

L'alcool et vous

## En soirée, je ne sais pas m'arrêter de boire

Lorsque vous êtes en soirée vous buvez sans vous arrêter. C'est comme si vous n'aviez plus de limites :

- les verres s'enchaînent
- vous vous mettez dans des états seconds
- cela a des conséquences négatives pour vous
- vos copains vous ont déjà fait des remarques
- vous avez essayé de vous contrôler mais cela n'a pas marché

Vous ne buvez pas forcément tous les jours et l'alcool ne vous manque pas. Mais, dès que vous commencez à boire vous ne vous arrêtez plus. Ne restez pas seul(e) avec ce problème, parlez-en. Certains de vos amis et des professionnels peuvent vous aider à reprendre le contrôle. Comme première démarche n'hésitez pas à faire le point avec une [Consultation jeunes consommateurs](#).

Vous pouvez aussi appeler Alcool info service au 0 980 980 930 (tous les jours de 8h à 2h, appel inclus dans le forfait) ou partager cela dans le [forum pour les consommateurs](#).