

Merci d'avoir pris connaissance de notre ébauche de guide du patient. Nous apprécions grandement votre temps et vos idées.

Une fois que nous aurons recueilli tous les commentaires, nos rédacteurs et concepteurs réviseront le guide en fonction de ce que nous entendrons. Il peut s'agir notamment de le rendre plus court et plus facile à lire. Pour voir un exemple d'un guide final, veuillez consulter notre récent [guide du patient pour la lombalgie](#). (Note : Tous les guides peuvent sembler différents.)

Lorsque vous aurez terminé de lire l'ébauche du guide du patient, veuillez remplir [ce sondage d'ici](#) le **27 juin 2019**.

**Health Quality
Ontario**

Let's make our health system healthier

Parler avec troubles de consommation d'alcool

IMAGE À DÉTERMINER

Questions à poser à votre équipe de soins pour vous aider à recevoir des soins de haute qualité

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

Vous pourriez vous inquiéter de la façon dont l'alcool vous affecte. Vous pensez peut-être trop souvent à l'alcool. Vous ne pouvez pas contrôler la quantité que vous consommez, vous buvez pour vous calmer ou vous vous sentez malade ou anxieux lorsque vous cessez de boire.

Si vous pensez à votre consommation d'alcool, à ce qu'elle vous fait ressentir et à l'espace qu'elle occupe dans votre vie, les détails pourraient indiquer un état connu sous le nom de trouble de consommation d'alcool.

Le trouble de consommation d'alcool peut mettre votre santé et votre sécurité en danger. Ils peuvent aussi influencer d'autres aspects de votre vie – votre travail, vos relations et votre famille.

C'est pourquoi il est important d'en apprendre le plus possible sur la façon de traiter et gérer le trouble de consommation d'alcool. Votre médecin, votre infirmière praticienne ou d'autres professionnels de la santé peuvent vous aider à :

- Déterminez si vous avez un trouble de consommation d'alcool
- Créer un plan de soins
- Gérer les symptômes de sevrage
- Traiter le trouble

Avec leur aide, vous pouvez gérer votre consommation d'alcool et améliorer votre qualité de vie. Ce guide est conçu pour vous aider tout au long du processus.

Le saviez-vous?

Il peut être difficile de parler à un professionnel de la santé de votre consommation d'alcool. Mais il peut être utile de savoir que vous n'êtes pas seul et que beaucoup de soutien est disponible pour vous aider à vous sentir mieux.

Prenez des notes

Il peut être utile de prendre des notes au fur et à mesure que vos symptômes se développent et changent. Le fait d'avoir des détails à portée de la main lorsque vous discutez avec vos professionnels de la santé vous aidera à décrire votre expérience avec précision.

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

Déterminez si vous avez un trouble de consommation d'alcool

Trouver des réponses au sujet du trouble de consommation d'alcool commence par le dépistage : les médecins de famille, les services d'urgence et les spécialistes de la santé mentale se renseignent tous régulièrement sur la consommation d'alcool.

Si le dépistage révèle que votre consommation d'alcool vous expose à un risque, votre médecin vous posera des questions plus détaillées sur la situation dans son ensemble, comme votre état de santé, votre santé mentale, vos symptômes de sevrage et tout problème possible avec d'autres substances.

Partagez avec votre équipe de soins :

.....

Comment vous vous sentez physiquement et émotionnellement

Comment vous vous sentez par rapport à votre consommation d'alcool (par exemple, peur, confusion)

Quelles personnes vous aimeriez inclure dans votre plan de soins (un ami ou un membre de votre famille)

Vos préoccupations particulières concernant votre consommation d'alcool

Votre vie à l'école, à la maison ou au travail, et toutes les situations (par exemple avec votre famille, vos amis ou votre travail) qui pourraient avoir une incidence sur votre consommation d'alcool

*« C'est de plus en plus facile. Nous pouvons passer d'un lieu de peur...
au confort, au soutien et à la prise de conscience. »*

UNE PERSONNE AVEC UN TROUBLE DE CONSOMMATION D'ALCOOL

Le saviez-vous?

Les traumatismes, par exemple, causés par de mauvaises expériences dans l'enfance, des accidents ou la violence, sont l'une des raisons pour lesquelles les gens sont plus susceptibles de développer un trouble de consommation d'alcool. Votre équipe de soins devrait reconnaître que le traumatisme peut jouer un rôle dans votre consommation d'alcool. Vous n'avez pas à partager les détails précis de votre traumatisme, mais sachez que votre équipe de soins peut vous aider à trouver un traitement avec les services de traumatologie appropriés, si vous en avez besoin.

