

# ALCOOL-IN

## BOIRE SANS S'ARRÊTER EN SOIRÉE : C'EST QUOI LA SOLUTION ?



« J'ai 24 ans et je rencontre un réel souci depuis des années.

Je ne me considère pas alcoolique (même si c'est finalement peut-être le cas) mais je peux passer des jours sans consommer et sans ressentir un manque.

Malheureusement quand je suis en soirée avec des amis, famille, etc. je bois sans m'arrêter. » (Evalcxx, forum pour les consommateurs)

Si, comme Evalcxx, vous ne savez pas vous arrêter quand vous buvez en soirée, sachez que vous n'êtes pas seul(e) et que vous pouvez venir partager votre expérience dans le forum pour les consommateurs.

### VOUS AVEZ PERDU LE CONTRÔLE

D'une manière ou d'une autre vous avez associé la recherche d'ivresse maximale aux contextes festifs. Aller en soirée c'est d'abord « vous défoncer » pour lâcher prise. Le problème c'est que peu à peu vous ne pouvez plus vraiment vous contrôler. Cela a des conséquences négatives : perte de contrôle de votre comportement, brouilles avec vos proches, prises de risques que vous n'auriez jamais eues autrement, gueule de bois et probablement black-out le lendemain.

### VOUS N'ÊTES PAS ALCOOLIQUE MAIS...

Même si vous n'avez pas besoin de boire entre les soirées, vous êtes bien **dépendant** de l'alcool dans le contexte particulier de la soirée : vous ne savez pas faire autrement que de boire trop. Vous souffrez aussi d'une **addiction** si vous avez conscience des conséquences négatives de votre comportement mais que vous ne pouvez pas le modifier.

Voici quelques solutions et pistes à suivre.

### DES TECHNIQUES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE

Vous pouvez tout d'abord tenter de reprendre le contrôle en appliquant les conseils suivants :

- Mangez suffisamment avant de boire pour limiter les effets de l'alcool
- Buvez lentement
- Buvez en alternance des boissons sans alcool
- Décidez d'un nombre de verres à ne pas dépasser
- Essayez de vous faire aider d'un proche pour tenir votre engagement
- Ne vous découragez pas si vous n'y arrivez pas du premier coup

Ces conseils sont parfois insuffisants pour y arriver. Il peut être nécessaire de prendre en compte d'autres dimensions comme la dimension psychologique ou les activités qui peuvent aider à soulager le besoin de lâcher prise.

### SE FAIRE AIDER

Un professionnel des addictions peut vous aider à comprendre ce qui vous pousse à boire sans vous arrêter :

- N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) pour faire le point et en savoir plus
- Vous pouvez également échanger avec les écoutantes et écoutants d'Alcool info service au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou par chat