

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### TÉMOIGNAGE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 25/04/2019 à 00h12

Bonjour, J'ai 16 ans et mon grand désespoir j'ai un problème avec l'alcool. Même si ma consommation est encore " festive " je ne la contrôle en aucun cas, et voilà maintenant presque 4 mois ou je suis sorti tous les samedis en prenant à chaque fois une cuite plus ou moins grosse. Même si je ne bois 1 seul fois par semaine ma consommation me chagrine vraiment car à chaque fois je finis comme une personne débile avec la honte et le regret ce qui n'est pas mon cas normalement. J'aimerais contrôler ma consommation et la réduire.

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 25/04/2019 à 10h43**

Bonjour,  
C'est déjà très mature de ta part de reconnaître que tu as un problème avec l'alcool et de vouloir changer les choses. Lorsque tu bois, c'est que tu sors en boîte ? Essaie de moins sortir et de privilégier les soirées entre amis à la maison. Tu peux boire un verre ou deux lors de ces soirées mais le cadre un peu plus "cocooning" t'aidera peut-être à mieux gérer. As-tu un ami, avec qui tu sors, qui est au courant de tes problèmes et de ton envie de réduire ta consommation ? As-tu un ami qui ne bois pas lors des soirées ? Essaie de trouver quelqu'un de ton entourage qui pourra t'aider à te fixer des objectifs. Je te souhaite bonne chance 😊

---

**Moderateur - 25/04/2019 à 17h23**

Bonjour lbtghty,

Bienvenue dans nos forums !

Essayez de lever le pied sur le nombre ou le type de soirées dans lesquelles vous sortez peut être un premier élément pour essayer de changer les choses. Et comme le suggère a.udrey, se faire aider d'un ami est un plus.

Mais pour explorer cette perte de contrôle qui, si elle continue, pourrait s'aggraver, je vous conseillerais de vous adresser à des professionnels bienveillants pour en parler. Vous pouvez notamment vous tourner vers une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Les consultations sont gratuites et confidentielles. Vous pourrez avoir quelques entretiens pour faire le point de votre situation et de ce que vous pouvez faire.

Pour connaître la CJC la plus proche vous pouvez nous appeler au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h). Vous pouvez aussi utiliser le champ de recherche que vous trouverez dans cet article qui explique ce qu'est une CJC : <http://www.alcool-info-service.fr...-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage>

N'hésitez pas à revenir pour nous dire ce qui se passe et si vous y arrivez.

Cordialement,

le modérateur.

---