

## LIMITER OU ARRÊTER MA CONSOMMATION

### J'AI RECOMMENCÉ À BOIRE

Une reprise de consommation d'alcool peut être très décourageante. Pourtant, cela fait partie du parcours et ne doit pas vous faire perdre de vue votre objectif.

### J'AI RECOMMENCÉ À BOIRE

Malgré vos efforts, vous avez recommencé à boire. Vous le vivez comme un échec et une défaillance. Envahi par la déception, la honte, la culpabilité, vous pensez « Je n'y arriverai jamais ». Vous risquez de vous replier sur vous-même et ne pas oser demander de l'aide.

Si votre consommation d'alcool était très présente dans votre vie, et depuis des années, il n'est pas réaliste de penser que votre problème puisse être résolu rapidement et sans encombre. Laissez vous du temps et essayez de dédramatiser cette reprise.

Vous pouvez aussi ressentir le découragement ou la déception de vos proches. En réagissant ainsi, ils vous démontrent qu'ils tiennent à vous et qu'ils ont le souci que vous vous en sortiez. Même si cela vous est difficile, leurs reproches ne doivent pas vous amener à douter encore plus de vous.

### JE ME REMOBILISE !

Considérez cette reprise comme une étape et non comme un échec définitif. Elle vous indique que rester abstinant est moins facile que vous ne le pensiez, que la volonté seule ne suffit pas et qu'il vous faut des alliés. Le fait que vous ayez réussi à ne pas boire pendant un certain temps prouve que vous êtes en capacité d'arrêter.

Vous remobiliser au plus vite est important. Plus tôt vous réagirez, moins l'alcool reprendra de place dans votre vie, plus il vous sera facile d'arrêter. Les professionnels ou les groupes d'entraide connaissent bien ce phénomène. Ils peuvent vous apporter de l'aide et du soutien pour y faire face. Vous pouvez également joindre l'un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 ou par chat.



### JE PRENDS CONSCIENCE DES SITUATIONS À RISQUES

Pour réussir à ne plus boire il est important de prendre conscience des situations qui précipitent chez vous l'envie de boire. Ces situations particulières peuvent être des lieux ou des personnes, des moments ou des circonstances. Les identifier vous donne les moyens de les éviter ou, si cela n'est pas possible, de mettre en place des réponses ou des réactions différentes de vos habitudes.

En réfléchissant à ce que vous auriez intérêt à éviter ou à l'attitude à adopter dans de tels moments, vous faites un travail visant à rendre moins facile la reprise de votre consommation.

Il est important de prendre de la distance par rapport à ce qui vous arrive. Recommencer à boire n'est pas une preuve que vous n'êtes pas capable d'arrêter, mais bien une possibilité pour vous de «rebondir » et d'utiliser cet événement pour être plus fort lors de vos prochaines tentatives.

Avec le temps, votre besoin d'alcool diminuera et ce risque, bien que toujours présent, sera moins important. Cependant, il vous faudra toujours maintenir une certaine vigilance.