



ALCOOL : CONNAÎTRE SES LIMITES

Guide pratique
d'évaluation de sa
consommation
d'alcool



LE GUIDE

Ce guide a pour objectif de vous aider à réfléchir à votre consommation d'alcool et à vous informer. Vous y trouverez des conseils et des outils pour réduire votre consommation et les risques pour votre santé.

Vous pouvez utiliser ce guide sans aide ou avec le soutien et l'encadrement d'un-e professionnel-le comme un-e médecin, un-e infirmier-ère, un-e psychologue ou un-e éducateur-riche ou tout autre spécialiste.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une ressource de réflexion et d'auto-évaluation, et non d'un outil de détection, de diagnostic ou de traitement d'un trouble dû à l'usage d'alcool.

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour votre consommation d'alcool, n'hésitez pas à consulter un-e professionnel-le à l'aide de l'annuaire disponible sur www.drogues-info-service.fr // www.alcool-info-service.fr.

➔ À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Ce guide s'adresse aux personnes souhaitant réfléchir à leur consommation d'alcool.

REMERCIEMENTS

Le document « Alcool : connaître ses limites – Guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool » a d'abord été conçu et distribué par David Brown, Ph.D., de Pathways Research. Le Dr Peter Butt, M.D., a contribué à la présente version du guide.

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) en a dans un premier temps obtenu tous les droits. D'un commun accord, le RESPADD en a ensuite obtenu les droits auprès du CCDUS pour vous proposer cette version adaptée pour sa diffusion en France.

Ce guide est offert gratuitement et ne peut être modifié qu'avec une autorisation écrite du titulaire des droits d'auteur et une mention de la source. Si le guide est utilisé dans un autre format, il faut y inclure le présent énoncé.

Le RESPADD adresse sa plus sincère reconnaissance au CCDUS pour l'autoriser à mettre à disposition du plus grand nombre ce document remarquable et outil majeur en prévention.

POUR LA VERSION FRANÇAISE

Directeur de publication : Nicolas Bonnet

Coordination : Nicolas Bonnet, Marianne Hochet

Couverture et mise en page : Bernard Artal Graphisme

Impression : mars 2024 – Imprimerie Peau, Berd'huis

Dépôt légal : mars 2024 – Exemplaire gratuit, ne peut être vendu.

TABLE DES MATIÈRES

1 Réflexion sur votre consommation d'alcool ... 2

| | |
|---|----|
| Mesurons vos consommations | 3 |
| Examinons maintenant votre consommation | 4 |
| Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool à risque ? | 6 |
| Réfléchir au changement | 10 |
| Fiche personnelle de suivi | 16 |
| Notez ce que vous avez appris | 17 |

2 À partir de votre expérience 18

| | |
|--|----|
| Qu'est-ce qui a bien fonctionné ou pas ? | 18 |
| Réfléchir au changement | 20 |
| Fiche personnelle de suivi | 28 |
| Notez ce que vous avez appris | 29 |

| | |
|---------------------------|----|
| Pour en savoir plus | 30 |
|---------------------------|----|





RÉFLEXION SUR VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

La consommation d'alcool au-delà du seuil de consommation à faible risque peut avoir de graves conséquences sur plusieurs aspects de votre santé et de votre bien-être, même si vous ne développez jamais de dépendance à l'alcool.

Ce guide pratique est facile à comprendre et vous permet d'évaluer vos habitudes de consommation d'alcool, en vue de mieux connaître votre niveau de risque.

Si vous décidez ensuite de modifier votre consommation pour abaisser ce risque, vous trouverez dans le guide des étapes à suivre, des propositions de conseils et une fiche de suivi pour vous aider à y parvenir en quatre semaines.

Le guide seul peut vous être utile, mais vous pouvez aussi vous en servir avec l'aide d'un-e professionnel-le de santé.

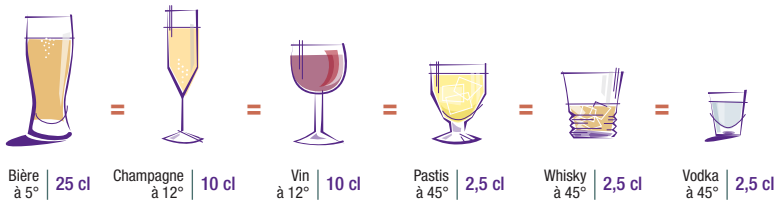
N'oubliez pas qu'il s'agit d'une ressource d'aide personnelle, et non d'un outil de détection de problèmes médicaux ni d'une solution de rechange au-x traitement-s de troubles médicaux.

