

Quel consommateur êtes-vous ?

Date: / /

Mr:

Vous avez décidé de réduire votre consommation de boissons alcoolisées. Pour avoir le maximum de chances de réussir, il est nécessaire de bien vous préparer.

En effet, il n'est jamais facile de changer de comportement, de renoncer à une habitude solidement installée. Il importe notamment de bien connaître la relation que vous avez établie avec l'alcool.

Il faudrait, pour chaque verre, être capable de dire pourquoi on choisit de le boire. C'est très compliqué de répondre à cette question.

Il vaut mieux commencer son exploration par des questions plus simples, par exemple :

« Je m'apprête à boire un verre : où suis-je ? avec qui ? quelle heure est-il ? qu'est-ce que je ressens ? qu'est ce qui a déclenché mon envie de boire de l'alcool ? d'autres buveurs ? une ambiance ? la fatigue ? l'énerverment ? un bon repas ?... »

Le questionnaire qui est au dos de cette page va vous aider à faire le tour de tout ce qui accompagne votre habitude de boire de l'alcool.

Prenez le temps de le remplir chaque jour, au calme, pendant au moins une semaine.

Parlez-en à votre médecin : il pourra vous accompagner dans votre désir de réduire votre consommation.

