PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

Gestion de la consommation d'alcool

Sommaire

Gestion de la consommation d'alcool 3
Faire le point 5
Comprendre ses habitudes 8
Se fixer un cap 12
S'outiller au quotidien 15
Apprivoiser ses émotions 18
Rebondir après un écart 21
Faire le bilan 23

Qui suis je ?

Je suis Laurine Cadoret, psychologue depuis 6 ans, et depuis 5 ans en libéral. De part mon métier et d'autres opportunités, je travaille dans le domaine des addictions depuis 10 ans.

Depuis plusieurs années, au sein de mon cabinet, je vois venir de plus en plus de personnes avec une problématique qui certainement vous parle, c'est celle que la gestion de leur consommation d'alcool. Ils ne sont pas obligés de boire dès le matin, ni tous les jours. Parfois, ils peuvent s'astreindre de boire pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois. Mais dès qu'ils sont dans des situations ou ils vont consommer de l'alcool ça devient problématique et amène une perte de contrôle sur leur consommation.

Aujourd'hui, nous le savons, ce n'est pas simplement la consommation quotidienne et importante qui a des conséquences sur notre santé, physique et mentale. Mais l'alcool en lui-même.

L'objectif que je souhaite transmettre face à ce programme n'étant pas d'aider les personnes à arrêter de boire mais plus à les aider à avoir une meilleure relation avec l'alcool. De ressentir moins de culpabilité face à une soirée, de ne plus se sentir obligée ou dans le besoin de boire de l'alcool. Et de (ré)-apprendre à avoir une consommation plus confortable avec l'alcool.

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

Gestion de la consommation d'alcool

Pour qui, et dans quel esprit

Vous avez parfois du mal à gérer votre consommation d'alcool ? Vous trouvez difficile de vous arrêter ? Vous pouvez boire plus que ce que vous souhaitiez au départ ? Cela peut vous créer des difficultés dans votre cercle familial, professionnel ou amical ? Et cela malgré le fait que vous pouvez ne pas boire d'alcool plusieurs jours, semaines ou mois d'affilés ? Alors ce programme est pour vous.

L'esprit de ce parcours : vous accompagner sans vous juger, vous laisser avancer à votre rythme, sans jamais viser l'abstinence comme un passage obligé, sauf si c'est ce que vous choisissez vous-même.

En revanche ce programme ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, dans les cas suivants, il est préférable de consulter votre médecin ou un professionnel de santé mentale :

- Vous présentez des signes de dépendance physique installée (tremblements, sueurs, besoin de boire dès le matin)
- Vous êtes enceinte
- Vous prenez un traitement médicamenteux spécifique
- Vous traversez une détresse psychologique importante, avec ou sans pensées suicidaires.

Objectifs, outils, et ce que ce parcours n'est pas

Ce que je cherche à vous transmettre :

- Mieux comprendre votre rapport à l'alcool : ce qui la déclenche, ce à quoi elle répond
- Des stratégies concrètes, sans injonctions
- Comment mieux gérer votre consommation au quotidien

Ce que je mets à votre disposition :

- Un carnet de suivi de consommation
- Des fiches de réflexion par module
- Un contrat personnel d'engagement
- Un plan personnel à activer en cas d'écart

Réalisé par Cadoret Laurine - 2026

Ce que ce parcours n'est pas :

- Un traitement médical, ni un substitut à un suivi par un professionnel de santé
- Adapté à une consommation quotidienne importante : dans ce cas, un avis médical est nécessaire avant tout, l'arrêt brutal pouvant être dangereux

Les 7 modules, en un coup d'œil

N°	Module	Durée	L'idée
1	**Faire le point**	Semaine 1	Un temps pour se situer honnêtement, sans jugement : où j'en suis, ce qui m'amène ici, et un premier repère chiffré si je le souhaite
2	**Comprendre ses habitudes**	Semaine 2	À quoi sert l'alcool dans ma vie en ce moment, dans quelles situations il revient le plus souvent
3	**Se fixer un cap**	Semaine 3	Réduire progressivement ou faire une pause : choisir ce qui me convient, et l'écrire clairement pour moi-même
4	**S'outiller au quotidien**	Semaines 4-5	Des façons concrètes de dire non, de gérer les soirées, et le rythme des verres
5	**Apprivoiser ses émotions**	Semaine 6	Reconnaître ce qu'on ressent et ce dont on a besoin, avant que l'envie de boire ne prenne le relais
6	**Rebondir après un écart**	Semaine 7	Un écart n'efface rien : comment le repérer venir, et quoi faire s'il arrive
7	**Faire le bilan**	Semaine 8	Regarder le chemin parcouru, garder ce qui marche, et savoir quand aller voir plus loin

Le nombre de semaines n'est qu'indicatif, vous pouvez mettre plus de temps à réaliser les différents modules. Il est, par contre, important de laisser un temps de réflexion entre chaque module afin de pouvoir tout assimiler.