Si vous pensez que ce guide ne suffit pas et qu'il vous faut plus d'aide, n'hésitez pas à consulter un-e professionnel-le de santé.

MESURONS VOS CONSOMMATIONS

Vous pouvez mesurer facilement votre consommation d'alcool en comptant les verres standards. Un verre standard contient 10 grammes (g) d'alcool, quel que soit le type de boisson. Par exemple, un verre de vin de 12 centilitres (cl) à 10°, un verre de vin de 10 cl à 12°, un verre de bière de 25 cl à 5°, un verre de spiritueux de 2,5 cl à 45° contiennent chacun 10 g d'alcool. Ils correspondent donc tous à un verre standard.

Les équivalences entre verres standards



Les équivalences entre bouteilles et verres standards

Vous pouvez également compter le nombre de verres standards contenus dans des bouteilles ou canettes de boissons alcoolisées.

Ainsi, si vous buvez une bouteille de vin, cela correspond à 7 verres standards.



Canette de bière à 8° (50 cl)

= 3 verres standards



Bouteille de vin à 12° (75 cl)

= 7 verres standards



Bouteille de champagne à 12° (75 cl)

= 7 verres standards



Bouteille de porto à 20° (75 cl)

= 12 verres standards



Bouteille de whisky/vodka/digestif à 40° (70 cl)

= 22 verres standards



Bouteille de pastis à 45° (70 cl)

= 25 verres standards



Flasque de whisky à 40° (20 cl)

= 6 verres standards



Flasque de porto à 20° (20 cl)

= 3 verres standards



EXAMINONS MAINTENANT VOTRE CONSOMMATION

- ▶ En 10 questions, le questionnaire AUDIT vous permet d'auto-évaluer le risque lié à votre consommation d'alcool. Il a été créé par l'OMS pour tous les adultes de plus de 18 ans.

SCORE DE LA LIGNE

Dans cette colonne, les réponses valent :

→ 0 → 1 → 2 → 3 → 4

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|---|---|--|
| 1] À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ? | jamais <input type="checkbox"/> | 1 fois par mois ou moins <input type="checkbox"/> | 2 à 4 fois par mois <input type="checkbox"/> | 2 à 3 fois par semaine <input type="checkbox"/> | 4 fois ou plus par semaine <input type="checkbox"/> | |
| 2] Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ? | un ou deux <input type="checkbox"/> | trois ou quatre <input type="checkbox"/> | cinq ou six <input type="checkbox"/> | sept à neuf <input type="checkbox"/> | dix ou plus <input type="checkbox"/> | |
| 3] Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standards ou plus ? | jamais <input type="checkbox"/> | moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par semaine <input type="checkbox"/> | chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> | |
| 4] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ? | jamais <input type="checkbox"/> | moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par semaine <input type="checkbox"/> | chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> | |
| 5] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait normalement de vous ? | jamais <input type="checkbox"/> | moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par semaine <input type="checkbox"/> | chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> | |
| 6] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ? | jamais <input type="checkbox"/> | moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par semaine <input type="checkbox"/> | chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> | |
| 7] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ? | jamais <input type="checkbox"/> | moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par semaine <input type="checkbox"/> | chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> | |
| 8] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ? | jamais <input type="checkbox"/> | moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par mois <input type="checkbox"/> | une fois par semaine <input type="checkbox"/> | chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> | |



| Dans cette colonne, les réponses valent : | | | SCORE DE LA LIGNE |
|---|--|---|----------------------|
| → 0 → 2 → 4 | | | |
| 9] Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ? | | | |
| non <input type="checkbox"/> | oui mais pas dans les douze derniers mois <input type="checkbox"/> | oui au cours des douze derniers mois <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| 10] Est-ce qu'un ami ou un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ? | | | |
| non <input type="checkbox"/> | oui mais pas dans les douze derniers mois <input type="checkbox"/> | oui au cours des douze derniers mois <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

→ CALCULEZ VOTRE NIVEAU DE RISQUE en additionnant les scores de chaque ligne →

Votre score au questionnaire AUDIT

→ De 0 à 5 pour une femme ou de 0 à 6 pour un homme

Votre consommation d'alcool ne devrait pas provoquer de risque pour votre santé. N'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel-le de santé si votre situation change : prise d'un traitement, maladie chronique, grossesse...

