir tout cela, et se faire sa feuille de route... devenir le spécialiste de son propre cas, pour ainsi dire.

Revenez vite nous raconter la suite, vous n'êtes pas seule, beaucoup de gens vous lisent.

Force à vous !

Liona - 20/02/2024 à 08h21

Je connais tellement ce sentiment de culpabilité et de honte. Je voulais vous dire à quel point je vous soutiens et votre témoignage me parle. Félicitations pour cette semaine d'abstinence. Je sais combien il est difficile de ne pas replonger pour oublier. Le chemin est long parfois. Courage à vous. Je sais que c'est facile à dire mais la honte n'arrange rien et l'addiction est une maladie. Toutes mes pensées à vous.

Bonsoir à tous, tout d'abord merci infiniment pour vos messages de soutien. C'est peut-être triste à dire mais avoir des gens qui ressentent la même chose que moi me rappelle que je ne suis pas seule.
Cette semaine j'ai craqué, j'ai bu deux petites bières au bar avec une copine. J'étais à la fois déçue de ne pas avoir tenue, mais fière aussi de moi parce que je n'ai pas prolongé la soirée ni abusé.
Je pense que la meilleure des choses c'est d'aller boire un verre sans être dans l'optique de boire beaucoup, à outrance. La culpabilité est une mauvaise chose, mais quand on y repense quand on boit, on a tout de suite envie de moins abuser. Avec le recul je peux peut-être faire de cette faiblesse une force ?

Soso890 - 17/03/2024 à 10h41

Bonjour Pixel83

Comme je te comprend ...
Tu es loin d'être la seule à vivre ça malheureusement
Les lendemains et les jours qui suivent sont très difficiles quand on fait des black out ... on angoisse car on devient une tout autre personne sous alcool, qu'on assume pas lorsqu'on redevient « normale »
Il est inutile de culpabiliser ou de s'autoflageller, ce qui est fait est fait
Et les personnes présentes ne se soucient pas vraiment de notre état en général, au pire ça les aura fait sourire et ils passent rapidement à autre chose pendant que nous on essaye de recoller des morceaux de souvenirs ..

En tout cas une chose positive c'est que ça t'as poussé à te poser des questions sur ta conso

J'espère que tu vas bien depuis ton post !

Courage

Tatou88 - 16/04/2024 à 13h28

Bonjour à tous,
Je me permets de réagir sur ce fil de discussion car le sujet me parle tellement et je ressens le besoin de partager mon expérience.
J'ai 36 ans et je me considère comme une femme qui aime faire la fête et qui a toujours aimé la faire depuis mon adolescence .
Je ne compte même plus les cuites que j'ai vécues étant plus jeune, bien que j'ai déjà pu ressentir une culpabilité ou une honte suite à des black-out ça n'a jamais duré longtemps .. on faisait un debrief avec mes amis et c'était passé.
Mais depuis quelques temps je remarque que mes lendemains de cuite... sont douloureux psychologiquement et même physiologique, je ressens une très forte anxiété , une énorme culpabilité , voir même des phases paranoïaque... (un besoin d'être rassuré par l'entourage).
Pourtant je ne fais rien de mal je bois juste à outrance sans m'arrêter, je suis bonne ambiance et très sociable et je finis par frôler le coma éthylique difficulté à marcher parler... et le lendemain je me souviens plus et je suis au fond du trou car je ne me souviens plus trop de la soirée et surtout je m'en veux d'avoir autant bu et je me dit que c'est la honte à 36 ans je devrais savoir boire quand même ! Les gens m'ont vu dans cet état pitoyable, minable, pauvre fille qui ne sait même pas boire! Cela fait 4 à 5 fois que cela me fait ça et surtout que je le cache à mon conjoint de peur qu'il me juge ou que je le dégoûte ... et ça aussi participe à mon anxiété.
...car les dernières phases d'alcoolisation ce sont produites après le travail avec des collègues qui ont la main lourde ...
Impossibilité de dormir le nœud au ventre, le cœur qui palpite ... et l'envie de me cacher dans un trou... voilà ce que je peux ressentir.
Je pense aller consulter ..
Je vous souhaite du courage à tous

Albertin - 16/04/2024 à 15h20

Bonjour Tatou88,

Merci pour votre témoignage, qui rejoint mes trop nombreuses expériences, pendant des décennies d'abus d'alcool.

On passe à un moment donné de l'alcool « festif » à des abus très répétés entraînant des blacks-outs (on ne se souvient plus le lendemain de ce qu'on a fait ou dit la veille). L'anxiété qui en résulte tient beaucoup au pouvoir psychotrope de l'alcool dans la phase « resdescende » le lendemain, y compris avec des phases de paranoïa. Ce qui fait que les lendemains de cuite, on a la fois un mal physiologique (maux de tête, de ventre) et aussi mental du fait de cette anxiété engendrée par le reflux de l'alcool qui était présent dans l'organisme.

Ensuite, comme vous le dites, on a paradoxalement tendance à enjoliver notre consommation, malgré l'évidence qu'on abuse. On a tendance à se voir encore comme un joyeux luron festif, on recherche la compagnie de personnes à peu près dans le même état d'esprit. Et de cuite en cuite on oublie, ou on ne veut plus se souvenir, des épisodes les plus pitoyables. En inventant des histoires au besoin pour se rassurer (« Bah mes amis m'ont dit que c'était pas si grave, alors ça va... »). Des boucles anxiété-déni, tous les lendemains de cuite, et 24 heures après on recommence en se disant que « c'est juste un verre, après c'est fini ».

Vous l'indiquez vous-même, c'est peut-être le bon moment d'en parler à un spécialiste d'addictologie, en lui racontant exactement ce que vous avez décrit ici. Personnellement j'ai été trop longtemps dans le déni en me persuadant que tout le monde ou presque buvait autant que moi (plutôt vrai pour mon entourage en fait, mais mon entourage n'était pas représentatif de la population...) et que je m'arrêteraïs quand je le voudrais...

Venez nous raconter, et courage à vous !

Tatou88 - 17/04/2024 à 10h12

Merci Albertin pour ta réponse criante de vérité,
On se dit que le autres aussi sont pareils et que c'est pas grave... mais si je suis là c'est que même si ma consommation n'est pas
quotidienne et que je ne ressens aucun manque... j'observe bien que mon rapport à l'alcool est pas normal (ne pas savoir s'arrêter).
Et ce sentiment de culpabilité qui persiste plusieurs jours après.. c'est pas possible en sachant que vous n'avez rien fait de grave .. on se
flagelle à un point ...
L'entourage joue aussi beaucoup ça va être dur mais je vais refuser les invitations des collègues à boire un coup...
