
« J'ai déjà fait pas mal d'essais par moi-même, mais je n'y arrive pas. »

« Avant, je buvais sans que cela ne soit un problème. Plus maintenant. »

« Je ne me rappelle plus de mes soirées arrosées. »

« Je commence à cacher ma consommation à mon entourage. »

« Mon mari boit 5 verres par jour. Est-il dépendant ? »

www.aide-alcool.be



Si vous ne trouvez pas de réponse à vos questions sur le site web, contactez-nous :

Par e-mail : info@aide-alcool.be
Via le forum du site.

Une initiative :
de l'asbl Le Pélican (Bruxelles)
et du Centre Alfa asbl (Liège)
Avec le soutien du Fonds fédéral de lutte
contre les assuétudes.



Ed. Resp. : Laurence Genin – Rue Drootbeek 32 – B-1020 Bruxelles

Vous vous posez
des questions sur
votre consommation ?

www.aide-alcool.be

1. DE L'INFORMATION

Cette partie est accessible à toute personne ayant ou non une consommation problématique d'alcool.

Elle contient :

- Des informations relatives à la consommation d'alcool
- Un forum public
- Des tests et des actualités

2. UN PROGRAMME DE SELFHELP

Les visiteurs, après inscription anonyme, pourront accéder à différents tests d'auto-évaluation pour :

- clarifier leur consommation
- trouver des pistes de solutions
- éviter des situations à risque
- mettre des stratégies en place, par exemple en cas de rechute

Le selfhelp dure de 6 à 12 semaines.

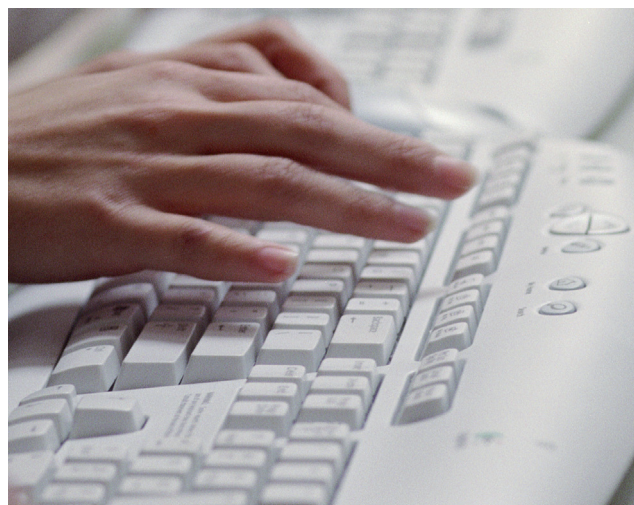
Parties accessibles 7 jours/7 et 24h/24.

3. UN ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE

La structure est identique à la partie selfhelp mais un thérapeute aidera l'utilisateur dans la mise en place d'objectifs réalisables en vue de diminuer et/ou arrêter sa consommation d'alcool.

Les contacts se font via messages et chat.

Ce programme d'accompagnement en ligne dure 12 semaines.



Partie accessible uniquement sur rendez-vous.

LE PUBLIC

Ce site s'adresse à toute personne qui par rapport à sa consommation d'alcool ou celle d'un proche :

- rencontre un questionnaire ou une inquiétude
- recherche de l'information
- souhaiterait de l'aide

LES PARTENAIRES DU PROJET

L'asbl le Pélican (Bruxelles) www.lepelican-asbl.be et le Centre Alfa (Liège) www.centrealfa.be sont deux centres spécialisés dans la prévention et l'accompagnement en matière d'assuétudes.

Ce site est traduit et adapté du site néerlandophone : www.alcoholhulp.be

Ce site est un service GRATUIT
