5 CONSEILS POUR PROFITER DES SOIRÉES D'ÉTÉ SANS VOUS SENTIR OBLIGÉ DE BOIRE

En finir avec l'alcool pendant les soirées sans vous priver de soirée

C'est vous qui le dites dans nos forums : avec la fin du confinement, le retour des beaux jours et « l'appel » des terrasses et des barbecues vous vous sentez très tenté de (re)boire. Pour certains c'est très difficile à vivre quand on a arrêté de boire. Voici 5 conseils pour résister aux tentations de boire qui accompagnent l'été :

1. ASSUMEZ PLEINEMENT VOTRE CHOIX DE NE PAS BOIRE D'ALCOOL

C'est peut-être la partie la plus difficile mais c'est aussi celle qui peut vous libérer le mieux de vos envies de boire. Vivez votre abstinence non comme une contrainte mais comme un choix assumé. Ce n'est pas un « moins » mais un « plus » : plus de lucidité, plus de liberté, une meilleure santé et aussi de meilleures relations avec les autres.

2. INTERDISEZ-VOUS LE PREMIER VERRE

Il y a souvent cette petite voix qui dit « juste un verre, ce n'est pas bien grave ». Dans les moments de détente comme les apéros d'été c'est pire : tout semble banaliser le fait de boire de l'alcool. Tenez bon, refusez ce premier verre. Même s'il semble inoffensif, il pourrait remettre en cause votre décision.

3. N'ANTICIPEZ PAS TROP ET VIVEZ L'INSTANT PRÉSENT

Si vous êtes invité à un apéro ou un barbecue votre tension monte avant même d'y être. Vous vous posez sans doute mille questions et vous êtes angoissé :

- Vais-je y arriver ?
- Quelle excuse je vais pouvoir donner pour refuser l'alcool ?
- Comment vont réagir les autres ? Quelle image vont-ils avoir de moi si je ne bois pas ?
- Est-ce que je ne vais pas m'ennuyer ou être ennuyeux sans alcool ?

L'expérience des personnes qui sont passées par là montre que le moment venu ces questions se règlent assez naturellement. Ne vous inquiétez pas trop. La simplicité fonctionne bien en général. Soyez surtout dans le moment présent et dites-vous que OUI vous allez y arriver.

4. TOUTES LES EXCUSES SONT BONNES !

L'un des caps à passer c'est de savoir comment refuser.

Tout d'abord vous n'avez pas forcément à vous justifier : la raison pour laquelle vous ne voulez pas boire d'alcool ne regarde que vous. Un simple « non merci » suffit amplement. Si vous cherchez des excuses en voici quelques-unes :

- Je prends un médicament
- Je suis fatigué de ma soirée d'hier
- Je commence tôt demain matin
- Je prépare une course…

Vous pouvez aussi choisir d'expliquer pourquoi vous ne souhaitez pas boire. Cela peut vous libérer mais encore une fois rien ne vous y oblige !

5. TENEZ BON : CE SONT LES PREMIERS APÉROS QUI SONT LES PLUS DIFFICILES

Si vous réussissez à rester sobre lors de vos premières sorties, vous allez vous y habituer et les suivantes seront plus faciles En plus, vous allez peut-être découvrir que:

- Vous n'avez pas forcément besoin d'alcool pour apprécier la soirée
- Vous pouvez être drôle et cool sans alcool
- Vous pouvez vous souvenir de vos soirées
- Vous n'êtes pas fatigué le lendemain

- Vous profitez mieux de vos proches
- Vous êtes fier de vous et que vous y gagnez une meilleure estime de vous-même

Oui, les soirées d’été sans alcool c’est possible sans regret et sans frustration. Cela peut même être une redécouverte de vos amis et de vous-même. Mais il y a un cap à passer et nous espérons que ces quelques conseils vous aideront.

Si vous êtes en difficulté pour arrêter, si les soirées d’été sont une tentation trop forte, n’hésitez pas à en parler. Notre ligne d’écoute Alcool info service est à votre disposition 7j/7 de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé). Une communauté bienveillante vous attend également sur notre forum.