

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# CONSOMMATION EXCESSIVE PENDANT UN REPAS DE FAMILLE

---

Par **Nacio** Posté le 14/06/2020 à 11h26

Bonjour à tous.

Ce matin je me suis réveillé en admettant un problème avec l'alcool.

J'ai eu un repas de famille hier et pour la énième fois je me suis mis minable en buvant bien plus que de raison, j'ai fini déchiré et me suis donné en spectacle devant la famille.

Mon fils de 11 ans m'a fait la remarque ce matin, "t'étais saoul hier papa". Et il a raison.

Ma femme ne m'a rien dit. Elle me connaît et se dit certainement que je vais l'envoyer chier.

Elle m'a déjà fait 1000 fois des remarques après des repas que j'arrose trop.

Je ne me rappelle plus de la moitié de la journée. Black Out.

Ça aussi c'est habituel.

Cette fois, il faut que j'admette les choses et que j'agisse avant qu'il ne soit trop tard.

## 6 RÉPONSES

---

**Nacio** - 16/06/2020 à 19h08

Je me rend compte seulement maintenant que vider un cubi de 5 litres de vin rouge quelconque en une semaine, c'est de l'alcoolisme. Comment lutter contre ce sentiment de honte qui ne me quitte plus ?

---

**Aruak** - 07/07/2020 à 06h04

Bonjour Nacio,

Il ne faut pas avoir honte ! Tu l'as enfin admis, il faut au contraire en être fier. Tu as passé une étape très très dure qui est celle du déni.

Cela veut dire que tu vas maintenant pouvoir te focaliser sur la suite 😊

Quels sont tes objectifs? Veux-tu diminuer ou arrêter? De quoi te sens-tu capable? Serais-tu prêt à aller voir un/des pro(s) ?

Tiens-nous au courant !

Aru

---

**Nacio** - 07/07/2020 à 11h31

Salut Aruak

merci de ton message.

J'en suis toujours à réaliser que j'étais en situation d'alcoolisme.

Depuis j'essaye disons d'avoir le contrôle, de maîtriser la consommation pour ne plus être dans l'excès et me ressentir aussi mal le lendemain matin. Je ne veux plus avoir honte.

Plus d'alcool en semaine, sauf exception, mais j'insiste bien sûr le terme d'exception. Et quand je sors j'indique publiquement que c'est moi qui conduit pour repartir, comme ça, ça m'engage et je suis obligé de m'y tenir.

Autre point, plus de cubi de rouge à la maison.

Je ne pense pas à aller voir des pros pour le moment, mais je ne dis pas que je n'y viendrai pas..

Bonne journée !

---

**TITUS1** - 07/07/2020 à 17h07

Bon courage Nacio !!! Un bel engagement, j'ai fait le même pour le rosé, c'est vrai que le cubi à la maison c'est attirant et facile, comme je comprends. Ouvrir une bouteille et l'a jeté dans la poubelle c'est plus marquant que de se servir au cubi. Alors c'est super d'essayer.

---

**Aruak** - 08/07/2020 à 08h34

Hey Nacio,

Super ! Si tu arrives à t'y tenir (et je te le souhaite), c'est génial !

Par contre fais attention : tu t'es quand-même admis à toi-même que tu avais un problème avec l'alcool. Ce n'est pas anodin. Je te conseille donc de rester extrêmement vigilant à ta consommation (voir si elle augmente graduellement, voir si tu as besoin de boire plus pour trouver l'effet escompté, voir si tu arrives à te refuser des verres ou si tu te trouves des excuses pour boire, etc ...)

Tiens nous au courant et bon courage !

---

**Nacio - 08/07/2020 à 10h37**

Merci à vous deux.

Aruak tu peux compter sur moi pour être vigilant !

Titus1 on a le même avis sur le cubi.

---