

CULPABILITE

Par **sev** Posté le 29/04/2024 à 15h42

Bonjour,

Je bois souvent le Week end mais pas énormément sauf quand il y a des évènements ou j'ai tendance a avoir du mal a m'arrêter. Je ne fais rien de mal sauf m'amuser ...danser ...etc.

Mon conjoint me le confirme mais les lendemains et surlendemain sont très difficile... culpabilité, honte. je fais de grosses crises d'angoisse, je cherche a me rassurer surtout si j'ai une absence et des moments que je me rappelle pas.

Je finis toujours par me dire que c'est la dernier fois mais je recommence.... j'aimerais arrêter complètement afin de plus avoir cette sensation qui dure 2 ou 3 jours voir plus.

avez vous des conseils ou autres afin de m'aider