Mon carnet de bord : 7 jours sans alcool

Chaque soir, 2 minutes pour noter. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse : tu observes, c'est tout.

Jour	Sommeil coucher, réveils, qualité de 0 à 10	Énergie de 0 à 10	Humeur en un mot	Digestion RAS, ballonnements…	Douleur ou fatigue* de 0 à 10	Envie de boire quand ? intensité de 0 à 10	Ce que j'ai fait à la place
Exemple	*Couchée 23 h, 2 réveils, 5/10*	*6/10*	*Un peu irritable*	*RAS*	*Fatigue 4/10*	*18 h en cuisinant, 6/10*	*Tisane + 2 morceaux de musique*
J1 __ / __							
J2 __ / __							
J3 __ / __							
J4 __ / __							
J5 __ / __							
J6 __ / __							
J7 __ / __							

* Si tu vis avec une pathologie chronique (endométriose, SMOP (ex-SOPK), fibromyalgie…), note aussi ta douleur et ta fatigue. C'est une information précieuse à partager avec ton médecin ou ta diététicienne.

Mon bilan après 7 jours

Relis ton carnet, puis réponds en quelques mots. Même si tu n'as pas tenu les 7 jours, ce que tu as noté compte.

Qu'est-ce qui a changé ? (sommeil, humeur, digestion, douleur…)

Le verre m'a-t-il manqué, ou était-ce surtout une habitude ?

Dans quelles situations l'envie était la plus forte ? (stress, ennui, fatigue, soirée…)

Qu'est-ce que je ferais autrement la prochaine fois ?

Ma suite

- [ ] Je prolonge d'une semaine
- [ ] Je prolonge d'un mois
- [ ] J'en parle à un.e professionnel.le de santé

3 phrases courtes qui marchent en soirée

- « Non merci, je teste une semaine sans, je te raconte. »
- « Pareil que toi, mais avec la tête claire pour retenir tes meilleures blagues. »
- « Je trinque avec ça. » (un verre pétillant en main)

Quand l'envie d'un verre arrive : qu'est-ce que je cherche, exactement ?

- Couper avec une journée pourrie : se changer, douche chaude, tisane, deux morceaux de musique.
- Marquer une réussite : son plat préféré, un dessert, un mocktail dans le beau verre.
- Faire passer un moment douloureux : ce qui t'apaise d'habitude (chaleur, mouvement doux, un appel à quelqu'un), et un mot à ton médecin si ça revient souvent.

Si tu bois tous les jours ou beaucoup : pas de test en solo.
Arrêter d'un coup peut provoquer un sevrage, parfois dangereux. Parles-en d'abord à ton médecin ou à un.e addictologue. Tremblements importants, confusion, hallucinations : appelle le 15 ou le 112. Aide et orientation : alcool-info-service.fr

Besoin d'un coup de main ? Consultations à Pérols, en visio ou à domicile : sachasayshola.fr/consultations