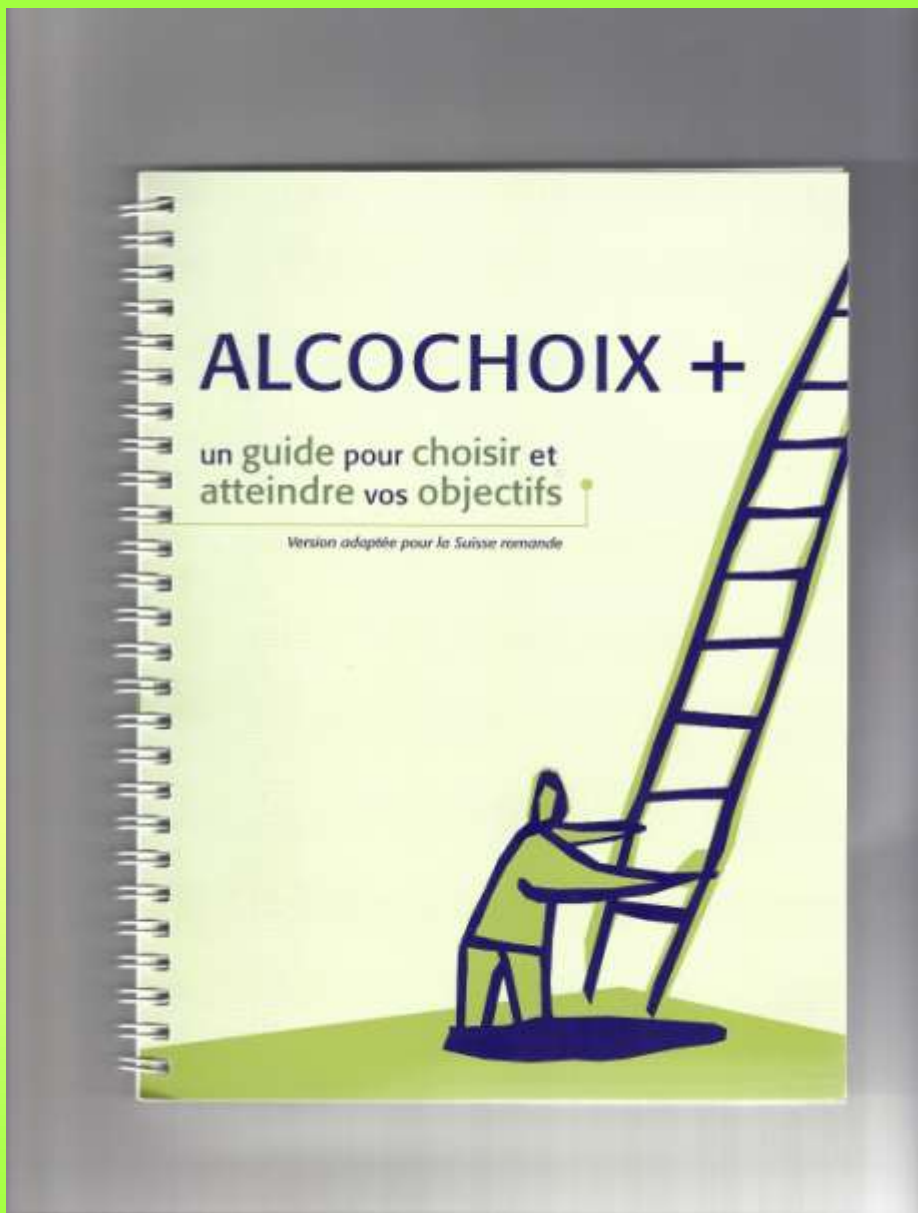




**Expérience avec le programme  
Alcochoix+ à la Fondation Phénix  
Genève –Suisse**

**Dr Eva Sekera, CSC.  
Directrice du Centre Envol  
de la Fondation Phénix**

**Biarritz, 2011**



## Un guide pour choisir et atteindre vos objectifs

Hélène Simoneau, Michel  
Landry et Joël Trembley

Version adaptée pour la Suisse  
romande par le Groupement  
Romand d'Etudes des Addictions  
( GREA), <http://www.grea.ch>



