

## L'ÉTÉ, RÉSISTER À LA TENTATION DE BOIRE

---

En été les occasions de boire de l'alcool se multiplient. Le barbecue entre amis, le verre à la terrasse d'un café, les longues soirées de vacances ... C'est une période difficile pour ceux qui souhaitent boire modérément et plus encore pour ceux qui ont cessé de boire récemment. Voici quelques conseils pour tenir.

### **Pas le premier verre**

Lorsqu'on est abstinent ou lorsqu'on a tendance à perdre le contrôle de sa consommation, boire le premier verre fait tomber ses défenses.

Stimulé par un environnement agréable et détendu, on a tendance à minimiser ce premier verre. C'est « un petit verre », c'est « juste pour cette fois »..... Pourtant le premier verre est un point de bascule qui mérite que l'on se pose sérieusement la question : compte-tenu de ce qu'il risque d'entraîner, en vaut-il vraiment la peine ?

### **Se rappeler ses motivations**

Dans les périodes de tentations, comme lors des soirées estivales arrosées, on peut prévoir des garde-fous. Il est possible par exemple de faire la liste des raisons qui nous ont conduites à ne plus vouloir boire et la conserver avec soi, dans son téléphone portable. La relire peut aider à tenir le coup quand l'envie de boire est forte.

De même, contacter une personne ressource (proches, parrains d'abstinence, professionnels) peut permettre d'évacuer rapidement le stress de la situation. Un écoutant d'Alcool info service est à votre écoute tous les jours entre 8h et 2h au 0 980 980 930.

### **Articles en lien :**

[Vers une consommation modérée d'alcool](#)

[La consolidation, apprentissage de la vie sans alcool](#)

[J'ai recommencé à boire](#)