

Mieux connaître ses habitudes de consommation pour mieux se préparer

Nous vous invitons à repérer les situations dans lesquelles vous buvez le plus. Ce n'est pas toujours facile mais vous pouvez commencer par des questions simples : « Je suis en train de boire de l'alcool : où suis-je ? Avec qui ? Quelle heure est-il ? Qui est-ce qui a déclenché mon envie de boire ? ». Indiquez ces situations dans la première colonne du tableau.

Faites une croix dans la colonne du milieu, en face des situations que vous voudriez éviter ou au cours desquelles vous voudriez boire moins.

Réfléchissez alors à ce que vous pourriez faire à la place ou pour résister à l'envie de boire. Notez vos idées dans la dernière colonne du tableau.

Dans les jours et les semaines à venir, ce tableau vous servira d'aide-mémoire. Lors d'une prochaine consultation, vous pourrez faire le point avec votre médecin sur les changements réalisés et sur les difficultés rencontrées.



Les situations dans lesquelles l'alcool a boosté le travail	Celles que je veux changer	Ce que je prévois de faire
<i>Exemple : quand on fête un événement au travail</i>	X	<i>Exemple : boire un verre d'alcool puis du jus de fruit</i>

Ouvrons le dialogue

Alcool

Pour réduire sa consommation



Quelques « trucs » pour réduire sa consommation

Il est possible d'arriver à réduire sa consommation d'alcool. Pour cela, chacun doit trouver ses propres solutions, en fonction de son mode de vie et de ses habitudes de consommation. Il n'y a pas de méthode standard. Voici quelques idées : certaines vous viendront, d'autres vous sembleront inadaptées. Il s'agit surtout de vous proposer des pistes de réflexion. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.



Pour être soutenu dans votre démarche et vous sentir plus à l'aise face aux autres

- Informez votre famille, vos proches et vos amis de votre décision de réduire votre consommation d'alcool. Demandez-leur de vous aider à tenir cette résolution.
- Préparez à l'avance des réponses aux propositions de consommer qui vous seront faites, par exemple : « J'ai trop de tension et je dois réduire ma consommation d'alcool. »

Pour réduire le nombre de fois où vous buvez de l'alcool

- Ne buvez pas de boisson alcoolisée pour calmer votre soif : prenez de l'eau ou une boisson sans alcool.
- Commencez à consommer le plus tard possible dans la journée.
- Choisissez certains jours de la semaine au cours desquels vous ne consommerez aucune boisson alcoolisée.
- Prévoyez des activités nouvelles pour remplacer les moments où vous aviez l'habitude de boire de l'alcool (quand vous vous ennuyez, quand vous êtes tendu, après le travail ou le soir).

Pour réduire la quantité d'alcool consommée à chaque fois

- Choisissez à l'avance le nombre maximum de verres que vous allez boire.
- Commencez toujours par une boisson non alcoolisée qui calmera votre soif. Pour la même raison, ajoutez de l'eau ou du soda dans les boissons fortement alcoolisées (et ne prenez pas plus de verres !).
- Faites durer le plaisir : ne videz pas votre verre trop rapidement, prenez des gorgées plus petites et espacez-les.
- Au cours d'une soirée ou d'un repas, alternez les boissons alcoolisées et non alcoolisées.
- Au cours des repas, ne terminez pas votre verre pour éviter d'être rasservi et servez-vous un verre d'eau à côté.
- Ne participez pas à des « tournées ». Si vous y participez, commandez une boisson sans alcool.
- Évitez de boire sans rien faire d'autre.