Renseignez-vous sur votre plan de traitement pour le trouble de consommation d'alcool

Le rétablissement à la suite d'un trouble de consommation d'alcool est un parcours, et un plan de soins peut vous aider en cours de route. Votre plan de soins comprendra vos objectifs de rétablissement et les mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à y arriver.

Commencez à penser à vos objectifs avant même de rencontrer votre médecin de famille, votre infirmière praticienne ou votre conseiller afin d'élaborer votre plan de soins et de prendre des décisions de traitement ensemble. Vos objectifs pourraient inclure la réduction du nombre de verres que vous buvez dans une journée, ou même l'arrêt complet. Si vous n'êtes pas certain des objectifs que vous voulez fixer, vous pouvez aussi en parler avec vos fournisseurs de soins.

Le plan de soins que vous élaborerez avec votre professionnel de la santé mettra l'accent sur la sensibilisation au trouble de consommation d'alcool et sur les traitements éprouvés. Vos soins doivent également respecter votre culture et vos préférences personnelles, et intégrer des traitements et des thérapies qui correspondent à vos valeurs. Votre professionnel de la santé devrait partager les risques et les avantages de chaque option pour vous aider à décider ce qui est le mieux pour vous.

Gardez à l'esprit que votre plan changera au fil du temps à mesure que votre rétablissement progressera. Vous devriez continuer à consulter régulièrement votre professionnel de la santé pour obtenir un soutien continu.

Demandez à votre équipe de soins :

.....
Quelles mesures puis-je prendre pour atteindre mes objectifs de traitement?

Comment puis-je obtenir un traitement pour des problèmes de toxicomanie ou de santé mentale?

Quel rôle ma famille ou mon aidant naturel peuvent-ils jouer dans le plan de soins? Quels renseignements sur le trouble de consommation d'alcool puis-je partager avec eux?

Dites à votre équipe de soins :

.....

Si vous avez déjà été traité pour un trouble de consommation d'alcool dans le passé

En savoir plus

[ConnexOntario \(1-866-531-2600\)](tel:1-866-531-2600) est un service d'information et d'aiguillage gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24, tous les jours. Des spécialistes de l'information peuvent :

- Écouter, offrir du soutien et fournir des stratégies pour vous aider à atteindre vos objectifs
- Fournir une éducation de base sur les problèmes liés à l'alcool ou à la santé mentale
- Fournir les coordonnées de personnes-ressources pour les services de traitement ou de soutien qui répondent à vos besoins

Renseignez-vous sur le counselling, les groupes de soutien et les médicaments

Le traitement du trouble de consommation d'alcool comprend souvent des services de counselling, qui peuvent faire appel à un thérapeute qualifié qui vous parle seul à seul ou en groupe. Une autre option est un groupe de soutien par les pairs, qui réunit des personnes en rétablissement pour parler de leurs expériences. Votre traitement pourrait également inclure des médicaments qui réduisent l'envie impérieuse de consommer de l'alcool.

Le plan de soins de chacun sera différent, et vous pourriez essayer différentes thérapies avant de trouver la bonne combinaison. Votre équipe de soins travaillera avec vous pour trouver les thérapies appropriées en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

Demandez à votre équipe de soins :

.....
Comment puis-je trouver le bon conseiller ou le bon groupe de soutien?

Quelle est l'efficacité des groupes de soutien? Comment saurai-je si leur approche est fondée sur des données probantes?

Y a-t-il des frais pour le counselling ou les groupes de soutien?

Existe-t-il des médicaments qui peuvent aider à traiter le trouble de consommation d'alcool? Quels sont les risques liés à la prise de médicaments?

Devrai-je payer de ma poche pour ce médicament?

« Mon conseiller m'a aidé à comprendre qu'une partie de la maladie est due à un discours négatif. J'ai appris à reconnaître le dépendant en moi. Jusqu'à ce que vous rencontriez quelqu'un qui comprend, vous ne sentez pas que vous pouvez être aimé à nouveau. »

UNE PERSONNE AVEC UN TROUBLE DE CONSOMMATION D'ALCOOL

Le saviez-vous?

