



21 JOURS POUR VOIR CLAIR

Un guide introspectif pour explorer sa relation à l'alcool, un jour à la fois

Sans *brouillard*

Tout d'abord BIENVENUE

Ce journal n'est pas là pour te promettre une transformation magique ou pour te convaincre d'arrêter complètement si tel n'est pas ton souhait. Il est là pour t'aider à regarder au fond de toi, honnêtement, afin de **prendre conscience** de l'endroit où tu te situes.

Au cours des prochains jours, il y aura seulement toi, tes habitudes, tes automatismes et ce qui se passe à l'intérieur de toi. Ce sera confrontant je le sais, alors prend ton temps pour réfléchir et répondre aux questions.

Peut-être que tu vas ressentir un certain inconfort avec certaines questions. C'est normal et ça fait parti du processus. D'ailleurs, si tu t'es procuré ce guide, c'est probablement parce que tu as certains doutes actuellement et déjà un bout de chemin de fait.

Ce journal ne t'oblige pas à arrêter de boire complètement là, tout de suite, si tu ne t'en sens pas capable. Le moment viendra.

Tu peux boire ou tu PEUX CHOISIR de ne pas boire. Ici, il n'y a pas de bonne réponse, pas d'objectif à atteindre, pas de jugement ni de performance à réussir absolument.

Ce guide t'invite simplement à voir la réalité en face et en prendre conscience. Je veux aussi tout de suite t'aviser que voir clair face à sa relation à l'alcool, ce n'est pas toujours confortable, mais c'est souvent le début de quelque chose de plus juste et de plus beau ... même si pour le moment tu as de la difficulté à y croire.

Fais-moi confiance, je suis passée par là.

Comme on dit que ça prend 21 jours pour changer nos habitudes, je te propose **21 jours de questions bienveillantes pour t'aider à te positionner face à ta relation à l'alcool**. Des pistes de réflexions qui feront leur bout de chemin au fil du temps. Ces 21 jours seront peut-être le point de départ vers ta nouvelle vie ou cela pourra prendre plus de temps.

Tu trouveras, à la dernière page du guide, un **tracker** pour t'aider à faire le suivi de ta non consommation et te motiver, si tu le désires.

Chacun son rythme, c'est sans pression. Pour une vie sans brouillard mental, un jour à la fois.

*** Ce guide ne remplace pas un accompagnement médical ou professionnel. Si tu vis une situation d'urgence ou que tu te sens en danger, je t'invite à contacter des ressources d'aide comme le 911, le 811 ou un organisme spécialisé tel que les Alcooliques anonymes.*

Avant de commencer, j'aimerais que tu prennes quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes et te déposer:

Qu'est-ce qui m'a donné envie de me procurer ce journal, aujourd'hui?
Quelle version de moi suis-je aujourd'hui et quelle version j'aimerais devenir?

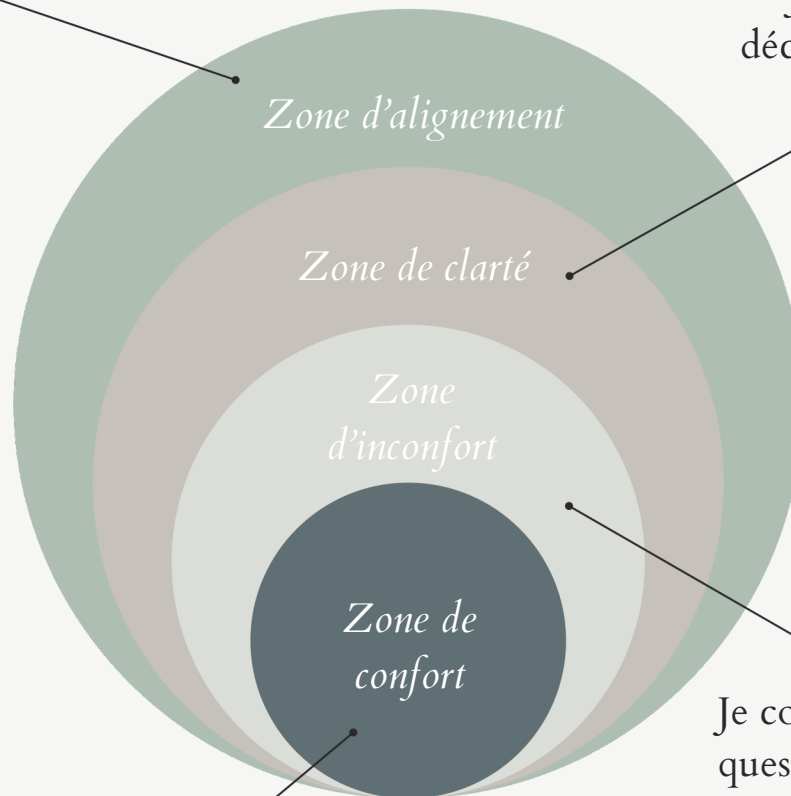
Selon le diagramme de la page suivante, dans quelle zone de niveau de conscience tu te situes actuellement? _____

