



Réduire sa consommation d'alcool et faire face aux fortes envies ou aux besoins irrépessibles de boire

Remplissez cette feuille lorsque vous n'avez pas de forte envie ou de besoin irrépessible de boire, et consultez-la au besoin pour vous aider à atteindre votre objectif en matière de consommation d'alcool. Parlez à un ami, à un conseiller ou à votre clinicien de soins primaires si vous avez besoin d'assistance pour répondre à l'un ou l'autre des questions.

Mes objectifs en matière d'alcool (exemples d'objectifs : arrêter de boire, boire moins, boire moins souvent) :

Raisons pour lesquelles je veux arrêter de boire ou réduire ma consommation d'alcool :

Conseils en vue de réduire la consommation d'alcool

Cochez ceux que vous pensez pouvoir appliquer :

- ☐ Espacer les boissons alcoolisées et prendre une boisson non alcoolisée entre chacune.
- ☐ Remplacer votre boisson alcoolisée préférée par une autre que vous aimez moins.
- ☐ Éviter de vous récompenser en buvant de l'alcool.
- ☐ Manger lorsqu'on boit.
- ☐ Se préparer des boissons moins fortes (si vous buvez de l'alcool fort) ou boire de plus petites canettes ou bouteilles de bière.
- ☐ Établir un calendrier : réduire progressivement votre consommation chaque jour, puis chaque semaine, jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif.
- ☐ Ne pas garder d'alcool à la maison.

Que faire en cas de forte envie?

Les fortes envies sont passagères et disparaissent d'elles-mêmes, généralement en l'espace de 20 minutes. Avoir un plan d'action en cas d'envie irrépessible vous aidera à respecter votre intention de boire moins d'alcool ou de vous abstenir.

- **Les quatre temps :**
 - **Retarder :** se fixer une limite de temps raisonnable pour retarder le passage à l'acte. *Je vais attendre ____ (notez le nombre de minutes, p. ex. 5, 10 ou 20 minutes).*
 - **Faire diversion :** pendant cette période, faites quelque chose qui occupera vos pensées et retiendra facilement votre attention (par exemple : faire une activité physique, se promener, s'adonner à un passe-temps ou à une activité manuelle, écouter de la musique, faire des mots croisés ou jouer à un jeu, appeler un ami ou un parrain).
 - **Boire de l'eau :** se désaltérer est un signal envoyé au cerveau qui réduit l'intensité de l'envie de boire.
 - **Décider :** après le délai fixé, décider de ne pas boire. Rappelez-vous pourquoi vous ne voulez pas boire, même si l'envie est toujours là et qu'elle vous semble irrésistible.
- **La technique du surf :** imaginez que votre envie est une vague océanique et que vous suivez son mouvement de haut en bas sur une planche de surf sans être submergé.

Quels sont les éléments déclencheurs de votre consommation d'alcool? Que pouvez-vous faire pour les éviter ou y faire face?

Énumérez les activités que vous pouvez effectuer pour vous distraire, et indiquez le temps que vous y consacrerez :

- | | |
|----|----|
| 1. | 3. |
| 2. | 4. |