Il existe des programmes de gestion de l'alcoolisme qui peuvent vous être utiles. On les retrouve parfois dans les refuges, de sorte qu'ils peuvent aussi offrir un endroit où vivre. On prescrit aux participants à ces programmes une boisson alcoolisée à intervalles réguliers pour les aider à stabiliser leurs habitudes de consommation.

« Au début, le processus est très effrayant. Je me suis senti humilié. Parler à quelqu'un en rétablissement m'a aidé à me sentir plus à l'aise. Il est essentiel d'avoir une communauté qui comprend ce que vous vivez. »

UNE PERSONNE AVEC UN TROUBLE DE CONSOMMATION D'ALCOOL

Si vous êtes un aidant naturel...

Prendre soin d'une personne ayant un trouble de consommation d'alcool apporte aussi des questions et des préoccupations quant à l'aide qu'on peut apporter. Assurez-vous d'obtenir l'information et le soutien dont vous avez besoin pendant leur traitement.

Demandez à l'équipe de soins :

Où puis-je en apprendre davantage sur le trouble de consommation d'alcool?

Comment puis-je en aider une personne avec un trouble de consommation d'alcool?

Quels soutiens ou ressources s'offrent à moi en tant qu'aidant naturel? (par exemple, counselling, groupes de soutien, ateliers)

Renseignez-vous sur le sevrage

Le sevrage survient lorsque vous avez consommé de l'alcool pendant un certain temps et que vous arrêtez soudainement. Votre corps peut réagir avec des symptômes tels que l'anxiété et la nausée, ou même des vomissements, des tremblements ou de l'hypertension artérielle.

Le sevrage de l'alcool est différent d'une personne à l'autre. Certaines personnes restent dans un centre de traitement où elles peuvent recevoir de l'aide pendant le sevrage. D'autres personnes choisissent de passer par cette étape à la maison. Si vos symptômes s'aggravent et que vous avez besoin d'aide, allez à l'hôpital pour obtenir des traitements et du soutien.

Demandez à votre équipe de soins :

À quoi dois-je m'attendre lors du sevrage? Combien de temps cela peut-il durer?

Ai-je besoin de services de sevrage? Comment puis-je les obtenir?

Est-ce que je devrai payer pour ces services? Quel serait le coût des soins de sevrage dans un centre de traitement?

« Comment savoir si je dois aller 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 **Télésanté Ontario**. Une infirmière autorisée prendra votre appel 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Ce service est gratuit et confidentiel.

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

À titre de référence : La norme de qualité en bref

Qualité des services de santé Ontario s'engage à aider les organismes et les fournisseurs à améliorer les soins de santé pour les patients.

Nous savons que ce n'est pas tout le monde à l'échelle de la province qui reçoit des soins adéquats chaque fois. Ainsi, pour aider à combler les lacunes dans les soins, nous élaborons des normes de qualité qui décrivent à **quoi ressemblent des soins de qualité** pour des maladies et des situations précises, comme le trouble de consommation d'alcool. Les normes de qualité sont fondées sur les meilleures données probantes actuelles et les commentaires des patients, des aidants naturels et des fournisseurs de soins de santé.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur la consommation d'alcool problématique et le trouble de consommation d'alcool.

Si cette norme de qualité vous intéresse, vous trouverez un résumé ci-dessous. Pour en savoir plus, vous pouvez [le télécharger ici](#).

Dépistage

Pour les cliniciens : Les personnes qui se présentent à l'urgence, aux soins de santé mentale, aux soins primaires ou à d'autres services sont soumises à un dépistage de consommation d'alcool problématique et du trouble de consommation d'alcool au moyen d'un outil validé.

Ce que cela signifie pour vous

Lorsque vous consultez votre médecin ou votre infirmière praticienne pour des examens de routine, elle devrait vous poser quelques questions sur votre consommation d'alcool.

Traitement bref

Pour les cliniciens : Les personnes qui obtiennent un résultat positif au dépistage d'une consommation d'alcool problématique se voient offrir un traitement bref.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez une consommation d'alcool problématique, votre médecin ou votre infirmière praticienne devrait travailler avec vous pour vous aider à réduire la quantité d'alcool que vous buvez ou à cesser complètement de boire.

Évaluation complète

Pour les cliniciens : Les personnes qui peuvent avoir un trouble de consommation d'alcool se voient offrir une évaluation complète qui éclairera leur plan de soins.

Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne devrait vous poser des questions sur votre santé physique et mentale, vos antécédents médicaux et toute autre substance que vous utilisez actuellement ou que vous avez utilisée dans le passé. Si vous avez un trouble de consommation d'alcool, ils utiliseront cette information et travailleront avec vous pour créer un plan de soins pour vous aider.