Numéros importants

- Alcool Info Service : 0 980 980 930 (appel non surtaxé), à tout moment du parcours.
- 3114 : prévention du suicide, gratuit, 24h/24.

MODULE 1 — SEMAINE 1

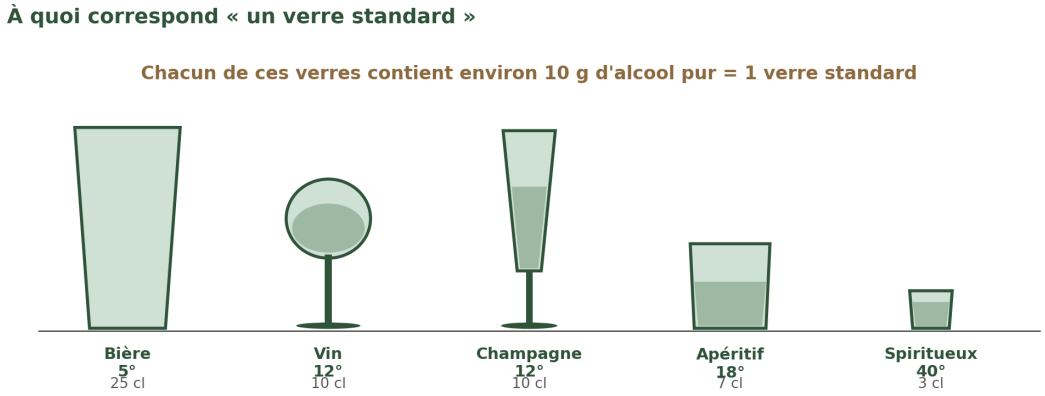
Faire le point

Programme — Gestion de la consommation d'alcool

Ce premier module n'a rien d'un examen : il sert juste à poser, honnêtement et sans jugement, où vous en êtes aujourd'hui. Prenez-le au calme, à votre rythme. Personne d'autre ne lira vos réponses si vous ne le souhaitez pas.

Un premier repère chiffré

L'AUDIT-C est un outil court et largement utilisé en médecine générale pour situer une consommation d'alcool. En vous aidant du schéma « verres standards », répondez pour les 12 derniers mois :



Score	Fréquence de consommation
0	Jamais
1	1 fois par mois ou moins
2	2 à 4 fois par mois
3	2 à 3 fois par semaine
4	4 fois par semaine ou plus

Score	Nombre de verres standards par occasion
0	1 à 2
1	3 à 4
2	5 à 6
3	7 à 9
4	10 ou plus

Votre score fréquence : ____ + Votre score quantité : ____ = Total : ____ / 8

Ce qui vous amène ici

Quelques questions pour poser des mots sur votre situation, avec vos propres termes. Vous y reviendrez plus tard pour fixer vos objectifs, donc gardez vos réponses quelque part.

- Qu'est-ce qui vous amène à vous intéresser à ce programme aujourd'hui ?
- Comment décririez-vous votre consommation actuelle ?
- Avez-vous déjà essayé de la changer par le passé ? Quelles stratégies ont fonctionné ?
- Qu'attendez-vous de ce parcours ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Une semaine d'observation

Pas d'objectif de changement pour l'instant : juste observer, sans se juger. Nous allons ensemble, observer les différentes occasions de boire de l'alcool sur une semaine. Noter les dans le tableau ci-dessous.

Un conseil : notez au moment même où juste après, plutôt que de mémoire en fin de journée.

Date	Contexte (raison) / lieu / Personne	Type d'alcool	Quantité (verres std.)	Déclencheur / émotion
Ex : 21.09.2026	*Sortie entre collègues*	*Bières*	*2 pintes (4 verres)*	*Relâcher la pression - Stress*

Pour rappel

- Alcool Info Service : 0 980 980 930 (appel non surtaxé), à tout moment du parcours.
- 3114 : prévention du suicide, gratuit, 24h/24.

MODULE 2 — SEMAINE 2

Comprendre ses habitudes

Qu’est-ce que l’alcool ?

L’alcool a plusieurs effets sur notre cerveau. Il a notamment un impact sur le GABA (qui calme le cerveau) ou sur la dopamine (donne du plaisir). L’alcool c’est aussi celui qui peut mettre en surchauffe notre cerveau (et amener des pertes de mémoire, comme pour votre téléphone laissé en plein soleil caniculaire). L’alcool peut venir actionner plusieurs boutons différents de notre cerveau.

Le lendemain d'une consommation un peu plus importante que d'habitude, il n'est pas rare de se sentir plus bas émotionnellement qu'à l'ordinaire : humeur triste, irritabilité, anxiété, parfois un vrai coup de mou proche d'un état dépressif passager. Ce n'est ni un hasard ni un manque de volonté : c'est un effet rebond. L'alcool stimule artificiellement le circuit du plaisir et calme le cerveau ; une fois l'alcool éliminé, ces deux systèmes reviennent à leur état normal, parfois en « sur-corrigeant » pendant quelques heures à une journée, ce qui peut donner cette sensation de moral à plat.

