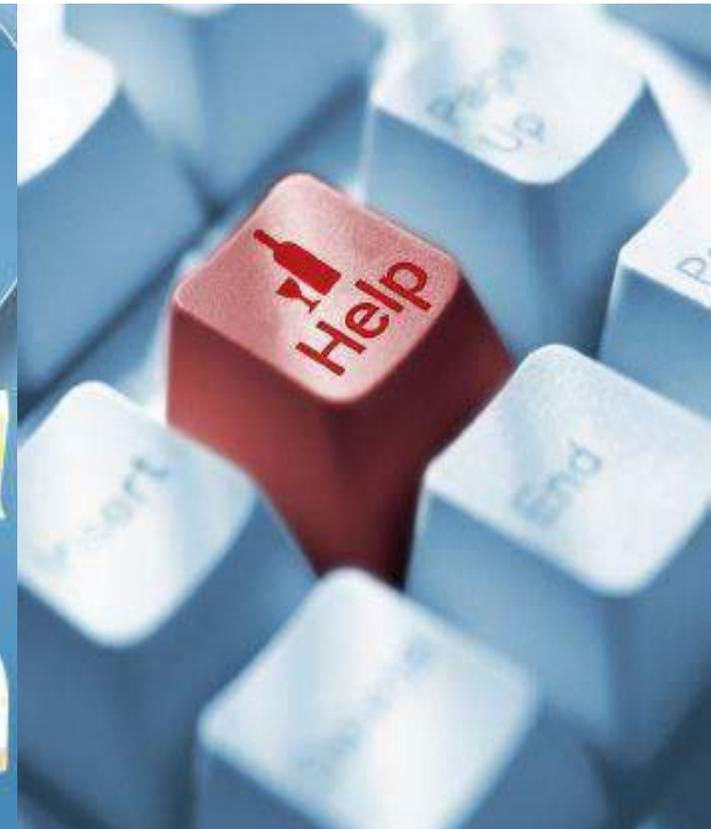
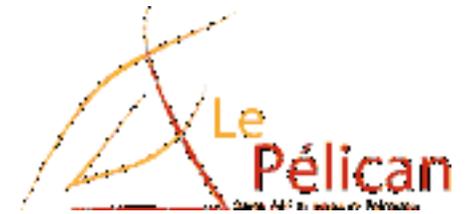


L'ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE EN MATIÈRE D'ALCOOL :

L'INTÉRÊT DE WWW.AIDE-ALCOOL.BE
POUR LE PSYCHOLOGUE DE 1^{ÈRE} LIGNE

29 novembre 2019, Bruxelles

Angélique Belmont et Caroline Tilkin – Centre Alfa (Liège)
Emilia Bogdanowicz – Asbl Le Pélican (Bruxelles)



PLAN



3 TEMPS :

- Présentation de la plate-forme www.aide-alcool.be
- Rappel du cadre des psychologues de 1^{ère} ligne en lien avec la problématique de la consommation d'alcool
- Utilisations concrètes pour le psychologue de 1^{ère} ligne



www.aide-alcool.be

Historique et fonctions

HISTORIQUE



Initiative proposée depuis 2008 pour la partie néerlandophone de Belgique (www.alcoholhulp.be) et depuis 2012 pour la partie francophone

2008



2011



2012



POURQUOI UNE AIDE EN LIGNE ?



- **Diversifier les outils** à notre disposition
- Internet est un moyen de communication de plus en plus **répandu et utilisé**
- Développement croissant **de la recherche et des initiatives** en matière de e-health

2018	Belgique	Femmes	Hommes
Rechercher des informations concernant la santé	58% Groupes de soutien forums	58%	46%
Prendre un rendez-vous sur un site internet ou au moyen d'une application Internet auprès d'un médecin, d'une personne exerçant une profession paramédicale ou d'un autre spécialiste de la santé	32% E-	35% Emails	28%

Source : Enquête TIC ménages et individus (2018), SPF Economie - DG Statistique, Information économique.



