



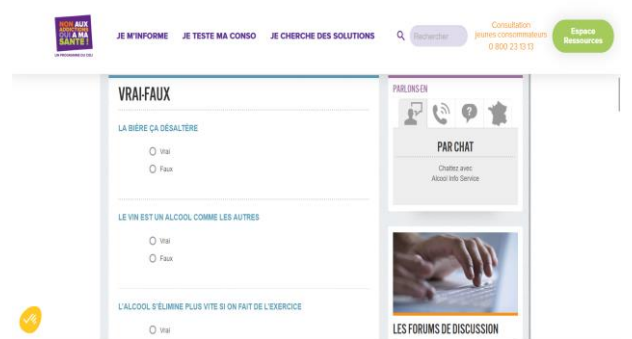
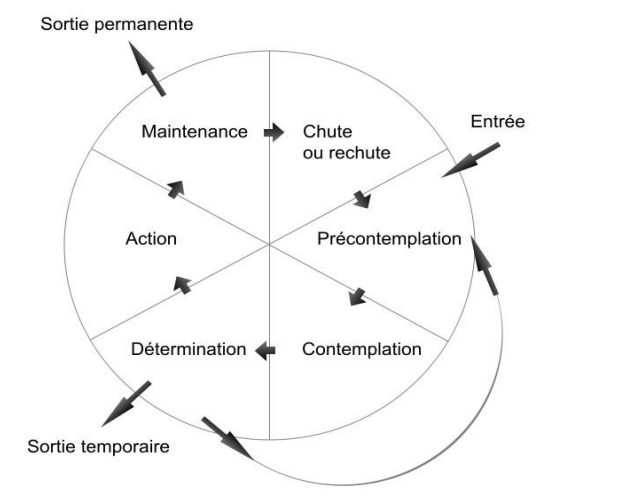

