

ALCOCHOIX+, UN PROGRAMME QUÉBÉCOIS DE GESTION DE LA CONSOMMATION

ALCOCHOIX+, C'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 la population qui présente des risques ou qui rapporte des problèmes associés à la consommation d'alcool sans avoir développé de dépendance à l'égard du produit.

ALCOCHOIX+ EST OFFERT dans les CSSS mission CLSC par des professionnels qui ont reçu une formation spécifique. Vous pouvez consulter le site Internet www.alcochoixplus.gouv.qc.ca pour connaître la liste des établissements participants.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ AU PROGRAMME

- ⦿ Pas de syndrome de dépendance selon la grille DÉBA-A/D (approximativement entre 10 et 35 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 moins d'une fois par semaine);

- ⦿ Si médicaments prescrits : vérifier avec un médecin ou un pharmacien pour des raisons d'interaction médicamenteuse.

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

ASSISES 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 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 boire contrôlé :

- ⦿ Auto-observation de la consommation;
- ⦿ Établissement 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 :

- ⑥ **Phase 1** : augmenter la conscience des problèmes et des risques associés à la surconsommation d'alcool afin de favoriser l'engagement ;
- ⑥ **Phase 2** : identification des déclencheurs et des situations à risque ;
- ⑥ **Phase 3** : choisir son objectif à long terme et planifier l'utilisation de stratégies ;
- ⑥ **Phase 4** : découvrir des sources de plaisir autres que l'alcool ;
- ⑥ **Phase 5** : mieux comprendre le rôle des émotions et des besoins dans la consommation d'alcool ;
- ⑥ **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

- ⑥ Réalisée au printemps 2004 ;
- ⑥ Dans quatre régions : Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches, Laval et Montréal ;
- ⑥ 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.

AUTEURS

- ⑥ Hélène Simoneau, Centre Dollard-Cormier – Institut universitaire sur les dépendances, Recherche et intervention sur les substances psychoactives – Québec (RISQ)
- ⑥ Michel Landry, Centre Dollard-Cormier – Institut universitaire sur les dépendances, RISQ
- ⑥ Joël Tremblay, Centre de réadaptation Ubalde-Villeneuve (CRUV), Centre de réadaptation en alcoolisme et toxicomanie de Chaudière-Appalaches (CRATCA), RISQ

POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS, CONSULTEZ LE SITE WEB : WWW.ALCOCHOIXPLUS.GOUV.QC.CA

