



# PARLER DU DRY JANUARY À SES PROCHES – LE GUIDE

Vous avez décidé de faire une pause d'alcool en janvier et, rien que pour ça, bravo ! Mais nous le savons d'expérience, le plus difficile dans le Dry January, c'est souvent la pression sociale !

Nous vivons dans une société où boire de l'alcool fait partie de la norme et on associe volontiers la convivialité avec un petit verre. Beaucoup de participant·e·s nous ont raconté les remarques reçues lorsque leurs ami·e·s, leur famille ou leurs collègues ont appris qu'ils faisaient le Dry January.

Dans ce petit guide, on vous donne quelques conseils pour leur répondre en toute bienveillance.



*Pour les personnes alcoolo-dépendantes, arrêter brusquement de boire peut être dangereux pour la santé. Si vous pensez être concerné·e ou avez un doute, consultez un professionnel·le de santé avant de vous engager dans le Dry January.*

## 1. L'ARGUMENT DE LA DÉCISION PERSONNELLE

Faire le Dry January, c'est une décision personnelle: vous vous interrogez sur votre rapport à l'alcool et vous avez décidé de faire une pause.

N'hésitez pas à le rappeler: **ce n'est pas parce que vous ne buvez pas en janvier que vous jugez la consommation des autres.** Et il n'y a aucune raison que l'on juge votre non-consommation !

## 2. L'ARGUMENT DE LA SANTÉ

En faisant le Dry January, **vous faites du bien à votre santé... même si ce n'est qu'une pause !**

En terme d'argument, parler des maladies liées à l'alcool et des risques de dépendance fait rarement mouche. En revanche, n'hésitez pas à mettre en avant les avantages immédiats du Dry January: un meilleur sommeil et plus d'énergie, une plus belle peau, du repos pour votre foie...

## 3. L'ARGUMENT DE L'EXPÉRIENCE

C'est rabat-joie de ne pas boire ? Non car **le Dry January, c'est un défi que vous relevez:** êtes-vous capable de vous passer d'alcool pour une soirée entre ami·e·s ? un déjeuner en famille ? En faisant l'expérience par vous-même, vous réaliserez quels sont les verres dont vous avez vraiment envie et ceux dont vous pouvez vous passer.

C'est aussi un bon argument en cas d'écart au cours du mois car en tentant une pause d'alcool, vous ne vous privez pas de quelque chose: vous en apprenez plus sur vous-mêmes et vous vous découvrez de nouvelles compétences.

## 4. L'ARGUMENT DU PORTE-MONNAIE

Qui n'a pas déjà payé 8€ pour une pinte de mauvaise bière ? L'alcool est cher et ne pas vouloir dépenser autant est tout à fait légitime.

Qui plus est, les études montrent que les participant·e·s au Dry January continuent à boire moins même plusieurs mois après janvier: en relevant le défi de janvier, **vous vous engagez dans des économies sur le long terme.** Toutes les choses que vous allez pouvoir vous offrir sont un très bon argument en faveur de votre pause d'alcool !

## 5. L'ARGUMENT DE LA POLITESSE

Dry January mais aussi grossesse, état de santé, conviction personnelle... il y a énormément de raisons de ne pas boire ! Bien sûr, on vous conseille d'être fier·e de votre Dry January... mais pour beaucoup de personnes qui ne consomment pas d'alcool, les incitations incessantes à boire sont difficiles à vivre: **personne ne devrait être obligé·e de s'expliquer** sur ce genre de choses et demander n'est pas vraiment poli.

En faisant le Dry January, vous participez à créer un environnement où ne pas boire d'alcool est considéré comme tout à fait normal.

FLYERS, AFFICHES, BANNIÈRES POUR  
LES RÉSEAUX SOCIAUX... : PARLEZ  
DU DRY JANUARY AUTOUR DE VOUS.  
TÉLÉCHARGEZ LES OUTILS SUR  
[DRYJANUARY.FR/OUTILS](https://dryjanuary.fr/outils)