Ce contrecoup n'a rien à voir avec un écart mais il peut aussi, chez certaines personnes, nourrir l'envie de reboire pour « remonter » plus vite — un mécanisme à repérer.

Ce qui se joue avant et après

À partir de votre journal, choisissez maximum trois occasions de consommation de la semaine dernière (idéalement des occasions différentes) et regardez-les de plus près : qu'est-ce qui a précédé, qu'avez-vous consommé, et comment vous êtes-vous senti(e) après ? Notez-le simplement, en une phrase ou deux pour chaque occasion.

Est-ce qu'un déclencheur revient plusieurs fois ? Une conséquence se répète-t-elle ?

_____

_____

_____

_____

À quoi sert l'alcool, pour vous

L'alcool joue rarement un seul rôle : il répond souvent à plusieurs besoins à la fois. Comprendre lesquels sont les plus présents pour vous aidera à choisir des stratégies qui vous ressemblent, plus tard dans le parcours, plutôt que des solutions toutes faites.

Fonction	Intensité	Ça ressemble à…
Détente / gestion du stress	0 – 1 – 2 – 3	*Après une journée difficile, ça aide à décompresser*
Sociabilité / appartenance	0 – 1 – 2 – 3	*C'est ce qu'on fait entre amis, refuser met mal à l'aise*
Ennui / occupation	0 – 1 – 2 – 3	*Les soirs sans rien à faire, on boit par défaut*
Sommeil	0 – 1 – 2 – 3	*Ça aide à s'endormir*
Habitude / automatisme	0 – 1 – 2 – 3	*C'est un rituel, on n'y pense même plus*
Célébration / plaisir	0 – 1 – 2 – 3	*Pour marquer une occasion, un moment agréable*
Évitement émotionnel	0 – 1 – 2 – 3	*Pour ne pas ressentir une tristesse, une colère, une anxiété*

Vos deux fonctions les plus fortes : _____ et _____
Gardez-les en tête, elles seront le point de départ des stratégies du module 4.

Peser le pour et le contre

Avant de fixer un objectif au module 3, prenez un moment pour regarder honnêtement ce que la consommation d'alcool vous apporte aujourd'hui, et ce qu'elle vous coûte. Cet exercice n'a pas vocation à vous convaincre de changer : il sert juste à y voir plus clair, avec vos propres mots.

Les avantages à consommer de l'alcool	**Les avantages de ne pas consommer d'alcool**
Ex : Ça me détend	*Ex : Je n'ai pas mal à la tête le lendemain*
Les inconvénients de consommer de l'alcool	**Les inconvénients de ne pas consommer d'alcool**
Ex : Je me sens plus fatigué.e	*Ex : J'ai du mal à apprécier la soirée*

En relisant votre tableau : y a-t-il des avantages que vous pourriez obtenir autrement, sans alcool ? Parmi les inconvénients sans consommation d'alcool, lequel pèse le plus lourd pour vous en ce moment ?

Vos situations à risque

Listez les contextes où la consommation est plus probable ou plus difficile à maîtriser pour vous :

Situation / contexte	Avec qui / où	Fréquence de la situation	Niveau de risque que la situation arrive (1-10)

Cette liste sera reprise telle quelle au module 4, pour construire vos stratégies.

Pour clore la semaine

- Qu'est-ce qui vous a surpris(e) en faisant ces exercices ?
- Quel contexte à risque revient le plus souvent pour vous ?
- Quelle fonction de l'alcool vous semble la plus importante à comprendre ?

Pour rappel

- Si vous traversez une détresse importante ou des pensées suicidaires à un moment de ce module, ce n'est pas le rôle de cet exercice d'y répondre : le 3114 (prévention du suicide, gratuit, 24h/24) ou votre médecin traitant sont là pour ça.
- Alcool Info Service : 0 980 980 930 (appel non surtaxé), à tout moment.

MODULE 3 — SEMAINE 3

Se fixer un cap

Reprenant toutes vos réponses des modules précédents, nous allons construire un objectif qui vous ressemble.

Réduire, ou faire une pause ?

Il n'y a pas de bonne réponse universelle : les deux approches sont légitimes, tout dépend de ce qui vous semble tenable.

Réduire progressivement, si...	Faire une pause, si...
Vous voulez garder une consommation sociale occasionnelle, mais mieux maîtrisée	Même une petite quantité relance l'envie d'en reprendre
Votre consommation reste modérée mais un peu trop fréquente	Vous voulez repartir de zéro pour mieux observer votre relation à l'alcool
Vous préférez un changement progressif, plus facile à tenir dans la durée	Vous avez déjà essayé de réduire progressivement sans succès

Mon choix : ☐ **Réduction progressive** ☐ **Pause temporaire**

Ce choix n'est pas gravé dans le marbre : vous pourrez le revoir si votre situation évolue.