→ De 6 à 12 pour une femme ou de 7 à 12 pour un homme

Votre consommation d'alcool comporte vraisemblablement des risques pour votre santé, même si actuellement vous ne souffrez de rien. Lisez attentivement les recommandations ci-dessous et n'hésitez pas à demander conseil au/à la professionnel-le de santé de votre choix.

→ Au-delà de 12

Il est possible que vous soyez dépendant-e à l'alcool. Cette dépendance peut être psychologique si vous ressentez un besoin de consommer malgré les inconvénients de cette consommation et/ou physique si la diminution ou l'arrêt de votre consommation entraîne des signes de « manque ». N'hésitez pas à faire appel à un-e professionnel-le de santé ou consultez les sites Internet ci-dessous.

▶ Vous pouvez également remplir l'alcoomètre en ligne pour vous aider à situer votre consommation par rapport aux repères et connaître les risques pour votre santé : <https://alcoometre.fr/>

Pour en savoir plus : <http://www.alcool-info-service.fr/>
Tél. : 0 980 980 930 (appel non surtaxé)



QU'EST-CE QU'UNE CONSOMMATION D'ALCOOL À RISQUE ?



La plupart des personnes dont la consommation d'alcool pourrait gravement compromettre la santé **ne sont PAS dépendantes à l'alcool.**

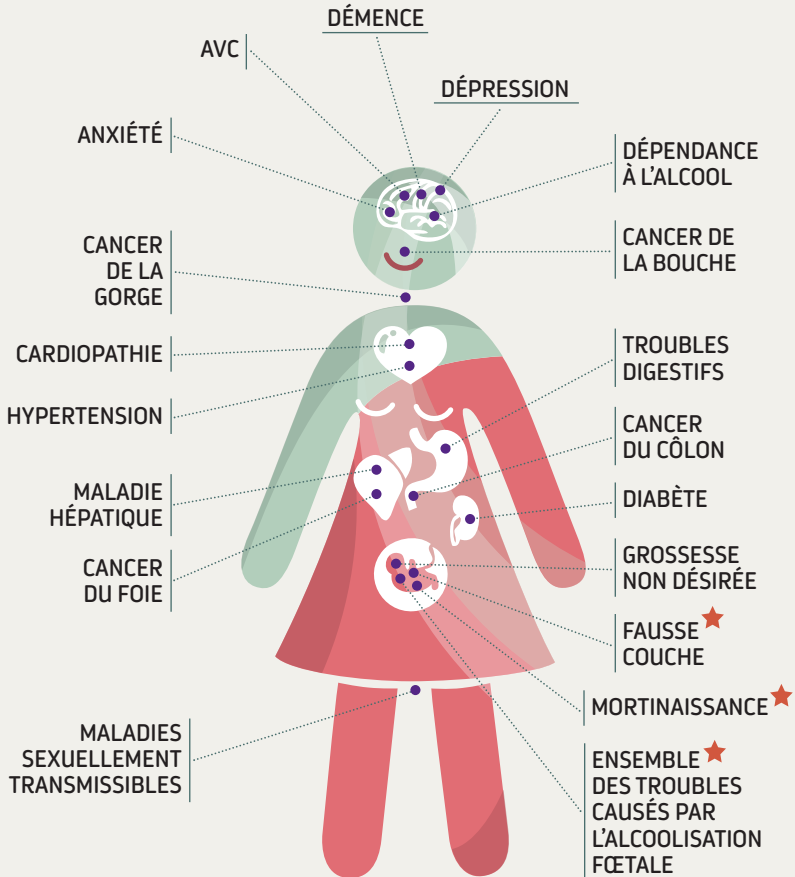
Consommer plus de 2 verres standards par jour est associé à un risque accru de complications pour soi et les autres, comme les blessures, les actes de violence et l'intoxication à l'alcool. Le risque est encore plus élevé après plus de 4 verres (pour les femmes) et de 5 verres (pour les hommes).

