© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

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

Par Anouska Posté le 20/11/2023 à 20h32

Bonjour,

Je n'arrive pas à m'arrêter de boire en soirée le week-end. A votre avis suis-je alcoolique?

4 réponses

Al1938 - 29/02/2024 à 17h52

Bonjour,
Malheureusement oui on peut en parler

Lemouvement - 02/03/2024 à 13h14

Je trouve qu il manque beaucoup d éléments pour être si categorique dans la réponse...

Al1938 - 04/03/2024 à 09h59

Bonjour,
Ne pleurez pas après

Moderateur - 04/03/2024 à 10h43

Bonjour Anouska,

Vous n'arrivez pas à vous arrêter de boire en soirée le weekend et vous vous demandez si vous êtes alcoolique.

Ce terme d'alcoolique que vous employez est délicat. Beaucoup de personnes mettent derrière ce terme la représentation d'une personne qui boit tous les jours et qui ne peut pas s'en empêcher. C'est aussi souvent associé avec l'idée d'une certaine "déchéance" et que la personne manque de volonté.

Si c'est bien l'image que vous avez en tête alors ce n'est pas votre cas. Vous n'êtes pas "alcoolique".

Cependant cela ne veut pas dire que vous n'avez pas un trouble d'usage avec l'alcool. En l’occurrence lorsqu'on ne peut pas s'abstenir de boire dans certaines circonstances, lorsqu'on ne sait plus se mettre de limites en soirée par exemple, alors on souffre d'addiction. Ce n'est pas tout à fait être "alcoolique" parce que ne buvez pas tous les jours et que vous n'avez pas "besoin" de boire mais c'est déjà un problème de perte de contrôle de votre consommation lié ici à certaines circonstances. Si rien n'est fait, sur le moyen ou long terme vous risquez de voir votre consommation augmenter et déborder sur d'autres situations que les soirées. Progressivement l'alcool risque fort de devenir un besoin et à ce moment-là vous serez dépendante à l'alcool. Mais ce n'est pas encore le cas aujourd'hui.

Je vous conseille de prendre au sérieux ce problème d'addiction. Il est difficile à appréhender, il peut être aussi plus ou moins ancré donc plus ou moins facile à résoudre. Le mieux serait que vous preniez rendez-vous avec un professionnel spécialisé dans les addictions dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Cela vous permettrait justement de faire le point sur votre situation et au professionnel de vous accompagner pour améliorer les choses dans la direction que vous aurez choisie. Les consultations sont gratuites et cela se passe bien entendu sur rendez-vous.

Pour une première démarche je vous conseille d'appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (appel anonyme non surtaxé). Nos écoutants peuvent discuter de la situation avec vous et vous donner les coordonnées d'un CSAPA proche de chez vous.

Cordialement,

le modérateur.