

# Parler de la consommation d'alcool

Suggestions de sujets à aborder avec votre équipe de soins de santé pour vous assurer de recevoir des soins de haute qualité



Santé Ontario s'est engagé à aider les patients, les professionnels de la santé et les organisations à améliorer la qualité des soins de santé en Ontario.

Pour ce faire, Santé Ontario, par l'entremise de sa unité opérationnelle de la qualité, élabore des normes de qualité qui énoncent des étapes importantes pour traiter des troubles et des situations comme les problèmes de consommation d'alcool. Ces normes sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts qui comprend des patients, des professionnels de la santé et des chercheurs.

Si la norme de qualité vous intéresse, lisez à la page 12 et 13 un résumé des dix principaux domaines d'amélioration des soins pour les personnes de 15 ans et plus qui ont des problèmes de consommation d'alcool. Pour en savoir plus, vous pouvez [télécharger la norme de qualité ici](#).



# Pourquoi est-il important de parler de la consommation d'alcool

Vous vous inquiétez peut-être de votre consommation d'alcool. Vous pensez peut-être que vous buvez trop, que vous ne pouvez pas contrôler la quantité d'alcool que vous prenez ou que vous buvez pour vous calmer. Vous pourriez aussi vous sentir malade ou anxieux lorsque vous arrêtez de consommer.

Lorsque vous serez prêt à changer vos habitudes de vie, il est possible que vous réalisiez qu'il est difficile de savoir vers qui ou quoi vous tourner ou ce que vous devez savoir pour vous sentir mieux.

**Si votre consommation d'alcool vous inquiète, utilisez ce guide pour entamer une conversation avec votre médecin ou tout autre professionnel de la santé. Même s'il n'est pas exhaustif et n'inclut pas tout ce que vous devez savoir, il aborde tout de même le type de soins qui vous permettra d'effectuer certains changements. Il inclut des questions sur :**

- les problèmes associés à la consommation d'alcool;
- le rôle d'un plan de soins et l'aide qu'il peut vous apporter;
- les traitements pour les problèmes de consommation d'alcool;
- les symptômes de sevrage, comment y faire face?

Si vous n'avez pas le temps de lire tout le guide, utilisez cette liste de vérification lorsque vous parlerez à votre médecin ou tout autre professionnel de la santé.



## Le saviez-vous ?

Il peut être difficile de parler à un professionnel de la santé de votre consommation d'alcool. Mais savoir que vous n'êtes pas seul et que vous pouvez avoir accès à beaucoup de soutien peut vous aider à faire le premier pas dans la bonne direction.



## Prenez des notes

Il peut être utile de prendre des notes au fur et à mesure que vos symptômes se développent et changent. Avoir les détails à portée de la main lorsque vous parlez à vos professionnels de la santé vous aidera à décrire clairement les expériences que vous avez vécues.

Vous pouvez utiliser ce guide chaque fois que vous consultez votre plan de soins et le passez en revue avec l'équipe soignante.



# Ai-je un problème de consommation d'alcool ?

Si vous pensez que votre consommation d'alcool vous cause des problèmes, le dépistage (qui consiste en une brève série de questions) vous permettra de savoir si elle met votre santé ou votre sécurité en danger. Les médecins, l'urgence et tous les établissements de santé mentale et de traitement des dépendances offrent de tels dépistages de routine.

## Signes et symptômes de problèmes associés à la consommation d'alcool

Vous pourriez avoir des problèmes de consommation d'alcool si :

- vous avez envie de boire de l'alcool et vous avez de la difficulté à limiter la quantité d'alcool que vous buvez;
- vous avez essayé de consommer, mais vous n'y arrivez pas;
- l'alcool vous nuit, à l'école, au travail ou dans votre vie familiale;
- vous vous êtes mis dans des situations dangereuses après avoir consommé de l'alcool.

Selon les résultats de votre dépistage, un professionnel de la santé vous posera d'autres questions sur différents aspects de votre vie et de votre santé, y compris :

- votre santé physique;
- comment vous vous sentez émotionnellement;
- vos habitudes de consommation;
- si vous avez des problèmes avec la consommation d'autres substances;
- si un aspect de votre vie (au travail, à l'école ou à la maison) influe sur votre consommation d'alcool;
- si vous voulez changer votre façon de consommer de l'alcool.



Voir les énoncés de qualité 1 et 2 à la page 12 pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon dont le dépistage peut aider les personnes qui ont des préoccupations au sujet de leur consommation d'alcool.