La consommation d'alcool risque aussi d'engendrer ou d'aggraver des maladies chroniques lorsqu'une personne boit 7 verres ou plus par semaine. Plus on boit, plus le risque est élevé.

Parmi ces maladies chroniques figurent la maladie hépatique, le cancer, l'hypertension, la cardiopathie et l'accident vasculaire cérébral (AVC). Une consommation supérieure à ces limites hebdomadaires augmente le risque de troubles de l'apprentissage et de la mémoire, de dépression et d'anxiété, de même que de problèmes professionnels ou familiaux.



L'ALCOOL et LA SANTÉ



★ Pour une personne enceinte ou qui tente de le devenir

LES RECOMMANDATIONS concernant LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Ces repères de consommation ont été déterminés par un groupe d'experts.

Toute diminution de la consommation hebdomadaire d'alcool peut être bénéfique pour la santé.

Si vous consommez de l'alcool, pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie,

IL EST RECOMMANDÉ DE :

- ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine et pas plus de 2 verres standards par jour ;
- avoir des jours dans la semaine sans consommation.



Et pour chaque occasion de consommation,

il est recommandé de :

- réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez ;
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- éviter les lieux et les activités à risque ;
- s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité.



Boire moins, c'est mieux !

D'une façon générale, l'option la plus sûre est de **NE PAS CONSOMMER D'ALCOOL** en cas de :

- conduite automobile ;
- manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.) ;
- pratique de sports à risque ou d'activité physique dangereuse ;
- consommation de certains médicaments ;
- existence de certaines maladies physiques ou mentales ;
- activité à responsabilité, notamment concernant la sécurité d'autres personnes ;
- prise de décisions importantes.



Enceinte ? Mieux vaut s'abstenir

Pour les femmes qui envisagent une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent : pour limiter les risques pour votre santé et celle de votre enfant, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.

→ **Il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sans danger.**



Retarder votre consommation

Pour les jeunes et les adolescent-e-s : pour limiter les risques pour votre santé, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.

L'alcool peut nuire au développement du corps et du cerveau. Il est préférable d'attendre le plus longtemps possible avant de commencer à boire. Pour réduire les complications, si les jeunes choisissent de boire, ils devraient le faire sous la supervision parentale, sans jamais prendre plus de 1 ou 2 verres par occasion et jamais plus de 1 ou 2 fois par semaine.

→ **De la fin de l'adolescence à 24 ans, les jeunes ne devraient jamais dépasser les limites quotidiennes et hebdomadaires énoncées dans les repères.**



RÉFLÉCHIR AU CHANGEMENT

Voyons ce qui vous plaît et vous déplaît
dans votre consommation d'alcool.

Qu'est-ce qui vous PLAÎT dans le fait de consommer de l'alcool ?

1 |

2 |

En quoi la consommation d'alcool vous a-t-elle été UTILE ?

1 |

2 |

Qu'est-ce qui vous DÉPLAÎT dans le fait de consommer de l'alcool ?

1 |

2 |

En quoi la consommation d'alcool vous a-t-elle NUI ou CAUSÉ DES PROBLÈMES ?

1 |

2 |

OPTER pour le CHANGEMENT

Quelles raisons vous motivent à modifier votre consommation d'alcool ?

- Ne plus avoir la gueule de bois
- Prévenir les maladies chroniques
- Perdre du poids
- Avoir des relations plus saines
- Être en meilleure santé
- Dépenser moins d'argent
- Prévenir les blessures
- Mieux fonctionner au travail ou à l'école
- Autre :

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui vous empêche de réduire votre consommation d'alcool ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉFLÉCHIR au CHANGEMENT

Nous avons parlé de ce qui vous plaît et vous déplaît dans votre consommation d'alcool.

Nous avons aussi abordé les problèmes de santé et autres qui peuvent survenir lorsque la consommation d'alcool dépasse un niveau de risque faible.

Dans quelle mesure est-il **important** pour vous de réduire votre consommation d'alcool ?