Alco**choix** +

[www.Alcochoix.ch](http://www.Alcochoix.ch)



[www.GREA.ch](http://www.GREA.ch)

## Groupe de travail GRE A:

René Alleman  
Dominique Conant  
Pascal Gache  
Isabelle Girod  
Michel Graf  
Sophie Haaz  
Catherine Ritter  
Jean-Félix Savary





# Historique

1993 – Canada anglophone : Alberta

(Capital Health Authority)

2004 - Canada francophone : Québec



2004 – France : Institut Pasteur à Lille

2007 – Suisse : Neuchâtel (CENEA)





Simoneau, H., Landry, M., Trembley J.:  
Alcochoix+ Manuel du participant  
Montréal, Québec (RISQ), 2004

Cournoyer, L.G. et al. Evaluation  
d'implantation du programme Alcochoix+  
(FQRSC, MSSS), 2009





# Mode de participation

1. la formule autonome
2. la formule guidée
3. la formule de groupe

Alco**choix** +





# 6 phases – 6 chapitres

1. Savoir **quantifier sa consommation**, réfléchir sur sa qualité de vie, les méfaits de l'alcool.
2. Quantifier sa consommation et quand l'alcool est consommé d'avantage ; les **situations à risque**.
3. Réduction ou abstinence ? : les « pour » et les « contre ». **Fixer l'objectif pour la semaine**, comment l'atteindre, que faire (réflexion – action).
4. S'approcher au max. de la conso. sans risque, acquérir de la **confiance en soi**, bénéfices de l'effort.
5. Emotions – trouver les **stratégies alternatives**.
6. **Maintien des acquis** à long terme, **auto-renforcement**.



# 6 phases – 6 chapitres

- + Annexe 1 : « Les interactions alcool/médicaments »
- +Annexe 2 : « Les effets de l'alcool »
- +Annexe 3 : « Les risques associés à la consommation d'alcool »
- +Annexe 4 : « Les plaisirs »

