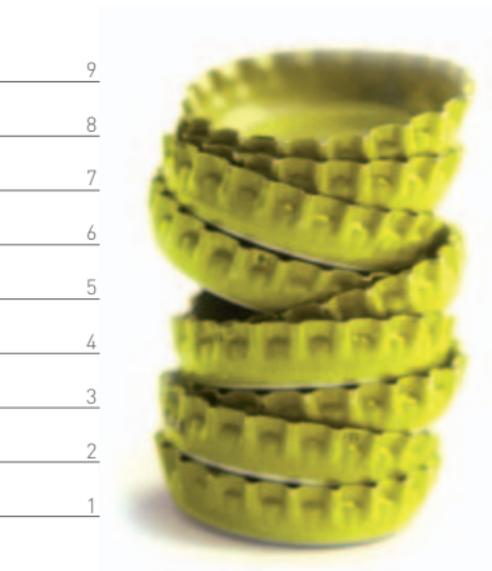


# Vous n'êtes pas dépendant, mais...



... vous constatez que l'alcool commence à avoir un impact négatif sur plusieurs domaines de votre vie : travail, couple, famille, amis, loisirs, ...

Pour retrouver un équilibre dans votre consommation d'alcool, **La Barque** vous invite à suivre le programme **Alcochoix+**



LA BARQUE

## **La Barque vous propose un programme efficace :**

**Alcochoix+** est un parcours pour acquérir de nouvelles compétences afin de réduire et gérer votre consommation d'alcool.

Vous pourrez ainsi :

- Faire le point sur votre consommation actuelle
- Réfléchir au rôle de l'alcool dans votre vie
- Découvrir des moyens autres que l'alcool pour répondre à vos besoins
- Trouver des stratégies pour ne pas vous laisser « piéger » par l'alcool
- Développer une nouvelle qualité de vie !

# Alcochoix +

Un programme qui a fait ses preuves,  
conçu au Canada et adapté pour la Suisse  
romande par le GREA (Groupement Romand  
d'Etude des Addictions)

**[www.alcochoix.ch](http://www.alcochoix.ch)**

**Pour entrer  
dans une  
nouvelle liberté  
face à l'alcool !**



## **Vous n'êtes pas seul face à ce défi !**

A *La Barque*, des personnes spécialisées dans la prévention de la consommation excessive d'alcool vous offre :

- Un cadre bienveillant, confidentiel
- Un accompagnement personnalisé
- Une approche spirituelle, si vous le souhaitez

## Et de façon concrète :

- Un 1<sup>er</sup> entretien pour faire un bilan, donner des informations, répondre à vos questions
- 5 entretiens pour parcourir les étapes d'Alcochoix+
- 1 entretien de suivi, 3 mois plus tard
- Prix :
  - Gratuit pour l'entretien de bilan et orientation
  - CHF 350.- pour les 6 entretiens suivants (y compris la brochure d'accompagnement)

## Nous contacter :

- Rue de la Madeleine 4, 1003 Lausanne
- Tél. 021 320 50 50
- [labarque@bluewin.ch](mailto:labarque@bluewin.ch)
- [www.la-barque.ch](http://www.la-barque.ch)



LA BARQUE

Alcochoix +