ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MON AMIE EST INGÉRABLE LORSQU'ELLE BOIT

Par Profil supprimé Postée le 29/09/2015 03:06

Bonjour,
Ma meilleure amie, comme beaucoup de personnes, n'arrive pas à s'arrêter lorsqu'elle boit. Le problème est qu'elle devient ingérable lorsqu'elle a trop bu: agressive, insultante, incapable de se contrôler physiquement... J'adore sortir en boîte avec elle avant que ce stade ne soit atteint parce que je l'apprécie énormément et on rigole beaucoup, mais j'ai déjà passé plusieurs soirées (de l'ordre de 5 environ, dont 2 ces deux dernières semaines) à devoir la surveiller tout en me faisant insulter et à la raccompagner chez elle. On en a déjà parlé sans aucun tabou et elle m'avait promis qu'elle se contrôlerait, jusqu'à la dernière fois oú ça s'est reproduit de nouveau, malgré notre longue discussion et mes avertissements quand elle se resservait à boire.
J'ai envie de lui faire confiance, mais je suis anxieuse tout de même à l'idée de notre prochaine sortie, malgré ses promesses, sachant qu'on ne sort que toutes les deux. On a convenu d'une limite, mais je crains que je ne pourrais la contrôler, et je n'en ai pas envie. C'est une très bonne amie et la seule avec qui je m'amuse, avant ces épisodes. Que dois je faire? Lui empêcher toute consommation d'alcool ? Arrêter de sortir en boîte? Lui faire confiance est il impossible? J'aimerais connaître des moyens pour qu'elle réussisse à se contrôler.
Merci

Mise en ligne le 30/09/2015

Bonjour,

Vous vous inquiétez des consommations d'alcool de votre amie et vous vous demandez comment faire pour l'aider à gérer cela.

Le dialogue est un bon moyen pour partager avec l'autre ce qu'on ressent, ce qui préoccupe. Vous avez parlé avec elle, vous en avez discuté "sans tabou" et elle vous a promis de se contrôler. Vous souhaitez voir par conséquent son comportement et ses consommations changer en soirée.

Toutefois, si tel n'est pas le cas, vous n'en êtes pas responsable et nous comprenons que vous n'ayez pas envie de passer votre temps à tenter, en vain, de limiter ses consommations. Ce n'est de toute façon pas votre rôle. Il est important que votre amie soit, elle-même, convaincue de l'intérêt à limiter ses consommations pour que cela puisse se faire.

Lorsque l'on a du mal à contrôler ses consommations, il est important de se demander pourquoi. Pourquoi je bois plus que ce que j'avais prévu au départ ; comment je me sens quand j'ai bu ; est-ce que je me sens mieux, est-ce que ça m'aide...et pour cette raison je n'arrive pas à m'arrêter. Il est possible de réfléchir à tout cela seul, en en parlant avec ses proches, ou en sollicitant des professionnels dans une Consultation Jeunes Consommateurs.

Afin d'accompagner votre amie dans sa démarche de réflexion, vous pouvez lui proposer de prendre contact avec une consultation de ce type, dont les coordonnées sont disponibles ici. Vous pouvez aussi l'inviter à nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Servie, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Mon ami(e) boit trop, comment lui en parler