Les niveaux de conscience DE LA SOBRIÉTÉ

Ce diagramme ne parle PAS de courage ou de discipline,
mais de niveaux de conscience à un moment du processus.

Mes choix reflètent de plus en plus ce que je veux vivre.
Avec ou sans alcool.
Un jour à la fois.

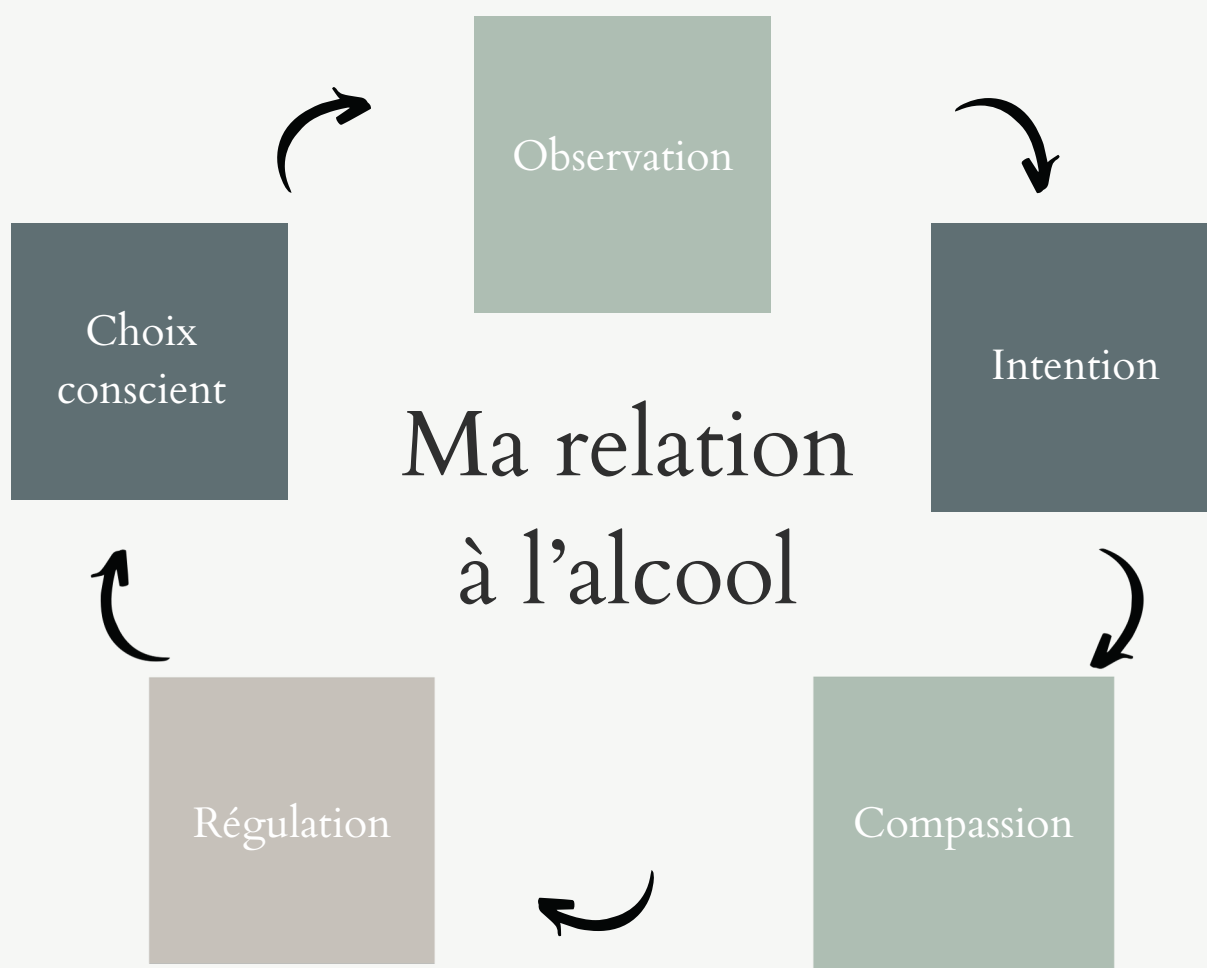
Je comprends mieux pourquoi
je bois, je reconnais mes
déclencheurs et je vois plus
clair dans mes choix



