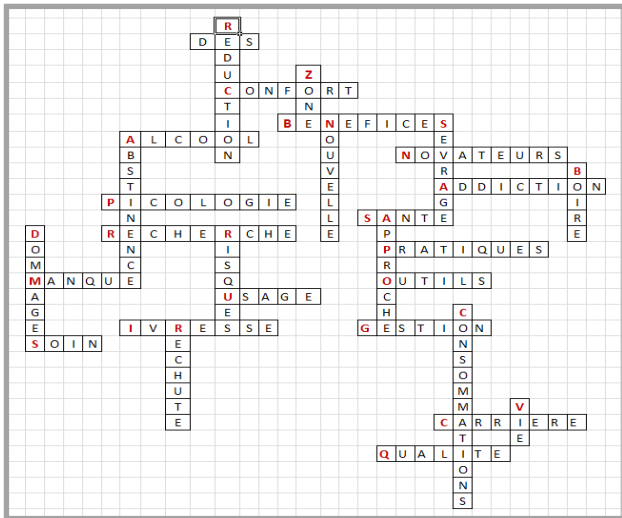


CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Penser à s'hydrater** le plus possible. L'alcool déshydrate puisque l'apport en eau contenu dans l'alcool ne permet pas de compenser ce qu'on élimine dans les urines : quand on boit de l'alcool, la quantité d'urines émises est plus importante que si on buvait de l'eau.
2. Penser à s'alimenter, même de manière fractionnée.
3. **Eviter les absorptions rapide d'alcool.** Prendre son temps et chercher sa « zone de confort »*.
4. **Mettre au courant le professionnel de santé** qui vous suit sur votre consommation pour que les traitements prescrits soient adaptés.
5. **Faire un éthylotest** avant de prendre le volant. Passer le volant si vous dépassez la limite .

Si quelqu'un a un malaise, il faut demander des secours immédiatement (SAMU 15 ou 112), le placer en position latérale de sécurité, s'assurer qu'il n'ave pas sa langue et veiller à ce qu'il ait de l'air frais.



CONTACTS

Nom de la structure + adresse

(Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

Numéro de téléphone

Nom de la CJC associée

(Consultations pour jeunes consommateurs de cannabis et autres substances psychoactives)

Adresse postale et numéro de téléphone

LOGO AUTRE STRUCTURE
D'ACCOMPAGNEMENT

Nom d'une autre structure d'accompagnement

Adresse postale

Numéro de téléphone

LOGO AUTRE STRUCTURE
D'ACCOMPAGNEMENT

Nom d'une autre structure d'accompagnement

Adresse postale

Numéro de téléphone

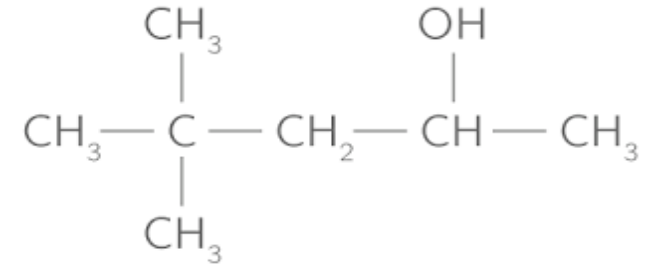
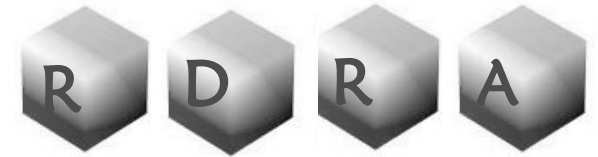
L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues (licite ou illicites???) légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

NOM STRUCTURE

LA

RÉDUCTION DES RISQUES

ALCOOL



* En France, l'alcool est un produit psycho-actif dont l'usage et la vente sont réglementés : la vente est interdite aux mineurs et le taux d'alcool au volant doit être inférieur à 0.5g/L de sang (0.2g/L pour les permis probatoires).