Informations : en bleu

Exercices : en



Pistes de réflexion : en vert

Exemples : *en italique*

Carnet de bord

Alco**choix** +

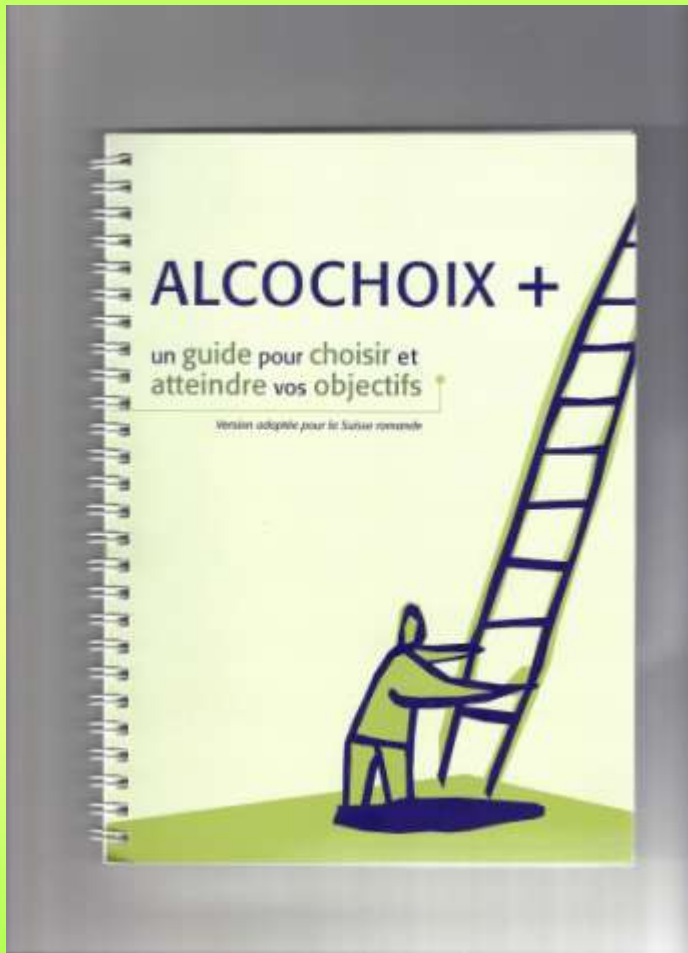


## Inspiration de la TCC et de l'Intervention brève

- L'approche est collaborative
- **Le patient est expert de son rétablissement**
- Le langage est motivationnel
- Utilise les travaux écrits en plus du dialogue
- Donne une information adéquate
- Laisse le choix au patient
- Entraînement et autocontrôle
- **Renforce l'efficacité personnelle**



# Devenir « intervenant » en Alcochoix+: = formation spécifique !!! \*\*\*



- Capable d'établir un lien collaboratif
- Travaille dans l'empathie
- Maîtrise l'alcoologie
- Connait le réseau social et médical
- Croit en l'efficacité
- Professions diverses

\*\*\*[www.GREA.ch](http://www.GREA.ch)



# Indications

## A. Prévention

- Consommateurs excessifs réguliers
- Consommateurs périodiques à problème
- 15 – 35 U.I./semaine et sans critères de la dépendance (addiction)

## B. Réduction des risques...

en tant qu'outil motivationnel en cas de l'addiction « débutante » et « légère », s'il n'y a pas de contre-indications



# Contre-indications !!!

1. Dépendance «sévère\*»
2. Conso. >42 U.I./sem.
3. Symptôme de sevrage physique prononcé
4. Mineurs
5. Grossesse, lactation
6. Echecs répétés
7. Déficit enzymatique
8. Prise de certains médicaments
9. Trouble cognitif
10. Collaboration difficile
11. Co morbidités (cirrhose, épilepsie, troubles cognitifs, maladies psychiques....)
12. Co addictions (drogue)

