

ALCOCHOIX+, un programme de gestion de la consommation d'alcool.



Fiche de synthèse à l'intention des professionnels

Alcochoix + est un programme de prévention secondaire qui vise à éviter que le problème de consommation d'alcool ne s'aggrave. Il implique l'utilisation de stratégies de contrôle pour réduire la consommation et la maintenir à un niveau qui permet d'éviter les problèmes associés à celle-ci.

Alcochoix + s'adresse à une population qui présente des risques ou qui rapporte des problèmes associés à la consommation d'alcool.

Alcochoix + est proposé dans le Jura par trans-AT. Les professionnels qui appliquent le programme ont tous reçu une formation spécifique. Vous pouvez consulter le site Internet www.alcochoix.ch pour connaître la liste des institutions proposant **Alcochoix +** en Suisse romande.

Critères d'admissibilité au programme

- Pas de syndrome de dépendance grave selon la grille AUDIT (approximativement entre 14 et 48 consommations par semaine) ;
- Pas de symptômes de sevrage (ex. : le besoin de prendre un verre le matin, des tremblements, une transpiration excessive, des hallucinations, etc) ;
- Pas de contre-indications médicales (état de santé qui exige l'abstinence) ;
- Pas de grossesse en cours ;
- Pas de consommation de drogue (sauf cannabis occasionnellement) ;
- Si des médicaments sont prescrits : vérifier avec un médecin ou un pharmacien les éventuelles interactions médicamenteuses.

Note : *Les gens qui croient qu'il est possible de réduire leur consommation et ceux qui ont préservé une stabilité sociale et psychologique ont une meilleure chance de succès avec ce type de programme.*

Principes théoriques

Alcochoix + est un programme qui combine des éléments issus de trois sources reconnues efficaces dans le traitement des troubles liés à l'usage de l'alcool :

La théorie de l'apprentissage social : puisque la consommation est un comportement appris, elle peut être modifiée par d'autres apprentissages ;

Le modèle cognitivo-comportemental de la prévention de la rechute : la façon de réagir aux situations à haut risque et aux moments de défaillance est déterminante pour l'avenir ;

L'intervention motivationnelle : style d'interaction avec le client où les thérapeutes adoptent une attitude qui crée les conditions favorables au changement.

Alcochoix + présente plusieurs points communs avec les autres programmes de consommation contrôlée :

- Auto-observation de la consommation ;
- Etablissement d'un objectif spécifique ;
- Identification des situations à haut risque ;
- Stratégies pour réduire ou éviter la consommation ;
- Stratégies d'adaptation autres que la consommation ;
- Auto-renforcement pour l'atteinte des objectifs.

Contenu

Le programme est divisé en six phases ayant chacune un objectif spécifique :

Phase 1 : augmenter la conscience des problèmes et des risques associés à la surconsommation d'alcool afin de favoriser l'engagement ;

Phase 2 : identification des déclencheurs et des situations à risque ;

Phase 3 : choisir son objectif à long terme et planifier l'utilisation de stratégies ;

Phase 4 : découvrir des sources de plaisir autres que l'alcool ;

Phase 5 : mieux comprendre le rôle des émotions et des besoins dans la consommation d'alcool ;

Phase 6 : prévention de la rechute.

Guide des usagers

Le guide des usagers contient l'ensemble des éléments du programme. Il peut être suivi en formule guidée (deux à six rencontres avec un intervenant), en formule de groupe (six rencontres hebdomadaires de 90 minutes) ou de façon autonome (bibliothérapie).

Pré-expérimentation

Réalisée au printemps 2004 au Québec (Canada) Les résultats obtenus démontrent un taux de satisfaction élevé chez les usagers (55 participants) :

95 % recommanderaient le programme à un ami ; 5 % le conseilleraient peut-être ; 89 % considèrent que le programme les a aidés à modifier leurs habitudes de consommation d'alcool.

Pour de plus amples informations,

consultez le site Web : www.alcochoix.ch

ou trans-AT

Rue de la Brasserie 18

2800 Delemont

Tél. 032 421 80 80

e-mail : info.delemont@trans-at.ch