

JE FAIS N'IMPORTE QUOI

Par **Alf** Posté le 06/11/2023 à 10h09

Bonjour !

Bon ... Je décide d'écrire ce jour car là ça ne va pas du tout.

J'ai un très très gros problème avec l'alcool en soirée. Je bois un verre deux verres dix verres... et après je ne me souviens plus ... enfin j'ai des flashs et ça c'est pire!!

Je ne sais pas pourquoi je n'arrive pas à me dire stop...

Le week-end dernier je suis allée voir un match avec mon conjoint, je ne sais pas à quel moment tout a basculé mais je me suis réveillé le lendemain avec le visage en sang, la main bien abîmée et mal de partout, qu'elle honte. Je ne me souviens de rien du tout, j'ose même pas en parler à mon conjoint. Et là je me suis dit que c'était la dernière fois que je me mettais dans un état pareil!

Pas du tout ... hier soir rebelote ... l'anniversaire de mon cousin, je sais pas du tout ce qu'il s'est passé. Il me semble avoir embrassé un autre homme, et pour le reste, des petit flashs vraiment pas jolis non plus. Mais j'ai dû sacrément faire de la merde car on ne me répond pas. Je suis dans une angoisse pas possible depuis que je me suis réveillée ...

Je me sent tellement mal, d'ici quelques mois j'ai le mariage de ma maman. Ça va être dur mais je ne veux pas boire une goutte d'alcool car je ne veux pas gâcher la soirée...

1 RÉPONSE

Sunday - 18/12/2023 à 14h04

Bonjour Alf,

que de situations angoissantes!

Vous dites ne pas savoir pourquoi vous n'arrivez pas à vous dire stop. Cette question est centrale et doit être à mon sens creusée. Avez vous déjà pris contact avec un psychologue? Vous pourriez identifier ce qui dans votre quotidien vous pousse à consommer au point de ne plus vous souvenir de rien. Et ainsi agir pour vivre des moments de convivialité en toute confiance et pleinement.

Prenez soin de vous.
