

## Programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale

### Gestion de la consommation d'alcool



### POURQUOI GÉRER SA CONSOMMATION D'ALCOOL?

L'alcool est un dépresseur du système nerveux central ayant un statut légal. Comme la plupart des autres pays, le Canada établit ses propres lignes directrices sur la consommation à faible risque (LDCFR). Celles-ci recommandent les limites à suivre pour boire de l'alcool en réduisant les effets nuisibles sur la santé.

Consommer de manière responsable améliore la santé, réduit la dépression et l'anxiété, et permet d'accroître la confiance et l'estime de soi. C'est aussi un bon point de départ pour reprendre sa vie en main. Malheureusement, de nombreuses personnes aux prises avec des problèmes de consommation ne demandent jamais d'aide.

### LA CONSOMMATION D'ALCOOL AU CANADA

Selon le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS)<sup>1</sup>, la consommation d'au moins 20 % des buveurs au pays excède les niveaux recommandés par les LDCFR. Comme le démontre la hausse des ventes d'alcool, la pandémie a exacerbé la situation, la population buvant davantage. Selon Statistique Canada<sup>2</sup>, «[s]i cette tendance se poursuit, les ventes pour l'exercice se terminant en mars 2021 — la première année complète de ventes d'alcool qui reflètent les habitudes d'achat dans le contexte de la pandémie — auront augmenté de façon significative par rapport à l'année précédente».

### APERÇU DU PROGRAMME

Notre programme de gestion de la consommation d'alcool repose sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale. Offrant un accès à notre plateforme durant 12 semaines, il propose des exercices, des renseignements pratiques, des lectures intéressantes et des feuilles de travail, en plus de donner accès à un outil pour mesurer la consommation d'alcool. Le programme se déroule sous la supervision d'un thérapeute qui s'efforce d'harmoniser le contenu aux besoins de la personne, donnant à celle-ci les outils qui lui seront utiles aujourd'hui comme demain.



<sup>1</sup> Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2017). Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2020-07/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf>

<sup>2</sup> Gouvernement du Canada, Statistique Canada (s.d.). Contrôle et vente des boissons alcoolisées, exercice se terminant le 31 mars 2020. Le Quotidien. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210421/dq210421b-fra.htm>



## QUI PEUT S'INSCRIRE?

Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent redéfinir leur relation avec l'alcool, notamment celles qui consomment régulièrement au-delà des niveaux recommandés par les lignes directrices sur la consommation à faible risque.

Il n'est pas conçu pour les personnes chez qui la consommation d'alcool perturbe les activités courantes et celles qui sont aux prises avec une dépendance physique. Ces dernières doivent être prises en charge par un médecin ou un spécialiste de la santé.



## TROUSSE ET MODULES DU PROGRAMME

Voici certains des thèmes couverts dans le cadre du programme de gestion de la consommation d'alcool :

- ✔ Comprendre l'alcool
- ✔ Évaluer la propension à changer et reconnaître les éléments déclencheurs et les vulnérabilités
- ✔ Établir des objectifs personnels
- ✔ Recentrer l'attention et établir des stratégies pour calmer l'envie
- ✔ Mettre fin au cycle psychique et aux comportements incitant la consommation d'alcool

## UN PROGRAMME QUI DÉCOULE DE LA RECHERCHE

MindBeacon entend fournir des soins en se fondant sur des données probantes. Nos programmes sont élaborés par des psychologues cliniciens spécialisés en recherche et en thérapie comportementale et cognitive (TCC) qui connaissent parfaitement les troubles abordés en thérapie. Conçu en consultation avec les experts du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), notre programme met en application les principes de la TCC et privilégie une approche qui vise à réduire les effets indésirables. Son objectif est de permettre à la personne de gérer sa consommation d'alcool en adoptant des stratégies qui calment l'envie de boire. Il a été mis sur pied pour traiter la consommation d'alcool en tirant parti des meilleures pratiques qui soient.

## LES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

### Qu'est-ce qu'un programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'une des formes de thérapie les plus efficaces. Grâce à MindBeacon, vous pouvez progresser à votre rythme, quand vous le voulez, tout en bénéficiant de l'accompagnement d'un thérapeute à chaque étape du programme. Celui-ci prévoit notamment des lectures et des exercices élaborés par des experts cliniciens qui vous aideront à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour aller de l'avant. Vous pouvez accéder à ces outils à votre convenance, où que vous soyez, et envoyer des messages à votre thérapeute lorsque quelque chose ne va pas. Cette personne répond à vos messages dans un délai de 1 jour ouvrable.

### Que prônent les directives de consommation d'alcool à faible risque?

Actuellement, on recommande aux femmes de s'en tenir à 10 consommations ou moins par semaine et, en général, à 2 consommations ou moins par jour. Les hommes, eux, doivent s'en tenir à 15 consommations ou moins par semaine et, en général, à 3 consommations ou moins par jour. Il est aussi recommandé de prévoir des jours sans alcool afin de ne pas développer une habitude de consommation.

### Quoi faire en cas de rechute?

Changer la relation qu'une personne entretient avec l'alcool demande du temps et des efforts. Choisir de réduire sa consommation pose certaines difficultés, lors de la première année notamment. Certaines personnes font une rechute (recul temporaire) alors que d'autres sont victimes d'une récidive (réadoption des comportements problématiques). Dans tous les cas, il importe de reconnaître les éléments déclencheurs, de réussir à surmonter les difficultés émotionnelles et de veiller à se remettre sur pied. Les ressources que procure le programme de gestion de la consommation d'alcool de MindBeacon s'appliquent tant aux cas de rechute qu'à ceux de récidive.

### Y a-t-il un niveau sûr de consommation d'alcool?

Consommer de l'alcool n'est pas « sans danger ». Cependant, en établissant des lignes directrices, le gouvernement cherche à rendre sa consommation « la moins dangereuse possible ». Elles visent à réduire les risques qui guettent les personnes choisissant d'en consommer. On les appelle les « Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada ».

### Les effets de l'alcool sont-ils les mêmes chez tous les individus?

Les effets de l'alcool varient considérablement d'une personne à l'autre selon:

- ✔ l'âge, le sexe et le poids
- ✔ la sensibilité à l'alcool
- ✔ le type et la quantité de nourriture ingérée avant de boire
- ✔ la fréquence et les habitudes de consommation
- ✔ les antécédents de consommation
- ✔ le contexte dans lequel se trouve la personne
- ✔ les attentes quant aux effets de l'alcool
- ✔ l'usage d'autres substances de pair avec l'alcool (substances illégales, médicaments d'ordonnance, produits en vente libre ou médicaments à base de plantes médicinales)

### Quel est l'effet de l'alcool sur le stress, l'anxiété et la dépression?

On tente parfois d'atténuer les effets du stress, de l'anxiété ou de la dépression en consommant de l'alcool. Cette approche peut procurer un certain réconfort à court terme, mais elle complique les choses à long terme. Comme la tolérance à l'alcool croît avec l'usage, il faut graduellement en consommer davantage pour ressentir les mêmes effets. L'alcool étant un déprimeur du système nerveux central, une consommation accrue a tendance à intensifier l'anxiété et la dépression.