0 1 2 3 4 5
Pas très important Très important

Dans quelle mesure êtes-vous **prêt-e** à commencer à réduire votre consommation d'alcool ?

0 1 2 3 4 5
Pas vraiment prêt-e Très prêt-e

Quel est votre niveau de **confiance** pour pouvoir réduire votre consommation d'alcool ?

0 1 2 3 4 5
Pas très confiant-e Très confiant-e

Le CHOIX vous APPARTIENT

Toute une panoplie d'options s'offre à vous.

Par exemple, vous pouvez...

- OPTION 1** Arrêter complètement de boire
- OPTION 2** Arrêter de boire pendant un mois
- OPTION 3** Moins boire
- OPTION 4** Continuer de boire comme vous le faites actuellement

Laquelle de ces options semble la meilleure pour vous ?

Inscrivez votre choix ci-dessous et en haut de la page 18.

Si vous songez à moins boire (option 3), indiquez dans quelle proportion (p. ex. réduire ma consommation de 1 ou 2 verres par jour, m'abstenir de boire 1 ou 2 jours par semaine, remplacer les boissons représentant plusieurs verres standards par d'autres moins alcoolisées).

Je vais...

1 |

2 |

3 |

CONSEILS pour DIMINUER sa CONSOMMATION D'ALCOOL



PLANIFIER

Si certaines personnes ou certains endroits vous incitent à consommer plus que vous ne le souhaitez, trouvez des stratégies pour éviter de boire dans ces situations. Si vous avez de la difficulté à ne pas boire chez vous, ne gardez pas d'alcool à la maison. Profitez-en pour passer du temps avec des ami-e-s qui boivent peu d'alcool ou pas du tout. Lorsqu'une envie de boire vous prend, dites-vous qu'elle finira par passer. N'oubliez pas les raisons pour lesquelles vous vouliez changer et concentrez-vous sur des façons plus saines de passer le temps.



S'AMUSER

Occupez votre temps libre avec des personnes positives et des passe-temps qui améliorent votre santé et votre bien-être. Trouvez de meilleures façons d'être à l'aise dans vos activités sociales, de gérer votre humeur et de faire face à vos problèmes. Participez à une activité qui n'implique aucune consommation d'alcool.



MANGER

Lorsque vous buvez, ne le faites pas l'estomac vide. Mangez quelque chose pour que votre organisme absorbe l'alcool plus lentement.

Tout en mangeant sainement, n'oubliez pas qu'un des effets secondaires de l'alcool est la prise de poids. Un seul verre de vin contient 125 kilocalories (kcal) et une bouteille de bière environ 130.



PRENDRE SON TEMPS

Si vous buvez, ne consommez pas plus d'un verre standard par heure. Pour chaque verre d'alcool, buvez une boisson non alcoolisée.

N'OUBLIEZ PAS!

1

Au cours des deux prochaines semaines, **notez à quelle fréquence vous buvez et en quelles quantités** à l'aide de la fiche de suivi ci-après.

2

Notez les répercussions de votre consommation sur votre humeur et vos relations.

3

Réglez ce qui peut nuire au changement que vous voulez apporter.




4




Acceptez l'aide de votre médecin, d'un-e infirmier-e, d'un-e ami-e ou de quiconque en qui vous avez confiance.



FICHE PERSONNELLE DE SUIVI

Notez combien de verres standards (page 3) vous buvez
au cours des deux prochaines semaines.

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|-------|-------|----------|-------------|----------|--------|----------|
| Bière (25 cl)  | | | | | | | |
| Vin (12 cl)  | | | | | | | |
| Spiritueux (2,5 cl)  | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | | | |
| SEMAINE 1 | | | | DATE | | | |

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|-------|-------|----------|-------------|----------|--------|----------|
| Bière (25 cl)  | | | | | | | |
| Vin (12 cl)  | | | | | | | |
| Spiritueux (2,5 cl)  | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | | | |
| SEMAINE 2 | | | | DATE | | | |



NOTEZ CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

À mesure que vous travaillez à modifier vos habitudes de consommation, notez ci-dessous ce que vous apprenez.

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur votre humeur et votre sentiment de bien-être ?

.....

.....

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur vos relations avec les autres ?

.....

.....

.....

Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à moins boire à l'avenir ?

.....

.....

.....

