

- 
- « Je bois tous les jours, suis-je alcoolique ? »
- « J'ai déjà arrêté de boire, mais je n'y arrive pas »
- « Je ne me rappelle plus mes soirées arrosées »
- « Je commence à cacher ma consommation à mon entourage »
- « Mon mari boit cinq verres par jour. Comment l'aider ? »
- 

[www.aide-alcool.be](http://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](mailto:info@aide-alcool.be)

---

Une initiative de : l'ASBL Le Pélican (Bruxelles) et du SSM ALFA (Liège) Avec le soutien de la Commission communautaire française (Cocof) et de la Wallonie (AVIQ)



Ed. Resp. : Laurence Genin — Rue Vanderborght 20, 1081 Koekelberg

---

Vous vous posez  
des questions  
sur votre  
consommation ?

---



[www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be)

---

## 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 une information fiable
- souhaiterait de l'aide

## LES PARTENAIRES DU PROJET

---

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

L'accompagnement en ligne est proposé par des professionnels de centres belges spécialisés dans les assuétudes.

## UN SITE INTERNET OÙ VOUS POUVEZ TROUVER...

---

### 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
- des pistes concernant l'aide possible pour le consommateur et son entourage
- des tests en ligne (évaluation de la consommation, de la motivation au changement)

### 2. UN PROGRAMME DE SELFHELP

---

Les visiteurs, après inscription anonyme, pourront accéder à différents modules d'exercices leur permettant de :

- clarifier leur consommation
- trouver des pistes de solutions
- éviter des situations à risque
- mettre des stratégies en place
- prévenir une éventuelle rechute

durée 6 à 12 semaines.

### 3. UN ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE

---

Les participants, après inscription anonyme, pourront accéder aux mêmes exercices que le Selfhelp, tout en bénéficiant d'un accompagnement psychologique gratuit pour la mise en place d'objectifs personnels de diminution ou d'arrêt de la consommation d'alcool. Les consultations en ligne se font par « chat » (uniquement par écrit) :

- 1 fois par semaine
- sur rendez-vous (du lundi au vendredi de 8h à 20h, et le samedi matin)
- durée : 3 mois

