

Could you give up booze for a month?

Sam: Hello. This is 6 Minute English from BBC Learning English. I'm Sam...

Rob: And I'm Rob.

Sam: So we're well into 2020 now – how are your New Year's resolutions going, Rob?

Rob: Ah resolutions – you mean promises people make to themselves to stop or start doing something – I promised to start running, and to stop eating biscuits and to give up alcohol for a month. But I failed on all of them!

Sam: Oh dear...

Rob: Yes, I lasted a few days and then I started to crumble.

Sam: Yeah. Well, you're not alone. Many people try to kick bad habits and get healthy when a new year begins. Their intentions – their plans to do something – are good.

Rob: Yes, giving up drinking is particularly good to do, if only for the health benefits.

Sam: Well, we'll be talking more about that as soon as I've set up today's question. According to historians, which people were thought to be the first group to make New Year's resolutions? Was it the... a) Romans, b) Native Americans, c) Babylonians [ˌbæbrɪˈlɒʃnɪənz]

Rob: I haven't got a clue, so I'm going to guess a) the Romans.

Sam: OK, Rob, I'll let you know if that was a good guess at the end of the programme. Now let's talk more about giving things up for New Year and, specifically, giving up alcohol.

Rob: It's a time often called 'Dry January' [ˈdʒænjʊəri]. Dry refers to not drinking alcohol, it's not about the weather! And the beginning of the year seems like a good time to start doing something to improve your health.

Sam: But it's easy to give in to temptation – isn't it, Rob?

Rob: Oh yes. And it's tough to give up drinking in the first place, as Millie Gooch, founder of The Sober Girl Society knows. She spoke to BBC Radio 4's You and Yours programme and explained why it was hard to quit [kwɪt] in the first place...

Millie Gooch: I think it's the peer pressure and, you know, it's so expected of us, it's so ingrained [ɪnˈɡreɪnd] in us. Alcohol is everywhere and it's not just alcohol itself, it's alcohol merchandise, [ˈmɜːtɪʒəndaɪz] so, you know, you've got Christmas jumpers that have been say "Prosecco-ho-ho-ho" and you can't buy a birthday card without saying 'let the fun be-gin'. It's just absolutely everywhere, it's so hard to avoid.

Sam: So that's Millie, who's right when she says that, in the UK at least, we sometimes drink because we give in to peer pressure. That's the influence a group of similar people have on you to behave like them.

Rob: We want to be part of the group so we copy what they do – and we are expected to do so because, as Millie said, drinking alcohol is ingrained in us – well in some cultures anyway.

Sam: And when an attitude is ingrained it means it's been that way for a long time - it's difficult to change. And although it may be harmful, we see jokes about drinking through things like merchandise – a word for goods we buy and sell.

\*Prosecco = vin effervescent italien

Pourriez-vous renoncer à l'alcool pendant un mois ?

Sam : Bonjour. Ceci est 6 minutes en anglais de BBC Learning English. Je m'appelle Sam...

Rob : Et moi Rob.

Sam : Alors nous sommes bien en 2020 maintenant. Où en sont vos résolutions du Nouvel An, Rob ?

Rob : Ah résolutions, vous voulez dire les promesses que les gens se font à eux-mêmes d'arrêter ou de commencer à faire quelque chose. J'ai promis de commencer à courir, d'arrêter de manger des biscuits et de renoncer à (abandonner) l'alcool pendant un mois. Mais j'ai échoué pour chacune d'elles !

Sam : Oh mon dieu...

Rob : Oui, j'ai tenu (duré) quelques jours puis j'ai commencé à m'effondrer.

Sam : Ouais. Vous n'êtes pas le seul. Beaucoup de gens essaient de chasser de mauvaises habitudes et de se refaire une santé quand une nouvelle année commence. Leurs intentions – leurs plans pour faire quelque chose – sont bonnes.

Rob : Oui, renoncer à boire est particulièrement bon à faire, ne serait-ce que pour les effets bénéfiques pour la santé.

Sam : Eh bien, nous en parlerons davantage dès que j'aurai posé la question d'aujourd'hui. Selon les historiens, quel peuple a été, pense-t-on, le premier groupe à prendre des résolutions du Nouvel An ? Était-ce les ... a) Romains, b) Amérindiens, c) Babyloniens

Rob : Je n'ai pas la moindre idée, donc je vais supposer a) les Romains.

Sam : OK, Rob, je vous ferai savoir si c'était une bonne supposition à la fin de l'émission. Maintenant parlons plus avant de l'abandon de choses pour le Nouvel An et, plus spécialement, de l'abandon de l'alcool.

Rob : C'est une période souvent appelée "janvier sec". Sec fait référence [au fait de] ne pas boire d'alcool, il ne s'agit pas de météo ! Et le début de l'année semble un bon moment pour commencer à faire quelque chose pour améliorer votre santé.

