

## CULPABILITÉ ET ALCOOL

---

Par **Noemi84** Posté le 09/03/2022 à 11h36

Je n'étais pas sûre de vouloir arrêter de boire, mais la culpabilité est de plus en plus forte et du coup crises d'angoisse, sans compter les journées perdues car mal au foie, la peur de mourir etc.! J'ai donc décidé de commencer l'aotal, mais ça me met dans un état bizarre. En fait, je me sens ambivalente car je n'ai pas spécialement envie de boire tous les jours mais quand je commence, je n'arrive pas à m'arrêter ( 1 litre et demi de vin le soir). Que faire? Je ne peux en parler à personne ( excepté avec la psy qui me rassure ), car les gens ne me perçoivent pas comme alcoolique, alors qu'en réalité, d'après les critères, je le suis! Faut pas se voiler la face: J'ai fait le test, je ne réussis pas à tenir 4 jours sans boire du vin. Voilà je me sens donc seule par rapport à ça, .Je suis de nature très angoissée excessive et hyper sensible mais par ailleurs ma vie va très bien, sauf que je prends de l'âge et que voudrais régler ce problème car la culpabilité et la peur de mourir sont de plus en plus fortes. Merci de m'avoir lue et merci de votre aide, bien cordialement

### 4 RÉPONSES

---

**Kat29** - 09/03/2022 à 13h47

Bonjour Noemi,  
Je me retrouve dans ton message..  
Cela fait quelques jours que je consulte ici les fils de discussion et je me décide aujourd'hui..merci  
J'ai une relation à l'alcool similaire..  
Donc depuis 3 semaines je m'efforce de prendre de la distance avec le vin du soir.  
J'y parviens sans trop de difficultés,mais, comme toi,4 jours..et si on ouvre une bonne bouteille pour accompagner le dîner,je ne peux pas me restreindre aux "2 unités " préconisées..  
Par bonheur, mon conjoint est tout à fait raisonnable dans sa consommation.  
Je n'ai jamais envie de boire la journée..elle apparaît le soir..  
Je suis aussi une personne assez anxieuse..je crois que le problème commence par là..  
Et,comme toi,on ne me considère pas comme alcoolique mais moi aussi je sais que j'ai un souci..  
Tu n'es pas seule,Nous ne sommes pas seules

**Noemi84** - 09/03/2022 à 15h30

Merci, de ton retour je suis contente de pouvoir communiquer sur ce sujet!

---

**Kat29** - 09/03/2022 à 16h23

Tu as bien fait de "jeter une bouteille à la mer" (ah,ah,ah) sur ce forum !C'est ce que j'ai aussi fait aujourd'hui :pour ne plus me sentir seule..surtout cesser de s'isoler (c'est ce que j'ai fait,et ça n'arrange rien..on se sent encore plus coupable et les angoisses, de maladies et autres s'amplifient...je comprends parfaitement...)  
Ici on est plus seules,il y a de la bienveillance..  
Soso73 recommande la discussion par chat avec un écoutant; je vais tenter.  
Tu ne veux pas essayer, toi aussi?  
Les écoutants sont à même de nous orienter au mieux..  
L'Hypnothérapie peut aussi être une première aide pour se réconcilier avec soi-même.  
Courage  
Tiens moi au courant

**Noemi84** - 09/03/2022 à 17h38

Merci bcp! J'ai essayé de tchater mais j'ai du faire un message trop long car ça été coupé. J'ai essayé l'hypnothérapie mais comme je suis une intello hyper mentale, je n'arrive pas à me laisser aller. J'ai fait aussi des années d'analyse qui m'ont sauvé la vie, mais suite à un déménagement j'ai fait une super dépression, avec des angoisses insupportables. La psy me dit que suis trop dure avec moi-même, et qu'il faut commencer par assumer de boire trop.Mais comme je suis hyper perfectionniste et culpabilisée en permanence, je te dis pas la culpabilité quand j'ai trop picolé !!! Je te dis pas non plus les engueulades avec les gens quand l'alcool m'a desinhibée, et que je m'emflamme et les regrets après, la peur du jugement etc etc . De plus je suis journaliste, amené à dîner avec des gens et faire des interventions publiques, alors y a tjs la peur de l'excès..Bon au moins je suis lucide, l'humour et l'autoderision me sauvent. Je te souhaite bon courage, je suis ravie d'avoir trouvé ce forum bienveillant, bien solidairement !

---