

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

Par [Charaparr](#) Postée le 10/11/2019 21:45

Bonjour,

je suis une étudiante de 23 ans et j'ai beaucoup d'occasions de boire avec mes amis. Eux m'invitent par exemple au bar ou dans une soirée, mais alors qu'ils ne boivent que 2 ou 3 verres, je bois comme un trou, jusqu'à 8 verres par exemple le weekend dernier. A chaque fois je suis éclatée, j'ai des gros trous noirs, je ne sais plus ce que j'ai fait, ce que j'ai dit, je perds mes affaires, je me laisse aborder par n'importe quel mec venu, je couche avec n'importe qui, je drague mes amis, le lendemain j'ai une gueule de bois terrible je ne peux rien faire de ma journée à part vomir et pleurer d'épuisement, et je perds du temps sur mon travail de fac. Je n'arrive pas à comprendre pourquoi je me mets dans des états pareils quand mes amis arrivent à se contrôler. Et le pire c'est que comme je suis réputée pour être la fêtarde de service, mes amis me proposent tout le temps d'aller boire, car ils me trouvent drôle surement, alors que je suis dans tous mes états et ça ne me plaît plus dutout.

Seulement j'ai l'impression de devoir boire pour passer une soirée un minimum "intéressante"; Et le problème maintenant c'est que toute mes amitiés presque sont fondées sur ce principe de "se bourrer la gueule jusqu'à ne plus savoir qui je suis". Donc quand je leur dit que je veux arrêter de boire ils me disent que je suis coincée, une intello, chiante, rabat-joie, pas drole etc ils me rejettent quoi et j'ai plus d'amis.... Mais j'ai en vraiment marre de l'alcool et du fait que je n'arrive pas à m'arrêter.....

Le weekend dernier par exemple (ou j'ai bu 8 verres), j'ai embrassé ma pote, ce qui a mis maintenant un froid et un malaise entre nous, j'ai perdu les boucles d'oreilles de cette pote et j'ai dépenser plus de 30€ dans le bar, le lendemain j'ai été tellement mal que je ne pouvais même pas regarder une série. Bref c'est épuisant j'en peux plus je ne sais pas quoi faire sachant que la semaine pro (ou tôt ou tard) mes amis vont encore me proposer d'aller se bourrer la gueule et je n'arriverais pas à refuser.... Que faire ?

---

**Mise en ligne le 15/11/2019**

Bonjour,

Nous comprenons votre malaise dans la situation que vous décrivez et saluons votre réflexion. A la question de comprendre pourquoi « vous vous mettez dans des états pareils alors que vos amis arrivent à se contrôler » il serait intéressant de réfléchir à ce que vous attendez de l'alcool, à ce qui vous fait perdre le contrôle de la

consommation. Chacun a son propre rapport à l'alcool et réagit de façon différente, c'est aussi pour cette raison qu'il n'existe pas une solution générique, qui conviendrait à tous. Si par exemple il s'avère que la recherche de déshinhibition est un moteur pour vous, alors il serait intéressant de se demander comment trouver d'autres manières portant moins à conséquences pour se se déshiniber, ou, plus profondément, sur quoi se fondent ces inhibitions.

Il est aussi important de repérer que nous ne sommes pas tous égaux devant l'alcool, ses effets ainsi que les capacité de contrôle de la consommation. Il y a souvent des choix à faire pour chacun, et ils sont très personnels. Dans votre situation par exemple, la confrontation avec la proximité de l'alcool entraîne des complications relationnelles, des situations embarrassantes. Peut être avez vous à réfléchir à faire des choix qui ne vous mettraient pas dans un tel embarras.

Nous vous joignons plusieurs liens ci-dessous qui vous apporteront de nombreuses pistes de réflexion et conseils afin de tenter de limiter vos consommations en soirée. Si vous souhaitez être aidée dans cette réflexion, il existe des consultations jeunes consommateurs (CJC) qui proposent un accueil individuel confidentiel et gratuit avec des professionnels spécialisés sur la question.

Ne disposant d'aucune information de votre lieu de résidence, nous vous joignons un lien qui pourra vous permettre d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez évoquer le sujet sous forme d'échanges ou être aidée dans la recherche d'une CJC, nous sommes joignables au 0980 980 930 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site.

Nous vous joignons par ailleurs un lien qui vous apportera des pistes de réflexion supplémentaires.

Bien cordialement

---

### **En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Alcool Jeunes \(CJC\)](#)
- [Pourquoi je me sens bien avec les autres quand je bois ?](#)
- [En soirée, savoir s'arrêter](#)
- [Quand je bois je ne sais pas m'arrêter](#)