Un objectif clair et tenable

Une bonne façon d'y arriver : transformer une intention générale (« boire moins ») en quelque chose de précis, mesurable, et daté. Demandez-vous : quoi exactement ? Comment saurai-je que j'y suis arrivé(e) ? Est-ce réaliste pour moi maintenant ? Est-ce que ça correspond vraiment à ce qui me motive ? Sur quelle période, et quand ferai-je le point ?

Mon objectif, en une phrase : *Ex : Actuellement, je bois le semaine et le weekend, où je peux boire jusqu'à 8 verres standards. Je souhaite ne plus boire la semaine et ne boire que 5 verres standards par occasion le weekend pendant un mois*

_____

_____

_____

Ce qui pourrait mettre l'objectif à l'épreuve

Reprenez vos situations à risque du module 2, et notez ce qui pourrait rendre votre objectif difficile à tenir dans ces moments-là.

Exemple : l'apéritif du vendredi soir avec les collègues — l'ambiance et la pression sociale à accepter un verre de plus, surtout après une semaine fatigante.

- Situation n°1 : _____
  → ce qui pourrait jouer contre moi : _____
- Situation n°2 : _____
  → ce qui pourrait jouer contre moi : _____

Pas besoin de les résoudre maintenant : on s'en occupe au module 4.

Pour rappel

- Si vous ressentez une détresse importante ou des pensées suicidaires à un moment de ce module, le 3114 (prévention du suicide, gratuit, 24h/24) ou votre médecin traitant sont là pour ça.
- Alcool Info Service : 0 980 980 930 (appel non surtaxé), à tout moment.

Un contrat avec vous-même

Rien de punitif ici : juste un point de repère écrit, que vous pourrez relire et ajuster.

Mon contrat personnel

- Mon objectif :

  _____

- Ma direction : réduction progressive / pause temporaire
- Ma période d'engagement : du _____ au _____
- Si je m'écarte de mon objectif un jour : je vais relire le module 6, sans me juger
- Mon prochain point avec moi-même : _____

Signature, pour vous-même : _____ Date : _____

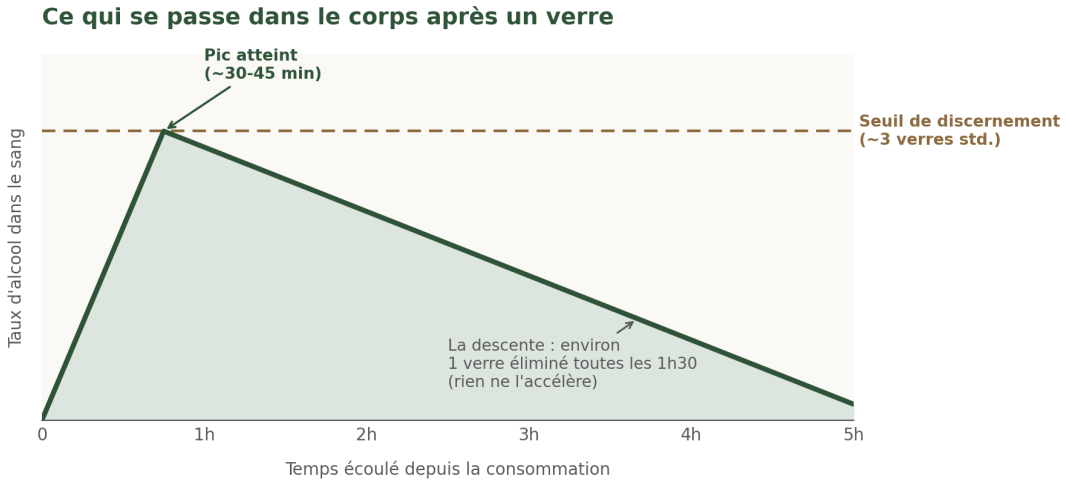
MODULE 4 — SEMAINES 4-5

S'outiller au quotidien

Comprendre comment fonctionne l’alcool

Une fois bu, l'alcool passe très vite dans le sang : à jeun, le pic est atteint en 30 minutes environ ; avec un repas, il faut compter près d'une heure. Manger ne change rien, cela monte juste plus doucement. La descente, elle, est bien plus lente et ne dépend que du travail du foie (en grande partie car 95% de l’élimination est due au foie) : il élimine en moyenne un verre toutes les heures et demie, rien n'accélère ce processus malheureusement, ni café, ni douche froide, ni sommeil.

Autre repère utile : à partir d'environ 30 grammes d'alcool (soit environ trois verres standards), le discernement commence à se troubler chez une grande partie des gens. C'est souvent à ce moment-là que le risque de surconsommation augmente : on évalue moins bien ses propres limites, et on peut prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises autrement.



Courbe illustrative : les temps réels varient selon les personnes (poids, sexe, alimentation, tolérance).

