

Voici comment j'ai réussi  
à cesser de boire...

*Facilement!*



## **Les Déclencheurs**



SOBRI & THÉ

[www.suzymarmen.com](http://www.suzymarmen.com)

# Les moments

Répertorie les moments du jour ou de la semaine ou encore les événements qui t'incitent à consommer de l'alcool (p. ex. : «chaque soir après le travail »; « le vendredi sur le chemin de la maison après le travail »; ou « lorsque je reçois mon chèque de paye »).

Moments particuliers qui m'incitent à boire :



SOBRI & THÉ

# Les endroits

Inscris ici les endroits où tu consommes de l'alcool (à la maison, au bar, dans un établissement sportif, etc.)

Endroits particuliers qui m'incitent à boire :



SOBRI & THÉ

# Les activités

Inscris ci-dessous les choses que tu fais en consommant de l'alcool (p. ex.: lire, cuisiner, manger à la maison ou au restaurant, regarder la télévision, etc.).

Activités particulières qui m'incitent à boire :



SOBRI & THÉ

# Les gens que tu fréquentes

Inscrit ci-dessous qui sont les personnes ou les groupes de gens en compagnie desquels tu bois (p. ex. : collègues, conjoint ou amis). Si tu bois seul, note-le également ci-dessous.

Personnes avec qui je bois :



SOBRI & THÉ

# Les circonstances professionnelles

Indique ci-dessous les circonstances directes ou indirectes liées au travail, t'incitant à consommer de l'alcool (p. ex. : après les échéanciers mensuels, lorsque le rythme de travail est lent et ennuyeux, à la suite d'un différend avec un collègue ou après avoir fait l'objet de critiques de ton patron, etc.)

Circonstances professionnelles qui m'incitent à boire :



SOBRI & THÉ

# Les circonstances financières

Inscris ci-dessous les circonstances liées à tes finances personnelles ou à celles de ta famille qui t'incitent à consommer de l'alcool (p. ex. : au moment de payer les factures, lorsque l'argent manque, quand il y a un surplus d'argent, après une dispute avec ton conjoint sur des questions d'argent, à la suite d'une perte financière, etc.).

Circonstances financières particulières qui m'incitent à boire :



SOBRI & THÉ

# Ton état physique

Indique ci-dessous les situations liées à ton état physique qui t'incitent à consommer de l'alcool (p. ex. : lorsque tu es fatigué, lorsque tu ne parviens pas à dormir, lorsque tu ressens de la douleur, lorsque tu as soif, etc.)

Circonstances physiques particulières qui m'incitent à boire :



SOBRI & THÉ



# Tes sentiments et tes émotions

Indique ci-dessous les émotions que tu éprouves avant de boire (et non celles que tu ressens pendant ou après ta consommation d'alcool). Par exemple, ta consommation d'alcool est-elle liée à des émotions comme la joie, l'allégresse, l'anxiété, la dépression, l'épuisement, l'ennui, etc.?

Émotions qui m'incitent à boire :



SOBRI & THÉ

[www.suzymarmen.com](http://www.suzymarmen.com)