

Dépasser la honte

« Je bois, j'ai honte » : beaucoup d'internautes écrivent cela sur nos forums et c'est également l'objet de [l'un de nos articles](#). La honte est un sentiment qui enferme, qui retarde le moment où l'on commencera à se soigner. La peur du regard et du jugement des autres est en effet un sérieux frein à prendre soin de soi.

Ce sentiment concerne beaucoup de femmes qui ont des difficultés avec l'alcool. Elles ont en effet à se battre contre des représentations sociales négatives. Elles intériorisent souvent ces jugements de valeur et cachent leur consommation.

Commencer à en parler

Pourtant, il est possible de desserrer le nœud de la honte sans être directement confronté au regard des autres. Commencer à en parler de façon anonyme a déjà été le choix de nombreux internautes sur notre [forum pour les consommateurs](#). Pour beaucoup cela a permis de briser la solitude et de connaître l'entraide.

Articles en lien :

[Je bois, j'ai honte](#)

[Je souhaiterais être aidé](#)