Savoir dire non simplement

Avoir une phrase prête évite d'improviser sous pression. Voici quelques exemples à adapter avec vos propres mots :
« Non merci, pas ce soir », sans justification ; « Je prends plutôt un soda, merci » ; « J'ai un truc tôt demain, j'y vais doucement » ; ou simplement enchaîner sur une question à l'autre personne pour changer de sujet naturellement.

Ma phrase, avec mes mots :

_____

_____

Gestion

En société

- Arriver avec sa propre boisson sans alcool en main limite les sollicitations répétées
- Prévenir un proche de confiance de votre objectif aide à tenir le cap
- Se fixer une heure de départ à l'avance, avant que la fatigue ne rende la décision plus difficile avec la mise en place d'un réveil
- Se resservir soi-même plutôt que de laisser les autres remplir son verre

Rythme et quantités

- Commencer la soirée par une boisson sans alcool
- Alterner un verre avec alcool et un verre d'eau ou de soda
- Se fixer une temporalité avant de se resservir (par exemple, un verre toutes les 30 minutes)
- Se demander avant chaque nouveau verre : « Ai-je vraiment envie d'un autre verre d'alcool ? » « Est ce que ça ne va pas être le verre de trop ? »
- Noter ses verres au fur et à mesure de la soirée
- Prendre des verres plus petits (un demi plutôt qu'une pinte, par exemple)
- Manger avant ou pendant, jamais à jeun
- Se fixer un nombre maximum de verres avant de sortir
- Boire lentement, par petites gorgées ou se caler sur le rythme d'une personne qui boit lentement
- Éviter de resservir un verre déjà entamé « pour ne pas le voir vide » : finir, faire une pause, puis décider

Des alternatives selon ce qui vous motive

Reprenez vos deux fonctions dominantes du module 2, et regardez ce qui pourrait leur correspondre :

Fonction (module 2)	Alternatives possibles
Détente / gestion du stress	Respiration lente, douche chaude, marche courte, étirements, musique, …
Sociabilité / appartenance	Proposer une activité sans alcool, arriver avec sa propre boisson, …
Ennui / occupation	Une liste préparée à l'avance : appeler quelqu'un, une série, un petit projet, …
Sommeil	Une routine du soir sans alcool : tisane, lecture, écran coupé avant de dormir, …
Habitude / automatisme	Changer un élément du rituel (autre verre, autre moment) pour le casser, …
Célébration / plaisir	Des boissons sans alcool qui font plaisir, miser sur un autre plaisir associé, …
Évitement émotionnel	Nommer l'émotion à l'écrit avant de décider quoi faire, contacter un proche, …

Un plan pour vos situations prioritaires

Reprenez les deux situations à risque du module 3 et associez-leur une stratégie concrète :

Situation à risque	Technique de refus	Alternative choisie	Autre chose à prévoir

Pour rappel

- Si vous ressentez une détresse importante ou des pensées suicidaires à un moment de ce module, le 3114 (prévention du suicide, gratuit, 24h/24) ou votre médecin traitant sont là pour ça.
- Alcool Info Service : 0 980 980 930 (appel non surtaxé), à tout moment.

MODULE 5 — SEMAINE 6

Apprivoiser ses émotions

Au module 2, le stress, l'ennui ou l'évitement émotionnel sont peut-être ressortis parmi vos fonctions dominantes. Ici nous allons aller un peu plus loin : nous allons vous aider à repérer l'émotion avant qu'elle ne se transforme automatiquement en envie de boire.

Le contrecoup émotionnel qui suit parfois une consommation plus importante (voir le module 2) fonctionne sur le même principe : une émotion basse qui redescend d'elle-même en quelques heures à un jour ou deux, sans qu'il soit nécessaire d'y répondre par un nouveau verre.

Une émotion, ça monte et ça redescend

Une émotion est une information : elle monte, atteint un pic, puis redescend d'elle-même, souvent en quelques minutes. L'alcool n'efface pas l'émotion, il interrompt juste la sensation un moment, ce qui l'a déclenchée est toujours là ensuite. L'idée ici n'est pas de supprimer ce que vous ressentez, mais d'apprendre à tenir le pic sans avoir besoin d'y répondre tout de suite. Le fait de comprendre ce qui gère l'émotion permet de la faire baisser.

Ce que vous ressentez, là, maintenant

Les émotions se manifestent souvent dans le corps avant d'être identifiées mentalement : mâchoires serrées, boule au ventre, gorge nouée, chaleur qui monte... Prenez un moment pour vous demander ce que vous ressentez aujourd'hui, où vous le sentez dans le corps, et à quel point c'est présent.

Refaites cet exercice à différents moments de la semaine : plus vous vous entraînez à nommer ce que vous ressentez, plus vite vous le repérez en situation réelle.

