

Forums pour les consommateurs

# La honte du lendemain

Par Profil supprimé Posté le 08/06/2021 à 07h27

Bonjour,

je viens de m'inscrire sur ce forum et pourtant mon problème avec l'alcool n'est pas nouveau. Petite, mes parents recevaient beaucoup et l'alcool coulait à flot. Pour moi alcool rimait avec fête. En grandissant j'ai commencé à boire et il n'était pas rare que je finisse ivre lors des soirées. Cela faisait rire mon entourage. Sauf que j'ai commencé à avoir des trous noirs, à avoir un comportement agressif dès que je buvais trop. Sans compter les chutes; combien de fois me suis je réveillée le matin avec des bleus. Je me suis retrouvée seule avec ma fille et cela n'a pas été facile. Par moment j'ai trop bu et je me culpabilisais de me montrer dans cet état devant ma fille. Une fois par moi environ je buvais beaucoup trop. Mon problème est que je ne sais pas m'arrêter. Je peux ne pas boire des semaines entières mais dès que j'ai le nez dedans c'est foutu ! Depuis 1 an j'ai beaucoup réduit mais dimanche dernier j'ai craqué; j'ai trop bu et j'ai eu un trou noir. Le lendemain matin je me suis aperçue que j'avais passé des coups de fils, dont un à un ex; mais je n'ai absolument aucun souvenir de cela. J'ai aussi du tomber car j'ai des bleus au genoux. Je ressens une terrible honte, je pleure depuis hier. Je ne suis pas allée au travail depuis hier. J'ai un nouveau travail qui me plait et je n'ai pas envie de tout gâcher à cause de mon comportement. Je me suis rendue compte que je suis allée sur facebook faire des recherches sur mes collègues de travail et j'ai peur d'avoir pris contact avec eux sans le savoir. Je sais qu'il faut que j'assume mais je me sens minable ! merci d'avoir pris la peine de me lire et si quelqu'un a des conseils ou vis des choses similaires cela me ferait du bien de le lire aussi. A bientôt

## 6 réponses

---

Profil supprimé - 08/06/2021 à 10h39

Hello,

Je comprends se que tu ressens.

Pour ton ex tu peux lui écrire que tu avais un peu trop bu.

Pour tes collègues je pense que si t'avais pris contact avec eux tu le verrais dans ton messenger.

Repose toi bien et essaie de penser positif.

Courage à toi

Profil supprimé - 16/06/2021 à 11h50

Bonjour, j'ai le même soucis que toi.

Je peux passer des semaines ou des mois sans boire et quand je recommence au début je fais attention à ma consommation mais après je vais dans l'extrême. La honte du lendemain comme tu le dis est très pesante et difficile de passer à autre choses. Je crois que pour nous c'est vraiment l'abstinence la meilleure des choses. Je viens de passer un week-end comme tu l'as décrit beaucoup beaucoup trop d'alcool et trou noir. Je m'enveut et me demande pourquoi je bois autant, pourquoi tout cet excès ? En tout cas j'espère que tu pourra remonter la pente. Moi je vais essayer de devenir réellement abstinent. Même si je sais que ça ne sera pas évident.

Profil supprimé - 16/06/2021 à 14h50

Bonjour,  
J'espère que tout s'est arrangé pour toi.

C'est fou comme on peut se voir à travers les messages.

Nous avons le même problème du coup ce qui en découle aussi

Je vous souhaite de ne plus toucher à l'alcool. Et de vivre pleinement.

Je décide d'arrêter définitivement aujourd'hui. Je suis aidé par un professionnelle et de bons amis. Courage à vous aussi.

Profil supprimé - 17/06/2021 à 14h54

Bonjour Ninebutterfly9217

Moi aussi j'en ai fait des conneries sous alcool. Moi mon "sale truc" c'était d'insulter mes amis par SMS. J'en ai ramassé des hontes. C'est la maladie, tu n'es pas un monstre. Certains dorment sous alcool, d'autres sont tous gentils et d'autres encore balancent leurs colères sur leurs connaissances. Un jour j'ai mis une gifle à une personne. J'ai failli aller en prison. A jeun, je suis la personne la plus gentille et respectueuse possible.

Mes périodes d'abstinence ont été les plus belles de ma vie. Malheureusement, je n'ai pas voulu faire une thérapie pour sortir mon mal-être et ma souffrance. Les cures et les RDV à l'ANPAA ne sont pas suffisants. Il faut soigner sa souffrance intérieure.

Courage à toi.

Profil supprimé - 17/06/2021 à 14h55

Courage Loue.et bravo pour ta décision.

Profil supprimé - 19/06/2021 à 19h08

Bonsoir

Je viens de m'inscrire et de voir cette discussion.

J'ai le même problème.

Depuis des années. Depuis toujours peut-être

Je ne bois jamais en semaine. Je peux passer des semaines sans boire une goutte.

Mais, si un soir je bois un deuxième verre, ensuite, je n'arrête plus. Je ne me rends pas compte que je suis ivre et je ne suis pas malade.

Je continue. Jusqu'au trou noir. Jusqu'au malaise. Je me blesse parfois. Je dis n'importe quoi. Je pleure. Je raconte ma vie.

Les jours qui suivent je suis morte de honte.

Du coup, depuis plusieurs mois, j'ai profité du confinement, couvre feu etc pour éviter de voir des gens et ne pas avoir l'occasion de boire.

Mais, du coup, je m'isole et je manque d'interactions avec les autres et de l'affection de mes amis (si si j'en ai qui me supportent encore).

Il y a un mois j'ai bu toute seule chez moi, alors que je m'étais toujours interdit de faire ça. C'était la deuxième fois.

J'ai mis deux jours à m'en remettre physiquement, tellement j'avais bu.

Je ne sais plus ce que j'ai fait cette nuit là. Je me demande si je n'ai pas pris des cachets en plus tellement j'ai été malade (je vous passe les détails).

Je suis fille d'alcooliques.

Je vous remercie pour ce fil de discussion. Je viens de me rendre compte que je ne suis pas là seule à avoir ce problème.

Bon courage à tous.