ALCOOL-IN

AVEC VOUS CHAQUE JOUR EN 2022

Les équipes d'Alcool info service vous souhaitent une bonne année 2022. Chaque jour nous sommes avec vous ou auprès de vous pour vous accompagner dans les changements que vous souhaitez dans votre vie. **Voici 3 conseils pour des changements plus faciles.**

SOYEZ BIENVEILLANT AVEC VOUS-MÊME

Vous culpabilisez ? Vous avez des regrets ? Vous pensez que vous n'êtes pas capable de changer ?

Soyez bienveillant avec vous-même : chacun a besoin d'un peu de réconfort et la première personne qui peut prendre soin de vous, c'est vous-même ! Si vous commettez des erreurs ou échouez à quelque chose, essayez de relativiser et d'en tirer des enseignements. Vous pouvez vous en servir pour rebondir.

L'important c'est de vous mettre dans un état d'esprit positif et de le garder. Cela ouvre la voie à des changements dans votre vie.

CHANGEZ PAR PETITS PAS

Le but à atteindre est l'horizon qui vous motive. Pour y arriver, vous allez passer par différentes étapes. Pour changer concrètement fixez-vous des objectifs clairs, atteignables et que vous êtes capable de réaliser sans vous épuiser.

Si votre but est d'arrêter l'alcool, allez-y **un jour à la fois ou par petits objectifs concrets**. Mobilisez l'énergie nécessaire pour réaliser l'objectif du moment avant de passer au suivant. Les changements réussis passent par de nombreuses petites victoires.

Et n'oubliez pas : soyez bienveillant avec vous-même donc félicitez-vous de vos réussites, mêmes petites.

UTILISEZ LES RESSOURCES À VOTRE DISPOSITION

Le changement est une décision personnelle mais il est plus facile si vous savez mobiliser les ressources à votre disposition. Il y a certainement des alliés autour de vous. Des amis, un collègue, des membres de votre famille, des personnes dans votre situation, un professionnel… Les alliés que vous pouvez trouver auront chacun leur domaine de compétence mais tous pourront à leur manière vous aider à réaliser vos objectifs.

Et vous pouvez bien sûr, à tout moment, vous appuyer sur l'un des services d'aide de Drogues info service :

- La ligne d'écoute anonyme et non surtaxée : 0 980 980 930 (7j/7 de 8h à 2h)
- Le chat gratuit et anonyme sur ce site, ouvert 7j/7 de 8h à minuit
- La rubrique Vos Questions/nos Réponses (réponses sous 48h)
- Les forums d'entraide pour en parler avec des personnes dans la même situation que vous

Nos meilleurs vœux de réussite pour 2022 !