

# Livret de Réduction des Risques

## Alcool

Livret à l'intention de tous :  
de ceux qui accompagnent, de ceux qui se questionnent,  
et de celles et ceux qui vivent, parfois, avec un rapport  
complexe à l'alcool



Où demander de l'aide?

**Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)**

Les CSAPA sont présents dans tous les départements français.

Ils disposent d'équipes pluridisciplinaires composées de médecins, psychologues et de professionnels socio-éducatifs.

Ils accueillent, gratuitement et de façon anonyme, toute personne en difficulté avec ses consommations (alcool, tabac, cannabis, opiacés et autres) ou ayant une conduite addictive (jeux, internet, etc.) ainsi que ses proches.

**Les consultations jeunes consommateurs (CJC)**

Les CJC s'adressent aux personnes mineures ou jeunes majeurs présentant des difficultés en lien avec un comportement avec ou sans substance.

**Les centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (CAARUD)**

Anonymes et gratuits, les CAARUD sont ouverts à tout usager de substances psychoactives, sans condition préalable d'entrée dans une démarche de diminution de sa consommation et de soin.

## *Qu'est-ce que la Réduction des Risques ?*

La Réduction des Risques (ou RDR) est une approche de santé qui vise à limiter les conséquences négatives liées à une pratique, sans imposer l'abstinence.

Cela signifie trouver des façons de consommer plus prudemment, avec plus de conscience, et de manière adaptée à ta réalité et à ton rythme.

### **Ce que la RDR n'est pas :**

Ce n'est pas une injonction à arrêter.

Ce n'est pas un jugement sur ta consommation.

Ce n'est pas une solution unique pour tous.

### **Ce que la RDR propose :**

Des outils concrets et bienveillants pour réduire les risques pour ta santé physique, mentale, sociale.

Une approche basée sur l'autonomie : tu restes libre de tes choix, tu avances à ton rythme.

Une ouverture au changement, même petit, sans pression.

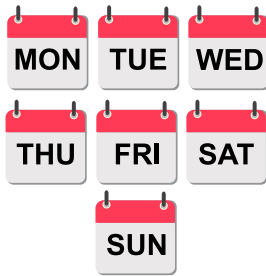
### **Pourquoi c'est important ?**

Parce que chacun.e a une histoire, un contexte, et des raisons qui lui sont propres.

@paulinemarkuque.psy

*Les repères de consommation d'alcool préconisés en France sont les suivants :*

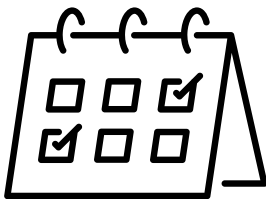
Ne pas consommer plus de **dix verres** standard par **semaine**



Ne pas consommer plus de **deux verres** standard par **jour**



Avoir des **jours sans consommation** dans une semaine.



**1 verre standard = 10gr d'alcool pur =**



|                                 |                                    |                                    |                                      |                                   |                               |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| ballon<br>de vin 12°<br>(10 cl) | verre<br>de pastis 45°<br>(2,5 cl) | verre<br>de whisky 40°<br>(2,5 cl) | coupe<br>de champagne 12°<br>(10 cl) | verre<br>d'apéritif 18°<br>(7 cl) | 1/2<br>de bière 5°<br>(25 cl) |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|



Chaque jour, prends un moment pour écrire ce que tu ressens, ce que tu vis, ce que tu observes, ce que tu ressens dans ton corps, tes émotions, tes pensées. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de faire.

Sois honnête, bienveillant·e avec toi-même

---

*Lundi*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Mardi*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Mercredi*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Réponds à ces quelques questions pour mieux comprendre ta consommation et ton rapport à l'alcool.

Refais cet exercice dans quelques semaines pour voir ton évolution.

Date: / /

À QUELLE FRÉQUENCE JE CONSOMME ?

---

---

---

---

QU'EST-CE QUE CELA M'APPORTE ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

AI-JE DÉJÀ TENTÉ DE MODIFIER MA CONSOMMATION ? CE QUI MARCHE/ CE QUI NE FONCTIONNE PAS

---

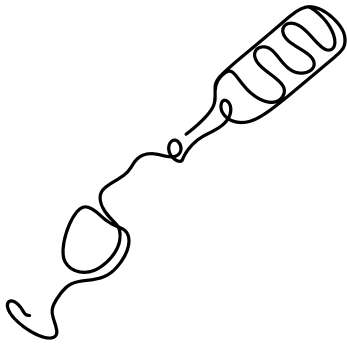
---

---

---

---

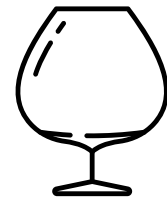




Se servir soi-même



Définir à l'avance le nombre de verre



Finir son verre avant de se réserver pour mieux estimer sa consommation



Boire de l'eau entre chaque verre car l'alcool déshydrate



Manger (cela peut diminuer l'envie de boire et un estomac plein réduit l'absorption de l'alcool)



Avoir un doseur  
*Cf dose standard*



Eloigner le produit (Ne pas le laisser à portée de main)



Boire lentement car l'alcool met environ 30 minutes à faire effet



Eviter les lieux à  
risque



Parler de son  
intention de  
boire moins  
d'alcool



Demander de l'aide à  
un professionnel  
spécialisé



Appeler une  
personne de  
confiance, si vous  
vous sentez en  
difficulté



Boisson refuge  
Gazeuze, aux  
fruits etc



carnet de bord des  
consommations et des émotions



Écrire :  
Lettre thérapeutique à l'alcool,  
projection pour le futur,  
motivations aux changements etc



Sourire



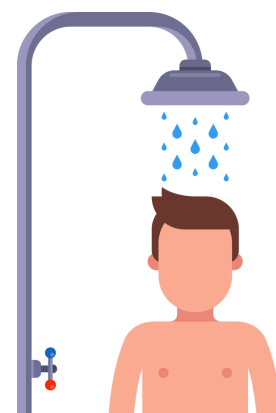
Médecine Chinoise /  
Shiatsu /  
Phytothérapie



Sortir (marcher)



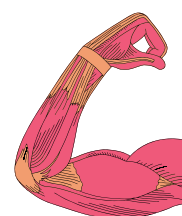
Pratiquer une  
activité qu'on  
aime : Danser -  
art etc



Prendre une  
douche froide

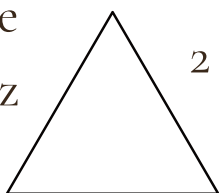


Pleine conscience /  
cohérence cardiaque /  
Respiration



relaxation de  
Jacobson  
(contracter  
différents groupes  
musculaires puis à  
les relâcher)

1 : Inspire  
par le nez  
4sde



2 : Bloque  
4sde

3 : Expire par la  
bouche 4sde





**Tabac info service : 39 89**

Du lundi au samedi de 8h à 20h. Appel gratuit.

**Alcool Info Service : 0 980 980 930**

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Gratuit et anonyme.

**Drogues info service : 0 800 23 13 13**

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Appel depuis un portable au coût d'une communication ordinaire : 01 70 23 13 13

**Écoute cannabis : 0 980 980 940**

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

**Joueurs info service : 0 974 75 13 13**

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel anonyme et non surtaxé

**Fil santé jeunes : 0 800 235 236, 7j/7, de 9h à 23h (service anonyme et gratuit) ou depuis un portable au 01 44 93 30 74**

Like - Abonne toi- partage



[paulinemaruque.psy](https://www.instagram.com/paulinemaruque.psy)