Sam : Mais c'est facile de céder à la tentation, n'est-ce pas, Rob ?

Rob : Oh oui. Et c'est ardu de renoncer à boire au départ (en premier lieu), comme Millie Gooch, fondatrice de la Sober Girl Society le sait bien. Elle a parlé dans l'émission You and Yours de BBC Radio 4 et a expliqué pourquoi il était difficile de s'arrêter, au départ...

Millie Gooch : Je pense que c'est la pression des pairs et, vous savez, on attend tellement ça, c'est tellement enraciné en nous. L'alcool est partout et ce n'est pas seulement l'alcool lui-même, c'est de la marchandise d'alcool, donc, vous savez, vous avez des pulls de Noël qui portent la mention "Prosecco-ho-ho-ho" et vous ne pouvez pas acheter une carte d'anniversaire sans le commentaire "Que la fête (commence) soit gin". C'est juste absolument partout, c'est si dur à éviter.

Sam : Donc c'est Millie, qui a raison quand elle dit qu'au Royaume-Uni au moins, parfois nous buvons parce que nous cédon's à la pression des pairs. C'est l'influence qu'un groupe de personnes semblables a sur vous pour vous [inciter à vous] comporter comme eux.

Rob : Nous voulons faire partie du groupe, donc nous copions ce qu'ils font, et on s'attend à ce que nous le fassions, parce que, comme l'a dit Millie, la consommation d'alcool est enracinée en nous, eh bien, dans certaines cultures en tout cas.

Sam : Et quand une attitude est enracinée, cela signifie que c'est comme ça depuis longtemps. C'est difficile de changer. Et bien que ça puisse être néfaste, on voit des plaisanteries sur la consommation d'alcool par l'intermédiaire de choses comme des marchandises, un mot, pour les biens (produits) que nous achetons et vendons.

Rob: And Millie goes on to say we can buy **jumpers** that joke **about** the **Italian** sparkling wine called Prosecco – which say 'Prosecco-ho-ho-ho!' And **birthday** cards have the **message** 'let the fun be-gin' – a play on the word 'begin'.

Sam: With all this **social pressure**, it's hard not to give in – and that's **even** worse when you're trying to **fulfil** your **resolution** not to drink.

Rob: For **Millie**, **enough was enough** when drinking started to have a **negative effect** and she had to do **something about** it. Let's hear from her **again**...

**Millie Gooch**: I started realising that alcohol was really affecting my **mental health**, so I was getting that really bad **hangover anxiety** – that like, **hangover fear** and dread – and I kind of **noticed** that was **permeating** ['pɜːmeɪtɪŋ] everyday life. I was a **binge drinker** rather than like an **everyday drinker**... So I just decided that it wasn't suiting my life any more and I wanted to give it up.

Rob: So **Millie** there **described** the **negative effects** of a **hangover** – that's the sick and **tired** feeling you get **after** drinking too much **alcohol**. She **also** said she felt **anxiety**. And this feeling was **permeating** her **everyday** life. When **something permeates** it spreads through **something** and **influences every** part of it.

Sam: So, drinking was **affecting** her **everyday** life, and it didn't help that she was a **binge drinker**. When you **binge** you do **something occasionally** but to **extreme**.

Rob: Well, **Millie managed to quit** drinking and hasn't touched a drop since. There are **many benefits** to **remaining sober** – that means not being drunk. And one of them is hearing the **answer** to **today's question**!

Sam: **Earlier** I asked you: **According to historians**, which **people** were thought to be the first group to make New Year's **resolutions**? Was it the... a) **Romans**, b) **Native Americans**, c) **Babylonians**? And Rob, what did you say?

Rob: **I had a wild guess** and said it was the **Romans**.

Sam: **Sorry**, Rob, you are wrong. **Many historians** think it was the **Babylonians** who made **the first ever** New Year's **resolutions**, **about** 4,000 years **ago**. **According to the history.com website**, at New Year – which they **celebrated** in mid-March - **Babylonians** made **promises** to the gods to pay their **debts** and **return any objects**<sup>(n)</sup> they had **borrowed**.

Rob: **I wonder** if they **managed** to keep their **resolutions** for **longer** than I did... Anyway, let's keep one of our **regular promises** - to **recap the vocabulary** we've **discussed today**. Starting with **resolution**...

Sam: ...which in the **context** of a New Year's **resolution**, is a **promise** to yourself to stop or start doing **something**.

Rob: **Peer pressure** is the **influence** a group of **similar people** have on you to **behave** like them.

Sam: **Ingrained** **describes** an **attitude** or **idea** that has been done in a **certain** way for a long time and is **difficult** to change. And **merchandise** is a word for goods we buy and sell.

