

SE SEVRER DE L'ALCOOL : Où, quand, comment ?



Cette brochure est destinée à toute personne souhaitant effectuer un sevrage de l'alcool. Votre consommation d'alcool vous interpelle, vous en avez parlé un peu avec votre généraliste, votre psychologue, votre aide familiale... Vous avez décidé d'agir : il reste encore à choisir la manière d'organiser ce sevrage et ce en fonction de la situation particulière que vous vivez.

Si vous êtes proche d'une personne connaissant ce type de difficulté, cette brochure peut aussi vous aider à identifier les éléments à prendre en compte dans la situation de la personne que vous soutenez. Sans être exhaustif, voici un outil qui vous aidera à vous poser les questions utiles...

Vous pouvez également vous en servir comme base de discussion avec un professionnel de la santé.

**Un sevrage nécessite dans tous les cas
un accompagnement médical !**



Avec le soutien de la Wallonie



Avec le soutien de la Province
de Liège et de son Département
Santé et Affaires sociales

Quelles sont les questions primordiales à se poser ?

1. MOTIVATIONS ET PROJET

Où ai-je le projet de réaliser mon sevrage ? A domicile, à l'hôpital ? Pour quelles raisons ?

Domicile	Hôpital
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Evaluez votre motivation pour effectuer votre sevrage sur une échelle de 1 à 5 (1 correspond à une préférence totale pour l'hôpital et 5 pour une préférence totale pour le domicile). 3 indiquerait que vous n'avez pas de préférence. Entourez votre choix.



Reportez cette évaluation sur le graphique page 9

2. SANTÉ

En dehors des risques médicaux* qui peuvent accompagner votre décision de sevrage, y a-t-il d'autres risques somatiques ou psychiques à prendre en compte dans votre cas ?

Ai-je déjà vécu des complications lors d'un sevrage précédent (delirium tremens, troubles cardiaques, épilepsie,...) ?

Est-ce que je consomme d'autres substances (médicaments, cannabis, héroïne, cocaïne...)

Ai-je d'autres problèmes psychiques (dépression, troubles de la personnalité ou du comportement, trouble de l'humeur, angoisses, attaque de panique, psychose, hyperactivité...)

Est-ce que je présente d'autres risques de complications médicales (épilepsie, trouble cardiaque, respiratoire, diabète...)

Si ces troubles sont présents il faut absolument prévoir la façon de les gérer avec une aide médicale.

Evaluez en fonction de votre histoire et de votre santé l'importance des risques médicaux que vous allez prendre dans le cadre de votre sevrage sur une échelle de 1 à 5 (1 correspond à des risques très élevés et 5 correspond à des risques faibles).



Reportez cette évaluation sur l'axe correspondant du graphique page 9

*Lors de l'arrêt ou de la réduction drastique d'une consommation excessive et prolongée d'alcool, des symptômes de sevrage peuvent apparaître. Leur gravité et leur durée peuvent varier fortement, de la banale « gueule de bois » à un delirium tremens mortel.

3. LOGEMENT

Avez-vous un logement ?

Si oui, votre logement convient-il pour réaliser un sevrage ?

Est-ce que mon logement offre une qualité de confort suffisante : eau, chauffage, électricité ?

Est-ce que je me sens bien dans mon logement ?

Est-ce que j'accepte que des professionnels viennent chez moi ?

Est-ce que mon logement est facile d'accès pour un professionnel ?

Evaluez si votre logement offre le confort nécessaire pour y effectuer votre sevrage sur une échelle de 1 à 5 (1 correspond à un logement peu confortable et 5 à un logement très confortable).



Reportez cette évaluation sur l'axe correspondant du graphique page 9

4. FAMILLE / ENTOURAGE / PAIRS

Est-ce que des personnes de mon entourage me soutiendront dans ma démarche de sevrage ?

Est-ce que je dispose d'une ou de plusieurs personnes de confiance (dans ma famille, dans mes amis, dans mes voisins...) ?

Est-ce que je dispose d'une personne prête à m'aider quotidiennement ?

Evaluez à quel point votre entourage sera disponible et soutenant sur une échelle de 1 à 5 (1 correspond à un entourage peu présent et 5 à entourage très présent).



