© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

alcool

Par Profil supprimé Postée le 02/12/2013 10:54

> Bonjour,je suis nouveau. J'ai un problème quand je bois en soirée,je ne peux plus m'arrêter. Ma copine ne le supporte plus car je suis méchant avec elle et elle risque de me quitter a cause de sa.je voudrais savoir comment faire pour boire moins en soirée.

Mise en ligne le 05/12/2013

Bonjour,

Nous pouvons vous suggérer quelques "astuces" pour tenter de reprendre le contrôle de vos consommations en soirée comme:

- retarder le premier verre

- alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée

- se fixer avant la soirée un nombre maximum de verres à ne pas dépasser

- se fixer une heure limite à laquelle on arrête de boire de l'alcool

- éviter les jeux qui incitent à consommer

- danser, manger

- ...

L'autocontrôle n'étant pas toujours évident, nous vous invitons par ailleurs à tenter de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous buvez trop en soirée et à la fonction que tient l'alcool pour vous dans ces contextes

festifs. Le mode de résolution au problème que vous exposez ne sera pas le même si vous arrivez à repérer pourquoi vous êtes dans l'excés: pour décompresser, pour vous mettre à l'aise avec les autres, pour oublier les soucis de la journée...

Si vous pensez avoir besoin d'un soutien extérieur pour vous aider à réfléchir à tout ça, pour vous accompagner dans la résolution de cette difficulté, sachez que vous pouvez être reçu et prendre conseil dans une consultation spécialisée. Nous vous indiquons ci-dessous les coordonnées du Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) de votre ville. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Vous pouvez également nous joindre au 0 980 980 930 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) pour prendre le temps de discuter plus précisément de votre situation.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Association Addictions France - Antenne d'Addictologie de Beaune

10 Avenue Charles Jaffelin
21200 BEAUNE

Tél : 03 80 25 73 67
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Prendre rendez-vous. Lundi de 9h à 17h, mardi de 9h à 14h, mercredi et vendredi de 9h à 12h et le jeudi de 9h à 16h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi, rendez-vous possible en dehors des horaires de secrétariat.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un médecin ou une psychologue. Sur rendez-vous sur les horaires de la semaine.

Voir la fiche détaillée