La technique STOP

Une façon courte de marquer une pause dès que l'envie de boire monte en réponse à une émotion :

1. Je m’arrête un instant
2. Je prends trois grandes inspirations par le nez et trois grandes expirations par la bouche
3. J’observe, et je cite un objet, une couleur, un bruit et/ou une odeur que je ressens, puis j’observe ce que je ressens, à quel endroit de mon corps, si c’est fort ou faible en intensité
4. Puis je choisis une réponse à ce que je ressens

Deux minutes de pleine conscience

La pleine conscience consiste à porter son attention, sans jugement, sur le moment présent. Deux exercices simples à essayer, cinq minutes par jour : porter son attention sur sa respiration sans chercher à la changer, en y revenant doucement chaque fois que l'esprit s'évade ; ou parcourir mentalement son corps des pieds à la tête, en remarquant simplement ce qui s'y passe.

Le besoin derrière l'émotion

Une émotion signale souvent un besoin non satisfait. L'alcool peut atténuer la sensation, mais il ne répond jamais au besoin lui-même, qui reste présent et peut ressurgir plus tard.

Émotion	Besoin possible	Comment le rendre possible
Stress / tension	Repos, sécurité, sentiment de contrôle, …	Faire une vraie pause, reporter une tâche, s'accorder un moment de calme, …
Anxiété / inquiétude	Réassurance, clarté, sécurité, …	Parler à quelqu'un de confiance, écrire ce qui inquiète, …
Ennui	Stimulation, sens, connexion, …	Une activité choisie à l'avance, contacter quelqu'un, créer quelque chose, …
Tristesse	Réconfort, connexion, douceur, …	Se permettre de ralentir, chercher du soutien, s'accorder de la douceur, …
Colère / frustration	Être entendu(e), respect, …	Exprimer calmement ce qui ne va pas, poser une limite, bouger physiquement, …
Solitude	Lien, appartenance, …	Contacter quelqu'un plutôt que d'attendre, rejoindre une activité collective, …

Cette semaine, quand une émotion forte apparaît, essayez de vous demander « de quoi ai-je besoin ou envie, là, maintenant ? » avant de vous demander quoi faire.

Votre carnet émotionnel de la semaine

Chaque jour, notez une situation où une émotion forte est apparue. L'annexe Emotion et Besoin peut vous aider à remplir ce tableau

Date	Situation	Émotion (0-10)	Besoin identifié	Ce que j'ai fait	Ressenti après
Ex : 21.09	*Réunion de travail*	*Stress - 6/10*	*Repos*	*Partie prendre l'air et respirer*	*Détendu.e*

Pour rappel

- Ce module travaille des émotions courantes. Si vous traversez une détresse importante ou des pensées suicidaires, le 3114 (prévention du suicide, gratuit, 24h/24) ou votre médecin traitant sont là pour ça.
- Alcool Info Service : 0 980 980 930 (appel non surtaxé), à tout moment.

MODULE 6 — SEMAINE 7

Rebondir après un écart

Un écart n'est pas une rechute

Reprendre une consommation qui ne correspondait pas à votre objectif, une fois, n'est pas la même chose qu'un retour durable aux habitudes de départ. Le vrai risque après un écart n'est pas l'écart lui-même, mais ce qui suit souvent : la culpabilisation excessive qui pousse à tout abandonner (« puisque j'ai craqué, autant continuer »). Un écart isolé, bien géré, n'efface pas les progrès déjà faits.

L'idée de ce module est de vous y préparer à l'avance, pour réagir avec un plan plutôt qu'avec le jugement du moment.

Vos signaux d'alerte à vous

Les écarts sont rarement soudains : ils sont souvent précédés de signaux qu'on peut apprendre à repérer — isolement, fatigue accumulée, pensées du type « un verre ne changera rien », retour dans une situation à risque sans stratégie prévue.

À vous maintenant : quels signaux avez-vous déjà remarqués par le passé, chez vous ?

Mes signaux à moi	Comment je le remarque

Si un écart survient : votre plan

À lire et suivre si besoin — préparé maintenant, à froid, pour ne pas avoir à décider dans le feu de l'action :

1. Marquez une pause : la technique STOP (module 5), avant de réagir à chaud
2. Ne dramatisez pas : un écart est une information, pas un jugement sur votre valeur
3. Notez ce qui s'est passé dans votre journal, sans vous juger
4. Reprenez une stratégie du module 4 pour la suite
5. Relisez votre contrat personnel (module 3) pour vous reconnecter à votre objectif
6. Si l'écart se répète ou que la situation vous échappe, essayez d’en parler avec un professionnel de santé

Ce que vous avez déjà réussi

Reprenez vos modules précédents et notez une chose que vous avez faite différemment depuis le début, une situation à risque mieux gérée qu'avant, une stratégie qui a fonctionné au moins une fois. Ce sont des preuves concrètes, tirées de votre propre parcours, pas des généralités.

Pour rappel

- Si un écart s'accompagne d'une détresse importante ou de pensées suicidaires, le 3114 (prévention du suicide, gratuit, 24h/24) ou votre médecin traitant sont là pour ça.
- Alcool Info Service : 0 980 980 930 (appel non surtaxé), à tout moment.

