

SOIRÉE SANS ALCOOL : COMMENT VOUS PRÉPARER ?

Vous n'avez pas envie de boire de l'alcool à cette soirée ? Vous ne buvez pas ou plus d'alcool ? Voici une vidéo de la chaîne « Ivre de vie » de la youtubeuse Angélique S. qui donne des conseils intéressants pour vous préparer à une soirée sans alcool.

La préparation est une phase importante car il s'agit d'éviter les pièges du cerveau qui associe souvent soirée et alcool.

SOIRÉE SANS ALCOOL : COMMENT VOUS Y PRÉPARER ?

EN RÉSUMÉ, QUELQUES CONSEILS :

- Identifiez les situations qui déclenchent votre envie de boire
- Choisissez les soirées où vous sentez que vous pourrez y arriver
- Choisissez des amis avec lesquels vous ne vous sentez pas obligé.e de boire
- Prévoyez, surtout au début, des substituts à l'alcool (boissons, nourriture) qui vous font plaisir
- Gardez avec vous des « fiches mémo » que vous pouvez regarder pendant la soirée pour vous rappeler pourquoi vous ne voulez pas boire en soirée

Découvrez bien plus de conseils en regardant la vidéo et la chaîne Ivre de Vie – Arrêter l'alcool / Sobriété heureuse de cette jeune youtubeuse.

ARTICLE EN LIEN :

[Kit de survie en soirée](#)