

L ALCOOL QUAND JE SORS AVEC D'AUTRES PERSONNES

Par Profil supprimé Postée le 17/07/2017 17:28

bonjour j'ai besoin d'aide pour quelque chose qui semble simple mais qui me pose soucis. Je ne bois plus depuis un mois et hier je suis sortie au restaurant avec des amis de mes parents qui ne connaissent pas mon alcoolisme. lorsque j'ai dit que je ne buvais pas d'alcool ils m'ont un peu "forcer" à dire pourquoi et je me suis embourbée dans des réponses pour ne pas mettre mal à l'aise mes parents (qui eux connaissent mes problèmes et ma démarche). De quelle façon puis je aborder cette situation le plus naturellement possible ? Merci

Mise en ligne le 20/07/2017

Bonjour,

Vous avez cessé vos consommations d'alcool depuis un mois et vous vous êtes récemment retrouvée dans une situation embarrassante où vous avez du vous expliquer sur votre refus de consommer.

Nous saluons votre démarche d'arrêt courageuse. Celle-ci étant récente, nous comprenons qu'il ne soit pas facile d'en parler si naturellement. Vous avez sans doute besoin de temps pour vous sentir plus à l'aise pour aborder ce sujet. Et si toutefois, cela restait difficile, rien ne vous y oblige.

En attendant, si l'occasion se présente à nouveau, nous vous invitons à réfléchir à des stratégies vous permettant, sans pour autant mentir, de répondre en évitant ce sentiment désagréable de devoir vous justifier. Dans ces circonstances, certaines personnes choisissent de dire qu'elles suivent un traitement médicamenteux (de nombreux médicaments sont incompatibles avec la prise d'alcool); d'autres évoquent leur souhait d'un mode de vie plus sain, etc.

Quand vous sentirez le moment adéquat, peut-être pourriez-vous évoquer avec vos parents le malaise ressenti lors de ce repas et plus globalement votre démarche d'arrêt.

Si vous vous sentez à nouveau en difficulté nous restons bien sûr à votre disposition ; vous pouvez nous joindre par téléphone sur notre ligne Alcool info service au 0 980 980 930 de 8h à 2h ou par chat, de 14h à minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service