Reportez cette évaluation sur l'axe correspondant du graphique page 9

5. RESSOURCES PROFESSIONNELLES

Quels sont les professionnels médico-psycho-sociaux mobilisables autour de mon projet de sevrage (médecin traitant, infirmier, aide familiale...)?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Groupement d'entraide | <input type="checkbox"/> Médecin généraliste |
| <input type="checkbox"/> Infirmier(es) | <input type="checkbox"/> Repas à domicile |
| <input type="checkbox"/> Aides familiales | <input type="checkbox"/> Psychologue |
| <input type="checkbox"/> Service social | <input type="checkbox"/> Kinésithérapeute |
| <input type="checkbox"/> Equipe mobile | <input type="checkbox"/> Autres ? Précisez : |
| <input type="checkbox"/> Maisons médicales | |

Evaluez à quel point les professionnels seront disponibles sur une échelle de 1 à 5 (1 correspond à un manque de disponibilité des professionnels et 5 une grande disponibilité des professionnels à votre domicile).



Reportez cette évaluation sur l'axe correspondant du graphique page 9

6. OCCUPATIONS DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Votre vie quotidienne est-elle compatible avec votre projet de sevrage ? Les activités que vous avez sont-elles suffisamment prenantes et agréables pour vous permettre d'échapper à la sensation de vide à laquelle vous risquez d'être confronté ? (Ex : contacts avec le voisinage, activités, animal domestique, travail, activités sportives, habitudes alimentaires...)

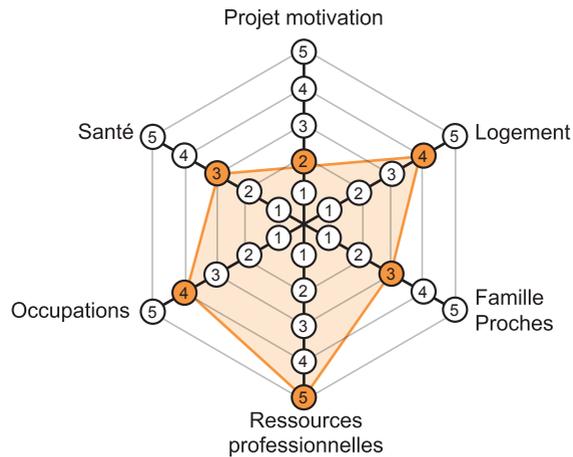
Evaluez à quel point les occupations dans votre vie quotidienne sont nombreuses sur une échelle de 1 à 5 (1 correspond à « très peu d'occupations » et 5 à « beaucoup d'occupations »).



Reportez cette évaluation sur l'axe correspondant du graphique page 9

Vous avez reporté vos différentes évaluations sur votre graphique personnel.
Reliez maintenant les points d'évaluation obtenus.

Exemple :



Plus la surface de l'étoile formée en reliant les points d'évaluation est grande, plus un sevrage à domicile semble pouvoir être envisagé.

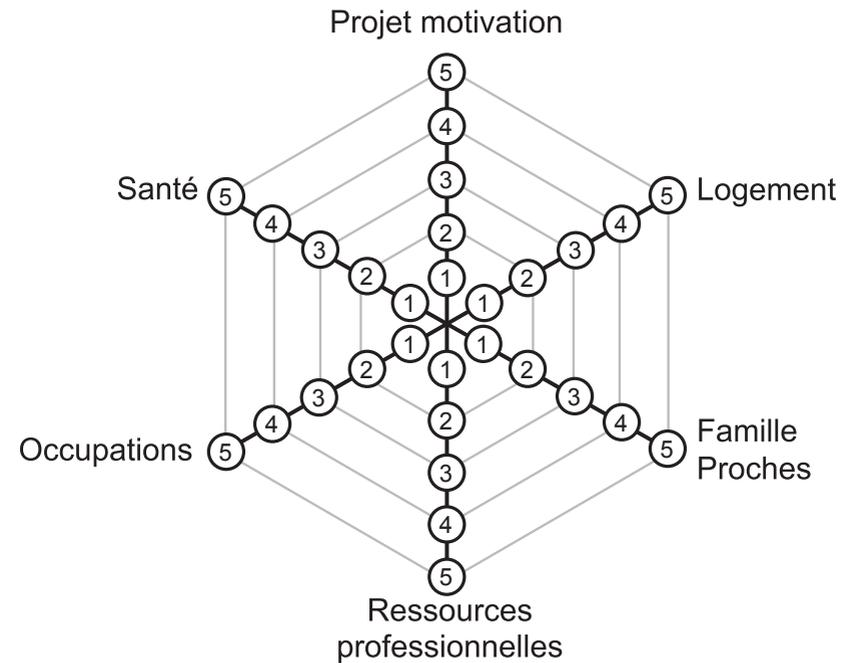
Moins la surface de l'étoile est grande, plus il est nécessaire de faire en sorte d'améliorer certaines dimensions avant de commencer un traitement de sevrage à domicile et plus une hospitalisation s'avère nécessaire si le sevrage doit se réaliser rapidement.

Suggestion : il peut être très utile de confronter vos évaluations avec celles d'un de vos proches et/ou celles d'un professionnel.