L'AIDE EN LIGNE : UNE PRATIQUE « EVIDENCE-BASED »



- La thérapie en ligne montre une **efficacité comparable** à une thérapie en présentiel

(Barak, 2008; Hohl & al., 2010 ; Sundström, et al. 2016; Andersson et al., 2016)

- La construction d'une **relation thérapeutique satisfaisante** est possible lors d'interventions basées sur internet

(Cooke et Doyle, 2002; Kiropoulos et al. 2008; Knaevelsrud et al., 2007 ; Hohl et al., 2010)

- Plusieurs **études cliniques randomisées** et plusieurs **méta-analyses** ont récemment mis en **évidence l'efficacité de l'aide en ligne pour la consommation excessive d'alcool.**

(Blankers, Koeter & Schippers, 2011; Cunningham, 2012 ; Cunningham et al., 2009 ; Postel et al., 2010 ; Riper et al., 2008 ; Riper et al., 2011 ; Rooke et al., 2010 ; Sundström, et al. 2016)

UNE VARIÉTÉ DE SERVICES DISPONIBLES



OBJECTIFS DE WWW.AIDE-ALCOOL.BE



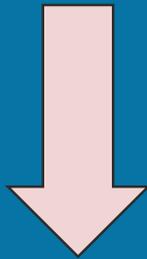
Faciliter **l'accès** à l'information et aux soins en matière d'alcool



Offrir une **alternative** à la consultation traditionnelle en face à face



UNE STRUCTURE EN TROIS GRANDES PARTIES



1

1

INFOS & AUTO-ÉVALUATIONS



Quelles informations puis-je trouver ici ?



Composer avec l'alcool

- ✓ Un test pour vérifier si ma consommation d'alcool est risquée ou pas.
- ✓ Comment être responsable face à l'alcool : quantités et habitudes de consommation.
- ✓ L'interaction entre la personne, le produit et le contexte.
- ✓ Conseils pour maîtriser sa consommation et continuer à boire pour le plaisir.
- ✓ Ce que je ressens quand je bois de l'alcool.
- ✓ Comment l'alcool agit-il sur mon corps, mon mental et mon environnement.
- ✓ [Faire aux questions](#)
- ✓ [Blog sur l'alcool et Aide-alcool](#)



Consommation problématique

- ✓ Formes de consommation excessive d'alcool.
- ✓ Les risques d'une consommation excessive d'alcool.

Share: [f](#) [t](#) [v](#) [s](#) [p](#) [e](#) [r](#) [t](#) [u](#) [r](#)

Test Alcool étape 1 sur 5

Homme ou femme ?

homme

femme

Âge ?

< 14 ans

14 - 15 ans

16 - 17 ans

18 - 23 ans

24 - 30 ans

31 - 40 ans

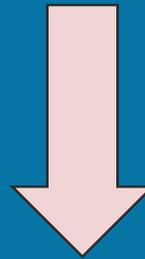
41 - 50 ans

51 - 60 ans

Des articles informatifs et descriptifs:

- Pour mieux **se situer** par rapport à sa consommation d'alcool
- Pour évaluer les **quantités**, et l'impact des **habitudes**
- Pour informer **les proches**
- Sur des **thématiques spécifiques et récurrentes** quand on parle d'alcool (jeunes, femmes, travail, etc.)

