

AIDER UN PROCHE ABSTINENT À PASSER LE CAP DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Les Fêtes de fin d'année approchent avec leur lot de rassemblements familiaux et amicaux. Des moments de convivialité qui suscitent l'anxiété des personnes qui ont arrêté de boire. Comment aider son/sa conjoint(e), un(e) ami(e) ? Alcool info service fait le point.

Anticiper l'événement

On peut discuter avec lui ou elle de l'événement à venir, lui proposer d'être à ses côtés, l'assurer de son soutien dans ce moment délicat. On pourra prévoir ensemble quelles boissons sans alcool apporter.

Être solidaire

Lors de la soirée, on peut faire en sorte de l'aider à ne pas boire en ne consommant pas d'alcool soi-même ou en adoptant une consommation d'alcool très modérée. On pourra, si la personne est d'accord, l'aider à justifier vis-à-vis des autres le fait qu'elle ne boive pas. Être solidaire c'est aussi ne pas laisser la personne isolée, veiller sur elle avec délicatesse, quitter la soirée ensemble... autant d'attentions qui rendront cette soirée plus facile.

Si elle ou il boit

S'il s'avère que s'abstenir de boire est trop difficile, faire des reproches est contreproductif. Une bonne attitude peut être de reconnaître son courage à participer à la soirée, rester positif pour la suite...

Parfois il faudra l'aider à partir. Enfin, il est important de se rappeler que les rechutes font partie intégrante du parcours vers l'arrêt de l'alcool.

Articles en lien :

[Alcool : comment aider un proche ?](#)

[Il a recommencé à boire](#)