

## A vous de jouer !

Prenez 2 min pour **remplir votre check liste des situations à risques**, vous les éviterez plus facilement !

Voici une liste de situations et de contextes qui peuvent pousser certaines personnes à consommer de l'alcool, **notez celles qui vous concerne** pour mieux en prendre conscience.

### Émotions et humeurs :

- Tristesse et dépression 😞
- Joie et excitation 😄
- Anxiété
- Ennui

### Influence sociale :

- Pression des pairs
- Normes culturelles
- Médias et publicités 📺

### Célébrations personnelles :

- Réussites professionnelles
- Accomplissements personnels
- Nouveaux départs 🚀

### Habitudes sociales :

- Consommation d'alcool en groupe
- Participation à des rituels sociaux

### Déclencheurs environnementaux :

- Présence de bars et de pubs à proximité
- Invitation à des événements où l'alcool est omniprésent

### Événements sociaux :

- Fêtes et célébrations 🎉
- Mariages
- Anniversaires 🎂
- Réunions amicales
- Sorties en groupe

### Stress et pression :

- Pression au travail
- Problèmes financiers
- Conflits familiaux
- Changements de vie majeurs
- Surcharge de responsabilités

### Loisirs et activités de détente :

- Sorties au bar
- Concerts et festivals
- Soirées cinéma
- Événements sportifs ⚽

### Routines quotidiennes :

- Pause après le travail
- Apéritif avant le dîner 🍷
- Socialisation après le sport

### Échecs et déceptions :

- Problèmes relationnels
- Échecs personnels
- Sentiment d'impuissance.

### Habitudes culturelles :

- Participation à des événements où la consommation d'alcool est traditionnelle.

### Déclencheurs de groupe :

- Pression pour s'intégrer
- Participation à des activités où la consommation d'alcool est la norme

### Besoins d'auto-médication :

- Gestion du malaise émotionnel
- Soulagement du stress.

Identifiez vos peurs / vos freins en cochant celles/ceux qui vous correspondent le plus. 🔍

- La dépendance physique** : crainte des symptômes de sevrage tels que les tremblements, l'insomnie, les nausées, etc.
- La peur du jugement social** : peur de la pression sociale en cas d'abstinence
- L'habitude sociale** : peur de compromettre ses relations sociales.
- Le besoin de faire face au stress** : peur de ne pas pouvoir faire face aux défis de la vie sans cette "béquille"
- La peur de perdre du plaisir** : peur de perdre des moments de plaisir et de convivialité
- La peur de l'inconnu** : ne pas savoir se projeter dans la vie sans alcool car celle-ci fait partie intégrante de la routine quotidienne.
- Les troubles émotionnels sous-jacents** : dépression, anxiété ou des traumatismes non résolus peuvent contribuer à la peur d'arrêter de boire
- La crainte de l'ennui** : peur de l'ennui et de la monotonie d'une vie sobre
- La peur de l'échec** : crainte de ne pas réussir à rester sobre