

INVITER LES GENS CHEZ SOI

Par Profil supprimé Postée le 15/04/2016 13:07

Bonjour , je me demande souvent quel attitude avoir vis a vis de l'alcool lorsque j'invite des gens , beaucoup d'amis dans mon entourage sont alcoolique . je suis dans cette phase ou je souhaite diminuer considérablement ma consommation mais sans me priver de recevoir chez moi . lorsque j' émet l'idée de ne servir qu'un verre a l'apéro suivi d'une seul et unique bouteille de vin pour le repas afin de contrôler l'alcool a la maison mais on me dit que je doit régler mon probleme sans empêcher les autres de boire , est-ce pertinent ?

Mise en ligne le 19/04/2016

Bonjour,

Il nous semble que le contexte que vous décrivez n'est pas le plus approprié si vous souhaitez diminuer votre consommation d'alcool. En effet, si vous êtes dans cette motivation à diminuer vos consommations, le fait de recevoir des amis chez vous nous apparait comme une situation "à risques" où il est assez probable que vous ayez du mal à gérer votre consommation. Pour réussir à diminuer ses consommation d'alcool, il est souvent préalable de réfléchir à ses habitudes de consommation et modifier celles qui incitent à boire de l'alcool. Il est aussi plus facile de reprendre le contrôle si vous privilégiez les activités où vous n'allez pas être tenté de boire ...

Bien entendu, vous pouvez vous fixer des limites pour vous même, mais il sera délicat de les imposer aux autres. Vous ne pouvez agir que sur votre consommation, pas celle de votre entourage. Que vous receviez chez vous, ou que ce soit à l'extérieur vous êtes toujours libre de vos choix. En revanche, ils peuvent être plus difficile à assumer en fonction des circonstances ou du contexte, la consommation d'alcool étant souvent associée à la convivialité et au plaisir. Peut etre pouvez vous tenter d'expliquer votre démarche à votre entourage, afin de l'associer à votre réflexion.

Si vous souhaitez faire le point sur votre consommation, trouver une écoute ou du soutien ou tout simplement échanger de vive voix sur ce sujet, n'hésitez pas à nous joindre directement au 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et non surtaxé) ou par le biais de notre service de Chat, accessible depuis notre site.

Cordialement.
