

## EN PRATIQUE

La prise en charge s'adapte aux besoins du patient et au degré de la dépendance : orientation du contenu, nombre de séances, fréquence, etc.

### Thérapeute :

Psychologue formé en alcoologie.

### Durée :

45 minutes par séance.

### Montant :

55 € par séance.

Le remboursement dépend de la mutuelle.

### Type de séance :

Individuelle et/ou possibilité de séance(s) incluant un proche.

### Fréquence :

Flexible en fonction de la demande.

## PRISE DE RENDEZ-VOUS ET LIEUX

Par téléphone : 02 386 09 78

Adresse : Chemin Jean Lanneau 39  
1420 Braine-l'Alleud

### Accès

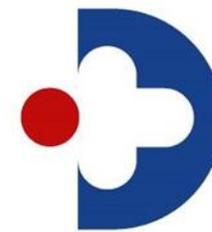


Le Domaine  
Centre  
Hospitalier



Chemin Jean Lanneau 39  
B-1420 Braine-l'Alleud  
T +32 2 386 09 00  
[www.domaine-ulb.be](http://www.domaine-ulb.be)

Le Domaine  
Centre  
Hospitalier



Accompagnement de la réduction  
des consommations d'alcool et/ou  
du soutien à l'abstinence



## CONTENU DU SUIVI

Le suivi thérapeutique est axé autour d'un accompagnement motivationnel dans l'arrêt et/ou la réduction des consommations d'alcool :

- Mise au point de la consommation d'alcool (ex. quantité, contexte(s), etc.) et psychoéducation (ex. risque pour la santé, fonctionnement biologique, etc.).
- Gestion des « cravings » (ex. besoin irrésistible) et des pensées intrusives.
- Détection et gestion des situations « à risque ».
- Détection et compréhension des « fonctions » de consommation (ex. consommations dans la gestion des émotions).
- Prise de conscience des schémas comportementaux ayant menés aux situations problématiques et mise en place de stratégies pour éviter leur reproduction.
- Accompagnement de la gestion émotionnelle.
- Prévention de la re consommation et/ou soutien du maintien de l'abstinence.
- Informations par rapport aux pistes supplémentaires de prise en charge.

La prise en charge a pour but d'accompagner une réflexion personnelle. Le thérapeute n'a pas un rôle de surveillance (« flicage »), mais un rôle de soutien dans la reprise de contrôle de la consommation.

La prise en charge offre un espace avec une «absence de jugement».

Lors de chaque séance, le thérapeute écoute, observe, questionne et reformule les réflexions émises par le patient, afin de l'amener petit à petit vers son objectif : un bien être à long terme.

## MOMENT DE L'INTERVENTION

Le travail thérapeutique peut intervenir à différents moments :

- **Avant « l'état critique »** : dans un rôle de prévention. Le thérapeute peut conseiller la personne présentant une inquiétude sur une consommation d'alcool qui n'est pas encore « problématique ».
- **Pendant la « phase critique »** : le thérapeute peut encadrer le problème de consommation par différentes orientations telles que :
  - ✓ Le suivi de la réduction/arrêt des consommations ;
  - ✓ L'orientation vers une hospitalisation pour un sevrage physique (si besoin) ;
  - ✓ L'orientation vers d'autres spécialistes (si besoin) ;
- **Après la « phase critique »** : le thérapeute reste disponible pour des séances ultérieures si le patient présente des risques de rechute ou en ressent tout simplement le besoin.

Prenez un instant pour objectiver votre consommation

## Questionnaire CAGE-DETA (Alcool)

1. Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
2. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin ?

Une réponse positive à deux questions sur quatre est un bon critère prédictif d'un problème de consommation d'alcool. L'alcoolisation régulière, et/ou en excès, de l'organisme peut amener petit à petit vers la dépendance. N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour en parler.