



Réunion du 19 Août 2022

Thème : « Les vacances sans alcool »

Détente, plage, baignades, soirées à rallonge, retrouvailles en familles ou avec des amis , la période estivale est propice aux petits plaisirs de la vie et l'alcool fait souvent partie du décor . Mais pas de panique, ne nous privons pas de ces moments de convivialité sous prétexte que nous ne buvons pas d'alcool .

« Les vacances sans alcool, c'est tout à fait possible »

« C'est peut-être ça le plus facile . On est accompagné et on rencontre des gens qui nous connaissent , qui savent notre maladie et ne nous proposent pas » .

Mais, ce n'est pas toujours le cas . Alors, si l'on doit participer à un apéro, un barbecue ou une soirée d'été où il y aura forcément de l'alcool, préparons- nous .

Il faut prévoir ce que l'on va dire pour refuser l'alcool . On n'est pas obligé de dire la vérité . Chacun choisit, on n'a pas à se justifier, mais dire : « je ne bois pas d'alcool », ça marche très bien . Assumer pleinement son choix d'être abstinent, c'est le meilleur atout pour dépasser tout cela .

« Je n'ai pas honte d'avouer que je ne bois plus car j'ai des soucis avec l'alcool. Au début, on se sent observé, tu te demandes ce que les gens pensent, mais maintenant je crois qu'ils aiment ma franchise sur ce sujet et ils ne m'embêtent plus » .

« Pour moi, c'est moins facile car lorsqu'on voit l'alcool couler, cela peut donner des envies .Mais il y a une parade à cela :c'est de remplir son verre avec une boisson sans alcool et de le garder plein » .

Aussi pour éviter l'effet de surprise et anticiper les situations, à la question : « Qu'est-ce que tu bois ? » il vaut mieux préparer sa réponse et dire: un Perrier ou un jus de fruits ou un Coca etc ...

Car les pièges sont partout :« Lors des visites dans les caves, attention aux dégustations gratuites » !

Afin de ne pas se mettre en danger, cela demande aussi quelquefois de faire le tri dans son entourage, surtout pour les nouveaux abstinents .Il faut rester vigilant en toute occasion ce qui n'empêche pas de profiter comme tout le monde de ce temps de vacances pour sortir de chez soi et de se faire plaisir .

Pour que les vacances restent un plaisir, la vigilance ne doit pas prendre de vacances ...

A la rentrée, nous serons fiers de ne pas avoir replongé, heureux de ne pas avoir « la gueule de bois » des mauvais jours et de dire aux amis d'« Espoir-Amitié »: « J'ai tenu bon » .

M.F.C.