

ALCOCHOIX+,
un programme québécois de
gestion de la consommation
(Simoneau, Landry et Tremblay, 2004)



Une présentation de

Hélène Simoneau, Centre Dollard-Cormier, RISQ

Carole De Vleeschauwer, CSSS Cavendish

Rolande Chainey, Centre Dollard-Cormier



Boire contrôlé vs boire modéré

- **Boire contrôlé**

utilisation de stratégies de contrôle pour réduire et maintenir la consommation d'alcool à un niveau qui permet d'éviter les problèmes associés à la consommation d'alcool

- **Boire modéré**

façon de boire des gens qui respectent les directives de consommation d'alcool à faible risque sans avoir eu de problèmes reliés à la consommation

Consommation d'alcool à faible risque

	HOMMES	FEMMES
AUCUN RISQUE	0 consommation	0 consommation
RISQUE FAIBLE	<ul style="list-style-type: none">- entre 1 et 14 consommations par semaine- pas plus de 2 consommations par jour	<ul style="list-style-type: none">- entre 1 et 9 consommations par semaine- pas plus de 2 consommations par jour
RISQUE MOYEN	Entre 15 et 33 consommations par semaine	Entre 10 et 23 consommations par semaine
RISQUE ÉLEVÉ	Plus de 33 consommations par semaine	Plus de 23 consommations par semaine

Consommation standard

- une bière régulière à environ 5% d'alcool (12 oz ou 341 ml)



- un verre de vin à 12% d'alcool (5 oz ou 142 ml)



- un verre de vin fortifié à 20% d'alcool (3 oz ou 85 ml)

