

## COMMENT NE PLUS ME SENTIR HONTEUX UN LENDEMAIN D'EXCÈS DE BOISSON?

---

Par Profil supprimé Postée le 03/08/2016 11:09

Bonjour,  
Je viens de me rendre compte que ça fait 1 an que je bois à grosse quantité une fois dans la semaine, je voudrais totalement arrêté car les jours qui suivent cet excès je me sent honteux  
J'espère avoir quelques réponses  
Merci d'avance

---

### Mise en ligne le 05/08/2016

Bonjour,  
Votre consommation d'alcool peut devenir problématique si vous avez du mal à vous arrêter lorsque vous buvez et ce, même si ce n'est qu'une fois par semaine. Peut être est-ce une manière pour vous de "décompresser" de votre semaine ou encore une habitude, un rituel qui consisterait à commencer votre week end par une fête entre ami(e)s .. Quelles que soient les raisons, il nous semble important de les repérer afin de mieux cerner ce qui vous pousse à consommer.

Afin de ne pas rester seul avec ce sentiment de honte, vous pourriez en faire part à quelqu'un de confiance dans votre entourage par exemple. Vous pourriez aussi vous tourner vers une équipe de professionnels pour vous aider à faire le point et vous accompagner dans votre réflexion ou encore recueillir des témoignages et du soutien en partageant votre expérience dans notre forum (lien en bas de message). Parvenir à parler de votre difficulté peut vous aider à poser un regard bienveillant sur vous-même.

Parfois, il est plus facile d'avoir recours au téléphone ou à Internet. Vous pouvez nous joindre anonymement par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930, ou par chat si vous souhaitez être aidé dans votre réflexion ou tout simplement pour échanger avec nous de vive voix.

Cordialement.

---

### En savoir plus :

- Forums Alcool info service