

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

HONTE ET CULPABILITÉ

Par **Profil supprimé** Posté le 02/05/2016 à 12h27

Bonjour à tous, Je viens de m'inscrire après une classique gueule de bois du lundi, je voulais vérifier si ma fatigue et ma mauvaise humeur pouvaient avoir un lien avec les cuites que je me prends le week-end..! Tout le monde connaît la réponse et je ne suis sans doute pas seule à me sentir si mal le matin, tant physiquement que moralement. Honte et culpabilité. J'essaie de me remémorer la soirée de la veille, je consulte mon tel, je me rends compte que j'ai encore échangé avec mes proches via les réseaux sociaux, je me doute que j'ai raconté de belles conneries, je n'ose même pas regarder le fil... coupable aussi de déposer mes enfants à la crèche avec un immense sentiment de soulagement, après avoir galéré à les préparer et les avoir engueulé parce qu'ils se sont réveillés trop tôt, que les habits proposés n'étaient pas à leur goût, que les biberons ont été renversés... Je ne suis pas une bonne mère quand je gère des crises avec la gueule de bois.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/05/2016 à 17h23

Je viens de m'inscrire
Jé ne bois pas tous les jours, mais quand je commence je déborde
Je me sens alors bien intelligente ouf
Les conneries que j'ai pu écrire sur les réseaux sociaux hier soir
J'ai tellement honte et j'ai peur du jugement des autres
Je ne sais pas comment me débarrasser de ce sentiment

Profil supprimé - 03/05/2016 à 07h28

Bonjour le sentiment de culpabilité partira lorsque la gueule sera parti. Faites attention j'ai le même problème que vous je ne maîtrise pas lorsque je commence à boire gueule de bois trou de mémoire etc... On dit au départ o j'ai pris une bonne mine biture enfin bref ce week end après on en prend une la semaine puis le week end et l'engrenage arrive doucement je vous le dis et les soucis arrivent alors méfiance l'alcool est fourbe pour certains il peut être convivial pour moi il l'était au départ après c'est devenu un problème. Je ne buvais pas tous les jours mais j'avais quelques envies et quand je démarrais dur dur d'arrêter. Faisait des poses de 4 5 jours peut être pour me rassurer et c'était reparti n'ayez pas honte de consulter un alcoologue moi rdv en juin

Profil supprimé - 03/05/2016 à 17h27

bravo Sacomi, tiens bon, le rv est loin, mais tu vas y arriver, et quant à toi Isa 14, n'ai pas honte, nous sommes tous pareils, moi aussi j'avais honte, mais quand nous parlons avec des malades alcooliques on se sent tellement mieux, certains veulent s'en sortir seuls, d'autres ont besoin d'un groupe de parole, peut être une association telle que Vie libre au les AA, pour s'en sortir, en tout cas bravo à vous deux d'essayer de s'en sortir

Profil supprimé - 04/05/2016 à 20h17

Bonjour Sacomi,
Merci pour tes conseils, je suis bien consciente des conséquences de ce type d'alcoolisation et je fais très attention à ne jamais consommer en semaine ou en journée. Par rapport à mon passif je ne m'en sors finalement pas si mal mais j'ai honte et je culpabilise car je suis quand même loin de mes objectifs, j'aimerais être raisonnable quoi qu'il arrive mais quand on a un problème alcoolique ce n'est pas facile. Tu as raison d'aller voir un addictologue, cela aide considérablement, sur une démarche de long terme. J'ai entrepris ce travail sur moi avec divers professionnels il y a longtemps, et cela fait du bien, j'ai considérablement changé par rapport au début de cette aide. Suis je en rechute, je ne pense pas, mais je n'en suis pas loin. Je suis très déçue de moi mais j'imagine que ma psy me dirait que je ne m'en sors toutefois pas si mal. En tout cas, pour tous ceux qui me lisent et qui sont au début de leur prise de conscience, je veux bien partager mon expérience car j'ai essayé de multiples choses pour m'en sortir.
Bien à vous

Profil supprimé - 05/05/2016 à 08h09

Bonjour aline ne te donne pas des objectifs trop difficile à atteindre car si tu n'y arrive pas tu sera déçu tu culpabilisera et ça n'importe rien de bon. Je ne connais pas ton passif mais continue de lutter rien que le fait d'avoir conscience et de se battre c'est une bonne chose. Tu ne te laisse pas aller c'est bien. bon courage lache rien merci marida pour tes encouragements toujours aucune gouttes d'alcool à ce jour luttons salut à vous

Profil supprimé - 19/01/2020 à 11h44

Bonjour,
Je suis toute nouvelle et c'est la 1ère fois depuis ce week-end que j'ose écrire.
Je me rends compte à travers vos témoignages que nous sommes nombreux à avoir des difficultés avec l'alcool et combien il est difficile de l'accepter, de se reconnaître alcoolique et de maintenir Le Cap de l'abstinence...de mon côté je n'en peux plus de la honte et de la culpabilité, de la mésestime de soi...
J'ai vraiment envie d'arrêter tout cela mais aussi que je tiens dans le temps.
Combien de fois je me suis dit j'arrête et...cela n'aura duré que quelques jours...j'ai terriblement honte de moi. Je suis mangée par l'angoisse...
Je vous remercie du temps que vous aurez pris à me lire

YoX08300 - 08/02/2021 à 00h45

Bonjour Marieanastasia, j'ai vécu la même chose que vous il y a 4 ans maintenant. Cela arrive tous les jours par envie et on ne sait pas pourquoi. On ne sait pas pourquoi parce qu'on évite de voir la réalité en face. Quelque part, notre cerveau nous demande de nous évader. On recommence tous les jours et le lendemain, on culpabilise et on se dit qu'il faut vraiment arrêter jusqu'au jour où un événement grave arrive dans la vie. Pour ma part, tout est allé trop loin. J'ai foutu en l'air 10 ans de vie commune et aujourd'hui, j'en paie encore le prix car ma femme et un de mes enfants m'en veulent encore. Nous avons tous nos propres histoires. Le déclic pour moi a été la demande de divorce de ma femme. J'ai pris toutes mes responsabilités dans ma tête d'un seul coup. Ça m'a réveillé net. Je suis papa de 3 enfants que j'aime énormément et je pense les avoir délaissés pendant cette période mais en faisant cela, je me suis délaissé aussi. Avec du recul, on a peur d'affronter certaines choses. On se bloque et cette frustration peut conduire à l'alcoolisme. Il faut se dépasser et se donner les moyens d'y arriver. L'alcool est dans la société car il sert à masquer les problèmes. Le souci est que c'est lui qui crée les problèmes. Et comme l'alcool est consommé massivement en société, personne n'y voit de problème. Alors, un conseil, soyez forte, affrontez vos problèmes plutôt que de fuir et faites ce qui est bon pour vous. Écoutez votre cœur et votre instinct et vous verrez, votre vie changera. Sincèrement. YoX

Profil supprimé - 31/07/2021 à 08h06

Bonjour,
Je lis juste votre réponse et je vous en remercie.
J'ai toujours les mêmes problèmes mais là ça va trop loin. Aujourd'hui je décide de ne plus boire et vais venir ici régulièrement pour tenir. Ne pas oublier.
Belle journée à vous.
