

# Vous vous questionnez sur vos consommations d'ALCOOL



On se dit souvent que boire et prendre soin de sa santé sont incompatibles...

...il suffit parfois de changer de regard sur ses consommations pour se sentir mieux !

Accepter que l'alcool fasse, pour le moment, partie de votre vie est **LE POINT DE DEPART**

Un processus d'**AMELIORATION** est possible avec le maintien d'une consommation

Il n'y a pas de fatalité, le changement est **ACCESSIBLE** à tout le monde

Les sentiments de honte ou de culpabilité ne sont pas porteurs de **CHANGEMENT**

Vous savez ce qui est le mieux pour vous, arrêtez de vous en vouloir et faites-vous **CONFIANCE**