À PARTIR DE VOTRE EXPÉRIENCE

Dans la première partie (page 13), vous avez écrit que vous changeriez votre consommation de la façon suivante :

.....

.....



QU'EST-CE QUI A BIEN FONCTIONNÉ OU PAS ?

Que vous ayez pu apporter les changements prévus ou non, il se peut que vous ayez connu des situations difficiles.

Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation d'alcool, lesquelles n'ont pas fonctionné aussi bien que vous l'auriez voulu ?

.....

.....

.....

Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation d'alcool, lesquelles ont bien fonctionné pour vous ?

.....

.....

.....



Quels facteurs ont rendu difficile la réduction de votre consommation ?

- Fêtes
 - Ami.e-s
 - Célébrations
 - Repas
 - Usage de tabac
 - Ennui
 - Solitude
 - Colère
 - Disputes
 - Autre :
- Fins de semaine
 - Famille
 - Moments heureux
 - Usage de cannabis
 - Frustration
 - Dépression
 - Nervosité
 - Stress au travail

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



RÉFLÉCHIR AU CHANGEMENT

Dans quelle mesure avez-vous réussi à réduire votre consommation jusqu'à présent ?

0 1 2 3 4 5
Moins que prévu Autant que prévu Plus que prévu

Dans quelle mesure est-il **important** pour vous de continuer à diminuer votre consommation d'alcool ?

0 1 2 3 4 5
Pas très important Très important

Dans quelle mesure êtes-vous **prêt-e** à continuer à diminuer votre consommation d'alcool ?

0 1 2 3 4 5
Pas vraiment prêt-e Très prêt-e

Quel est votre niveau de **confiance** pour pouvoir diminuer votre consommation d'alcool ?

0 1 2 3 4 5
Pas très confiant-e Très confiant-e

Que voulez-vous changer maintenant dans votre consommation d'alcool ?

- Je veux poursuivre les mêmes objectifs qu'avant.
- Je veux maintenir les changements que j'ai réussi à apporter.
- Je veux...

.....

.....

.....

Que pourriez-vous faire maintenant pour vous aider à atteindre ces objectifs ?

Par exemple, pouvez-vous vous inspirer de ce que vous avez écrit à la page 17 ?

.....

.....

.....



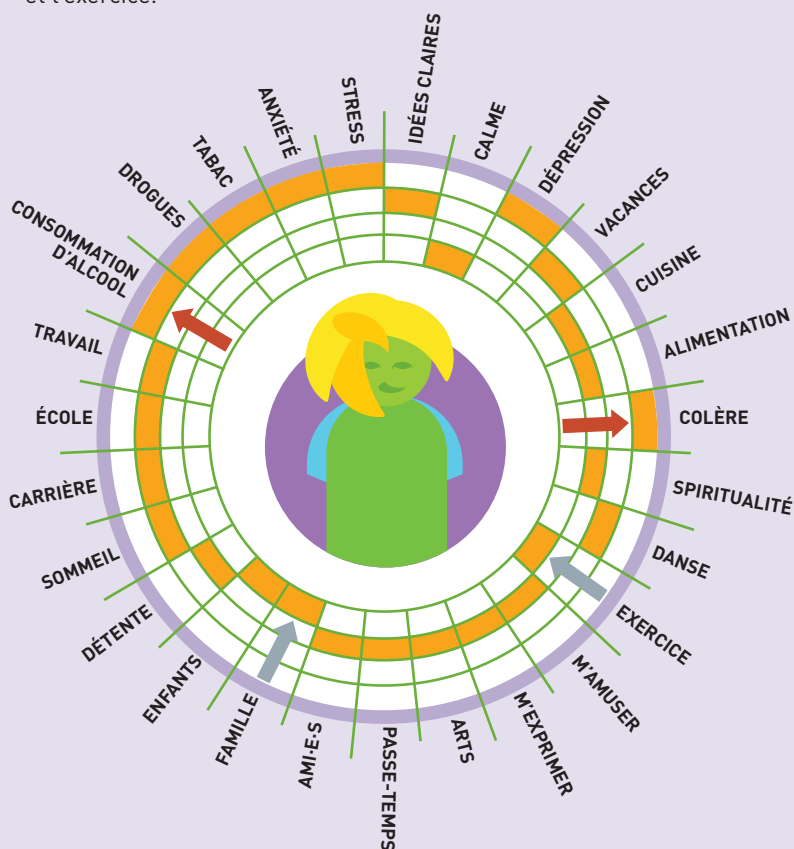
C'est difficile de changer.
Ça prend du temps et ça peut aller
lentement au début.
C'est normal.

