

## QUEL ARGUMENT POUR EXPLIQUER NOTRE REFUS D'UN VERRE?

---

Par Profil supprimé Postée le 21/12/2013 08:15

Bonjour,

Le 17 décembre dernier j'ai décidé de ne plus rien boire. Pour l'instant, je tiens bien. Je ne me dis pas que je ne boirai plus jamais, cela donne le vertige comme idée. Je me dis simplement, aujourd'hui je ne bois pas.... Et chaque jour ainsi. Ca semble plus facile à gérer.

Tout le monde le sait, l'alcool fait partie de la fête. C'est comme ça. Et jusqu'à maintenant, les gens qui me connaissais savaient que j'aimais bien faire la fête et que j'appréciais les bons vins.

Ma question, que dire pour expliquer que l'on ne boit pas, sans que cela "plombe" la fête et sans que l'on vous voit comme un "rabat-joie".

Merci

---

### Mise en ligne le 24/12/2013

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous féliciter pour votre démarche. Eviter de se fixer un but trop lointain, ou trop ambitieux (ne plus jamais boire du tout) mais plutôt voir comment ça se passe au jour le jour et renouveler son souhait régulièrement, peut effectivement contribuer à tenir sur la durée, de la façon la plus confortable possible.

Vous nous demandez quoi répondre lorsque l'on vous proposera de boire en soirée. C'est vrai, refuser un verre n'est pas facile, parce que, socialement, l'alcool fait souvent partie de la fête. Il n'y a pas de réponse unique pour ce genre de sollicitation, mais plutôt celle qui convient au mieux, à chacun. Le plus simple étant d'être, vous-même, à l'aise avec votre décision. Oui, il se peut que certains insistent ; oui, il se peut que l'on vous voie comme une "rabat-joie"... et vous n'avez en aucune raison à vous justifier, même si l'on insiste. Ce n'est pas facile d'aller à contre-courant, quelle que soit la situation. Nous vous encourageons alors à garder en tête les raisons pour lesquelles vous avez fait ce choix, et le bénéfice que vous en retirez personnellement.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix, n'hésitez pas à nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---