UNE STRUCTURE EN TROIS GRANDES PARTIES



2

2

SELFHELP EN LIGNE



Menu Selfhelp

- Présentation
- Inscription
- Fonctionnement**
- En images
- Test de motivation
- Vie privée

Testez votre motivation

Grâce au questionnaire suivant, vous pouvez avoir une meilleure idée de votre motivation à modifier votre consommation d'alcool.
En effet, la motivation n'est pas une donnée permanente et peut évoluer et changer.
[En savoir plus sur la motivation »](#)

Test de motivation

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
1. Je pense que je bois trop.	<input type="radio"/>				
2. J'essaie de boire moins que d'habitude.	<input type="radio"/>				
3. J'aime l'alcool, mais parfois je bois trop.	<input type="radio"/>				
4. Parfois, je pense que je devrais boire moins d'alcool.	<input type="radio"/>				
5. Réfléchir à ma consommation d'alcool est une perte de temps.	<input type="radio"/>				

- Un programme de **gestion de consommation**
 - **automatisé** et **autonome**
 - En 6, 8, 10 ou 12 semaines
 - Différents **outils** d'observation et de réflexion
 - Possibilité de **tester sa motivation**

2

CONTENU ET FONCTIONNALITES

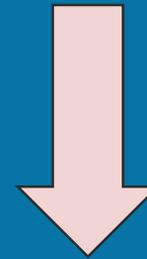


- ✓ Interface conviviale adaptée à toutes les tailles d'écran
- ✓ Articles spécifiques
- ✓ Modules de réflexion
- ✓ Fonctionnalités interactives

A screenshot of a web application interface for a survey. The title is 'Nouvelle inscription' with navigation buttons for 'Jour', 'Semaine', and 'Mois'. The form includes:

- A date field showing 'mercredi 20 novembre 2019' and a time dropdown set to '10h00'.
- Question 1: 'Dans quelle mesure aviez-vous envie de boire, sur une échelle de 0 à 5? (0 = aucune envie ; 5 = très envie)'. It features a horizontal slider with a marker at 3.
- Question 2: 'Si vous avez consommé de l'alcool, quelle quantité? (ne rien indiquer si vous n'avez rien bu) Exprimez-le en verres standard. En savoir plus sur les verres standard'. It has a text input field containing 'verres standard'.
- Question 3: 'Si vous n'avez pas bu, qu'avez-vous fait? (Complétez ou choisissez)'. It has a text input field.
- Question 4: 'Dans quelle mesure êtes-vous satisfait du résultat d'aujourd'hui? Insatisfait, moyennement satisfait ou satisfait?'. It features three emoji icons (sad, neutral, happy) and a horizontal slider with a marker at the neutral position.

UNE STRUCTURE EN TROIS GRANDES PARTIES



3

3

ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE



Accompagnement en ligne

A plusieurs reprises, vous avez déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation d'alcool, mais vous n'arrivez pas à vous y tenir.

Vous trouvez qu'il est grand temps de changer vos habitudes face à l'alcool. Vous pouvez faire appel à un thérapeute professionnel par Internet. C'est vous qui fixez votre propre objectif.

Votre participation est gratuite et anonyme.

Accompagnement en ligne

An illustration of a computer monitor. On the screen, there is a green recycling symbol. To the left of the screen is a thought bubble containing a glowing yellow lightbulb. To the right is a speech bubble containing a blue bottle icon. The monitor is on a black stand.

- ✓ Un accompagnement avec un psychologue expérimenté dans le domaine des assuétudes **pendant 3 mois**
- ✓ Dans l'**anonymat**
- ✓ **Gratuit**
- ✓ Pour tous **les belges francophones**

3

LES CONSULTATIONS EN LIGNE

- Échange instantané
- Interface sécurisée
- Par écrit (sans son, ni vidéo)
- Sur RDV, de 8 à 20h + samedi matin
- 1 fois par semaine
- Possibilité de relire les échanges



A screenshot of a web chat interface. At the top, there is a 'Fermer le chat' button. Below it, a message from 'angelique_belmont dit:' reads 'Bonjour, comment allez vous ?'. The main content area features a blue banner with the text 'AIDE A Accompagne' and two buttons labeled 'Accueil' and 'Forum'. On the left side, there is a navigation menu with items: 'Messages', 'Chat', 'MES EXERCICES', 'Journal de bord', 'Avantages et inconvénients', 'Micro-défis', and 'Objectifs'. On the right side, under the heading 'Chat', there is a link 'Comment fonctionne le chat? Cliquez ici pour...' and a paragraph: 'Avant de pouvoir chatter avec votre thérapeute, avec vous au moyen d'un message ou lors d'un...'. Below this, there are two bullet points: 'Veillez à être disponible vers l'heure de chat par semaine.' and 'Le bouton de chat devient actif (devient) lorsque le thérapeute est en ligne, le chat peut...'.