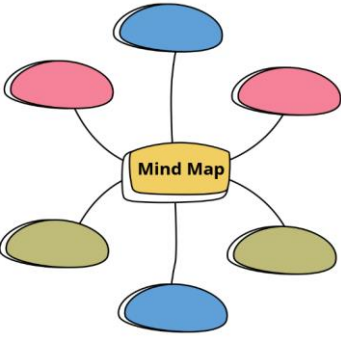

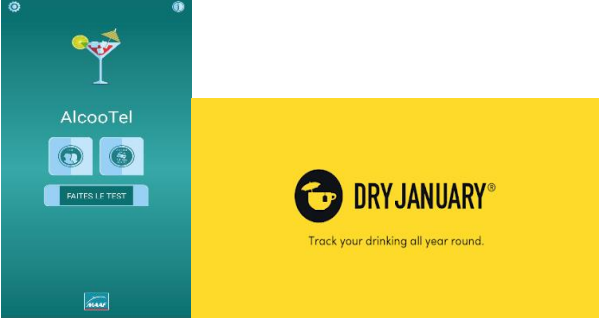




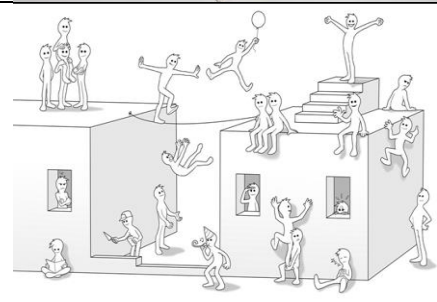

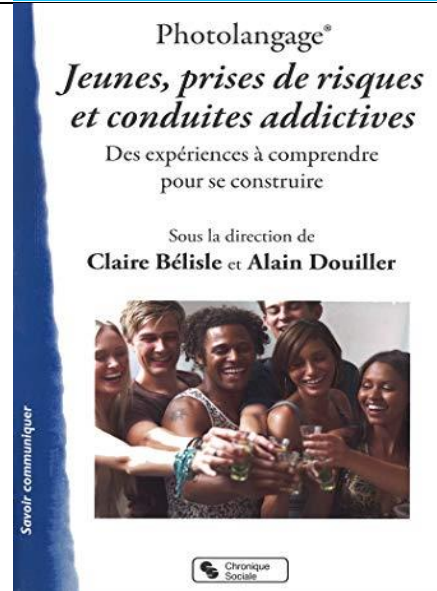

Comment Communiquer avec Vos Patients sur l'Alcool

Nom de l'outil / technique	Catégorie de l'outil / technique	Description de l'outil / technique
Brochures informatives		<p>Créez des brochures ou des dépliants sur les effets de la consommation excessive d'alcool sur la santé. Assurez-vous qu'ils soient faciles à comprendre et attrayants visuellement.</p>
Vidéos éducatives		<p>Produisez des vidéos courtes et informatives sur les risques liés à la consommation d'alcool et les avantages d'une consommation responsable. Ces vidéos peuvent être visionnées lors des consultations ou dans la salle d'attente ou mises à disposition en ligne.</p>
Présentations interactives		<p>Utilisez des diaporamas interactifs pour expliquer les concepts clés de la prévention de l'alcool. Les images, les graphiques et les vidéos peuvent rendre les présentations plus engageantes.</p>

<p>Tableaux de suivi</p>	 <p>Journal de bord Imprimer le journal ou le reproduire dans un carnet Le conserver à portée de main Le remplir à chaque envie de consommer Et enfin le relire le soir ou quelque temps plus tard pour faire le point</p> <p>Journal n°1 - Titre : www.stop-alcool.ch</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>envie n°</th> <th>heure</th> <th>lieu, activité, personnes présentes</th> <th>humour ou alcool</th> <th>comment renoncer à cette envie</th> <th>importance de l'envie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>* Humour, météo, alcool, stress, en colère, déprimé, contrarié, fatigué, éméché ** Très importante, importante, pas très importante</p>	envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humour ou alcool	comment renoncer à cette envie	importance de l'envie	1						2						3						4						5						6						7						8						9						10						<p>Proposez des tableaux de suivi que les patients peuvent utiliser pour noter leur consommation d'alcool, ce qui les aidera à prendre conscience de leurs habitudes et à les modifier.</p>
envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humour ou alcool	comment renoncer à cette envie	importance de l'envie																																																															
1																																																																				
2																																																																				
3																																																																				
4																																																																				
5																																																																				
6																																																																				
7																																																																				
8																																																																				
9																																																																				
10																																																																				
<p>Quiz interactifs</p>	 <p>JE M'INFORME JE TESTE MA CONSO JE CHERCHE DES SOLUTIONS</p> <p>VRAI-FAUX</p> <p>LA BIÈRE ÇA DESALTE</p> <p><input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux</p> <p>LE VIN EST UN ALCOLICOMME LES AUTRES</p> <p><input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux</p> <p>L'ALCOOL S'ÉLIMINE PLUS VITE SI ON FAIT DE L'EXERCICE</p> <p><input type="radio"/> Vrai</p> <p>PARLONS EN PAR CHAT</p> <p>LES FORUMS DE DISCUSSION</p>	<p>Créez des quiz en ligne ou des questionnaires à disposition dans votre MSP qui permettent aux patients de tester leurs connaissances sur la consommation d'alcool et de recevoir des retours d'information immédiats.</p>																																																																		
<p>Entretien motivationnel</p>	 <p>Sortie permanente</p> <p>Maintenance</p> <p>Action</p> <p>Détermination</p> <p>Sortie temporaire</p> <p>Chute ou rechute</p> <p>Précontemplation</p> <p>Contemplation</p> <p>Entrée</p>	<p>Utilisez les techniques de l'entretien motivationnel pour encourager le patient à explorer ses motivations, ses préoccupations et ses objectifs en matière de consommation d'alcool. Posez des questions ouvertes et empathiques pour mieux comprendre sa perspective.</p>																																																																		
<p>Échelle de motivation au changement</p>	 <p>Motivation pour réduire ou arrêter sa consommation de substance psychoactive</p> <p>0 CM 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Le bon moment pour réduire ou arrêter sa consommation de substance psychoactive</p> <p>0 CM 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Confiance dans la réussite du projet de réduire ou arrêter sa consommation de substance psychoactive</p> <p>0 CM 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Demandez au patient de noter sa motivation actuelle à apporter des changements dans sa consommation d'alcool sur une échelle de 1 à 10. Cela peut servir de point de départ pour discuter de ses aspirations.</p>																																																																		

