

Programme d'éducation pour la santé du patient en alcoologie

La personne en difficulté avec l'alcool progresse, au fil du temps, vers un déséquilibre de santé globale (vie personnelle, familiale et sociale).

Certains déterminants de santé comme la nutrition, le sommeil, les comportements relationnels sont plus au moins perturbés en fonction de l'évolution de la maladie.

Les ressources sont faibles, la vision du monde est pessimiste.

Le programme proposé a pour but d'aider la personne à faire le choix de vivre sans alcool et de restaurer son équilibre de vie.

- **Stratégies de motivation**
 - Rompre l'automatisme de boire
 - "Du plaisir immédiat au plaisir différé"
 - Les bénéfices à espérer d'une vie sobre
 - Réconcilier la "partie sobre" et la "partie alcoolique"
 - Construire le futur
 - Visualisation positive

- **Stratégies de valorisation et reprise de confiance**
 - Développer les croyances constructives, la confiance en soi, le sens de l'initiative...

- **Education à la santé et hygiène de vie**
 - Alimentation et sevrage
 - Rôle de l'alimentation saine et variée (apport des acides gras essentiels et des vitamines B alimentaires)
 - Rôle du sommeil
 - Rôle de l'activité physique

- **Gestion du stress**
 - Connaître et comprendre le stress*
 - Le système nerveux autonome : action, récupération, urgence
 - Le stress, son utilité et ses inconvénients
 - Le rythme ultradien : comment le reconnaître et comment l'utiliser
 - Relation avec les dépendances (café, tabac, drogues, médicaments)
 - Les différentes techniques de prévention du stress*
 - Comment récupérer en 20 minutes : la "pause-présence"
 - Rôle de l'activité physique

- **Améliorer les capacités relationnelles et de communication**

Proposition de programme en Alcoologie pour les professionnels

Cette formation en Alcoologie est destinée à toute personne amenée dans son travail à s'occuper de personnes en difficulté avec l'alcool.

Les thèmes abordés sont :

- Généralités sur le produit, de l'usage à la dépendance,
- Les stratégies de motivation avec le parcours de la personne « alcoolique » dans son évolution thérapeutique,
- La relation d'aide et les différentes phases dans l'accompagnement (le cycle de Prochaska et exemples pratiques).
- Alimentation et sevrage de l'alcool,
- Lien de la dépendance à l'alcool avec le stress (aperçu d'un programme de gestion du stress en alcoologie).
- Approche de la pensée positive dans l'accompagnement.
- Programme de gestion des situations difficiles, par exemple la violence.

Le contenu du programme a pour but d'acquérir les connaissances suffisantes en matière d'alcoologie, de mieux connaître l'alcool, d'acquérir les informations utiles pour mieux repérer les consommateurs à risque, abuseurs et dépendants. Comprendre cette maladie, l'alcoolisme, permet de mieux accompagner et d'orienter vers les partenaires spécialisés.

La formatrice qui anime les groupes est infirmière addictologue formée à la communication et à la relation d'aide.

Le contenu ainsi que la durée des programmes sont à mettre en place avec les institutions et organismes intéressés, en fonction de leurs besoins, attentes et disponibilités.