Je bois sans trop réfléchir,
par automatisme et parce
que c'est connu et rassurant

Je commence à me
questionner, mais je trouve
des moyens pour me
rassurer. Je suis ambivalente.

La roue de la SOBRIÉTÉ CONSCIENTE



Tu peux entrer dans le cercle à n'importe quel point.
L'ordre proposé est un repère, pas une obligation.

Comment utiliser la roue de la sobriété consciente:

1. Observation:

Prend le temps de t'observer et d'analyser ta consommation à l'alcool.

Le guide des 21 jours pour voir clair peut t'aider à faire le point.

2. Intention:

Une fois que tu sais comment tu te sens, tu peux te demander comment tu as envie de te sentir et quelle direction t'interpelle.

3. Compassion:

Soit douce envers toi-même. Vas-y un jour à la fois et ne te tappe pas sur les doigts si tu fais un pas en arrière. Juste d'être rendue ici est une preuve que tu chemines.

4. Régulation:

Demandes-toi maintenant ce que tu veux et de quelle façon tu peux y arriver. Qu'est-ce qui peut t'aider à traverser ce moment ?

5. Choix conscient:

Rendue à cette étape, que tu choisisses de boire parce que c'était voulu consciemment, c'est ok. Et si tu fais le choix de ne pas boire, je te félicite.

JOUR 1

Ça fait combien de temps que je me questionne à propos de ma
consommation d'alcool et pourquoi ?

JOUR 2

À quels moments l'alcool devient-il un réflexe pour moi plutôt qu'un choix?
Est-ce que je bois par réelle envie, par habitude, ou parce que certaines situations, personnes ou activités y sont automatiquement associées ?

JOUR 3

Qu'est-ce que l'alcool me coûte, même subtilement et que je n'ai jamais vraiment osé m'avouer? (en énergie, en présence, en clarté, en argent ou en relation à moi-même, etc.)

JOUR 4

Si je retire l'alcool de certaines situations, qu'est-ce qui reste?

(Par exemple : une émotion, un inconfort, un vide, une fatigue, un malaise social, une présence plus grande, un ennui, une liberté...)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

JOUR 5

Est-ce que je choisis mes activités, mes sorties ou mes moments sociaux en fonction de la présence d'alcool ?

(Y a-t-il des choses que je fais moins parce qu'il n'y a pas d'alcool ?)

JOUR 6

Quelles phrases je me répète pour banaliser ma consommation?

JOUR 7

À qui est-ce que je me compare pour me rassurer?

JOUR 8

À quel point je me sens à l'aise d'être totalement honnête sur ma consommation d'alcool, avec moi-même et avec les autres?

(Si je le souhaite, je peux aussi prendre un moment pour observer concrètement combien je bois sur une semaine et ce que cela représente sur une année.)

JOUR 9

Qu'est-ce que je considère comme une consommation «normale» d'alcool et pourquoi? Où est-ce que je me situe dans tout ça?

JOUR 10

Qu'est-ce que l'alcool m'aide à ressentir, à amplifier ou à anesthésier ?

JOUR 11

Comment je me sens le lendemain, physiquement et émotionnellement,
après avoir bu?

