

## LIMITER OU ARRÊTER MA CONSOMMATION

# JE VEUX RÉDUIRE MA CONSOMMATION D'ALCOOL

Vous trouvez que l'alcool prend une place trop importante dans votre vie soit parce que les occasions de boire se multiplient chaque jour, soit parce que vous buvez en grande quantité chaque fin de semaine. Quelle que soit votre situation, vous souhaitez aujourd'hui réduire votre consommation d'alcool.

## MES MOTIVATIONS

Les motivations de réduire sa consommation d'alcool sont variables d'une personne à l'autre :

- faire des économies
- améliorer sa santé
- se réveiller en meilleure forme
- se remettre au sport
- être moins irritable avec ses proches ou au travail

Il est important de repérer les vôtres. Listez-les et reportez-vous à cette liste aussi souvent que vous en éprouvez le besoin.

## EVALUER MA CONSOMMATION

Il est important de savoir comment vous consommez de l'alcool, dans quelles situations, à quelle fréquence et en quelle quantité :

- Vous buvez deux verres tous les soirs chez vous ?
- Tous les midis avec vos collègues ?
- Seulement le week-end en quantité importante ?
- Un peu tout au long de la journée ?



Vous repérez ainsi les moments où vous êtes le plus tenté de boire et vous êtes plus armé pour résister.

Pour évaluer votre consommation vous pouvez également vous rendre sur l'alcoomètre.

### Repères pour boire à moindre risques :

- pas plus de 2 verres par jour
- pas tous les jours
- 10 verres maximum par semaine

## CE QUE JE PEUX CHANGER

Une fois ce constat établi, réfléchissez à ce que vous aimeriez modifier. Cela peut être par exemple :

- de boire moins souvent ("pas tous les jours")
- de ne pas boire seul(e)
- de moins boire dans certaines situations (soirées, week-end, évènements sportifs, déjeuners professionnels ou familiaux...)

Vous pouvez vous fixer des objectifs concrets :

- un nombre de verres à ne pas dépasser quand vous buvez
- retarder le moment de prendre le premier verre
- définir une heure à partir de laquelle vous arrêtez de boire de l'alcool (en soirée par exemple)

Vous pouvez aussi choisir les occasions dans lesquelles vous buvez de l'alcool et celles où vous pouvez vous en passer.

## ME SENTIR BIEN

Pensez à ce qui vous fait plaisir, pratiquez des activités qui vous plaisent :

- du sport
- des activités culturelles
- des moments avec des amis
- des activités créatives...

On peut passer de très bons moments de convivialité sans boire d'alcool. Vous pouvez remplacer l'alcool par une boisson non alcoolisée que vous appréciez.

## EN PARLER

Ne craignez pas le regard des autres. Au contraire parlez de votre démarche, elle peut intéresser beaucoup de personnes qui pourront vous soutenir ou vous imiter.

Enfin, si vous ne parvenez pas à réduire votre consommation d'alcool seul, il existe des lieux d'aide où des professionnels pourront vous accompagner dans votre démarche de réduction de consommation.