Plan de soins

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes d'un trouble de consommation d'alcool collaborent avec leur professionnel de la santé dans l'élaboration d'un plan de soins individualisé, qui comprend des services appropriés et des objectifs de traitement. Les soins devraient être intégrés de façon transparente, interprofessionnelle et, dans la mesure du possible, être offerts dans le cadre des soins primaires.

Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin de famille, votre infirmière praticienne ou votre conseiller devraient travailler avec vous pour créer un plan de soins qui comprend vos objectifs de traitement et les services appropriés. Ce plan de soins devrait être fondé sur vos besoins et respecter votre culture et vos préférences personnelles.

Traitement des symptômes de sevrage d'alcool

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes d'un trouble de consommation d'alcool qui présentent des symptômes de sevrage se voient offrir un accès rapide à un traitement et à un soutien adaptés à la gravité de leurs symptômes.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez cessé de consommer de l'alcool et que vous présentez des symptômes (nausées, vomissements, tremblements ou irritabilité), votre professionnel de la santé devrait vous offrir son aide. Selon vos préférences et la gravité de vos symptômes, cette aide peut comprendre le séjour dans un centre de traitement ou la prise de médicaments.

Information et éducation

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

Ce que cela signifie pour vous

On devrait vous offrir des renseignements sur le trouble de consommation d'alcool. Ces renseignements devraient porter sur les options de traitement comme le counselling, le soutien par les pairs et les médicaments (ainsi que leurs effets secondaires), et devraient être offerts dans le format qui vous convient le mieux. Si vous le souhaitez, vos aidants naturels, tels que votre famille ou vos amis, peuvent également bénéficier de ces renseignements.

Interventions psychosociales

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes du trouble de consommation d'alcool reçoivent de l'information sur les interventions psychosociales qui répondent à leurs besoins et à leurs préférences.

Ce que cela signifie pour vous

Votre professionnel de la santé devrait vous offrir des options de soutien. Il peut s'agir de conseils – individuel ou dans un groupe – ou d'un soutien par les pairs. Ils vous aideront à choisir l'option qui convient le mieux à vos besoins, à vos préférences et à vos objectifs.

Médicaments pour réduire l'envie impérieuse ou la consommation d'alcool

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes du trouble de consommation d'alcool obtiennent de l'information sur les médicaments qui réduisent l'envie impérieuse ou la consommation d'alcool et qui répondent à leurs besoins et à leurs préférences.

Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne devrait vous parler des médicaments qui pourraient vous aider. Ils devraient vous informer des avantages et des risques de chaque médicament et vous aider à décider quel médicament vous convient le mieux.

L'alcool et les troubles concomitants de la santé

Pour les cliniciens : Les personnes ayant un trouble de consommation d'alcool qui sont aussi atteintes d'un trouble de santé mentale, d'un trouble médical ou d'un trouble lié à la consommation de drogues se voient offrir un traitement pour tout trouble concomitant.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous êtes atteint d'un trouble de santé mentale ou d'un autre problème médical, ou si vous consommez d'autres substances, votre professionnel de la santé devrait vous offrir un traitement pour cela aussi.

Surveillance, soutien et suivi

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes d'un trouble de consommation d'alcool se voient offrir un suivi continu avec leur professionnel de la santé sur une base régulière pour surveiller le traitement et la réponse.

Ce que cela signifie pour vous

Votre professionnel de la santé devrait prendre rendez-vous régulièrement pour s'assurer que vos traitements sont efficaces. S'ils ne fonctionnent pas, votre professionnel de la santé devrait travailler avec vous pour modifier votre plan de traitement, en tenant compte de vos besoins et de vos préférences. Si vous le souhaitez, vous pouvez également inviter vos aidants naturels à ces rendez-vous.

Quelles sont les prochaines étapes?

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous élaborez avec vos fournisseurs de soins seront uniques à vous.

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

Vous voudrez peut-être aborder d'autres sujets avec vos professionnels de soins de santé. Il est important de leur parler de toute autre question ou préoccupation.

Besoin de renseignements supplémentaires?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à qualitystandards@hqontario.ca ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur le trouble de consommation d'alcool, consultez la norme de qualité à : hqontario.ca/normes de qualité

ISBN TBA (Print)

ISBN TBA (PDF)

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2020