ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DIRE NON

Par Profil supprimé Postée le 13/10/2017 11:30

Bonjour,
J'ai 19 ans et je vis en colocation avec des Erasmus. De ce fait, nous sommes amenés à boire et faire la fête pratiquement tous les soirs. Le problème c'est que j'aimerai réduire ma consommation d'alcool et aussi me limiter à des boissons "softs" (style bière, cidre, vin) mais c'est très dur de dire non et la plupart du temps je n'y arrive pas. Auriez-vous des conseils à me donner pour atteindre mes objectifs ?
Cordialement

Mise en ligne le 13/10/2017

Bonjour,

Pour changer vos consommations, il faudrait dans un premier temps que vous compreniez pourquoi il est difficile pour vous de renoncer à boire tant dans ces moments là ?

Est-ce dû à votre appétence pour l'alcool ou à une difficulté de ne pas faire comme votre entourage ?

S'il s'agit d'une difficulté à ne pas suivre vos camarades dans leur consommation, peut-être pouvez-vous trouver des motifs à évoquer lorsque l'on vous propose de boire. Cela peut être une incompatibilité avec un traitement ou le fait que vous vouliez être en forme le lendemain par exemple.

Il vous faudrait peut-être également envisager des moyens d'éviter les consommations. Par exemple en évitant d'être présent dans certains moments de la soirée et en allant faire autre chose ?

Sachez que vous pouvez contacter un point accueil écoute jeunes ou une maison des adolescents qui accueillent les jeunes jusque 25 ans et qui peuvent vous proposer de faire un point sur vos consommations et votre difficulté à y renoncer.

Car en effet des consommations d'alcool ou produit psychoactif avec excès ou régularité présentent des risques importants pour votre santé physique et psychique à long terme et accroissent le risque d'un comportement addictif dans votre vie.

Vous pourrez trouver des adresses de ces structures en contactant le service fil santé jeune que nous vous mettons en lien.

Vous pouvez également contacter nos écoutants par chat de 14h à minuit, 7j/7j, ou par téléphone au 0980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit. Cela vous permettrait d'approfondir cette question, le temps d'un échange.

Vous pouvez trouver des coordonnées de structures qui proposent des consultations directement en lien avec les consommations, dans notre rubrique « adresses utiles », "les CJC"" consultations jeunes consommateurs".

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)
- Fil Santé Jeunes