Hôpital ou domicile ? Situez-vous !

Projet	Hôpital = 1	Domicile = 5
Logement	Peu confortable = 1	Très confortable = 5
Famille / Entourage / Pair	Peu présent = 1	Très présent = 5
Professionnels	Peu disponible = 1	Très disponible = 5
Occupations	Très peu d'occupations = 1	Beaucoup d'occupations = 5
Santé	Risques élevés = 1	Risques faibles = 5

Mon graphique personnel



Remarque : Il est possible de se rendre compte qu'un type de sevrage est difficilement réalisable et ce pour différentes raisons. Si vous souhaitez maintenir votre choix, il sera alors intéressant de voir quelles sont les conditions minimales à remplir afin que cela soit possible.

Quels sont mes points d'attention ?
Il y-a-t-il d'autres éléments à prendre en compte ?

Adresses utiles

Ressource en ligne : www.aide-alcool.be

Soins psychologiques de première ligne : www.psy107liege.be

Les hôpitaux généraux

Clinique CHC MontLégia	Boulevard Patience et Beaujonc, 2 4000 Liège	04 355 52 28 0476 55 94 91
CHR de Liège	Boulevard du 12ème de Ligne, 1 4000 Liège	04 321 85 31
CHR de Huy	Rue des Trois Ponts, 2 4500 Huy	085 27 74 01
CHU de Liège	Domaine universitaire du Sart Tilman, B35 - 4000 Liège	04 366 79 60

Les hôpitaux psychiatriques

CHS Clinique Notre Dame des Anges	Rue E. Vandervelde, 67 4000 Liège	04 224 73 09
ISOSL Centre Louis Hillier	Boulevard Louis Hillier, 10 4000 Liège	04 229 27 30
ISOSL Petit Bourgogne – Genêt 32	Rue du Professeur Mahaim, 84 4000 Liège	04 254 77 18

Les Hôpitaux de jours

Hôpital de Jour Universitaire « La Clé »	Boulevard de la Constitution, 153 - 4020 Liège	04 342 65 96
Centre de jour alcoolologique Louis Hillier	Boulevard Louis Hillier, 10 4000 Liège	04 229 27 30
Hôpital de jour Notre Dame des Anges	67 rue Emile Vandervelde, 4000, Liège	04 224 73 12

Les structures ambulatoires

Services d'aide et de soins spécialisés en assuétudes

La Teignouse	Avenue F. Cornesse 61 4920 Aywaille	04 384 44 60 0474 60 56 41
NADJA	Rue Souverain-Pont, 56 4000 Liège	04 223 01 19
ASBL Ombrage (en attente d'agrément)	Rue de Tirlemont, 6 4280 Hannut	0478 02 95 39

Services de santé mentale avec mission spécifique « Assuétudes »

AIGS : SSM Waremme	Av. G. Joachim 49 4300 Waremme	019 32 47 92
SSM Herstal	Rue Saint Lambert 84 4040 Herstal	04 240 04 08
Antenne de Visé	Rue de la Fontaine, 53 4600 Visé	04 379 32 62
Centre Alfa	Rue de la Madeleine, 17 4000 Liège	04 223 09 03
CLIPS	Rue Alex Bouvy, 18 4020 Liège	04 341 29 92

Services communaux

Seraing 5	Rue de la Province, 104 4100 Seraing	04 336 36 88
Huy Clos	Rue de la Résistance, 2 4500 Huy	085 23 66 03
GAPpp de Flémalle	Rue Spinette, 2 4400 Flémalle	04 235 10 52

Autres ressources

Alcoolique Anonyme : **078 15 25 56**
AL-ANON et ALATEEN : **02 216 09 08**
Vie Libre : www.vie-libre.be

Pour contacter le RéLiA

RéLiA zone 4 (Huy-Waremme)

Christelle THEÂTE

Coordinatrice du RéLiA - zone 4
CHRH Secrétariat du service
de psychiatrie,

Rue des Trois Ponts, 2
4500 HUY

GSM : 0491 079 886

Adresse courriel :
reliazone4@gmail.com

RéLiA zone 5 (Liège)

Frédéric GUSTIN

Coordinateur du RéLiA - zone 5

Quai des Ardennes, 24
4020 Liège

GSM : 0496 513 493

Adresse courriel :
reliazone5@gmail.com

Cet outil a été développé par les membres de l'Atelier Alcoolisme du RéLiA.
N'hésitez pas à découvrir les autres outils du RéLiA !



Avec le soutien de la Wallonie

www.relia.net



Avec le soutien de la Province
de Liège et de son Département
Santé et Affaires sociales

Réseau d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et
subventionné par la Région wallonne