

Réunion du 18 avril 2025

Thème : « Quelles boissons consommer quand on est abstinent » .

La lutte contre la dépendance à l'alcool est un chemin semé d'embûches, mais il est possible de se libérer de cette habitude pour retrouver un équilibre de vie. Pour beaucoup, l'alcool représente une échappatoire face à des sentiments de solitude et de mal-être . Pourtant vivre sans alcool peut ouvrir la voie à de nouvelles perspectives et à un épanouissement personnel. Adopter un mode de vie sans alcool présente de nombreux bénéfices qui vont bien au-delà de la simple abstinence . En premier lieu, cela permet d'améliorer sa santé physique ainsi que sa santé psychologique .

- « *Des boissons sans alcool peuvent offrir autant de plaisir aux personnes dépendantes de l'alcool* » . « *Moi, je varie mes consommations pour me faire plaisir* » .

- « *Moi, au début, pour m'aider à rester abstinent, je buvais autant de « Coca » que je buvais de bières avant, mais aujourd'hui je consomme principalement de l'eau plate ou gazeuse* » .

- « *Il faut trouver des boissons qui nous fassent plaisir car tout le repas avec de l'eau devient pénible* » .

- « *Lors des repas, je consomme de l'eau pétillante pratiquement tout le temps, mais avec des invités , pour faire comme tous les autres, je prends un apéro sans alcool* » .

- « *A l'apéritif, chez nous on consomme du « Scheppes », mais quand on va au restaurant, pour se faire plaisir, on prend un cocktail sans alcool qui est aujourd'hui courant sur les cartes des boissons* » .

- « *Il faut se méfier des boissons étiquetées : « sans alcool », car malgré de nombreux avantages, les boissons dites sans alcool peuvent présenter certains inconvénients tels que de faibles quantités d'alcool ou des quantités élevées en sucre, d'où l'importance de prendre le temps de bien lire les étiquettes lors des achats* » .

- « *Pour les boissons sans alcool qui rappellent par leurs goûts, leurs couleurs etc...c'est à nous de faire le tri et de ne pas tenter le diable .Notre cerveau se rappelle de tout . La couleur, l'odeur, le goût peuvent déclencher une envie irrésistible de consommer de nouveau de l'alcool* » .

- « *Les étiquettes des bières sans alcool ressemblent étrangement à celles des bières avec alcool, mais maintenant, des personnes non abstinentes boivent aussi des bières sans alcool* » . - « *Moi, je n'ai pas d'alcool à la maison . Je n'en consomme pas et cela rassure la personne abstinent* » .

- « *J'ai goûté du rosé sans alcool et je trouve que ça rappelle trop le goût du rosé donc dangereux car on peut confondre.* » .

- « *Quand on est dans un groupe où tout le monde boit de l'alcool ce n'est pas toujours bien vu . Le jugement et le regard des autres est quelquefois difficile* » .

- « *Ce qui est dommage, c'est que souvent une personne abstinent n'est pas considérée comme les autres dans les soirées* » .

- « *Lors des réunions de famille, par délicatesse, on me dit qu'il y a du pétillant sans alcool dans le frigo* » . *Pourtant, il ne faut pas se sentir exclu de la société quand on ne consomme pas d'alcool car avec l'alcool ,il y a des risques (conduite automobile , travail etc ...Ne pas boire d'alcool est de nos jours beaucoup plus accepté* » .

-« *Et là dessus tout le monde est d'accord : sans alcool, la fête est plus folle !* » M.F.C.