Rob: We **also mentioned** a **hangover** – that's the sick, **tired** and **sometimes anxious** feeling you get **after** drinking too much **alcohol**. And **permeating** **describes** spreading through **something** and **influencing every** part of it. Like the **vocabulary** in this **programme**, Sam!

Sam: Thanks, Rob - and that's all for now.

Rob: Bye bye!

Rob : Et Millie continue en disant que nous pouvons acheter des pulls *humoristiques* sur le vin effervescent italien appelé Prosecco, *où on peut lire* (avec l'inscription) 'Prosecco-ho-ho-ho !' Et des cartes d'anniversaire *exhibent* le (ont *pour*) message "que la fête (commence) soit gin", un jeu de mots avec "begin".

Sam : Avec toute cette pression sociale, il est difficile de ne pas céder, et c'est même encore pire lorsque vous essayez de respecter (remplir) votre résolution de ne pas boire.

Rob : Pour Millie, **la coupe a débordé** quand boire a commencé à avoir un effet négatif et qu'elle a dû faire quelque chose à ce sujet. Écoutons là de nouveau...

**Millie Gooch** : J'ai commencé à réaliser que l'alcool affectait vraiment ma santé mentale, donc je commençais à avoir cette très mauvaise anxiété de gueule de bois – cette sorte de peur et terreur (tremblement) de gueule de bois – et j'ai en quelque sorte remarqué que cela imprégnait ma vie de tous les jours. J'étais une **buveuse excessive occasionnelle (bringueuse)** plutôt qu'une buveuse de tous les jours... J'ai donc, tout simplement, décidé que cela ne convenait plus à ma vie et j'ai voulu y renoncer.

Rob : Donc, Millie a décrit là les effets négatifs d'une gueule de bois. C'est la sensation de malaise et fatigue que vous ressentez après avoir bu trop d'alcool. Elle a également dit qu'elle ressentait de l'anxiété. Et ce sentiment imprégnait sa vie quotidienne. Quand quelque chose imprègne, il se propage à travers quelque chose et en influence chaque partie.

Sam : Donc, boire affectait sa vie quotidienne, et cela n'aidait pas qu'elle soit une **bringueuse**. Lorsque vous **faites un excès** (abusez), vous faites quelque chose occasionnellement (de temps en temps), mais [poussé] à l'extrême.

Rob : Eh bien, Millie **est parvenue à cesser** de boire et n'a pas touché une goutte depuis. Il y a de nombreux avantages à rester sobre ; cela signifie ne pas être ivre. Et l'un d'eux est d'entendre la réponse à la question d'aujourd'hui !

Sam : Précédemment, je vous ai demandé : Selon les historiens, quel peuple, pense-t-on, a été le premier groupe à **prendre** des résolutions du Nouvel An ? Était-ce les... a) Romains, b) Amérindiens, c) Babyloniens ? Et Rob, qu'avez-vous dit ?

Rob : **J'ai répondu au hasard** (à l'aveuglette) et dit que c'était les Romains.

Sam : Désolé, Rob, vous avez tort. De nombreux historiens pensent que ce **sont** les Babyloniens qui **prirent les toutes premières** résolutions du Nouvel An, il y a environ 4000 ans. Selon le site web *history.com*, au Nouvel An, qu'ils célébraient à la mi-mars, les Babyloniens promettaient aux dieux de payer leurs dettes et de restituer tous les objets qu'ils avaient empruntés.

Rob : Je me demande s'ils parvenaient à tenir (garder) leurs résolutions plus longtemps que moi je n'ai fait... Quoi qu'il en soit, tenons une de nos promesses habituelles : récapituler le vocabulaire dont nous avons discuté aujourd'hui. En commençant *par résolution*...

Sam : ... qui dans le contexte d'une résolution du Nouvel An, est une promesse à soi-même d'arrêter ou de commencer à faire quelque chose.

Rob : La **pression des pairs** est l'influence qu'un groupe de gens semblables a sur vous, pour [vous inciter à] vous comporter comme eux.

Sam : **Enracinée qualifiée** (désigne) une attitude ou une idée qui s'est **formée** (faite) d'une certaine manière depuis longtemps et est difficile à changer. Et **merchandise** est un mot pour les biens (produits) que nous achetons et vendons.

Rob : Nous avons également mentionné la **gueule de bois**. C'est la sensation de malaise, de fatigue et parfois d'anxiété qu'on éprouve après avoir bu trop d'alcool. Et **imprégnation** décrit la propagation à travers quelque chose en influençant chaque partie. Comme le vocabulaire dans cette émission, Sam !

Sam : Merci, Rob, et c'est tout pour l'instant.

Rob : Au revoir !