

## CONSOMMATION TRÈS RARE MAIS TRÈS MAUVAIS EFFETS

---

Par [Malanoche5](#) Posté le 02/01/2022 à 14h39

Bonjour...nouvelle année...honte, culpabilité, incompréhension...sentiment d'injustice aussi

Voilà je ne bois quasiment pas, je peux passer des mois sans boire...je ne pense pas à l'alcool rien...Par contre dès qu'une occasion se présente, je saisi l'occasion de boire...la plupart du temps ça va je gère même si assez vite je deviens « pompette » mais de plus en plus je dépasse vite ce stade et je deviens agressive mauvaise insultante...ce qui va à l'encontre de ma personnalité et ce qui me vaut beaucoup de honte de culpabilité...J'ai beau démarrer la soirée avec la fameuse phrase « je bois un verre et je pars je ne reste pas longtemps! » et voilà que c'est l'effet inverse qui se produit quand je suis accompagnée de personnes qui ne prêtent pas du tout attention à ça et m'entraîne au contraire...je n'arrive pas à repérer ce moment quand tout bascule...je rentre chez moi à pieds ou en transport et c'est le trou noir! L'enfer! J'ai honte je culpabilise beaucoup je suis très dure envers moi je m'en veux de m'être laissée aller d'autant que les quelques personnes avec moi sont rentrées sagement de leurs côtés et souvent sans savoir ce qui m'est arrivée sur mon trajet donc le lendemain quand je les vois je dis que tout a été alors que c'est faux...j'ai titubé dans la rue insulté des gens eu des soucis avec la police..et arrivée chez moi je vous laisse imaginer l'état de mon conjoint...Pour moi je ne suis pas alcoolique dans le sens où ça va arriver 1 fois par an ou 2 mais ce sont les fois de trop...Pourquoi à des moments j'arrive à gérer je bois à quelques verres et tout se passe bien et pourquoi parfois ça déborde autant??? Je ne me l'explique pas à part me dire c'est la fatigue, mon poids (je suis mince) ou tout simplement « certains tiennent l'alcool et d'autres pas » mais je n'arrive pas à dire non je n'arrive pas à reconnaître ce moment de bascule...j'aimerais avoir une sorte de décharge électrique qui me dirait « stop! C'est trop! Arrête toi » si quelqu'un un vit la même chose ou l'a déjà vécu je suis preneuse pour vos retours car j'ai mal fini l'année et je la commence mal aussi avec beaucoup de honte de remords de regrets de culpabilité et d'envie de faire une croix sur tout ça ou de tout changer avenue bague te magique! Merci

### 1 RÉPONSE

---

[Koka](#) - 21/03/2022 à 17h23

Bonjour Malanoche 5,

Je suis exactement dans ta situation... parfois j'arrive très bien à contrôler et d'autres fois non mais effectivement ce sont les fois de trop. Moi aussi j'aimerais savoir pourquoi je n'arrive pas à contrôler parfois...

---