

Arrêter l'alcool pour se sentir

De nombreuses personnes choisissent la sobriété, après avoir consommé de l'alcool durant une bonne partie de leur vie. Malgré les incompréhensions de leur entourage, elles décrivent l'expérience comme un affranchissement.

libre





«Non, merci. Je ne bois pas d'alcool.» Cette simple réponse, autour d'un verre entre amis, entre collègues ou en famille, peut donner lieu à des réactions variées: admiration, acceptation, incompréhension, voire irritation. «Mais qu'est-ce qui te prend?» Parfois, le besoin de justifications se fait sentir. L'abstinente serait forcément malade. Ou enceinte, lorsqu'il s'agit d'une femme.

De nombreuses personnes font le choix de la sobriété, en bannissant l'alcool ou, à tout le moins, en en limitant fortement la consommation. Il existe quantité de bonnes raisons pour adopter cette règle de vie, dans une société où l'alcool est solidement ancré dans les habitudes. Un médecin n'a pas forcément dû intervenir, brandissant la menace d'une cirrhose. Il arrive, et ce n'est pas si rare, que les sobres l'aient simplement décidé, délibérément. Et sans le moindre regret.

Se sentir mieux

Le choix de la sobriété peut découler de motivations très diverses, qui souvent se recoupent. La première d'entre elles est élémentaire: l'alcool cause des dégâts, agit sur les corps, influence l'humeur et les perceptions. S'en passer revient à renouer avec un mode de vie plus sain.

«Ça fait deux ans que je ne bois plus du tout. Précédemment, je m'étais limité

Cindy Schauss, 42 ans

«Je n'en ai même plus envie»

«Quand j'y repense, j'ai longtemps été une grande consommatrice d'alcool. Dès mes 14 ans, lors d'un anniversaire, d'une fête, d'un bal, il y en avait toujours. Puis est arrivée la vie étudiante, j'y ai bu des quantités phénoménales. Très épicurienne, à l'âge adulte, je me suis passionnée pour le vin. Entre 25 et 40 ans, j'ai bu tous les jours de ma vie, hormis lors des grossesses. Dans mon esprit, fumer était mauvais, se droguer aussi, mais personne ne m'avait jamais expliqué à quel point l'alcool l'était. J'aimais boire mon petit verre,

quoi. Une fois la quarantaine arrivée, avec mon mari, nous nous sommes mis à nous renseigner, à écouter des podcasts sur la santé, etc. A un moment, tu t'en rends compte: l'alcool ruine ta santé. Je le sais à présent. Je m'autorise un verre de vin au resto, ou une coupe de champagne, mais pas plus. Je ne veux plus être, aux yeux de mes enfants, cette maman qui boit deux verres chaque jour à table. Je suis plutôt fière de cela, je me suis remise au sport, etc. En fait, l'alcool, je n'en ai même plus envie.»



durant certaines périodes où j'avais participé au *dry january*. Ce sont les portes d'entrée classiques», raconte Manuel Di Pietrantonio, qui travaille dans la communication et est, entre autres, chroniqueur à la RTBF. Les années ont passé, reconnaît-il, aujourd'hui âgé de 48 ans. «A volume d'alcool égal, les conséquences étaient de plus en plus difficiles à assumer avec l'âge.» Dans son entourage, les incompréhensions du début se sont rapidement estompées. «Il y a 15 ans, j'aurais moi-même été du côté des casse-pieds», mais les mentalités évoluent. «Dans le milieu sportif que je fréquente, de plus en plus de gens sont conscientisés. Mon fils, qui va avoir 16 ans, le semble aussi», observe-t-il.

Arrêter de boire résulte parfois de réflexions au long cours, mais peut aussi survenir plus subitement, lorsque le fameux «déclic» est nécessaire. Un passage à vide, une mauvaise expérience, voire une douloureuse gueule de bois poussent alors à réfléchir à sa consommation. «Je ne buvais jamais seule. Mais quand je sortais, c'était intense», se souvient Marie-Christine, qui a stoppé en 2015. La décision a été prise à la suite de ce qu'elle décrit comme une perte totale de contrôle. «Un jour, je me suis mis la tête à l'envers. On m'a ramenée chez moi, c'était la cata. Le lendemain, je n'avais plus de souvenirs. Ce jour-là, j'ai décidé que c'était terminé.»