Votre professionnel de la santé peut également demander certains tests médicaux pour vérifier si vous avez des problèmes de santé en raison de votre consommation d'alcool. Si votre professionnel de la santé principal ne vous fournit pas l'aide dont vous avez besoin, cherchez d'autres façons d'accéder à de l'aide et du soutien.



## Dites aux membres de votre équipe soignante :

Si vous avez déjà essayé d'obtenir de l'aide pour votre consommation d'alcool. Si oui, où êtes-vous allé chercher de l'aide ?



## Le saviez-vous ?

Les gens ont des raisons différentes de consommer de l'alcool. Des événements ou des expériences difficiles dans la vie d'une personne peuvent avoir un fort impact émotionnel, ce qu'on appelle un traumatisme, qui durera longtemps, même une fois la situation réglée. Les mauvaises expériences vécues pendant l'enfance, des accidents ou de la violence sont tous des événements traumatisants.

Les personnes qui ont vécu un traumatisme courent un plus grand risque d'avoir des problèmes associés à leur consommation d'alcool. Votre équipe soignante devrait tenir compte du rôle que le traumatisme joue dans votre consommation d'alcool. Vous n'avez pas à donner les détails précis de votre traumatisme, mais l'équipe peut vous aider à trouver du soutien si vous en avez besoin.



## En savoir plus

Ce guide présente des ressources qui peuvent vous aider à prendre soin de vous et répondre à d'autres questions sur la consommation d'alcool.

[ConnexOntario](#) (1-866-531-2600) offre des services d'information sur la santé gratuits et confidentiels disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Voici ce qu'ils peuvent faire pour vous aider :

- Écouter, offrir du soutien et proposer des stratégies pour aider les personnes à atteindre leurs objectifs
- Offrir une éducation de base sur les problèmes de santé mentale, de drogue, d'alcool ou de jeu



# Le rôle d'un plan de soins et l'aide qu'il peut vous apporter

Un plan de soins est comme une carte qui vous aide à prendre des mesures précises pour vous sentir mieux. Si vous décidez de changer votre façon de consommer de l'alcool, votre professionnel de la santé ou votre conseiller pourra travailler avec vous afin d'élaborer un plan personnel qui favorisera votre bien-être. Votre plan de soins sera conçu uniquement pour vous, mais il pourrait inclure les étapes suivantes :

- fixer des objectifs;
- effectuer des actions précises, comme trouver un groupe de soutien par les pairs;
- trouver des façons de réduire votre consommation d'alcool;
- s'inscrire à un programme officiel pour obtenir de l'aide avec votre consommation d'alcool.

Votre plan changera avec le temps et au fur et à mesure que vous travaillerez à changer votre façon de consommer de l'alcool. Vous devriez continuer à consulter régulièrement votre professionnel de la santé.

*J'ai suivi le plan original à la lettre. Même si je n'en ai plus besoin maintenant, j'ai intégré dans ma vie quotidienne des éléments du plan.*

UNE PERSONNE QUI A CHANGÉ SA CONSOMMATION D'ALCOOL



Voir l'énoncé de qualité 4 à la page 12 pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon dont un plan de soins de santé peut vous aider.



## Dites aux membres de votre équipe soignante :

Si vous ne pensez pas pouvoir respecter certaines parties du plan ou si vous connaissez certains obstacles qui vous empêcheront d'avancer.

Si le plan ne correspond pas à vos objectifs ou à vos besoins.

Si vous souhaitez jouer un plus grand rôle dans l'élaboration du plan.



# Les traitements pour les problèmes de consommation d'alcool

Les traitements qui peuvent vous aider à réduire votre consommation d'alcool vont de différents types de counseling ou de thérapie à des programmes de traitement de l'alcoolisme, en passant par le soutien des pairs jusqu'à, dans certains cas, des médicaments qui peuvent vous aider à arrêter de boire. Chaque plan de soins est différent, et vous devrez peut-être essayer différentes thérapies avant de trouver la bonne combinaison. Parlez à votre équipe de soins des thérapies qui répondent à vos besoins et à vos objectifs. Vous trouverez peut-être d'autres mesures de soutien qui vous conviendront.

## Counseling et thérapie

En counseling, un conseiller ou un thérapeute qui a reçu une formation pertinente discute avec vous, soit tête-à-tête ou en groupe.

## Médicaments

Certains médicaments peuvent aider à ne plus avoir envie de boire en changeant votre réaction à l'alcool alors que d'autres peuvent vous aider à arrêter de consommer de l'alcool.

