

## ALCOOL : COMMENT RESTER ABSTINENT PENDANT LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE ?

---

Les fêtes de fin d'année sont un moment délicat à gérer lorsqu'on veut s'abstenir de boire. Faut-il refuser toute invitation et rester chez soi ? En soirée, comment refuser les verres d'alcool proposés ? Comment résister aux personnes qui insistent ?

### Faut-il refuser de participer aux fêtes de fin d'année ?

Lorsqu'on lutte chaque jour pour ne pas reboire on peut se sentir plus à l'aise si l'on reste chez soi, loin des tentations. Cependant, s'enfermer seul et souffrir de cet isolement peut aussi être un facteur de rechute.

Arrêter de boire ne signifie pas forcément que l'on doit se couper des autres. Partager des moments de convivialité avec ses proches peut contribuer à se sentir mieux. Affronter la situation redoutée et la surmonter renforcera la confiance en soi.

### En soirée comment ne pas reboire ?

Un préalable à la soirée est de savoir pourquoi on veut dire « non » à l'alcool. Se rappeler toutes les bonnes raisons que l'on a de ne plus boire et être au clair avec ses objectifs permet d'être plus à l'aise une fois en situation. La résolution de ne pas boire aujourd'hui se renouvelle chaque jour et ne concerne que la journée en cours. Cela aide à se focaliser et à être plus fort. Les jours de fête ne font pas exception mais surmonter ces jours-là permet d'être encore plus fier de soi.

Une règle essentielle est de dire « **Non** » au premier verre. Il n'y a pas d'exception. Pour refuser un verre d'alcool être simple est le mieux. Dire « **non je ne bois pas** » peut suffire. Se trouver une excuse n'est pas nécessaire mais il ne faut pas s'en priver si cela permet d'être plus à l'aise.

Parfois – et malheureusement – des gens peuvent insister : « allez un petit verre ne te fera pas de mal ». On pourra alors répondre gentiment mais fermement que l'on est tout à fait prêt à trinquer, mais avec un verre de jus de fruit. Et si le fâcheux insiste, l'ignorer est la meilleure des choses à faire.

Bonnes fêtes, abstinentes mais plaisantes !

### Pendant les fêtes la ligne d'écoute d'Alcool info service reste ouverte tous les jours !

Un coup de déprime qui provoque l'envie de boire ? Des appréhensions avant d'aller au Réveillon ? Quelques verres bus au cours de la soirée malgré vos résolutions ?

Il est toujours possible d'en parler en appelant le **0 980 980 930** (de 8h à 2h, coût d'une communication locale).

### Article en lien :

Je souhaiterais être aidé