PERSPECTIVE GLOBALE



Il sera plus facile d'agir sur votre consommation d'alcool si vous placez ce changement dans le contexte d'un mode de vie sain global.

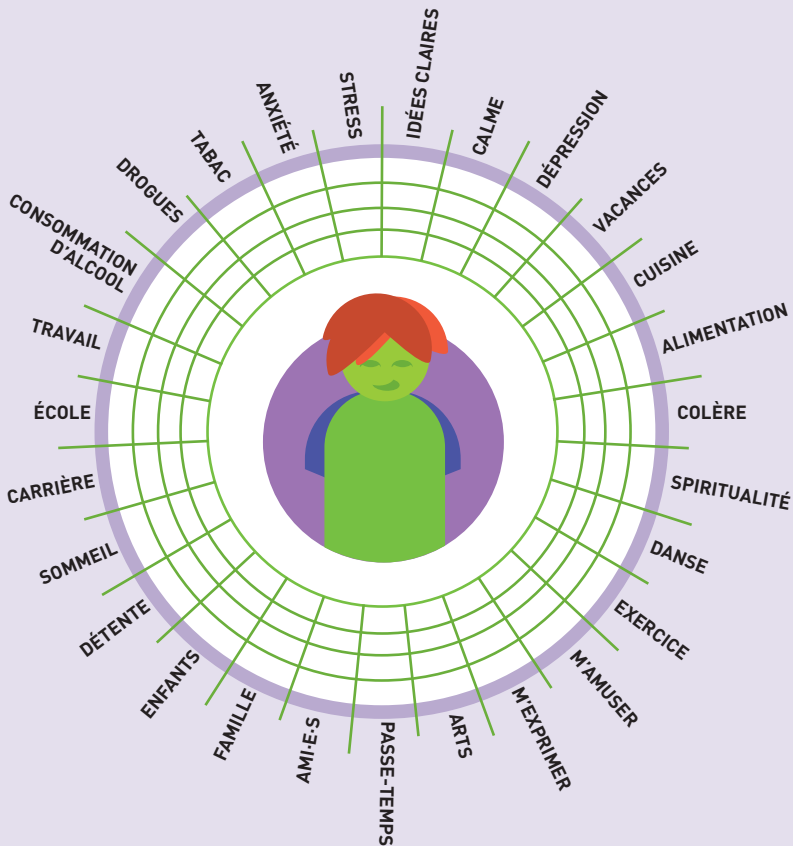
Examinez l'exemple qui suit et reproduisez-le pour votre cas à la page suivante. Cette personne souhaite que certaines choses ne soient plus au cœur de sa vie, comme la colère et la consommation d'alcool. Elle veut aussi en rapprocher d'autres du cœur de sa vie, comme la famille et l'exercice.



Qu'est-ce qui COMPTE pour vous ?

➔ Noircissez les cases près du centre qui correspondent à ce que vous aimeriez rapprocher du cœur de votre vie.

Noircissez les cases du pourtour qui correspondent à ce que vous aimeriez éloigner du cœur de votre vie. Gardez cette perspective GLOBALE à l'esprit dans vos tentatives de réduire votre consommation d'alcool.



Se préparer à dire « NON MERCI »



Si vous vous préparez à résister facilement à la pression exercée par les autres, ce sera plus facile de rester sur la bonne voie.

Voici quelques bonnes réponses :

- « Non merci, je conduis. »
- « Non merci, je viens de finir un verre. »
- « Non merci, je préfère attendre quelques minutes. »
- « Non merci, je suis au régime. »
- « J'ai un examen demain pour lequel je veux être en forme. »
- « J'ai un match important demain pour lequel je veux être en forme. »
- « J'ai dit à ma famille que je boirai moins. »

Réfléchissez à ce que vous direz quand on vous offrira un verre.

Quand on m'offrira un verre, je répondrai :

.....