## Programmes de traitement

Les programmes de traitement combinent différents types de services pour vous aider à réduire votre consommation d'alcool. Les options comprennent des programmes de jour et des programmes avec hébergement. Ils combinent habituellement le counseling individuel ou la psychothérapie (« thérapie de la parole »), le soutien par les pairs et l'éducation pour vous aider à vous concentrer sur votre bien-être et travailler à atteindre vos objectifs.



## Programmes de gestion de l'alcool

Ces programmes offrent une autre façon de vous aider à apporter des changements à votre consommation d'alcool. Les personnes qui participent à ces programmes se voient prescrire une boisson alcoolisée à intervalles réguliers afin de les aider à stabiliser leurs habitudes de consommation.

### Soutien par les pairs

Les groupes de soutien par les pairs réunissent des personnes qui vivent la même expérience de consommation d'alcool et s'entraident pour réussir à passer à travers les différentes étapes.



Voir les énoncés de qualité 8 et 9 à la page 13 pour obtenir de plus amples renseignements sur les différentes options de traitement.



### Une histoire de soutien par les pairs

*Lorsque Joseph\* s'est joint à un programme de traitement pour l'aide à réduire sa consommation d'alcool, il était fier d'avoir franchi cette étape, mais a vite réalisé qu'il était difficile d'en parler à ses amis. En fait, comme il l'a dit, ils ne semblaient pas à l'aise d'en parler. Il a donc trouvé un groupe de soutien par les pairs qui réunissait des gens qui vivaient la même chose et pouvaient le comprendre.*

*« C'est l'endroit où je pouvais tout dire, parler de ce qui allait bien comme de ce qui allait vraiment mal. Je pouvais leur faire confiance et eux aussi », ajoute-t-il. « C'était vraiment inestimable. »*

*\*Le nom a été changé.*



**Dites aux membres de votre équipe soignante :**

Si vous avez déjà suivi un traitement pour la consommation d'alcool dans le passé, et si cela a fonctionné.

## Si vous êtes un aidant

Prendre soin de quelqu'un qui a des problèmes de consommation d'alcool comporte différentes préoccupations. Il se peut que la personne ne soit pas prête à partager son expérience avec vous ou avec des professionnels de la santé. Assurez-vous d'obtenir l'information et le soutien dont vous avez besoin pendant leur traitement.

### Demandez à un professionnel des soins de santé :

- qui ou quoi consulter pour en savoir plus sur les problèmes associés à la consommation d'alcool;
- comment soutenir une personne qui présente des problèmes de consommation d'alcool;
- quel soutien ou quelles ressources sont disponibles pour les aidants (par exemple, counseling, groupes de soutien, ateliers).

*Nous attendons tous, en coulisses, pour offrir notre soutien.*

*Le problème, c'est de convaincre la personne d'accepter notre aide.*

AIDANT D'UNE PERSONNE QUI PRÉSENTE DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION D'ALCOOL





# Vais-je ressentir des symptômes de sevrage ?

Vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage si vous avez consommé de l'alcool pendant un certain temps ou si vous cessez soudainement d'en consommer. Votre corps peut alors réagir en générant différents symptômes comme l'anxiété et la nausée, ou même des vomissements, des tremblements ou l'hypertension artérielle, mais tout le monde n'éprouve pas de tels symptômes de sevrage.

Le sevrage de l'alcool est différent pour chacun. Si vos symptômes s'aggravent et que vous avez besoin d'aide, rendez-vous à l'hôpital afin d'obtenir un traitement et du soutien.



Voir l'énoncé de qualité 5 à la page 12 pour obtenir de plus amples renseignements sur le sevrage de l'alcool.

## Votre équipe soignante devrait vous parler des éléments suivants :

- les symptômes que pourrez ressentir pendant le sevrage;
- si vous devrez prendre des médicaments pendant le sevrage;
- les services de gestion des symptômes de sevrage dans votre région.



## Comment savoir si je dois me rendre à l'hôpital ?

Si vous avez de la difficulté à gérer vos symptômes de sevrage et que vous ne savez pas quoi faire, vous pouvez appeler

**Télé Santé Ontario.** Une infirmière autorisée vous répondra 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Ce service est gratuit et confidentiel.

- Sans frais : 1 866 797-0000
- ATS sans frais : 1 866 797-0007

Vous pouvez également appeler Connex Ontario qui offre de nombreuses ressources, y compris des services pour le sevrage.