MODULE 7 — SEMAINE 8

Faire le bilan

Huit semaines ont passé. Ce dernier module est l'occasion de regarder le chemin parcouru, module par module, et de voir ce qui mérite de continuer au-delà du parcours.

Ce que chaque module vous a laissé

- Module 1 : votre premier repère chiffré, qu'est-ce qui a changé depuis ?
- Module 2 : vos fonctions dominantes et votre cartographie des risques, sont-elles toujours d'actualité ?
- Module 3 : votre objectif et votre contrat personnel, l'avez-vous tenu, en partie, totalement ?
- Module 4 : vos stratégies pratiques, lesquelles avez-vous vraiment utilisées ?
- Module 5 : la reconnaissance émotionnelle et la technique STOP, font-elles partie de vos habitudes maintenant ?
- Module 6 : votre plan en cas d'écart, avez-vous eu à l'utiliser ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mesurer le chemin parcouru

Reprenez le questionnaire du module 1 et refaites-le aujourd'hui, pour comparer :

Indicateur	Semaine 1	Aujourd'hui
Score AUDIT-C	____ / 8	____ / 8
Fréquence de consommation par semaine	_____	_____

Une évolution, même modeste, est une évolution réelle. L'absence de changement est aussi une information utile , pas un échec.

Ce qui mérite de rester

Notez les trois choses issues du parcours que vous voulez continuer à appliquer dans la durée, au-delà de ce programme, et fixez-vous une date de point avec vous-même dans un à trois mois pour vérifier que ça tient.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Savoir quand aller voir plus loin

Ce parcours autonome a des limites, et ce n'est ni un échec ni une remise en cause de vos efforts que de les reconnaître. Cochez ce qui vous concerne, maintenant ou dans les mois à venir :

☐ **Malgré un suivi sérieux du programme, je n'arrive pas à me rapprocher de mon objectif**

☐ **Mon score sur l'AUDIT-C a augmenté depuis le début plutôt que diminué**

☐ **Je ressens le besoin d'un soutien humain plus régulier qu'un parcours autonome**

☐ **Ma consommation a un impact croissant sur ma santé, mon travail ou mes relations**

☐ **Je ressens une détresse émotionnelle qui dépasse ce que ces outils permettent de gérer**

Si vous avez coché au moins une case

- Ce n'est pas un constat d'échec : c'est une information à prendre au sérieux.
- Un professionnel (médecin traitant, addictologue, psychologue) pourra vous proposer un accompagnement complémentaire, mieux adapté à ce que vous vivez actuellement.
- Alcool Info Service peut vous orienter vers des ressources locales : 0 980 980 930 (appel non surtaxé).

Se projeter

- Qu'est-ce qui vous a le plus aidé dans ce parcours ?
- Qu'est-ce que vous retenez pour la suite ?
- Quel conseil donneriez-vous à la version de vous-même qui a commencé il y a 8 semaines ?

Pour rappel

- Ce parcours autonome ne remplace jamais un avis médical ou psychologique quand il est nécessaire.
- Alcool Info Service : 0 980 980 930 (appel non surtaxé), à tout moment.
- En cas de détresse ou de pensées suicidaires : 3114, gratuit, 24h/24.

Annexe - Émotions et besoins, pour aller plus loin

Cette liste aide à mettre un mot plus précis sur ce qu'on ressent ou sur ce dont on a besoin, quand les catégories générales ne suffisent pas.

Émotions agréables

À l'aise, amusé(e), apaisé(e), attendri(e), calme, captivé(e), confiant(e), content(e), décontracté(e), détendu(e), déterminé(e), enthousiaste, ému(e), en paix, épanoui(e), excité(e), fasciné(e), fier(ère), heureux(se), joyeux(se), libre, motivé(e), optimiste, rassuré(e), rayonnant(e), reconnaissant(e), satisfait(e), serein(e), vivant(e).

Peur

Affolé(e), alarmé(e), angoissé(e), anxieux(se), apeuré(e), bloqué(e), craintif(ve), inquiet(ète), mal à l'aise, méfiant(e), paniqué(e), préoccupé(e), soucieux(se), sur ses gardes, tendu(e), terrifié(e), vulnérable.

Colère

À bout, agacé(e), agité(e), amer(ère), contrarié(e), crispé(e), énervé(e), exaspéré(e), fâché(e), frustré(e), impatient(e), irrité(e), mécontent(e), révolté(e), sur les nerfs, tendu(e).

Tristesse

Abattu(e), accablé(e), déçu(e), découragé(e), démotivé(e), déprimé(e), désespéré(e), désolé(e), impuissant(e), malheureux(se), mélancolique, morose, peiné(e), seul(e), sombre.

Surprise

Abasourdi(e), déboussolé(e), décontenancé(e), désorienté(e), déstabilisé(e), interloqué(e), intrigué(e), perplexe, saisi(e), secoué(e), stupéfait(e), troublé(e).