Certaines expériences sont moins abruptes, mais constituent néanmoins un déclencheur. Deux grossesses, suivies de périodes d'allaitement, ont progressivement conduit Céline Renard à se passer d'alcool. La particularité de son cas, cela ne s'invente pas, est qu'elle est avec son mari à la tête d'une microbrasserie bien installée dans la région de Malmedy. Cette situation accentue sans doute les incompréhensions autour de la sobriété. «Pour certaines personnes, c'est encore mal vu. Elles se sentent jugées, du fait qu'elles boivent de l'alcool et pas moi. En fait, ça ne concerne que moi, les gens font ce qu'ils veulent.» ...

Johan Libin, 40 ans

«Besoin de reprendre le contrôle»

«J'ai pris une petite année pour me préparer, car arrêter de boire a des implications. Socialement, ce peut être compliqué et les tentations sont multiples. Disons qu'il faut avoir une ligne de conduite. J'ai arrêté le 1^{er} janvier 2026. En fait, j'ai arrêté l'alcool, le café et le sucre en même temps, à partir d'une réflexion plus large autour de tout ce qui est addictif au quotidien. Faut-il du sucré après le repas? Le café est-il nécessaire pour être de bonne humeur le matin? Et l'alcool à chaque apéro? J'avais besoin de reprendre le contrôle. A un moment, ça devient difficile de distinguer le plaisir de la réponse à un manque. On peut faire des interruptions courtes, comme le *dry january*, mais après, on reprend ses habitudes. Moi, je n'étais pas alcoolique, mais je ne maîtrisais pas complètement ma consommation. J'ai donc pris cette décision radicale. Même si on diminue, il y aura toujours un tas de moments où on se dira "allez, c'est une occasion spéciale". Désormais, la réponse est claire, c'est "non, je ne bois plus".»

«Au Brésil, j'ai vécu un choc culturel. Là, tout le monde danse. Le fait qu'il y ait ou non de l'alcool est accessoire.»

... Céline Renard se souvient d'avoir été interpellée par sa propre réaction, dès sa première grossesse. «Ne pas boire, j'ai trouvé cela difficile. Ça me mettait de mauvaise humeur de ne plus y avoir droit. J'étais placée devant une chose que je n'aimais pas trop voir: ce constat que j'en avais très envie, voire besoin.» A l'époque, elle n'a pas trouvé satisfaction dans les options sans alcool et a préféré s'abstenir. Depuis, le besoin ne se fait plus sentir.

Retrouver sa liberté

Il faut constater que l'alcool est omniprésent dans des pans entiers de la société. Chaque célébration, fête de famille, sortie entre collègues ou moment collectif justifie l'ouverture d'une bouteille. Aussi, la sobriété peut s'apparenter à une déconstruction, voire un affranchissement de la norme. «Chez nous, à Liège, tous les prétextes sont bons pour boire un verre. Culturellement, ça coince un peu quand tu ne bois pas. Voici plus de 10 ans, lors d'un voyage au Brésil, j'ai vécu un choc culturel. Là, tout le monde danse. Le fait qu'il y ait ou non de l'alcool est accessoire. L'essentiel, c'est la danse. En Belgique, c'est l'inverse: c'est l'alcool qui est au centre de la fête», comme une condition de l'amusement.

C'est aussi ce que constate le philosophe Matthieu Peltier, abstinent depuis plus de quatre ans. «Il me semble qu'on peut parler d'addiction dès lors que l'alcool devient une condition pour s'amuser, observe-t-il. C'est étonnant, parce que nous connaissons tous des exemples de vies détruites par l'alcool. C'est comme si on était très tolérants avec l'alcool tout en étant très intolérants avec les alcools. J'y vois une contradiction.» Comme d'autres, il a eu droit à son lot de réactions irritées. «Un ami m'a dit qu'il ne comprenait pas pourquoi je ne me contentais pas de diminuer ma consommation. Mais la modération peut être plus compliquée que l'abstinence. Lorsque quelqu'un a un problème avec l'alcool, l'encourager à boire juste un verre, c'est méconnaître les mécanismes de l'addiction.»

Philippe Lecrenier, 39 ans

«Une joie plus douce et plus ancrée»

«J'ai arrêté de boire en 2021 et c'est une démarche très personnelle, sans le moindre prosélytisme. Mais le fait que j'arrête ouvre la discussion, crée de la curiosité, parfois de l'incompréhension. Fondamentalement, l'alcool reste au centre de la convivialité dans notre société. Au départ, je me suis senti un peu marginalisé, mais j'en suis revenu. Il existe tant d'autres façons de créer de la convivialité, tout en s'affranchissant de l'alcool. On peut faire un parallèle avec le végétarisme: ça peut sembler ennuyeux, dans une culture centrée sur la viande, mais on s'ouvre en fait à des alternatives culinaires foisonnantes et passionnantes. C'est le centrage autour de la viande qui entrave la créativité. Les effets positifs de la sobriété sont nombreux: une joie plus douce et plus ancrée, des espaces de lucidité beaucoup plus importants. Quelque chose de l'ordre de la stabilité s'installe. L'idée qu'il faut noyer son chagrin dans l'alcool est un contresens absolu. Au contraire, la sobriété, à tous les niveaux d'ailleurs, permet de mieux accueillir les émotions.»