- 1 866 531-2600



## En savoir plus

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances :

- [Details about alcohol use disorder, treatment options, and contact information for other organizations that can support you](#) (en anglais seulement)
- [Alcool : connaître ses limites : guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool](#)

Portico Network offre une [trousse à outils](#) pour aider les clients et leurs familles à faire le premier pas pour obtenir des soins.

Le Centre de santé mentale et de traitement des dépendances (CAMH) offre une application numérique en anglais seulement appelée [Saying When](#) conçue pour aider les gens à suivre leur consommation d'alcool



# À des fins de référence : la norme de qualité en bref

Ci-dessous est un résumé des dix principaux domaines qui permettront d'améliorer les soins aux personnes ayant des problèmes de consommation d'alcool. Pour en savoir plus, vous pouvez [la télécharger ici](#).

---

## Énoncé de qualité 1 : Dépistage

Les personnes qui se présentent dans les milieux de soins primaires, à l'urgence, dans les établissements de santé mentale et de traitement des dépendances ou dans d'autres établissements appropriés sont soumises à un dépistage de consommation problématique d'alcool et d'un trouble de consommation d'alcool à l'aide d'un outil validé.

---

## Énoncé de qualité 2 : Intervention de courte durée

Les personnes qui obtiennent un résultat positif au test de dépistage de consommation problématique d'alcool se voient offrir une intervention de courte durée.

---

## Énoncé de qualité 3 : Évaluation globale

Les personnes qui peuvent avoir un trouble de consommation d'alcool se voient offrir une évaluation globale qui orientera leur plan de soins.

---

## Énoncé de qualité 4 : Plan de soins

Les personnes atteintes d'un trouble de consommation d'alcool collaborent avec leur professionnel de la santé à l'élaboration d'un plan de soins individualisé comprenant des services appropriés et des objectifs de traitement. Les soins doivent être intégrés de façon transparente et interprofessionnelle et être offerts dans des milieux de soins primaires ou en collaboration avec des milieux de soins primaires.

---

## Énoncé de qualité 5 : Traitement des symptômes de sevrage d'alcool

Les personnes atteintes d'un trouble de consommation d'alcool qui présentent des symptômes de sevrage se voient offrir une évaluation, un traitement et un soutien adaptés à la gravité de leurs symptômes.

---

## Énoncé de qualité 6 : Information et éducation

Les personnes atteintes d'un trouble de consommation d'alcool et leurs aidants reçoivent de l'information, de l'éducation et du soutien adaptés à leurs besoins et à leurs préférences.

---

**Énoncé de qualité 7 : Interventions psychologiques et sociales**

Les personnes qui présentent un trouble de consommation d'alcool reçoivent de l'information sur les interventions psychologiques et sociales selon leurs besoins et leurs préférences.

---

**Énoncé de qualité 8 : Médicaments pour réduire le besoin d'alcool ou la consommation d'alcool**

Les personnes atteintes d'un trouble de consommation d'alcool ont accès en temps opportun à des médicaments qui réduisent le besoin d'alcool ou la consommation d'alcool en fonction de leurs besoins et de leurs préférences.

---

**Énoncé de qualité 9 : Troubles concomitants de santé mentale et de toxicomanie et troubles comorbides de santé physique**

Les personnes qui présentent un trouble de consommation d'alcool et ont également un problème de santé mentale, un trouble de santé physique ou tout autre trouble lié à la consommation de substance se voient offrir un traitement pour leurs troubles concomitants et leurs troubles comorbides.

---

**Énoncé de qualité 10 : Surveillance, soutien et suivi**

Les personnes qui présentent un trouble de consommation d'alcool se voient offrir un suivi continu et régulier avec leur professionnel de la santé afin de surveiller tant le traitement que sa réponse.

# Quelle est la prochaine étape ?

## **Rappelez-vous, tout le monde est différent.**

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous mettrez sur pied avec vos professionnels des soins de santé vous seront propres.

## **Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.**

Il y a peut-être d'autres sujets que vous voulez couvrir avec votre fournisseur de soins. Il est important de parler avec eux si des questions ou des préoccupations surgissent.

## **Besoin de plus de renseignements ?**

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à [qualitystandards@ontariohealth.ca](mailto:qualitystandards@ontariohealth.ca) ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur la consommation d'alcool malsaine et les troubles de consommation d'alcool, consultez la norme de qualité :

[hqontario.ca/normesdequalite](http://hqontario.ca/normesdequalite)