\**Rosenberg et al., SADQ*

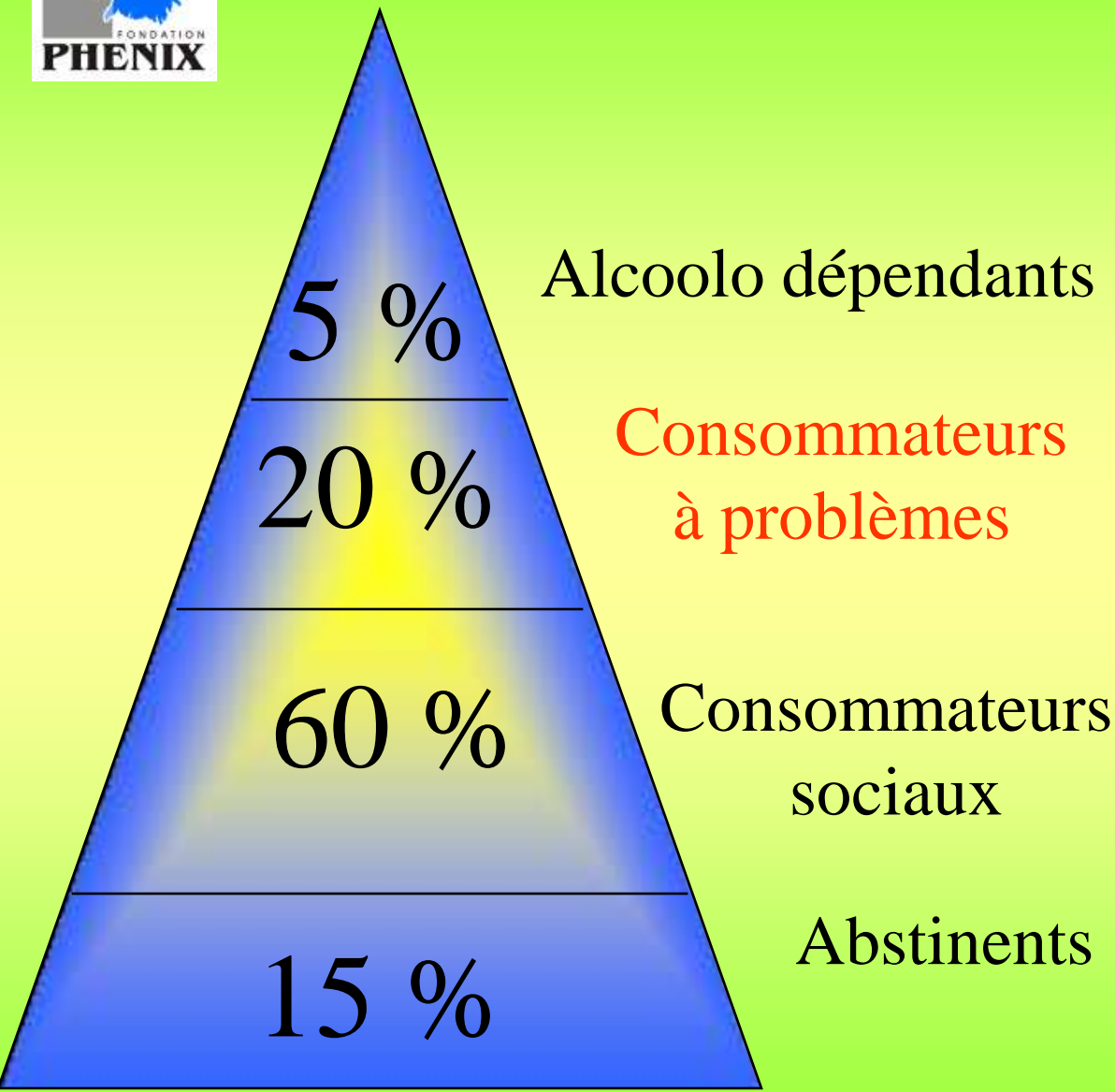
Quelle est la meilleure  
stratégie pour votre patient ?

S'ABSTENIR

ALCOCHOIX



# Population - Attitude



Pyramide de Skinner (1981)