2

3

LE FORUM PRIVÉ



A screenshot of a forum interface. On the left, there's a sidebar with the text 'forum Aide-alcool forum.' and 'Récit personnel Pour tous ceux qui...'. The main content area is titled 'Intitulé / Auteur' and lists three posts, each with an envelope icon and a page number indicator. The first post is 'Important : Appel a tous les membres du forum' by 4950myna, dated 01/06/2013 09h08, with 4 pages. The second is 'Nouvelles du jour.' by lucienne, dated 22/01/2017 16h39, with 149 pages. The third is 'Revue de presse' by changeren2013, dated 24/01/2017 19h32, with 3 pages.

gamme

Modéré par l'équipe d'aide en ligne

A screenshot of a forum post. The header shows 'Hier 10h04'. The user is 'marty-mc-fly', a Junior Member who joined in December 2016 and has 4 messages. The post content reads: 'Merci à tous pour vos message de soutien. Hier soir j'ai fais un petit pas dans la bonne direction, c'est déjà ça de pris. Grâce à ce forum on se sent moins seul, peut être aussi moins coupable. Cela me donne un peu d'énergie pour me recentrer sur moi même et me ré fixer des objectifs. Pas à pas, 24h à la fois. Bon courage à tous'.

3

LE PUBLIC DEMANDEUR D'AIDE



Public varié

- ✓ 55% de femmes
- ✓ De 18 ans à 70 ans
- ✓ 50% diplôme supérieur (universitaire ou non)
- ✓ 70% travaillent
- ✓ 50 % n'ont jamais parlé de leur consommation à aucun professionnel

3

LE PUBLIC DEMANDEUR D'AIDE: EXEMPLES



Vénus

- **59 ans**, vit avec sa fille de 28 ans et sa mère de 70 ans, **pensionnée**
- Problèmes de consommation **depuis 20 ans**.
- **Plaintes**: dépression, insomnie, fatigue, problèmes de mémoire.
- **Audit 36** : 8 verres par jour, tous les jours.
- **Traitements** : antidépresseur, somnifère et neuroleptique (parle d'un diagnostic de bipolarité)

👉 **Objectif: réduire et arrêter**

Stéphanie

- **40 ans**, vit en famille, travaille à temps plein.
- **Consomme depuis 20 ans**, se plaint de **pertes de contrôle** lors de sorties (black-out, accidents, etc.) et dernièrement devant ses enfants.
- **Audit 19** : 3 verres jeudi et vendredi et 6 verres le samedi.
- Pas de plaintes excepté une **importante fatigue**.
- **Pas de traitement, pas de médecin, jamais parlé de consommation avec un professionnel**.

👉 **Objectif: réduire et retrouver le contrôle de sa consommation**

Marc

- **50 ans**, vit **seul**, travaille à temps plein.
- **Problèmes depuis 20 ans**, 10 à 14 verres par jour, tous les jours.
- **Audit 35** : problèmes de mémoire, symptômes de sevrage.
- Nombreux **symptômes physiques et psychiques**.
- **Traitements** : anxiolytiques, antidépresseur.
- **Idées suicidaires** tous les jours et **tentatives de suicide** dans les 3 derniers mois.
- **Médecin généraliste** au courant de sa consommation.

👉 **Objectif: arrêt de la consommation**



Psychologue de 1^{ère} ligne et consommation d'alcool problématique

Quels cadre et prises en charge ?

