

BOIRE UN VERRE

Par Lukrru378-6 Postée le 15/04/2023 07:26

Bonjour je vais aller « boire un verre » pour la première fois. Comment dois je me comporter et que demander à boire pour ne pas avoir l'air ridicule ?

Mise en ligne le 19/04/2023

Bonjour,

En raison d'un nombre important de sollicitations, notre délai de réponse est quelque peu allongé. Nous vous demandons de bien vouloir nous en excuser.

« Aller boire un verre » ne veut pas forcément dire commander un verre d'alcool. Il n'y a rien de ridicule à commander un soda, un jus de fruit ou une eau gazeuse. Cela nous semble important à préciser même si nous ne sommes pas sans savoir qu'il peut exister une forme de pression sociale à faire comme les autres. Nous vous joignons quelques articles à consulter en bas de message.

Si et seulement si vous avez envie de goûter à de l'alcool, il est préférable d'en faire l'expérience auprès de personnes bienveillantes et en qui vous avez confiance. S'agissant du type d'alcool, mieux vaut choisir une boisson peu alcoolisée, c'est-à-dire avec un degré d'alcool faible, et en boire en petite quantité puisque vous ne savez pas quel effet cela aura sur vous. Ces effets ne sont pas ressentis tout de suite mais au bout d'une vingtaine de minutes pour atteindre un maximum au bout d'une heure environ. Il est préférable de ne pas avoir le ventre vide, l'alcool agissant plus vite quand on n'a pas mangé.

Plus on boit, plus les effets de l'alcool se cumulent et plus les effets indésirables augmentent. Il est donc conseillé de ne pas boire vite mais très progressivement. Pour toutes ces raisons, peut-être vaut-il mieux s'en tenir à un seul verre pour une 1ère fois. Si vous découvrez que le gout de l'alcool ne vous plaît pas, il n'est pas utile de persévérer, il n'est pas "anormal" de ne pas apprécier de boire de l'alcool.

Encore une fois, sortir, faire la fête, être en convivialité ne passe pas obligatoirement par l'alcool. C'est important que vous en soyez convaincue. Ce qui serait ridicule serait de vous sentir obligée de commander de l'alcool alors que vous n'en avez pas envie ou que cela vous angoisse. L'état, psychique et physique, dans lequel on se trouve avant de consommer peut avoir une influence sur la manière dont vont se faire sentir les effets de l'alcool. Cela nous semble important à considérer et à préciser.

Si vous appréhendez cette 1ère fois, que vous avez envie d'en parler et poser toutes les questions qui vous viennent à l'esprit, n'hésitez pas à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat individuel de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Comment l'alcool agit sur l'organisme?"
- "Premières expériences avec l'alcool"
- "Je n'ai pas envie de boire de l'alcool mais je me sens obligé"
- "En soirée oui on peut dire non"