

Êtes-vous « sober curious » (sobre curieux) ?

Dans de nombreuses cultures et communautés, la consommation d'alcool fait partie intégrante de la vie sociale. Mais de plus en plus de personnes choisissent de boire moins ou de ne pas boire du tout pour diverses raisons personnelles et de bien-être.

Ce faisant, ils sont souvent confrontés à la pression de leurs pairs et à la stigmatisation de leurs proches, de leurs collègues et même d'étrangers : « Pourquoi tu ne bois pas ? », « Allez, juste un verre, c'est pour fêter ça ! », « Après la semaine qu'on a passée, on a bien besoin d'un verre ! »

Le fait est que la raison pour laquelle une personne décide de limiter sa consommation d'alcool n'a aucune importance : cela ne regarde personne, à moins qu'elle ne choisisse d'en parler. Ce qui importe, c'est qu'elle se sente soutenue dans sa décision.

Utilisez ce guide interactif pour créer au moins une semaine de divertissements sans alcool. Choisissez un élément dans chaque colonne, puis mélangez-les pour créer une activité sans alcool.

Boisson de votre choix	Activité	Sujets de réflexion ou de conversation pour éviter de penser à l'alcool
<ul style="list-style-type: none">Prenez un smoothie.Trouvez une recette de cocktail sans alcool en ligne.Remplissez votre verre à vin ou votre chope à bière avec de l'eau gazeuse.Ajoutez à votre café, thé ou simplement à votre eau chaude une épice que vous aimez, comme de la cannelle, de la cardamome ou du piment.Buvez un mélange de jus que vous n'avez jamais goûté auparavant.Écrasez vos fruits et herbes préférés et mélangez-les avec de l'eau, du thé ou du jus.Prenez une tasse de tisane.Essayez une bière, un vin ou un spiritueux sans alcool.	<ul style="list-style-type: none">Allez pour la première fois dans un musée, une galerie d'art ou un événement sportif près de chez vous.Choisissez un restaurant qui ne sert pas d'alcool.Préparez ou achetez un dessert que vous aimez et partagez-le avec un ami lorsque vous avez envie de sucré.Sautez l'happy hour pour terminer une tâche de votre liste.Faites un don à une cause qui vous tient à cœur ou achetez un cadeau pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre avec l'argent que vous auriez normalement dépensé en alcool.Dressez une liste des moments où vous êtes le plus susceptible de boire de l'alcool ou d'être dans un environnement propice à la consommation d'alcool, puis notez les changements que vous pourriez apporter à votre emploi du temps ou à vos habitudes pour vous aider.Faites quelque chose que vous trouvez relaxant et amusant, comme une randonnée dans une forêt voisine, passer l'après-midi à lire, écrire ou dessiner, regarder un film ou travailler sur un projet de rénovation.	<ul style="list-style-type: none">Un mentor qui vous inspire dans la vie, au travail ou dans vos loisirs.Votre premier animal de compagnie ou votre meilleur ami.Une fois où vous vous êtes exprimé(e) pour défendre vos opinions : que s'est-il passé et pourquoi ?Une étape importante que vous avez franchie après avoir travaillé dur, en précisant comment vous y êtes parvenu(e), les défis que vous avez surmontés et ce que vous avez ressenti après avoir atteint votre objectif.Un souvenir marquant avec des amis, sans alcool.Votre vue préférée : fermez les yeux et imaginez-la, puis décrivez ce que vous voyez et ce que vous ressentez.Une blague, une émission ou une personne qui vous fait rire à chaque fois.



Chercher du soutien

Si vous pensez que vous-même ou un de vos proches souffre d'un trouble lié à la consommation d'alcool ou d'autres substances, vous pouvez obtenir de l'aide. Consultez un professionnel de santé ou un spécialiste de la santé mentale.

Sources :

Fondation pour l'alcoolisme et la toxicomanie. [What is 'sober curious'?.](#) 5 juin 2025.
Association américaine de psychologie. ['Sober curiosity' destigmatizes the desire not to drink.](#) 1 janvier 2025.
Institut d'études sur l'alcool. ["The best me probably would be better without alcohol": What women told us about the sober curious movement.](#) 21 février 2023.
Institut national sur l'abus d'alcool et l'alcoolisme. [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol.](#) 1 septembre 2024.

