



Communiqué de presse sur ALCOCHOIX+

Yverdon, le 13 mai 2008

Gérer sa consommation d'alcool, c'est possible

Depuis longtemps les professionnels du champ des addictions savent qu'il existe diverses manières de boire qui vont de l'abstinence à la dépendance. Parmi celles-ci, il existe une catégorie de personnes ayant une consommation excessive ou à risque. Ces personnes peuvent parfois connaître divers problèmes au niveau de la santé, du bien-être (fatigue) et ou encore subir des conséquences sociales ou professionnelles préjudiciables, sans pour autant être dépendantes. A terme cependant, le risque d'addiction est bien présent. Or jusqu'à présent, il n'existait pas de programme à proprement parler pour ce public. Alcochoix+ vient combler cette lacune. Ce programme a été conçu au Canada. Il a été adapté pour la Suisse Romande par le GREA, avec le soutien du réseau romand d'alcoologie.

Alcochoix+ s'adresse donc aux buveurs excessifs inquiets et préoccupés par les conséquences sanitaires, professionnelles ou sociale de leur consommation. Il a pour objet de redonner confiance aux personnes participantes dans leur capacité à contrôler leur consommation d'alcool. Cette approche mise résolument sur les capacités et l'autonomie des personnes plutôt que sur leurs faiblesses et leur permet de consolider leur motivation, leur estime de soi en étant responsable du choix de leurs objectifs et du processus pour y parvenir.

Le programme se construit en six étapes permettant de faire le point sur sa consommation, de choisir son objectif de consommation et de mettre en place des stratégies permettant de briser les habitudes de consommation. Après avoir pris contact avec un conseiller, la personne progresse à l'aide d'un manuel tout en choisissant de rencontrer le professionnel à quelques reprises si nécessaire. Les méthodes utilisées lui permettront de :

- prendre connaissance de sa consommation ;
- établir son objectif de consommation ;
- identifier les situations à risque de consommation excessive ;
- découvrir des stratégies permettant de réduire ou d'éviter une consommation ;
- pouvoir combler ses besoins autrement que par la consommation d'alcool ;
- savoir maintenir dans le long terme ses nouvelles habitudes de consommation.

Plusieurs institutions romandes se sont lancées récemment dans ce nouveau programme, qui répond à un réel besoin sur le terrain. Les adresses de ces institutions, comme d'autres informations sur le programme se trouvent sur le site internet <http://www.alcochoix.ch>. Un dossier de presse est également à disposition.

Informations complémentaires :

Isabelle Girod, responsable Alcochoix+, GREA, 077 454 45 92, i.girod@grea.ch