.....

.....

.....

Non merci !
Je conduis ce soir.



SE RÉCOMPENSER



C'est plus encourageant de faire de grands changements si une récompense y est rattachée. En consommant moins, vous gagnez du temps et de l'argent que vous pouvez consacrer à autre chose.

Par exemple, vous pouvez passer plus de temps entre ami-e-s ou en famille, faire de l'exercice, essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité ou alors aller à un concert ou au cinéma.

Combien d'**heures** par semaine aviez-vous l'habitude de passer à vous procurer et à consommer de l'alcool avant de diminuer votre consommation ?

HEURES

Que ferez-vous du **temps** que vous économisez maintenant en consommant moins ?

.....

.....

Combien d'**euros** par semaine aviez-vous l'habitude de dépenser en alcool avant de diminuer votre consommation ?

EUROS

Que ferez-vous de l'**argent** que vous économisez maintenant en consommant moins ?

.....

.....

.....

Faire de NOUVELLES CONNAISSANCES



N'oubliez pas que des personnes et des groupes peuvent vous aider pendant que vous changez vos habitudes de consommation.

Songez à passer plus de temps avec les personnes qui se soucient de votre santé et de votre bien-être.

Personnes ou groupes qui peuvent vous aider :

.....

.....

.....



Qu'est-ce qui COMPTE POUR VOUS ?

1

Au cours des deux prochaines semaines, **notez à quelle fréquence vous buvez et en quelles quantités** à l'aide de la fiche de suivi ci-après.

2

Notez les répercussions de votre consommation sur votre humeur et vos relations.

3

Réglez ce qui peut nuire au changement que vous voulez apporter.




4




Acceptez l'aide d'un-e professionnel-le de la santé (p. ex. médecin, infirmier-e), d'un-e ami-e ou de quiconque en qui vous avez confiance.



FICHE PERSONNELLE DE SUIVI

Notez combien de verres standards (page 3) vous buvez
au cours des deux autres semaines.

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|-------|-------|----------|-------------|----------|--------|----------|
| Bière (25 cl)  | | | | | | | |
| Vin (12 cl)  | | | | | | | |
| Spiritueux (2,5 cl)  | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | | | |
| SEMAINE 3 | | | | DATE | | | |

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|-------|-------|----------|-------------|----------|--------|----------|
| Bière (25 cl)  | | | | | | | |
| Vin (12 cl)  | | | | | | | |
| Spiritueux (2,5 cl)  | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | | | |
| SEMAINE 4 | | | | DATE | | | |



NOTEZ CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

À mesure que vous travaillez à modifier vos habitudes de consommation, notez ci-dessous ce que vous apprenez.

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur votre humeur et votre sentiment de bien-être ?

.....

.....

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur vos relations avec les autres ?

.....

.....

.....

Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à moins boire à l'avenir ?

.....

.....

.....

Pour en savoir plus

Vous voilà à la fin du guide pratique, mais vous pouvez poursuivre la réalisation de vos objectifs. Mettez à profit les changements que vous êtes parvenu(e) à adopter.

Revenez en arrière et répondez à nouveau aux questions de la page 4. Cette fois, faites-le en songeant au dernier mois. En procédant ainsi tous les mois, vous pourrez confirmer votre progression.

Si vous avez l'impression de ne pas avoir abaissé votre niveau de risque autant que vous le vouliez, songez à suivre le guide encore une fois, tout en demandant conseil à un-e professionnel-le de santé.

L'important, c'est de penser à votre bien-être, de faire les bons choix pour votre santé et d'obtenir de l'aide au besoin.

Si vous n'avez pas pu changer vos habitudes de consommation – parce que l'envie de boire était trop forte ou que vous n'arriviez pas à arrêter après 1 ou 2 verres – parlez-en à votre médecin qui pourra vous proposer des façons de résister quand la tentation est trop forte et vous proposer des soins adaptés.



Vous pouvez y arriver !



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES



Series of horizontal dotted lines for writing notes.



Series of horizontal dotted lines for writing notes.





Réseau de prévention
des addictions
01 40 44 50 26
contact@respadd.org
www.respadd.org

ISBN 978-2-490727-15-5

© RESPADD – Mars 2024

