

ALCOOL ET FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 24/12/2013 à 13h57

Bonjour,

Cette période de fêtes de fin d'année et les nombreux repas et boissons qui y sont associés est un moment délicat à gérer pour quiconque veut s'abstenir de boire.

Cela fait une semaine que je n'ai rien pris..

Je gère un jour à la fois. Cela semble plus facile.

J'en ai envie régulièrement mais pour le moment je parviens à m'abstenir.

Et le soir je suis fière en me couchant de me dire que je n'ai rien pris de la journée.

Je réalise tout d'un coup que j'aurais du refuser les invitations en dehors de chez moi pour mieux gérer mon abstinence. Mais c'est trop tard, je suis attendue.

Que puis-je dire simplement pour refuser un verre de vin sans que cela pousse à la discussion, ni que l'on me dise "allez juste un verre ne pourra pas te faire de mal", ni que je plombe l'ambiance en renvoyant à chacun les dangers de l'alcool que ce soit pour la santé ou pour la route à prendre après la soirée.

Ceux qui ont l'expérience ou l'habitude de gérer ce genre de situation, merci d'avance pour votre réponse et vos conseils.

Amarie

1 RÉPONSE

[Profil supprimé](#) - 06/01/2014 à 20h53

Bonsoir AMARIE,

Tout d'abord, BRAVO, plus tu laisseras le temps au temps faire, plus t'es envie s'amourira. Tiens le coup. Surtout ne pas refuser les invitations et s'enfermer chez soi, y'a rien de pire pour rechuter. Il faut affronter, pas pour autant chercher la petite bête. et dire NON au premier verre et surtout savoir pourquoi tu dis NON.

Que faire pour refuser un verre ? simple, dire "NON MERCI JE NE BOIS PAS" c'est tout. et dis toi qu'il y'a des gens qui ne boivent jamais d'alcool parce que ils n'aime pas ça ou pour tout autre raison, et ceux ci n'ont pas de compte à rendre ou justifications, alors pourquoi toi tu en aurais.

C'est vrai il y'a des gens qui sont lourd et qui insistent en disant ça n'a jamais fait de mal à personne, surtout ne renvoie pas à chacun les dangers de l'alcool, ça va casser l'atmosphère. Dis leur gentiment MAIS FERMEMENT j'ai pas envie de boire d'alcool, mais je vais trinquer avec vous avec un jus d'orange. Et le mieux c'est de s'éloigner de ces gens la et aller discuter avec d'autres.

Après c'est ton choix, tu n'as pas à te justifier, mais si tu le souhaites tu peux dire "non merci je ne bois plus du tout, j'ai suffisamment donné, ou j'ai l'intention de me prendre en main et de plus m'abimer, ou je me suis rendu compte que je m'amuse tout autant avec ou sans alcool alors qu'elle intérêt de boire, mais surtout ne te prend pas la tête et vérifie bien que tu as toujours le même verre dans la main, car les échanges volontaire ou involontaires sont prévisible (le punch ressemble au jus d'orange).

Bonne soirée et bonne année

Hervé
