

## SENTIMENT DE HONTE ET DE CULPABILITÉ

---

Par **Veronica123** Posté le 25/09/2022 à 18h15

Bonjour,

Je ne sais pas vraiment si mon message a sa place ici mais écrire me soulagera déjà un peu d'un poids. Encore une fois j'ai trop bu hier soir et encore une fois aujourd'hui je me sens coupable et j'ai honte de moi. J'ai honte car je ne me souviens pas de la soirée, et en plus j'ai téléphoné à certaines personnes sans savoir ce que j'ai pu leur dire. J'ai appelé mon ex conjoint, de qui je me suis séparée il y a à peine un mois, et je pense d'ailleurs que ma consommation d'alcool n'y est pas pour rien dans cette séparation. Je me sens coupable car j'ai dépensé énormément d'argent alors que ce n'est clairement pas le moment, et en + j'ai perdu ma carte bancaire... j'aimerais me contrôler mais quand je commence je ne m'arrête plus. J'ai peur de ce que pensent les gens et j'ai honte de me mettre dans des états pareils. Difficile aujourd'hui pour moi de garder le moral...

### 1 RÉPONSE

---

**Fleurdelys** - 26/09/2022 à 18h46

Bonjour,

La culpabilité, je pense ne pas me tromper en disant que tout le monde connaît ça ici...les matins de beuverie, entre honte, culpabilité, angoisse...un joyeux bordel des émotions alors que justement on a bu la veille pour les faire taire.

Ca ne sert à rien d'être dur avec soi-même, ça ne changera rien.

Je pense que tu connais la solution à ton problème, ne plus boire. C'est un peu dur à avaler je sais. La modération quand on est consommateurs excessifs je n'y crois absolument pas, au début on s'en sent capable alors on maîtrise puis un jour, ça rederape.

Pour te faire un résumé, j'ai déjà arrêté deux ans et demi, puis j'ai replongé...le premier verre que je pensais gérer...puis les consos augmentent petit à petit...retour à la case départ. La depuis début septembre j'ai eu deux rechutes donc j'ai rebu deux fois. Je ne prend pas ça pour un échec mais par contre j'essaie de comprendre pourquoi et on en revient toujours à la gestion des émotions, c'est vraiment ça le nœud des problèmes pour ma part mais je pense qu'on est nombreux à être comme ça.

Prend bien soin de toi. Dorlotte toi.

---