LE PSYCHOLOGUE DE 1ÈRE LIGNE



Cadre d'intervention

- Prise en charge de **courte durée** (4-8 séances)
- **Évaluation** diagnostique
- Traitement **orienté solution** et **psycho-éducation**
- Promotion de l'**autonomie**
- **Renvoi** en cas de problématique complexe

PSYCHOLOGUE DE 1ÈRE LIGNE



Indications

- Problème psychique modérément sévère
 - Anxiété
 - Dépression
 - **Consommation d'alcool**

➤ **Pouvant être traité dans un nombre limité de séances de psychologie de première ligne**

DÉPENDANCE ET CONSOMMATION D'ALCOOL



Quels critères ?

DSM-V :

- Troubles de l'usage de l'alcool : mode d'usage problématique avec altération du fonctionnement ou souffrance significative
- Intoxication par l'alcool: ingestion récente et changements comportementaux ou psychologiques
- Sevrage de l'alcool : arrêt d'un usage massif et prolongé

CIM-10 :

Troubles mentaux et du comportement liés à l'utilisation d'alcool

- Intoxication aiguë ; Utilisation nocive pour la santé ; Syndrome de dépendance ; Alcoolisme chronique; Syndrome de sevrage avec ou sans delirium

CRITÈRES AUDIT



Alcohol Use Disorders Identification Test : questionnaire de 10 items de l’OMS qui permet d’identifier les troubles liés à l’abus d’alcool

- Mesure de la fréquence
- Mesure de la dépendance
- Mesure des problèmes liés à la consommation

Plus le score est élevé, plus le risque d’une dépendance à l’alcool est important.

- Entre 8 et 15 : stratégie de conseils axés sur la réduction des risques.
- Entre 16 et 19 : interventions de type brèves et vigilance continue.
- 20 ou plus : évaluation diagnostique plus poussée et traitement d’une dépendance à l’alcool.



www.aide-alcool.be

Un outil pour le psychologue de 1^{ère} ligne

QUEL SUPPORT POUR LA PRATIQUE DES PSYCHOLOGUES DE 1^{ÈRE} LIGNE ?



Aide à l'évaluation diagnostique



Partie 1 - Infos & auto-évaluations

Evaluation de la consommation (AUDIT)
et de la motivation au changement

QUEL SUPPORT POUR LA PRATIQUE DES PSYCHOLOGUES DE 1^{ÈRE} LIGNE ?



Traitement orienté solution et
psycho-éducation

Partie 1 – Information et Evaluation

Informations à propos des effets et
risques liés à la consommation d'alcool

Informations pour l'entourage

Partie 2 – Selfhelp

Outils d'aide au changement et à la prise de décision

DES CONTENUS INFORMATIFS

→ [Motivation et changement -](#)

→ [Composer avec l'envie de boire -](#)

→ [Faire face aux troubles du sommeil -](#)

→ [Composer avec la pression sociale -](#)

→ [Une rechute ? Pas de panique ! -](#)

→ [Composer avec des sentiments \(négatifs\) -](#)

→ [Pensées facilitantes et bloquantes -](#)

→ [Schémas de pensée - Croyances sur soi et le monde -](#)

→ [Profiter de la vie -](#)

D'où vient l'envie ?

Comment gérer cette situation ?

Comment gérer cette situation ?

Certaines astuces vous permettent de vous sortir ces pensées obsédantes de la tête. Essayez-en plusieurs pour trouver celles qui vous conviennent le mieux. Vous connaissez peut-être même d'autres solutions.

1. La technique du «STOP»

Dites-vous «STOP», sans aucune pitié. Dites-le-vous à voix haute si nécessaire, quand vous êtes seul. Cette astuce peut vous aider à renforcer votre volonté.

