

http://

## Informations & accompagnement en ligne en matière d'alcool

Angélique Belmont  
Psychologue clinicienne  
Coordinatrice [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be)  
SSM ALFA (Liège)  
[angelique.belmont@centrealfa.be](mailto:angelique.belmont@centrealfa.be)



# La plate-forme [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be)



- Depuis 2008 pour la partie NL : [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)
- Depuis 2012 pour la partie FR
- Co-gérée par 2 institutions spécialisées en assuétudes : le Pélican & le Centre Alfa
- Subsidée par la COCOF et la Wallonie



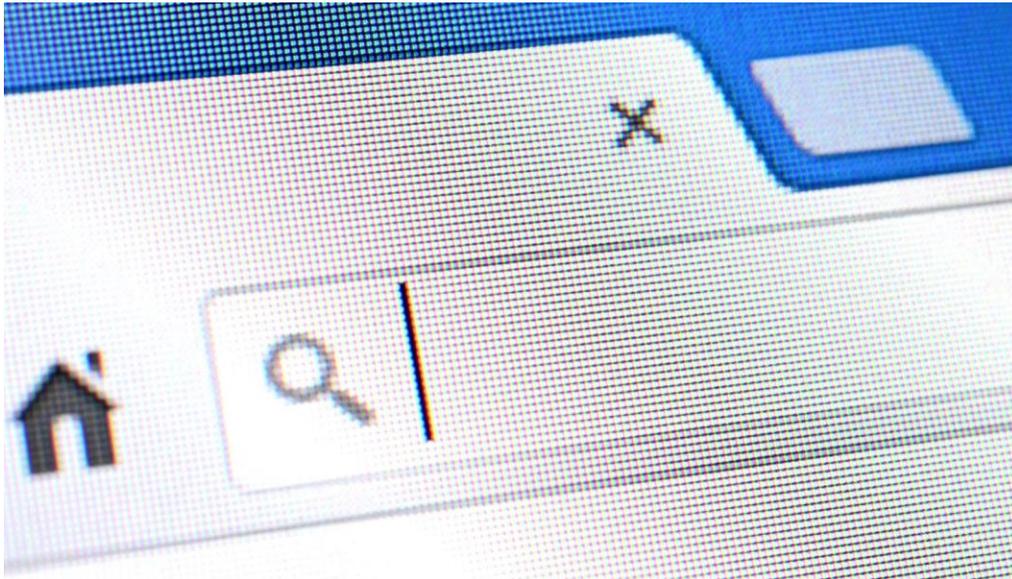
Wallonie



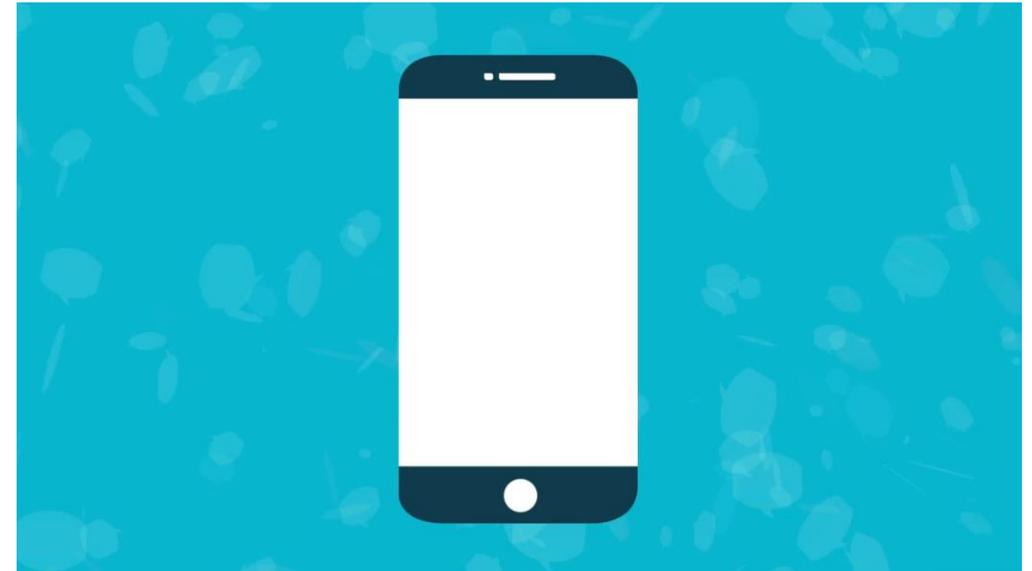
# Objectifs de [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be)



Faciliter **l'accès** à l'information  
et aux soins en matière d'alcool



Offrir une **alternative** à la  
consultation en face à face



# Une structure en trois grandes parties



## AIDE ALCOOL

### Informations

- Des informations détaillées sur l'alcool, la consommation d'alcool et les problèmes liés à l'alcool
- [L'alcool et moi? Je fais le TEST »](#)
- Informations pour les partenaires, les parents, la famille, les amis, etc.

