

J AIS CRAQUER

Par lanton33138 Postée le 10/05/2024 08:16

bonjour voici mon problème je étais a 4 en cdt après la prise des caches de mon médecin je suis redéçue a 1.6 de cdt .mais suite a une invitation a un anniversaire je me suis remis a boire plus que de raison (4 Ricard et une bouteille de vin a moi tous seul) comment faite vous pour ne pas boire en soirée sans passer pour un rabajois merci de m aider bonne journée as tous

Mise en ligne le 16/05/2024

Bonjour,

Nous comprenons qu'il puisse être difficile de maintenir l'abstinence dans certains cadres festifs. Nous allons tenter de vous donner des pistes pour essayer de vous aider en ce sens. Vous pouvez également poser votre question sur nos forums en suivant le lien indiqué en fin de réponse. Cela vous permettra d'obtenir les conseils et les retours d'autres personnes qui ont pu connaître la même situation.

Pour vous aider à éviter les tentations des autres lors de soirées, vous pouvez expliquer que vous prenez un traitement non compatible avec l'alcool, par exemple un antibiotique, ou que vous avez déjà consommé beaucoup la veille.

Vous pouvez aussi apporter vos propres boissons non alcoolisées comme des bières sans alcool, du jus de raisin, pour donner l'illusion et éviter les remarques.

Si vous y arrivez, vous pouvez également accepter que l'on vous serve un verre, sans pour autant le boire. Les gens sont souvent attentifs aux verres vides mais lorsqu'ils voient un verre plein, ils ne se demandent pas combien de fois il a été rempli. Pour le dire autrement, il s'agit de donner l'impression que vous consommez, sans pour autant consommer réellement. C'est une technique qui a ses avantages et ses inconvénients. En effet, il peut être tentant de passer toute une soirée avec un verre plein devant soi sans le boire.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons une bonne fin de journée,

Bien cordialement,
