ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT NE PLUS ME SENTIR HONTEUX UN LENDEMAIN D'EXCÈS DE BOISSON?

Par Profil supprimé Postée le 03/08/2016 11:09

Bonjour,
Je viens de me rendre compte que ça fait 1 an que je bois à grosse quantité une fois dans la semaine, je voudrais totalement arrêté car les jours qui suivent cet excès je me sent honteux
J'espère avoir quelques réponses
Merci d'avance

Mise en ligne le 05/08/2016

Bonjour,

Votre consommation d'alcool peut devenir problématique si vous avez du mal à vous arrêter lorsque vous buvez et ce, même si ce n'est qu'une fois par semaine. Peut être est-ce une manière pour vous de "décompresser" de votre semaine ou encore une habitude, un rituel qui consisterait à commencer votre week end par une fête entre ami(e)s .. Quelles que soient les raisons, il nous semble important de les repérer afin de mieux cerner ce qui vous pousse à consommer.

Afin de ne pas rester seul avec ce sentiment de honte, vous pourriez en faire part à quelqu'un de confiance dans votre entourage par exemple. Vous pourriez aussi vous tourner vers une équipe de professionnels pour vous aider à faire le point et vous accompagner dans votre réflexion ou encore recueilir des témoignages et du soutien en partageant votre expérience dans notre forum (lien en bas de message). Parvenir à parler de votre difficulté peut vous aider à poser un regard bienveillant sur vous-même.

Parfois, il est plus facile d'avoir recours au téléphone ou à Internet. Vous pouvez nous joindre anonymement par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930, ou par chat si vous souhaitez être aidé dans votre réflexion ou tout simplement pour échanger avec nous de vive voix.

Cordialement.

En savoir plus :

- Forums Alcool info service