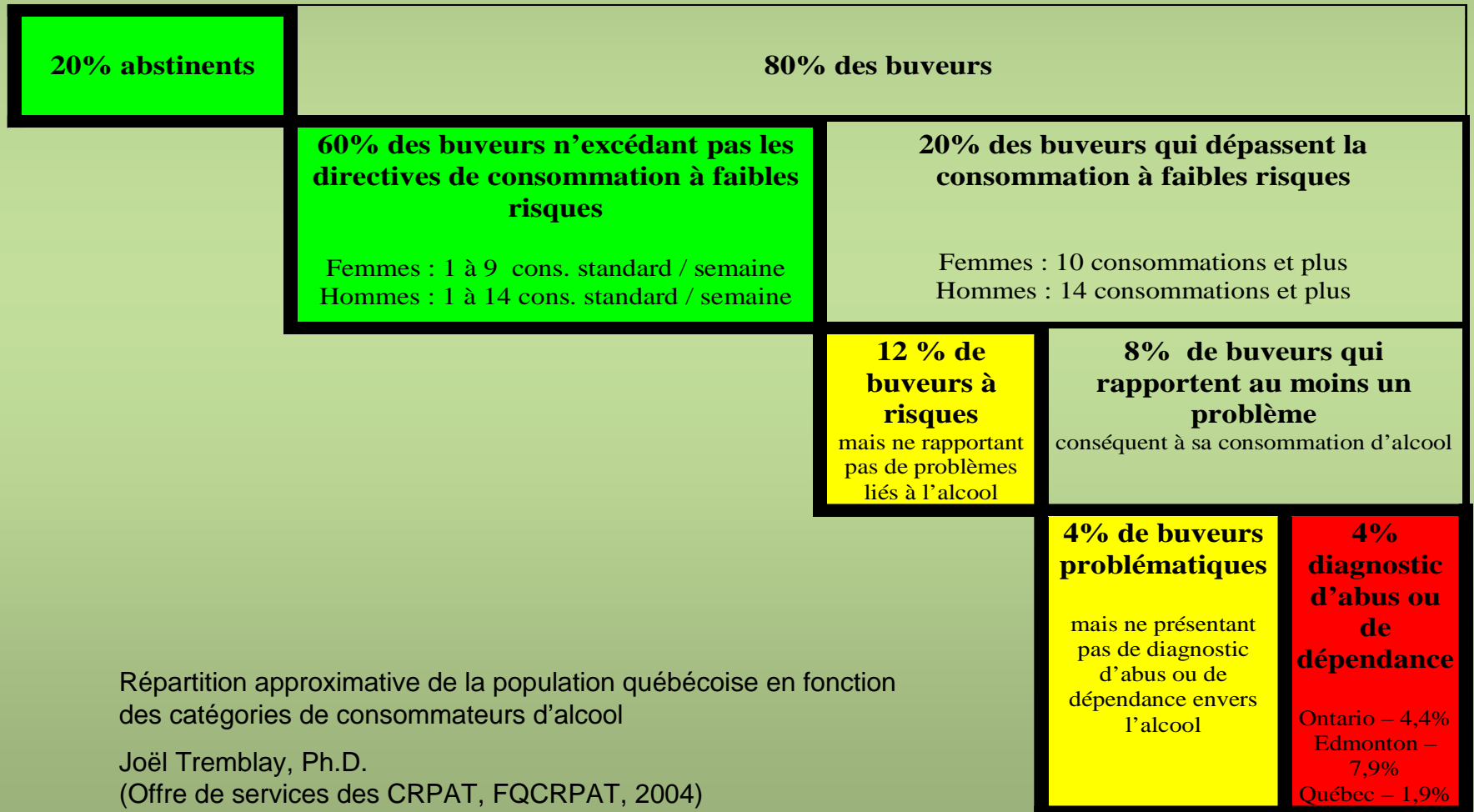


- un doseur de spiritueux à 40% d'alcool (1,5 oz ou 43 ml).



Au Canada, 17 ml d'alcool pur (13,45 g)

Le continuum de consommation



Répartition approximative de la population québécoise en fonction des catégories de consommateurs d'alcool

Joël Tremblay, Ph.D.
(Offre de services des CRPAT, FQCRPAT, 2004)

Le boire contrôlé

- Possible, mais pour qui? -

- Caractéristiques des individus qui réussissent à boire de façon contrôlée:
 - peu ou pas de signes de dépendance
 - croyances compatibles avec l'objectif
 - stabilité sociale et psychologique
 - «pattern» de consommation continu plutôt qu'épisodique

Avantages du boire contrôlé

- S'adresse à une clientèle autrefois mal desservie (prévention secondaire)
- Respecte les objectifs des clients sans apposer d'étiquette
- Moins contraignante
- Moins coûteuse
- Route alternative vers l'abstinence

Assises théoriques

- **Théorie de l'apprentissage social**
 - Auto-observation
 - Fixation d'un but
 - Acquisition de nouvelles habiletés
 - Attentes d'auto-efficacité élevées
- **Modèle cognitivo-comportemental de la rechute**
 - Identification des situations à haut risque
 - Utilisation de plusieurs stratégies
 - Recadrage des moments de défaillance
- **Intervention motivationnelle**
 - Empathie
 - Offrir des choix
 - Laisser la responsabilité du changement au client
 - Soutenir l'auto-efficacité

Philosophie

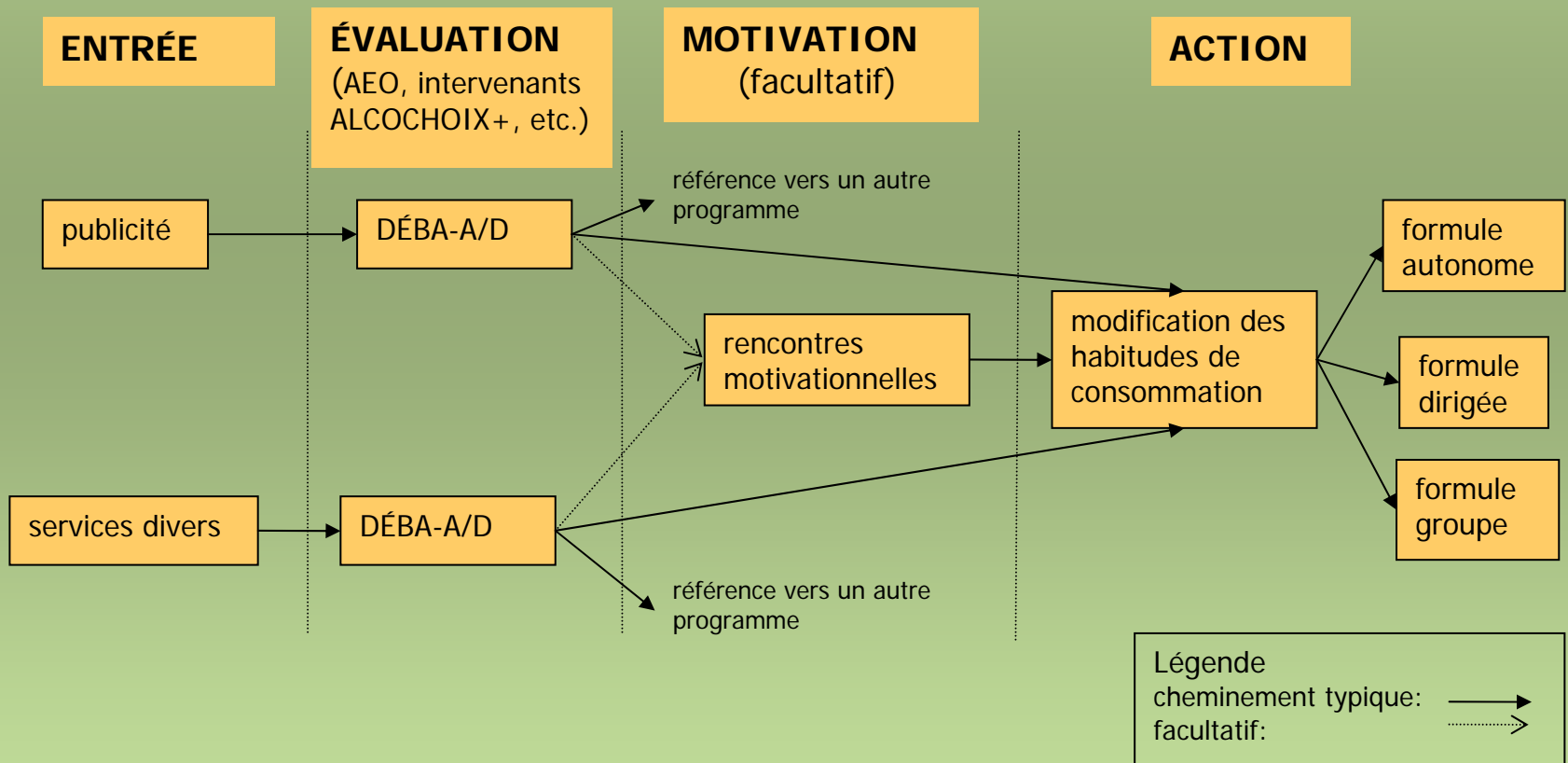
- Chaque geste qui réduit le risque associé à la consommation mérite d'être encouragé (approche de réduction des méfaits)
- Respect du client:
 - confiance à la capacité de changement du client, à son honnêteté
 - ton respectueux
 - compréhension des difficultés
 - accent sur les forces
- **PARADOXE**: acceptation inconditionnelle donne la liberté de changer