Adresse postale
Numéro de téléphone Adresse mail

La RdRA, QUE PEUT-ON EN DIRE ?

Jusqu'à présent, pour une personne rencontrant des difficultés avec l'alcool, la seule proposition en terme de soins était le sevrage suivi, ou non, d'une post-cure visant à consolider l'abstinence.

Après un certain nombre de recherches concernant l'altération des fonctions cognitives du sujet consommateur, on s'est aperçu que les cures à répétition et/ou les phases de sur-alcoolisation/sous-alcoolisation étaient responsables de cette affection et non le fait de consommer de manière répétée.

C'est à partir de ce postulat qu'il est possible de réfléchir, en tant que professionnels, aux moyens que nous pouvons proposer pour accompagner la personne dans une démarche de RdRA, démarche identique à la RdR classique pour les produits psychoactifs.

La personne est donc actrice et responsable de ses modes de consommation. Il ne s'agit pas seulement de la laisser consommer mais de l'accompagner dans ses pratiques de consommation en vue d'améliorer sa qualité de vie.

La RdR alcool se présente comme une nouvelle possibilité d'accompagnement et de soin qui s'offre, parmi d'autres (sevrage, abstinence, programme de consommations contrôlées...) à l'usager. C'est une offre d'accompagnement et de soin alternative pour ceux qui ne rentrent pas dans les dispositifs existants jusqu'alors et les replace au cœur du soin en tant qu'acteur.

La RdRA à Solea

Nous pouvons régulièrement entendre « Il ne gère pas ses consommations donc il ne doit plus boire du tout ! ». Si ce projet que nous formulons pour lui est irréalisable, la personne abandonnera toute démarche de soin. Plutôt que de ne rien leur proposer, si ce n'est davantage de solitude et d'exclusion, nous pouvons avec eux améliorer leur quotidien, leur santé de manière générale.

Ainsi, la mission première d'un CSAPA est d'éviter de tomber dans ces écueils et de veiller à l'inclusion et non l'exclusion, ligne directrice que s'est imposée Solea dans la mise en place de ce programme. La prise en charge reste inchangée, pluridisciplinaire avec un accompagnement médico-psycho-social.

L'objectif de l'équipe de Solea sera d'essayer d'appréhender ce qui pose le plus de problème à l'usager et de mettre en place des actes qui puissent améliorer sa qualité de vie (Cela peut parfois consister à seulement éviter qu'elle ne se dégrade davantage). On s'attachera particulièrement à faire émerger les bénéfices, les risques et les dommages que la personne identifie pour l'amener à s'intéresser au comment et au pour quoi.

Une approche de réduction des risques:

- centrée sur la diminution des conséquences néfastes de l'usage d'alcool plutôt que sur l'élimination de cet usage;
- qui est une alternative complémentaire à l'accompagnement vers l'abstinence ou le contrôle des consommations.
- qui vise à ce que les personnes elles-mêmes puissent développer des moyens de réduire les effets négatifs liés à leurs pratiques d'usage.

Définition de la « picologie »

« Analyse fine des manières de boire qui met en évidence autant les bénéfices que les effets négatifs de la consommation. »

Illustration :

« Arrêtons de dire que les gens ont un problème d'alcool : disons plutôt que les gens trouvent des solutions dans l'alcool, et que cela leur pose des problèmes. »
Matthieu FIEULAINÉ

La « zone de confort »

Ce que l'on appelle zone de confort est l'état dans lequel la personne ne subit pas les conséquences négatives d'une sur-alcoolisation ou d'une sous-alcoolisation. Cette zone est propre à chacun et notre travail sera d'aider la personne à la définir.

La RdR en matière d'alcool, avant d'initier un changement d'usage, s'assure donc d'abord de protéger, de "sanctuariser" cette zone de confort et s'attache alors à en prévenir ou à en réduire les risques et dommages induits, considérant que c'est à cette seule condition préalable que l'on peut –ou non- élaborer un projet de changement.

Dans cette idée, l'équipe se doit alors de s'assurer que la personne ne soit pas en manque...