«Expliquer qu'on n'a pas envie ne suffit pas à tout le monde, comme s'il fallait toujours une "bonne" raison», constate Camille Remacle, 25 ans, qui ne boit plus depuis le début de l'année. Comme pour d'autres, c'est une solide gueule de bois qui a provoqué la décision.

Refuser les tentations

Peut-être faut-il être abstinent pour vraiment réaliser à quel point les tentations sont nombreuses, notamment lorsqu'on mène une vie sociale active. Nicolas Delrez ne consomme un verre qu'à de rares occasions, depuis l'automne 2025. Initialement, sa démarche visait à perdre du poids. «Lorsque je m'engage, je m'investis beaucoup, ajoute-t-il.» Président du conseil d'administration de l'Abbaye de Stavelot, conseiller communal, membre d'un chœur d'hommes, investi dans la vie de la cité, «tout cela multiplie les réunions, donc les possibilités de boire un verre».



D'un tempérament plutôt réservé, Samuel Gabriel, 27 ans, a commencé à boire régulièrement en cédant lui aussi à la tentation. Dès l'adolescence, entouré de coéquipiers plus âgés, il a trouvé dans l'alcool un facilitateur de lien social dans son club de football. «Après chaque entraînement et chaque match, il fallait boire son verre.» Puis la pandémie est arrivée avec son confinement. «Là, j'ai vraiment augmenté la consommation», jusqu'à constater lui-même que cet usage commençait à peser sur son physique et son bien-être. Il a alors entrepris de ne plus boire. «Et ça ne me manque pas du tout.»

Apprécier les alternatives

L'environnement semble cependant évoluer. Tous les témoignages se rejoignent en effet sur un point: d'intéressantes alternatives à l'alcool s'offrent désormais aux abstinents, leur facilitant la tâche. «Il existe plein de boissons meilleures pour la santé que l'alcool et que les boissons hypersucrées. On peut participer à une fête et rester sobre sans avoir l'impression d'être à un goûter d'anniversaire d'enfant», plaisante Camille Remacle.

Les bières sans alcool apparues ces dernières années, les mousseux, spiritueux et cocktails plus raffinés permettent d'y trouver son compte, tout en conservant la sensation de partager un moment festif. A côté des bières «zéro» houblonnées, les boissons fermentées comme la *ginger beer* ou le *kombucha* permettent à qui le souhaite d'apprécier un verre, à la faveur d'une certaine complexité aromatique.

Enfin, un autre point fait l'unanimité: la sobriété produit des effets. «J'ai l'impression d'avoir retrouvé le cerveau de mes 18 ans, comme si un voile de brouillard s'était dissipé», illustre Nicolas Delrez. «Pour moi, c'est une autre vie, confirme Matthieu Peltier. Je suis plus frais le matin, j'ai retrouvé de l'énergie, un meilleur sommeil, plus de patience et d'attention, je me suis remis à lire», énumère-t-il, confirmant ce que beaucoup d'autres rapportent également de leur expérience. ●

Victorine Michel, 29 ans

«Je buvais par automatisme»

«Je dirais que je buvais normalement, pas spécialement à outrance. Mais je suis partie en vacances en avril et j'ai pris conscience que lorsque je buvais, c'était par automatisme. Un rayon de soleil, une terrasse ou un resto conduisaient directement à un verre de vin ou un spritz, alors même que je n'en avais pas spécialement envie. J'ai constaté que ma consommation était excessive, pas tant en quantité qu'en fréquence. Le moindre moment de relâchement fournissait une bonne raison. Il s'agit du fameux alcool social: "Pour s'amuser, il faut boire". Je me suis donné pour défi d'arrêter totalement. En plus, d'autres boissons existent. Les *mocktails*, par exemple, sont de plus en plus travaillés et intéressants à déguster. En juillet, j'étais invitée à un mariage. C'était à côté de chez moi. En soi, j'aurais pu boire, mais je n'y ai rien bu, hormis un verre de vin lors du repas. Ça ne m'a pas plu, je l'ai vraiment ressenti assez fort. En fait, je n'en ai tout simplement plus envie.»