

Règles pour la « boisson contrôlée »

Contrôler des comportements très automatisés demande des efforts qui peuvent s'avérer considérables avant d'arriver à un changement substantiel, permanent.

Boire de façon contrôlée est une procédure compliquée et difficile.

Ce n'est pas boire comme on buvait avant le développement de la dépendance problématique.

Certaines personnes préfèrent ne plus boire du tout. C'est parfois la meilleure solution.

Quantité

1) Je fixe d'avance, à froid, la quantité d'alcool que je décide de boire dans différentes situations.

Par exemple : 2 verres par jour ; jamais plus de 4.

(NB : l'organisme féminin est plus vulnérable que le masculin)

2) Je prépare tout particulièrement les situations-pièges.

3) Je m'abstiens totalement d'alcool au moins un jour par semaine.

Type d'alcool

4) Je choisis des boissons faiblement alcoolisées (bière, vin). Je renonce aux alcools forts.

Situations

5) Je détecte le mieux possible les situations à risque.

6) Je ne bois jamais de boisson alcoolisée par soif. J'éteins ma soif par de l'eau.

7) Je ne bois de l'alcool qu'au cours d'un repas, jamais à jeun.

8) Je ne bois jamais d'alcool seul.

9) Je veille à réaliser un contrôle strict de ma boisson dès que je suis en compagnie de personnes qui boivent beaucoup.

10) Je m'abstiens de boire en présence d'un grand buveur. J'évite même de le fréquenter.

11) Dans les situations stressantes, je mets en œuvre des stratégies de régulation de l'activation émotionnelle et des processus cognitifs.

12) Je m'abstiens d'alcool dès que je suis triste, anxieux ou irrité.

L'alcool n'est pas un médicament.

A moyen et à long terme, l'alcool aggrave les émotions pénibles et complique tout.

Façon de boire

13) Je bois lentement et consciemment, par petites gorgées. Je n'engloutis jamais.

Comportements « alternatifs »

14) Je bois beaucoup de liquide non alcoolisé.

Je veille toujours à disposer de réserves de boissons non alcoolisées appréciées.

15) J'établis une liste d'actions relaxantes et gratifiantes auxquelles j'ai un accès facile lorsque l'impulsion devient forte.

16) Je planifie des activités agréables autres que la boisson : hobby, lecture, activité physique...

17) Lorsqu'une impulsion forte surgit, je respire lentement et profondément, si possible en fermant les yeux.

J'utilise des auto-verbalisations, j'attaque les « pensées facilitatrices » de mauvaise foi,

j'utilise des images mentales qui concrétisent l'effet désastreux de l'alcoolisme.