**ABSTINENCE**

**REDUCTION**

**NORME SUISSE**

# Boire trop c'est combien ?

## NORME OMS :

Hommes : 40 g / j

Femmes : 20 g / j



**+ Ne pas dépasser hommes : 21 IU/sem.**

**femmes : 14 IU/sem.**

**+ Ne pas dépasser > 6 verres par occasion**

# Critères de l'addiction ( CIM-10 )



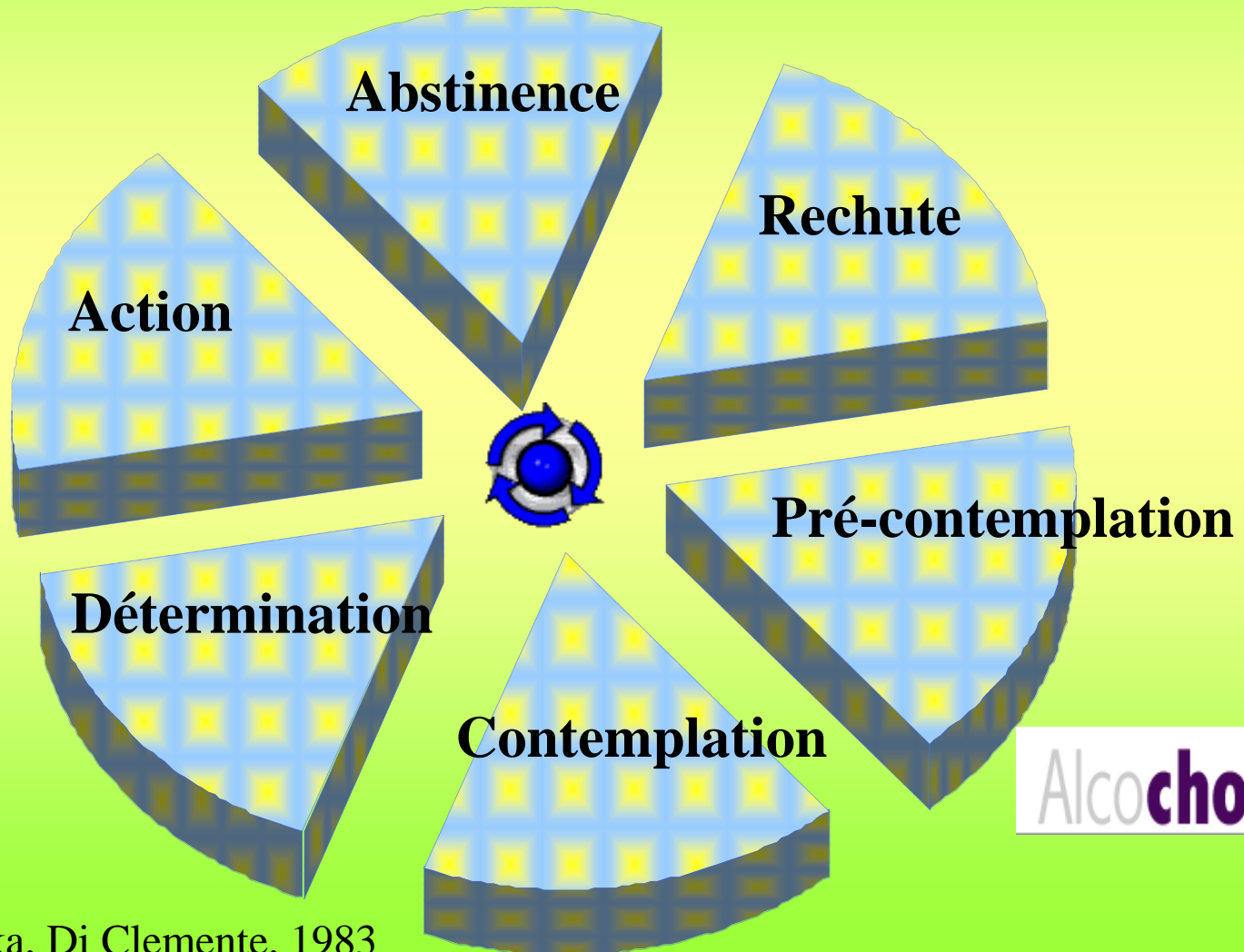
- # Désir puissant ou compulsif d'alcool
- # Perte de contrôle
- # Symptôme de sevrage à l'arrêt
- # Tolérance augmentée
- # Abandon d'intérêts au profit de la substance
- # Poursuivre malgré la survenue des conséquences nocives

3

**critères doivent être présents !**



# Les 6 étapes du changement



Alco**choix** +

# Précontemplation

Le patient n'a pas encore considéré la possibilité de changer



# DENI



# Résultats

- **Québec 2004 -2009 :**

Evaluation d'implantation  
du programme

Alcochoix+: Recherche  
multicentrique et  
prospective, gérée par  
l'Université de Montréal  
et min. de la Santé

- **France :** Institut Pasteur  
de Lille: congrès de la  
SFA nov.2004 (12 mois;  
108 sujets)
- **Suisse :** Neuchâtel-  
CENEA :2007  
(12 mois;108 sujets; 48%  
hebdo., 52% journal.,54%  
2j.,70% mieux-être,  
tous/2)

# Les études sur la consommation contrôlée chez les alcoolo-dépendants : historique

1962 – Davies D.L.et al.: J of Sudies on Alcohol

1965 – Kendell R.E.et al.: J of Studies on Alcohol

1973 – Sobell M.B.et al.: Behav Res Ther

1976 – Caddy et al.: Behavior Therapy

1977 – Armor et al.: J of Sudies on Alcohol

1995 – Sobell M.B.et al.: Addiction

2002 – Ambrogne J.A.: J Subst Abuse Treat



# « Sévérité » de la dépendance (addiction), ou « zone grise » et dépendance

Plus la **sévérité de la dépendance** est élevée, plus la probabilité de la capacité de contrôler sa consommation est faible

*Helzer J.E. et al.: N Eng J Med. 1985, 312 (26): 1678-82*

## Facteurs prédictifs favorables:

- pas plus que 2 critères selon CIM-10
- Patient motivé
- Histoire courte et peu chargée
- Pas d'antécédents familiaux (?)

