

## L'ALCOOL PENDANT LES VACANCES : DES CONSEILS POUR NE PAS REPLONGER

[Maintenance de l'abstinence]

[Lu dans les forums]

*« Observant penaud tous ces gens normaux prendre tranquillement un verre avec insouciance et légèreté j'ai de plus en plus de mal à ne plus penser à l'alcool, à rester déterminé et sûr de mes croyances, de ma volonté et de ma détermination. »*

Si vous avez arrêté de boire, les apéros, les barbecues, les soirées entre amis pendant les vacances sont peut-être pour vous une source de stress et d'envie. Allez-vous tenir le coup ? Comment faire ? Voici des informations et des conseils pour vous aider à ne pas replonger cet été.

### DANS UN PREMIER TEMPS L'ENVIE EST INÉVITABLE

Lorsque vous étiez buveur vous avez appris à associer l'alcool aux apéros et barbecues d'été. Que ces événements vous donnent envie de boire et vous stressent est donc parfaitement normal. **C'est le résultat d'un apprentissage bien ancré mais ce n'est pas le signe que vous allez rechuter.**

[Lu dans les forums]

*« Si ce n'est le week-end, c'est l'été et ses barbecues, les fêtes (Noël, jour de l'an, l'épiphanie), les réunions de famille et j'en oublie. Mais ces associations sont artificielles : c'est un peu comme la cigarette et le fameux café après le repas... »*

Avec le temps vous pouvez vous défaire de ces automatismes Dans l'immédiat, voici quelques conseils :

- Ne paniquez pas juste parce que ces événements vous donnent envie de boire
- Vous restez capable de maintenir votre abstinence
- Si vous vous sentez fragile et que vous savez que vous allez craquer vous pouvez, pour le moment, éviter ces événements

### ANTICIPEZ LES SITUATIONS

Si vous devez participer à un apéro, un barbecue, une soirée d'été où forcément il y aura de l'alcool, préparez-vous :

Prévoyez ce que vous allez dire pour refuser l'alcool

- vous n'êtes pas obligé de dire la vérité, c'est vous qui choisissez
- un traitement médical peut être un bon prétexte
- un excès la veille également
- Vous n'avez pas à vous justifier
- « Non je ne bois pas » ça marche très bien

[Lu dans les forums]

*« En plus je n'ai plus honte d'avouer que je ne bois plus car j'ai des soucis avec l'alcool, au début tu te sens observé, tu demandes ce que les gens en pensent ... bah maintenant je crois qu'ils aiment ma franchise sur ce sujet »*

### SANS ALCOOL C'EST BIEN AUSSI

Vous choisissez d'être abstinent pour de bonnes raisons et vous allez découvrir que vous pouvez vous amuser même sans boire.

- Assumez pleinement votre choix, c'est votre meilleur atout pour dépasser tout cela
- Ne pas boire ne va pas vous empêcher de profiter du moment, au contraire !
- Prévoyez votre boisson sans alcool préférée, n'hésitez pas à la mettre en scène pour augmenter votre plaisir
- Prévoyez des activités conviviales pour ne pas vous ennuyer
- Dites-vous que vous allez être fier de ne pas avoir replongé et heureux de ne pas avoir la gueule de bois le lendemain

[Lu dans les forums]

*« J'appréhendais les beaux jours et les barbecues à rallonge mais ça a été... je ne vais pas mentir quand ils ont proposé mon alcool préféré je me suis rappelé de son goût... mais je me suis rappelé cette phrase : « pour rien ni personne je ne prendrai le premier verre » et, lorsque mes hôtes ont commencé leur premier balbutiements et incohérences ce sentiment léger de frustration s'en est allé. »*

« Il m'est arrivé depuis que j'ai arrêté d'aller à plusieurs fêtes sans que cela ne me pose de problème pour en profiter. J'ai même l'impression que cela a décomplexé certains proches qui ont eux aussi arrêté de consommer de l'alcool lors de ces occasions, un peu comme si auparavant, ils buvaient, certes peu, pour faire comme les autres. »

**Vous avez envie de boire ? Vous avez rebu ? N'attendez pas pour en parler : utilisez notre forum, appelez-nous au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou contactez-nous par chat.**