

Je n'arrive pas à m'arrêter de boire en soirée

Par [Dubile](#) Postée le 12/06/2020 02:53

Bonjour j'ai 21 et j'ai un problème c'est lorsque je suis en soirée entouré de mes amis (ceux qui me supporte encore) je n'arrive pas à m'arrêter de boire. J'enchaîne cul-sec sur cul-sec je finis vite la bouteille (alcool fort , souvent de la vodka). J'ai toujours eu ce problème avec l'alcool depuis que j'ai commencé à boire (vers 16 ans) mais cela est de pire en pire et je suis en train de perdre toutes les personnes qui me sont proches . Lorsque je bois beaucoup trop et que la soirée ce passe pas comme prévu je me souviens de rien du tout (blackout) et je fais n'importe quoi. Il peut m'arriver de m'uriner dessus ou alors d'être violent avec mes amis que ça soit dans les paroles ou physiquement , je l'ai insulté je veux leurs donner des coups .. Lors des fêtes ces pareils j'ai souvent des embrouilles à cause de mon comportement et cela est de pire en pire c'est comme si un autre homme prenais le contrôle de moi je fais n'importe quoi , perds petit à petit tout mes amis.. Le matin quand je me réveille souvent je suis encore bourrée de la veille donc soit j'enchaîne (cas rare mais ca m'arrive si c'est une période de fête) ou alors je me sens mal physiquement je mange pendant 1 ou 2 jours et passe mon lendemain de soirée à vomir. Lorsqu'on me raconte ce que j'ai fais je suis mal aussi pendant plusieurs jours car je ne suis pas qlq de violent et méchant de nature mais je fais des choses odieuses qui font du mal à moi et mes amis alors que je m'en souviens même pas . La ca va faire 10 jours que je ne leurs ai pas parler et je me sens terriblement mal Voilà je sais pas trop quoi faire je me suis en train de ralentir les soirées et je pense également arrêter l'alcool fort pour ne pas être trop bourrée et pouvoir contrôler tout , dans mon environnement il faut savoir que c'est très dur de passer une soirée totalement sobre (je suis du sud- ouest) , j'aimerais continuer de sortir mais en essayant de tout contrôler

Mise en ligne le 12/06/2020

Bonjour,

Vous avez du mal à gérer vos consommations d'alcool lors de vos soirées et cela se répercute sur votre comportement, vos relations sociales et votre bien être.

Vous prenez conscience de ces conséquences et nous comprenons qu'il est aujourd'hui important pour vous de trouver des solutions afin de ralentir ces consommations et éviter les pertes de contrôle.

Vous pouvez déjà essayer d'alterner vos consommations d'alcool avec une consommation de boisson soft (jus de fruit, soda) lors de vos soirées afin de diminuer la quantité d'alcool totale ingérée.

Par ailleurs, nous vous invitons aussi à vous interroger sur les raisons qui vous poussent vers ces consommations et qui vous incitent à multiplier les prises. Mettre en lumière ces raisons et vos motivations sous-jacente pourrait vous aider à repérer d'autres moyens de trouver un équilibre.

Par exemple : si l'alcool vous permet de vous défouler, vous pourrez essayer de retrouver ces effets par la pratique d'un sport intense ; si l'alcool vous permet de gérer vos émotions et particulièrement votre colère, vous pourrez vous orienter vers un thérapeute afin de travailler cette question, etc. Nous vous indiquons en bas de message un lien proposant des pistes supplémentaires.

Sachez aussi qu'il existe des lieux de consultations gratuits spécialisés pour les moins de 25 ans qui permettent de discuter de sa consommation et être aidé à diminuer. Vous pourrez retrouver des adresses à proximité de chez vous, dans la rubrique "adresses utiles" de notre site internet.

Enfin, faire part de votre volonté de changer votre comportement à vos amis proches vous permettra probablement de trouver leur soutien et de rompre l'isolement que vous commencez à ressentir.

Si vous souhaitez nous joindre pour évoquer la situation sous forme d'échanges, nos écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat de 14h à minuit via notre site Alcool info service.

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool Jeunes \(CJC\)](#)
- [quand je bois je ne sais pas m'arrêter](#)