



Stop-alcool.ch

## Contrat d'abstinence

Je m'engage à arrêter de boire le :

Mes raisons d'arrêter sont :

- 1.
- 2.
- 3.

Mes activités pour me préparer à l'arrêt :

- 1.
- 2.
- 3.

Signatures :

Ma signature / Nom: \_\_\_\_\_

Signature/Nom de la personne qui me soutient : \_\_\_\_\_

Les 5 règles anti-rechute:

1. Rester motivé: faire une liste avec des avantages d'avoir arrêté de boire de l'alcool. Lisez la liste régulièrement.
2. Eviter de reprendre ne serait-ce qu'un seul verre. Il est plus facile de refuser le premier que le second.
3. Préparez un plan d'urgence pour le cas où vous consommeriez à nouveau :
  - Surtout évitez de recommencer à boire régulièrement. N'achetez pas d'alcool, jetez l'alcool en votre possession
  - Analysez les raisons pour lesquelles vous avez bu avec l'**Analyse de rechute**
  - Considérez cet accident de parcours comme un événement normal qui permet d'apprendre, et non comme un échec
  - Ne vous adressez pas trop de reproches
  - Faites appel à l'aide de vos proches
4. Si vous avez des symptômes de sevrage (tremblements, irritabilité, nervosité, angoisse, dépression, problèmes de concentration, troubles du sommeil, appétit augmenté, envie irrésistible de boire), consultez rapidement votre médecin traitant ou une permanence médicale.
5. Réfléchissez aux circonstances de vos précédentes rechutes avec l'Analyse de rechute. Mieux vous connaîtrez les situations à risques de rechute, plus vous parviendrez à y faire face ou à les éviter.