Dégoût

Dégoûté(e), écœuré(e), rebuté(e), révulsé(e).

Besoins physiques et de sécurité

Abri, air, alimentation, contact physique, détente, douceur, eau, espace, exercice, mouvement, protection, repos, sécurité, soins, tendresse, toucher.

Besoins relationnels

Acceptation, affection, amour, appartenance, appréciation, attention, chaleur humaine, communication, compréhension, confiance, connexion, considération, écoute, égalité, empathie, engagement, inclusion, intimité, lien, proximité, réconfort, respect, soutien.

Besoins d'estime et d'autonomie

Affirmation de soi, authenticité, autonomie, calme, choix, espace pour soi, estime de soi, indépendance, liberté, maîtrise, respect de soi, tranquillité, valeur personnelle.

Besoins d'expression et de développement

Accomplissement, action, clarté, compréhension, connaissance, contribution, créativité, développement, évolution, participation, réalisation, spontanéité, stimulation.

Besoins de sens et d'harmonie

Beauté, célébration, espoir, harmonie, humour, inspiration, jeu, lâcher-prise, ordre, paix intérieure, plaisir, sens, sérénité.

Annexe - Alcool et sommeil

L'alcool est souvent utilisé pour s'endormir plus facilement et dans l'immédiat, c'est vrai : il a un effet sédatif qui accélère l'endormissement. Le problème se joue plus tard dans la nuit.

Ce que l'alcool fait réellement à votre sommeil

Une fois endormi, le corps doit éliminer l'alcool, et c'est ce travail qui perturbe le sommeil : les phases de sommeil profond et de sommeil paradoxal (celui des rêves, essentiel à la récupération mentale) sont réduites dans la deuxième moitié de la nuit. Résultat : un sommeil plus fragmenté, des réveils nocturnes plus fréquents, et un réveil moins réparateur et même après une nuit qui semblait complète.

C'est ce qui explique un paradoxe fréquent : boire pour dormir, mais se réveiller fatigué(e) le lendemain, avec parfois l'impression d'avoir besoin d'un nouveau verre pour « tenir » la journée suivante. Un cercle qui s'entretient lui-même.

Repères spécifiques : alcool et sommeil

- **Espacer le dernier verre du coucher :** Éviter l'alcool dans les 3 à 4 heures avant le coucher, quand c'est possible
- **Se méfier de l'impression de « bien dormir » :** c'est la qualité du sommeil, pas seulement sa durée, qui compte : une nuit qui semble longue sous alcool n'est pas forcément reposante
- **Construire une routine du soir sans alcool :** ça aide à dissocier le rituel d'endormissement de la consommation (voir le module 4 pour des idées concrètes)
- **Consulter si les difficultés sont anciennes ou importantes :** l'alcool masque parfois un trouble du sommeil qui mérite d'être traité pour lui-même

Bonnes pratiques générales pour un sommeil de qualité

Au-delà de l'alcool, la qualité du sommeil dépend surtout d'habitudes quotidiennes simples. Les recommandations suivantes sont inspirées de celles publiées par la Fondation Sommeil, un organisme de référence sur les troubles du sommeil.

- **Des horaires réguliers :** fixez une heure de lever stable, y compris le week-end, et couchez-vous dès que l'envie de dormir se fait sentir, le rythme se stabilise progressivement
- **La lumière, au bon moment :** la lumière naturelle le jour et l'obscurité le soir aident à réguler la mélatonine, l'hormone du sommeil. Réduisez les écrans en soirée, leur lumière retarde l'endormissement
- **Ne pas forcer si ça ne vient pas :** si le sommeil ne vient pas après un moment, mieux vaut se lever, aller dans une autre pièce avec une lumière tamisée, et faire une activité calme jusqu'à ce que l'envie de dormir revienne, plutôt que de rester à lutter dans le lit

- **Les stimulants, à distance du soir :** café, boissons énergisantes, thé, chocolat, à limiter au moins 5 heures avant le coucher
- **Un environnement propice :** chambre calme, obscure, aérée, et plutôt fraîche, la température du corps doit légèrement baisser pour que le sommeil s'installe
- **Des repas du soir plus légers :** évitez les repas trop lourds, trop gras ou trop acides juste avant de vous coucher. La digestion ralentit la nuit et un ventre plein perturbe le sommeil
- **Prudence avec les siestes :** même en cas de fatigue dans la journée, elles peuvent perturber (pas plus de 20 min) le rythme de la nuit suivante
- **Éviter de regarder l'heure en cas de réveil nocturne :** ça entretient le stress et l'anxiété autour du sommeil ; mieux vaut régler son réveil à l'avance et ne pas y penser
- **Bouger dans la journée, se détendre le soir :** le sport régulier favorise un sommeil plus profond, mais à distance du coucher car une activité intense juste avant de dormir a l'effet inverse