

## LA HONTE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 06/07/2016 à 06h43

j'ai 47 ans , l'alcool a toujours fait parti de ma vie , je crois que je n'ai jamais vu d'eau a table chez mes parents. c'est pas une excuse ....Moi je bois un peu le soir a table apres ma journée , relax.....puis si je sors le wk c est dement un verre puis plus plus.....je me rapelle plus , des trous dans les soirées , je cherche la merde j'attaque les gens.....puis je pleure .....je me reveille dans mon lit honteuse mal mal mal .....j'ai honte d'en parler avec mon medecin traitant je crois qu'il serait tres surpris !!! je sais que ce que je donne a voir dans ma vie "publique" ne colle pas a ca ( pour l instant) comme si j'etais deux .....j'ai pris rdv chez un psychiatre je sais pas si j'ai bien fait

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 06/07/2016 à 13h23**

Bonjour Malo,

Si discuter de tes difficultés avec ton médecin traitant te freine, alors tu as bien fait de prendre contact avec un professionnel qui ne te connaît pas. Mais ton médecin traitant, même s'il est surpris, ne te jugera pas. Les professionnels sont là pour nous aider à trouver les clefs. Ils ne sont pas juges. Ils connaissent les problématiques liées à l'alcool et peuvent donc être une bonne béquille.

Tu as sans doute beaucoup de choses à extérioriser par rapport à ta situation. Et il n'est jamais trop tard pour décider de parler. C'est une première étape.

Tu n'as pas à avoir honte. On a chacun nos raisons pour s'être tournés vers l'alcool. Le principal c'est de prendre conscience que notre rapport à l'alcool n'est pas le bon, et de chercher à comprendre pourquoi on s'est tourné vers ça.

Bon courage Malo !

---

**Profil supprimé - 10/07/2016 à 21h48**

Bonjour,  
je viens de m'inscrire ce soir car je suis alcoolique "occasionnelle" pas tout les jours mais souvent des soirées ou repas incontrôlés finissent comme tu le décris, pas plus tard que vendredi dernier, dans un cadre professionnel.  
je vais prendre aussi RDV avec un Doc car j'ai peur de tout perdre.  
courage à toi!

---