

Alcool et déconfinement : entre envie de faire la fête et peur de reprendre comme avant

La période que nous vivons est très particulière. Après presque deux mois de confinement, le déconfinement a démarré. Faut-il se sentir libéré ou se tenir sur nos gardes ? En cette période incertaine, quelles questions se poser au sujet de sa consommation d'alcool ?

Attention, l'épidémie est toujours là !

- Les gestes barrière sont toujours d'actualité :
 - Se laver les mains aussi souvent que possible
 - Maintenir une distance d'au moins 1 mètre avec les autres
 - Porter un masque en public
- Les rassemblements de plus de 10 personnes sont interdits dans l'espace public
- Concernant l'alcool ne partagez pas le verre ou le contenant dans lequel vous buvez avec d'autres personnes afin d'éviter une éventuelle contamination par le coronavirus.

Faire la fête oui mais...

Si le confinement a été pour vous une période de diminution ou d'abstinence d'alcool, vous êtes redevenu plus sensible à ses effets. Dans un moment où il reste important de pouvoir garder le contrôle sur son comportement, en soirée ou lors de fêtes nous vous conseillons :

- De boire moins qu'avant le confinement
- De manger avant de boire
- De boire lentement
- D'alterner avec des boissons sans alcool

Un retour à la situation d'avant ou un vrai changement ?

Le confinement a été un moment où beaucoup d'habitudes ont été changées, y compris celle de boire. Avec le déconfinement nous vous invitons à **faire un pas de côté** :

- Si vous avez réussi à diminuer ou à arrêter, qu'est-ce qui pourrait vous inciter à reboire comme avant ? Souhaitez-vous l'éviter ? Comment ?
- Si le stress ou l'inactivité vous ont conduit à boire plus pendant le confinement : le déconfinement peut-il changer quelque chose pour vous ?
- N'est-ce pas le temps de se faire aider pour un nouveau départ ?

Alcool info service se tient à votre disposition pour répondre à vos questions. Par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h), par [chat](#) de 8h à minuit tous les jours. Vous pouvez également partager vos questions avec d'autres personnes dans les [forums](#).

Articles en lien :

[La consommation festive d'alcool](#)

[Je souhaiterais être aidé](#)

[Oz, une application pour maîtriser sa consommation d'alcool](#) (actualité du 12/05/2020)