2. «Laisser passer» l'envie ou la «technique de l'attente»

C'est une évidence que «l'envie de quelque chose» **passé d'elle-même quand vous patientez un peu**. En effet, l'«envie» est comparable à une vague qui commence à une faible hauteur, puis qui peut atteindre une grande hauteur, pour ensuite disparaître. En moyenne, il faut compter de 15 à 30 minutes avant qu'elle disparaisse.

Dites-vous (en votre for intérieur) :

- «Ça va passer tout seul, ça ne va pas durer»,
- «Ça va durer une demi-heure maximum, je peux y résister»,
- «J'attends un quart d'heure (ou une demi-heure) avant de boire».

3. Cherchez une distraction et faites autre chose

C'est surtout quand l'envie se manifeste très fortement tout d'un coup, que la **recherche d'une distraction** se révèle efficace. Essayez de faire quelque chose qui nécessite un effort physique, comme de la course à pied, du vélo, de la marche, du bricolage... Mais vous pouvez aussi lire quelque chose, prendre une douche, surfer sur Internet, etc. L'essentiel est de **vous concentrer sur autre chose** jusqu'à ce que l'envie disparaisse.

4. En parler

Vous pouvez également chercher une distraction et en même temps un soutien en **exprimant votre envie** à quelqu'un en qui vous avez confiance. De préférence, quelqu'un qui est au courant de votre intention de réduire ou d'arrêter votre consommation d'alcool. Trouvez des gens qui peuvent se montrer compréhensifs par rapport à votre situation. Dans ces moments-là, vous n'avez pas besoin d'un «sermon». Il vaut mieux aussi éviter les «amis consommateurs d'alcool».

5. Fixez-vous des micro-défis

Vous l'avez peut-être déjà fait dans l'exercice «Micro-Défis».

LES MODULES D'EXERCICES



• Journal de consommation

	Lu 18/11	Mo 19/11	Me 20/11	Je 21/11	Ve 22/11	So 23/11	Di 24/11
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	3 verres	4 verres	Pas bu	5 verres			
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							



Le désir de boire: 4/5

Combien le participant a bu: 9

Où était le participant?

à la maison

Avec qui?

Famille

Que faisait le participant ou que s'est-il passé?

J'étais à la maison tout allait bien. Ensuite mon mari est rentré et nous nous sommes disputés. Je crois qu'il avait bu mais il a nié. Bref après le souper je suis montée dormir.

Que ressentait le participant?

De toute la semaine j'ai "tenu" en ne buvant que 4x50 cl avant de manger. Je n'ai pas terminé la 5ème de toute la semaine mais là je me suis trop énervée et j'en ai bu 5 avant de manger.

Que pensait le participant?

besoin de me calmer

Quel était le résultat?

Je suis resté très tendue et j'ai vraiment dû me raisonner pour ne pas boire plus.

(ou appuyer sur ESC pour fermer)

fermer

inconvénients

oute

QUEL SUPPORT POUR LA PRATIQUE DES PSYCHOLOGUES DE 1^{ÈRE} LIGNE ?



Promotion de l'autonomie

Partie 2 – Selfhelp en ligne

Seul, de manière
autonome

Outils d'aide au
changement et à la
prise de décision

Bibliothèque de
documents

Forum privé réservé
aux participants

QUEL SUPPORT POUR LA PRATIQUE DES PSYCHOLOGUES DE 1^{ÈRE} LIGNE ?



