



Réunion du 15 décembre 2023

Thème : « Fêtes de fin d'année:attention danger ! »

« Les fêtes de fin d'année sont des moments délicats et compliqués lorsqu'on veut s'abstenir de consommer de l'alcool car de nombreuses occasions se présentent et des envies que l'on doit fuir .C'est une période où il faut être encore plus vigilant surtout pour les nouveaux abstinents ».

- « Mais faut-il pour cela refuser toute invitation et rester chez soi ?

- « En général la fête de Noël se passe en famille ou chez des amis qui connaissent le problème du malade, c'est déjà plus facile . Pour les fêtes du « Jour de l'An » c'est différent .

- « Mais, faut-il refuser toute invitation et rester chez soi ?

Lorsqu'on lutte chaque jour pour ne pas consommer, on peut se sentir plus à l'aise en restant chez soi loin des tentations . Cependant, s'enfermer seul et souffrir de cet isolement peut aussi être un facteur de rechute . le danger d'être seul devant son écran de télévision par exemple, sera peut être plus dangereux, car voir tout le monde faire la fête et être seul peut inciter à la consommation . Arrêter de boire ne signifie pas forcément que l'on doit se couper des autres . Partager des moments de convivialités avec ses proches peut contribuer à se sentir mieux . Affronter la situation redoutée et la surmonter renforcera la confiance en soi a condition de bien s'y préparer .

Un préalable à la soirée est de savoir pourquoi on veut dire non à l'alcool . Se rappeler toutes les bonnes raisons que l'on a de ne plus boire et être clair avec ses objectifs permet d'être plus à l'aise face à la situation »

« Une règle essentielle est de dire « non » au premier verre . Dire non , je ne bois pas est primordial, se trouver une excuse n'est pas nécessaire , mais il ne faut pas s'en priver si cela permet d'être plus à l'aise . Parfois et malheureusement des gens peuvent insister lourdement : « Allez, un petit verre ne te fera pas de mal ! » On doit être ferme et répondre que l'on est tout à fait prêt à trinquer avec une boisson sans alcool . Si la personne insiste trop, l'ignorer est la meilleure chose à faire .

Une bonne technique dans les soirées festives est de garder son verre plein ... d'eau évidemment . En fin de repas, il faut se méfier des desserts aromatisés à base d'alcool et des chocolats contenant des liqueurs .

Il faut garder à l'esprit qu'un seul verre d'alcool peut suffire à « rouvrir le clapet de la mémoire alcool que garde le cerveau » .Il faut rester vigilant dans n'importe quelle circonstance car on est confronté tous les jours au produit, que se soit à la maison, au bar, chez des amis ou dans les fêtes, partout les occasions de consommer sont nombreuses .

Les différentes manifestations organisées par notre association nous prouvent que l'on peut s'amuser, rire et chanter sans alcool .

Et puis pourquoi ne pas profiter du fameux « January Dry » ?

Bonne année 2024 et surtout bonne santé à toutes et à tous !

M.F.C.