

IDÉES POUR REFUSER DE BOIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 03/04/2019 à 02h34

Bonjour,
je suis un homme de 31 ans, j'ai bu de l'alcool de manière épisodique comme la plupart des jeunes français quand j'étais étudiant, mais sans abus. Depuis, j'avais une "consommation normale", notamment quelques verres de vin lors de certains repas. Mon père est alcoolique et je suis devenu cette année allergique au vin (rougeurs, douleurs d'estomac, etc...). Les deux combinés font que j'ai décidé d'arrêter totalement le vin, voire l'alcool, puisque ce n'est ni essentiel, ni attirant au regard de ma situation familiale.

J'en ai fait part à mes amis, qui ne sont pas des buveurs réguliers. En apparence ils ont acceptés, mais vivant dans des régions très viticoles, ils semblent ne pas m'avoir entendu, et m'ont même offert des vins très chers. Egalement en société, avec les collègues par exemple, c'est très difficile de refuser un verre. Ils le prennent comme un refus de s'intégrer au groupe. Je n'ai plus du tout envie de boire, et par principe, et aussi car je n'ai pas envie de subir les conséquences de l'allergie (gonflement, rougeurs, envie de vomir...).

Quelqu'un aurait-il des idées pour refuser un verre sans que cela soit un refus social, du groupe? Comment faire passer le message que l'on refuse l'alcool et pas la personne? Je n'ai pas envie d'utiliser les excuses de maladie, ou de plomber l'ambiance en disant que mon père est alcoolique (ce qui ne les regarde pas). Je me rends compte de la présence exacerbée de l'alcool en France, et de ses codes sociaux ancrés.

Je vous remercie pour votre aide.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/04/2019 à 12h25

Bon j'ai trouvé une idée à mon propre problème, je la partage. Bon c'est un peu un joker, qui ne peut pas être utilisé tout le temps.

Je me souviens qu'une fois j'étais invité à une soirée, sans aucune envie de boire de l'alcool. A mon arrivée, l'hôte m'a immédiatement proposé un verre. Par chance j'ai vu qu'il y avait des sodas peu commun (du genre Sprite, Canada dry...). Pour esquiver un refus problématique, je me souviens avoir dit "non je ne veux pas d'alcool car je vois qu'il y a du Sprite, quand j'étais ados, j'adorais ça! Je suis trop content, ça fait trop longtemps, etc...".

Du coup, je refusais l'alcool, mais la personne était très contente car elle me voyait enthousiaste de retrouver une boisson qui me rappelait des souvenirs.

Bon, mais on ne peut pas utiliser ce joker à chaque fois, et c'est valable s'il y a des alternatives crédibles. Je me vois mal jouer l'enthousiaste et faire croire que je n'ai pas bu de jus d'orange depuis des années...

Sophiie88 - 03/04/2019 à 19h56

Bonsoir 'Beurre mou'

Des idées pour refuser un verre sans que cela ne soit un refus social ?

Je crois que tout dépend de la personne que tu as en face de toi.

Si c'est de la famille ou un ami proche ; quelqu'un qui tient à toi et qui t'apprécie vraiment devrait respecter ton choix de ne pas vouloir boire de boisson alcoolisée, et simplement souhaiter passer un bon moment en ta compagnie sans que tu n'aies à te justifier.

Effectivement l'alcool fait partie de notre culture, et certaines personnes ne comprennent pas et se vexent quand on refuse « un p'tit remontant ».

Au boulot, après avoir refusé un verre de Beaujolais nouveau j'ai entendu « ah dis donc, les jeunes c'est plus ce que c'était » (veille collègue aigrie)... la pauvre, si elle savait !

Des réflexions tu en auras toujours, des gens insistant aussi mais tu ne dois pas leur accorder d'importance, l'important c'est ton choix et peu importe ce qui le motive ; addiction, grossesse, maladie/traitement, choix de vie saine (sportif) etc ...

Toutefois, si cela peut t'aider et en fonction du contexte du peux :

- Prétexter une gueule de bois
- Au travail, tu peux dire que travailler après avoir bu t'es trop pénible (migraine, concentration, euphorie...)
- En soirée tu peux dire que tu préfères commencer par boire un verre de soda mais que tu y ajouteras du whisky ou vodka plus tard (et

une fois que la soirée bat son plein, les gens verront juste un verre rempli sans se préoccuper de savoir ce qu'il y a dedans).

- Tu peux essayer l'effet « trompe l'œil » avec une bouteille de bière sans alcool (dangereux si tu as une réelle addiction)

- Tu peux aussi mettre du Sprite dans une coupe/flûte pour donner l'illusion de champagne (il existe aussi du vin et mousseux désalcoolisés)

- Tu peux dire que tu fais un régime, que tu t'es mis au sport et que tu ne veux pas ruiner ta séance avec un verre (argumente avec le nombre de calories contenues dans un verre d'alcool !)

Bref, tu l'auras compris, des astuces pour refuser un verre il y en a, c'est à toi de trouver celle avec laquelle tu seras le plus à l'aise.

Moi je commence par dire « non merci », comme ça c'est fait, c'est dit, quand tu dis un "non merci" ferme les gens insistent moins, tu dois être convaincu de ta réponse et après selon la réaction, j'avise.

L'important aussi c'est de créer du lien, rester ouvert, souriant, jovial, ce n'est pas parce que tu es sobre que tu es un rabat-joie, c'est souvent de ça dont les gens ont peur 😊

Voilà en ce qui me concerne, j'espère que ces quelques idées pourront t'aider 😊

A+++ Sophie.