En cas de problématique complexe

Ressources

Aide à l'orientation vers le parcours de soins classiques, si cela s'avère nécessaire
info@aide-alcool.be

Accompagnement en ligne

Accompagné d'un psychologue spécialisé,
via des consultations en ligne hebdomadaires, sur rdv

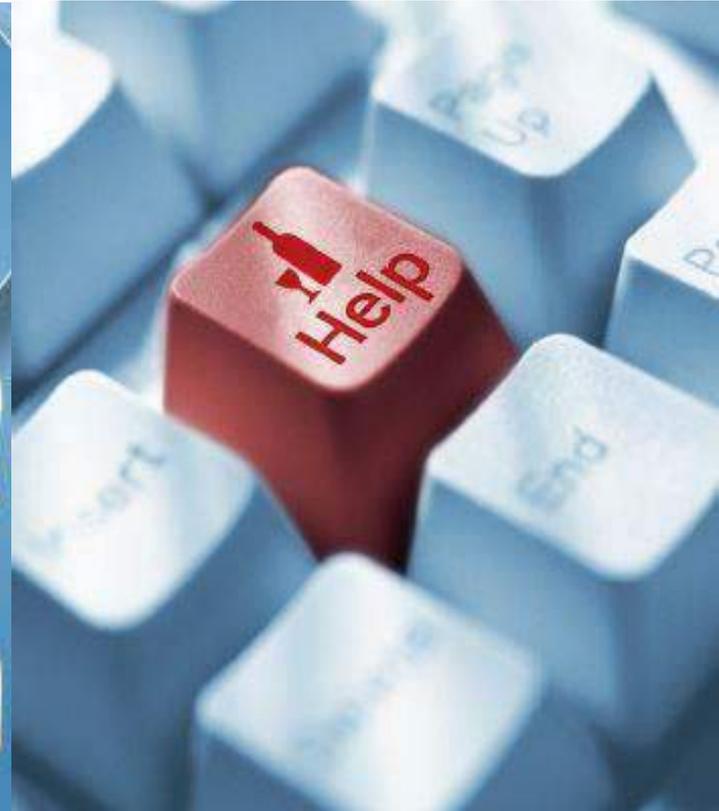
ORIENTATIONS VERS LE CIRCUIT DE SOINS CLASSIQUES



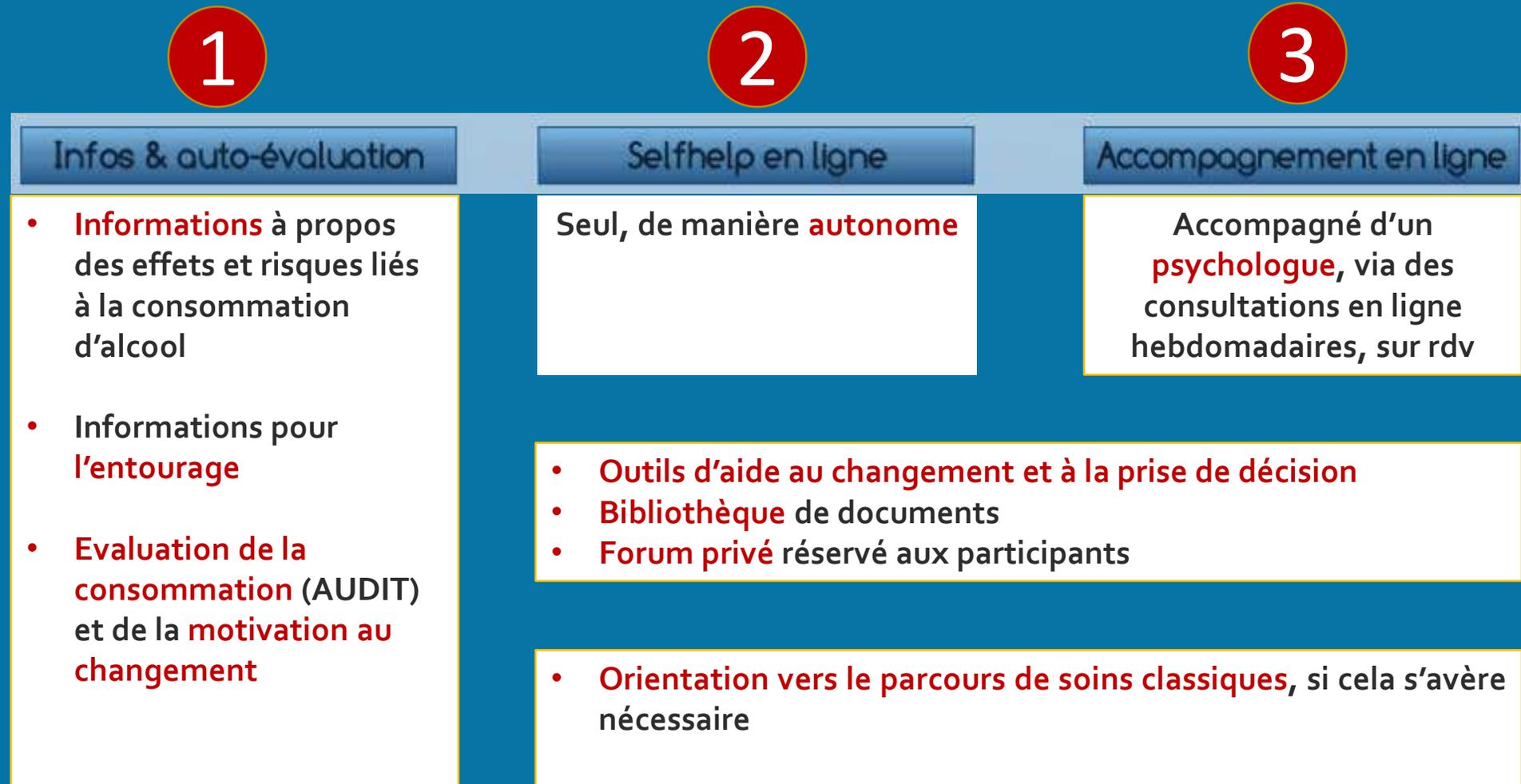
- En 2018, **15%** des patients ont été orientés vers le circuit de soins classiques