<p>Liste de pros et de cons</p>		<p>Demandez au patient de dresser une liste des avantages (pros) et des inconvénients (cons) de sa consommation d'alcool. Cela peut aider à explorer ses ambivalences et à identifier les motivations pour changer.</p>
<p>Outils de réflexion</p>	<p>Ma consommation d'alcool</p>	<p>Utilisez des cartes de réflexion ou des fiches d'exercices qui encouragent le patient à noter ses pensées et ses émotions liées à sa consommation d'alcool.</p>
<p>Jeux de rôles</p>		<p>Proposez des scénarios de jeu de rôle où le patient peut jouer le rôle d'une personne confrontée à une décision liée à la consommation d'alcool. Cela encourage la réflexion et la discussion.</p>
<p>Les dés de discussion</p>		<p>Utilisez des dés avec des questions ou des scénarios liés à la consommation d'alcool. Le patient peut lancer les dés et répondre aux questions pour faciliter la discussion.</p>

<p>Mind mapping</p>		<p>Utilisez une technique de mind mapping pour explorer les facteurs qui influencent la consommation d'alcool du patient. Dessinez un schéma visuel pendant la consultation pour mieux comprendre ses pensées.</p>
<p>Roue de la prise de décision</p>		<p>Utilisez une roue de la prise de décision avec des options telles que "Boire" ou "Ne pas boire", puis faites tourner la roue pour discuter des choix possibles et de leurs conséquences.</p>
<p>Applications de suivi</p>		<p>Proposez des applications conviviales permettant aux patients de saisir rapidement leurs habitudes de consommation d'alcool et de recevoir des conseils personnalisés.</p>
<p>L'échelle de consommation</p>		<p>Utilisez une "échelle de consommation" avec des illustrations ou des emojis pour aider les patients à estimer leur consommation d'alcool.</p>

<p>Carte feelin'</p>		<p>Utilisez des cartes avec différentes émotions. Le patient peut choisir une carte pour exprimer comment il se sent par rapport à sa consommation d'alcool.</p>
<p>Le mur d'humeur</p>		<p>Permettre l'expression de son humeur (positive ou négative) et ses raisons en choisissant un des bonhomme.</p>
<p>Info / intox</p>		<p>Des affirmations sur les consommations de drogues sont proposées au patient. Il est invité à se positionner sur les affirmations (info ou intox) et expliquer pourquoi.</p>
<p>Photolangage® Jeunes, prises de risques et conduites addictives</p>		<p>Explorez les prises de risques et les conduites addictives avec ce dossier Photolangage®, en utilisant des photos pour encourager la réflexion sur les dimensions de plaisir, de danger, de bonheur, de souffrance et de liberté. Focalisez sur les mots, les représentations, la gestion des risques, et l'équilibre entre contraintes réelles et désir d'épanouissement.</p>
<p>e.photo-expression</p>		<p>Utilisez des photo-expression afin de favoriser l'exploration et l'échange autour de la santé du patient, articulées autour de la prévention (hygiène, activité physique, addictions, milieu festif...)</p>

Addi Ado		<p>Permettre, par une entrée positive et sous l'approche des compétences psychosociales, d'engager le dialogue entre les adultes et les jeunes, et entre jeunes, autour des questions des pratiques de consommation et de prévention des conduites addictives.</p> <p>Répondre à des questionnements, et transmettre des informations diverses sur le sujet.</p>
Cartes de progression		<p>Utilisez des cartes de progression pour aider le patient à suivre et à célébrer ses réalisations dans la réduction de la consommation d'alcool.</p>
Jeu de stratégie		<p>Introduisez un jeu de stratégie où le patient doit prendre des décisions sur la consommation d'alcool et gérer les conséquences de ses choix.</p>
Cartes "Conseils pour une soirée sans alcool"		<p>Préparez des cartes avec des conseils pratiques pour gérer les situations sociales sans consommer d'alcool. Les patients peuvent choisir et personnaliser les conseils qui leur conviennent.</p>