Pré-requis chez les intervenants(es)

- Croyances compatibles avec l'objectif de boire contrôlé
- Compétences en relation d'aide
- Connaissances de base sur la dépendance et les services spécialisés

Structure du programme

Cheminement de l'utilisateur à l'intérieur du programme Alcochoix+



Contenu

Objectifs

- **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 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 besoins dans la consommation d'alcool
- **Phase 6:** prévention de la rechute

Appréciation du programme

- Réactions des participants
- Réactions des intervenants
Alcochoix+

Rôles de l'intervenant du CRPAT dans le programme alcochoix+

Personne-ressource auprès des intervenants des CSSS qui animent alcochoix + :

- Répondre aux questions concernant la toxicomanie
- Discussions de cas
- Faciliter la compréhension des démarches requises pour l'admission en CRPAT

Principaux thèmes traités lors des discussions de cas

- Admissibilité en lien avec la grille DÉBA-A/D.
- Acceptation au programme à plus de 35 cs/sem.
- Questionnements face aux « Binge drinkers ».
- Surveillance des réactions suite à la semaine « Défi sans alcool »
- Critères de sévérité clinique

Principaux thèmes traités lors des discussions de cas (suite)

- Les questions d'ordre motivationnel du guide alcochoix+ peuvent provoquer des prises de conscience et des remises en question souvent inattendues et parfois bouleversantes...
- Considérer l'importance de la référence en privé et parfois de surseoir à la démarche
- Départager l'aspect intervention clinique et l'application du programme.

Développement du programme

Pré-expérimentation

- au printemps 2004
- 4 régions: Montréal, Québec, Laval et Chaudière-Appalaches
- Taux de satisfaction élevé chez les usagers:
 - 52/55 le recommanderaient à un ami
 - 3/55 peut-être
 - 49/55 (89,1%) considèrent que le programme les a aidés à modifier leurs habitudes de consommation d'alcool

Développement du programme

État actuel

- Version 1.1 du *Guide de l'utilisateur* disponible
- Version 1.3 du *Manuel des intervenants* disponible
- Déploiement provincial en cours
 - Formation d'intervenants
 - Formation de formateurs
 - Équipe de 2: CRPAT, CSSS
 - Personnes ressources

Développement du programme

L'avenir

- Traduction du *Manuel des intervenants* et graphisme pour la traduction du *Guide de l'utilisateur*
- Formation pour les rencontres motivationnelles
- Évaluation de l'implantation du programme
- Évaluation de l'efficacité du programme auprès des usagers

Conclusions

Alcochoix+:

- un programme intégré au réseau de services québécois;
- des résultats concrets pour les participants, une source de satisfaction pour les intervenants;
- une collaboration éclairante et rassurante entre la première et la deuxième ligne.