*« J'ai trouvé cet accompagnement anonyme très enrichissant et il m'a procuré **un grand soutien** même si mes résultats sont décevants. Par contre, il m'a fait **mûrir sur le plan individuel et m'a aidé à me découvrir davantage**. J'ai vraiment besoin d'aide et le suivi qui va bientôt commencer **au centre Alfa** me réjouit. Il y a vraiment des connaissances supplémentaires qui vont m'aider. J'ai vraiment l'impression que la psychologue qui va me prendre en charge **me connaît déjà**. J'ai pris conscience de mes difficultés. Le chat m'a permis **de dire des choses non dites**. Il m'a permis aussi **de réfléchir entre deux paroles**, ce qui n'est pas le cas dans un dialogue direct.. »*

CONCLUSIONS



UN OUTIL D'INTERVENTION PAR ETAPE (« STEPPED-CARE »)



4

UN OUTIL COMPLÉMENTAIRE AVEC SES SPECIFICITÉS



- Cadre thérapeutique différent
- Alliance thérapeutique : **plus facile de se révéler** (effet de désinhibition)
- Perte de certaines informations vs. puissance de l'écrit



UNE PRATIQUE EFFICIENTE



- Améliore **l'accessibilité aux soins** en matière de santé mentale (flexibilité d'horaires, zones géographiques éloignées, etc.)
- Permet **d'amorcer / de concrétiser un changement** dans les habitudes de consommation et de **diminuer les problèmes de santé** liés à l'alcool
- Répond à un **besoin d'anonymat** et de prendre part **de façon active** à son traitement, pour des personnes qui ne consulteraient pas autrement (ou qui tardent à consulter)



VOS QUESTIONS



Pour nous contacter :

Angélique BELMONT et
Caroline TILKIN
CENTRE ALFA, Liège
alfa.aidealcool@gmail.com

Emilia BOGDANOWICZ
PELICAN ASBL, Bruxelles
bogdanowicz.e@lepelican-asbl.be

Ou info@aide-alcool.be

