

Note

Alcochoix Consommation Contrôlée

9
—
8
—
7
—
6
—
5
—
4
—
3
—
2
—
1
—



Un programme d'entraînement à la gestion de la
consommation d'alcool

Le public cible

Votre consommation d'alcool vous préoccupe ?
Vous souhaitez modifier vos habitudes de consommation ?
Vous avez observé que ce n'était pas chose facile ?

Le programme alcochoix s'adresse à ceux et celles qui s'inquiètent des conséquences de leur consommation d'alcool et souhaitent la diminuer tout en gardant beaucoup de liberté et d'autonomie dans la gestion de leur consommation.

Les objectifs du programme

- Augmenter la conscience des bénéfices et des risques associés à la consommation d'alcool.
- Identifier les déclencheurs et situations à risque
- Choisir un objectif à long terme et planifier l'utilisation de stratégies
- Découvrir différents loisirs et sources de plaisir
- Comprendre le rôle des émotions et besoins dans la consommation d'alcool
- Maintenir le changement dans la durée

Le contenu du programme

Nous vous proposons :

- Un entretien gratuit d'informations et de bilan personnel
- 6 rencontres individuelles d'observation et de modification de vos habitudes de consommation avec votre conseiller personnel

- 5 rencontres individuelles facultatives afin de maintenir le changement (suivi jusqu'à 6 mois)
- Un manuel pour vous soutenir dans votre démarche
- Un espace de confiance et de confidentialité

Lieu

Cabinet Matrix
Rte du Jura 12A
1700 Fribourg

Prix

Frs 120.- pour les 12 entretiens avec votre conseiller et le manuel alcochoix+.

Vous êtes intéressé/e ou avez des questions ?

Prenez contact avec nous :

par téléphone (heure de bureau) : 026 460 88 35

par e-mail : cc@letorry.ch

pour plus d'informations : www.alcochoix.ch