(Dans mon corps, mon énergie, mon humeur, ma patience, ma clarté,
mon rapport à moi-même.)

JOUR 12

Est-ce que je me permets d'explorer ma relation à l'alcool sans devoir me définir, me justifier ou me promettre quoi que ce soit?

JOUR 13

Quelles émotions sont les plus difficiles à vivre sans alcool?
(Sans alcool, qu'est-ce qui devient plus présent ou plus difficile à éviter?)

(Si aucune émotion précise ne te vient, note simplement ce qui est
inconfortable ou inhabituel.)

JOUR 14

Quand je bois, est-ce que je me rapproche ou je m'éloigne de moi?

(Dans mon corps, mes choix, mes paroles, mon niveau de présence?
Est-ce que certaines facettes de moi prennent plus de place pendant que
d'autres disparaissent?)

[illegible]

JOUR 15

Qui suis-je quand je ne bois pas? Est-ce que je me connais vraiment?

JOUR 16

Est-ce que j'ai peur de perdre quelque chose si je bois moins?

JOUR 17

À quoi j'associe une «vie le fun» ou une «réussite sociale» ?

JOUR 18

Qu'est-ce que je remarque les jours ou les moments où je ne bois pas?
(Dans mon corps, mon énergie, mon humeur, mon rythme, ma présence, ma
relation aux autres ou à moi-même.)

JOUR 19

À quoi pourrait ressembler ma vie avec moins d'alcool ?

JOUR 20

Qu'est-ce que je gagnerais peut-être à diminuer ou arrêter ?

JOUR 21

Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi depuis le début de ce journal?

TU AS RÉUSSI!

Si tu es rendue ici, prends un moment pour reconnaître le chemin parcouru et pour te féliciter.

Pendant ces 21 jours, tu as pris le temps d'observer ta relation à l'alcool, sans pression et sans obligation de décider quoi que ce soit.

Ce n'est pas rien.

À cette étape, peut-être que certaines choses te semblent plus claires, tandis que d'autres restent encore floues. Les deux sont légitimes.

Ce journal n'était pas là pour te dire quoi faire, mais pour t'aider à voir plus clair et pour la suite, je t'invite à te poser une dernière question :

Quelle est la prochaine chose que je me sens capable d'essayer, même si ce n'est pas confortable?

Si tu ressens le besoin de poursuivre ton cheminement, sache que d'autres ressources verront éventuellement le jour pour t'accompagner dans cette réflexion, mais pour l'instant, voici ce que je te propose:

TU AS RÉUSSIS!

Si tu es rendue ici, prends un moment pour reconnaître le chemin parcouru et pour te féliciter.

Pendant ces 21 jours, tu as pris le temps d'observer ta relation à l'alcool, sans pression et sans obligation de décider quoi que ce soit.

Ce n'est pas rien.

À cette étape, peut-être que certaines choses te semblent plus claires, tandis que d'autres restent encore floues. Les deux sont légitimes.

Ce journal n'était pas là pour te dire quoi faire, mais pour t'aider à voir plus clair et pour la suite, je t'invite à te poser une dernière question :

Est-ce que je me sens assez solide pour continuer le processus seule ?

D'autres ressources verront éventuellement le jour pour t'accompagner dans ce processus, mais pour l'instant, voici ce que je te propose:



Invitation à joindre **Un jour à la fois**

Si tu n'as pas envie d'avancer seule dans ce processus, j'ai créé le service **Un jour à la fois**. C'est un espace privé où tu as accès à moi en message écrits ou vocaux. Tu pourras me poser tes questions, me faire part de tes réussites, de tes difficultés et je serai là pour te soutenir, pour partager, t'encourager et t'aider à voir clair.

Contacte-moi en privé sur le compte instagram de **@sans.brouillard** pour obtenir tous les détails ou envoie-moi un message par courriel au **info@genevievepotvin.com**

TU N'ES PAS SEULE!

TRACKER ANNUEL DE TES JOURS SANS ALCOOL

Année : _____

Colorie un cercle chaque jour sans alcool.

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Astuce : tu peux choisir une 2e couleur pour les journées «difficiles mais réussies» si tu veux t'encourager.
Ce document est conçu pour être imprimé et colorié à la main (ou annoté sur tablette).