*Rosenberg H.: Psychol Bull. 1993, 113(1):129-39*



# Mesure de la sévérité du trouble de comportement

**AUDIT** : Alcohol Use Disorders identification Test

*Version française validée par Daeppen et al:*

**SADQ** : Severity Alcohol Dependence Questionnaire

*Stockwell T. et al. Br J Addict Alcohol Other*

*Drugs. 1979;74(1):79-87*

**ICS** : Impaired Control Scale

*Heather N. et al. Addiction 1998; 93(5):761-71*





***Merci de m'avoir invitée....***



# Merci pour votre aimable attention





# QUESTIONNAIRE SUR VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Une verre standard = 10g d'alcool pur

(Ce questionnaire interroge votre consommation d'alcool des douze derniers mois. Attention à ce que vos réponses reflètent cette unité de temps et pas seulement les dernières semaines.)



7 cl d'apéritif  
à 18°



2,5 cl de digestif  
à 45°



10 cl de  
champagne  
à 12°



25 cl de cidre  
« sec » à 5°



2,5 cl de whisky  
à 45°



2,5 cl de pastis  
à 45°



25 cl de bière  
à 5°



10 cl de vin  
rouge  
ou blanc à 12°

1/ Combien de fois vous arrive-t-il de consommer de l'alcool ?

jamais       une fois       2 à 4 fois       2 à 3 fois       4 fois ou plus   
par mois ou moins      par mois      semaine      par semaine

2/ Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

une ou deux       trois ou quatre       cinq ou six       sept à neuf       dix ou plus

3/ Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standards ou plus ?

jamais       moins d'une fois       une fois par mois       une fois par       chaque jour   
par mois      semaine      ou presque

4/ Durant les douze derniers mois, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?

jamais       moins d'une fois       une fois par mois       une fois par       chaque jour   
par mois      semaine      ou presque

5/ Durant les douze derniers mois, combien de fois n'avez-vous pu faire, parce que vous aviez bu, ce que normalement vous auriez dû faire ?

jamais       moins d'une fois       une fois par mois       une fois par       chaque jour   
par mois      semaine      ou presque

6/ Durant les douze derniers mois, combien de fois, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?

jamais       moins d'une fois       une fois par mois       une fois par       chaque jour   
par mois      semaine      ou presque

7/ Durant les douze derniers mois, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?

jamais       moins d'une fois       une fois par mois       une fois par       chaque jour   
par mois      semaine      ou presque

8/ Durant les douze derniers mois, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui c'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?

jamais       moins d'une fois       une fois par mois       une fois par       chaque jour   
par mois      semaine      ou presque

9/ Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?

non       oui mais pas dans l'année passée       oui au cours de l'année dernière

10/ Est-ce qu'un parent, un ami, un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?

non       oui mais pas dans l'année passée       oui au cours de l'année dernière

N°

Date : .....

# AUDIT



## Chez les hommes

**0 à 6** : Pas de problèmes

**7 à 12** :  
Consommation à problèmes

**13 à 40** : Alcool - dépendance

## Chez les femmes

**0 à 5** : Pas de problèmes

**6 à 12** :  
Consommation à problèmes

**13 à 40** : Alcool - dépendance

# Combien d'alcool y a-t-il dans un verre ?



=



=



=

**1 verre  
standard**

Chaque verre d'alcool contient environ  
10 g d'alcool,  
soit 1 unité standard (U)

# Questionnaires standardisés

Détecter le problème

➔ **C A G E**

Poser le diagnostic

➔ **AUDIT**

# *L'importance du groupe...*