Infos & auto-évaluations >

### Selfhelp en ligne

- Vous vous posez des questions sur votre consommation d'alcool. Vous voulez arrêter de boire ou réduire votre consommation. Et vous voulez y arriver par vous-même.
- Vous pouvez participer gratuitement et anonymement à notre programme Selfhelp en ligne.
- Ce programme vous aidera à renforcer votre maîtrise de soi et à fixer vos propres objectifs.

Selfhelp en ligne >

**L'ALCOOL?**

Vous ne vous sentez plus libre de choisir ?

Vous **pouvez** changer vos habitudes de consommation d'alcool

### Accompagnement en ligne

- A plusieurs reprises, vous avez déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation d'alcool, mais vous n'arrivez pas à vous y tenir.
- Vous trouvez qu'il est grand temps de changer vos habitudes face à l'alcool. Vous pouvez faire appel à un thérapeute professionnel par Internet. C'est vous qui fixez votre propre objectif.
- Votre participation est gratuite et anonyme.

Accompagnement en ligne >

1

INFOS & AUTO EVALUATIONS

2

SELFHELP EN LIGNE

3

ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE

# 1 Infos & auto-évaluations



Quelles informations puis-je trouver ici ?



## Composer avec l'alcool

- ✓ Un [test](#) pour vérifier si ma consommation d'alcool est risquée ou pas.
- ✓ Comment être responsable face à l'alcool : [quantités](#) et [habitudes de consommation](#)
- ✓ L'interaction entre [la personne](#), le produit et le contexte.
- ✓ [Conseils pour maîtriser sa consommation](#) et continuer à boire pour le plaisir.
- ✓ [Ce que je ressens quand je bois de l'alcool](#).
- ✓ Comment l'alcool agit-il sur [mon corps](#), [mon mental](#) et [mon environnement](#).
- ✓ [Foire aux questions](#)
- ✓ [Blog sur l'alcool et Aide-alcool](#)



## Consommation problématique

- ✓ [Formes de consommation excessive d'alcool](#).

Share: [f](#) [t](#) [in](#) [e](#) Rech

## Test Alcool étape 1 sur 5

Homme ou femme ?

- homme
- femme

Âge ?

- < 14 ans
- 14 - 15 ans
- 16 - 17 ans
- 18 - 23 ans
- 24 - 30 ans
- 31 - 40 ans
- 41 - 50 ans
- 51 - 64 ans

Des articles informatifs et descriptifs :

Pour mieux **se situer** par rapport à sa consommation d'alcool

Pour évaluer les **quantités**, et l'impact des **habitudes** de consommation

Pour informer **les proches**

Sur des **thématiques spécifiques et récurrentes** quand on parle d'alcool (jeunes, femmes, travail, etc.)

# 2 Selfhelp en ligne



## Menu Selfhelp

Présentation

Inscription

Fonctionnement

En images

Test de motivation

Vie privée



### Partie 1 : préparation et définition des objectifs

Cette première étape dure environ 20 minutes.

- ▶ Tout d'abord, vous allez choisir un **nom d'utilisateur** et un **mot de passe**.
- ▶ Vous pouvez renseigner une adresse e-mail pour recevoir des **e-mails de suivi** (ceux-ci sont envoyés si vous ne vous connectez pas pendant 10 jours pour vous encourager à continuer).
- ▶ Vous devrez ensuite indiquer votre **consommation moyenne** par jour et par semaine. C'est le point de départ pour le changement.
- ▶ Puis, il vous sera demandé de peser le **pour et le contre de votre consommation d'alcool**. Ensuite, vous déciderez de poursuivre, ou non, le programme.
- ▶ Pour conclure, le programme vous demandera de fixer vos **propres objectifs**. Quelle quantité d'alcool voulez-vous boire au maximum, quand allez-vous commencer et pendant combien de temps allez-vous participer au programme ? Par la suite, vous pourrez toujours modifier ou adapter ces objectifs.

### Partie 2 : réalisation

## Un programme de **gestion de la consommation**

- ✓ **Automatisé** et **autonome**
- ✓ En 6, 8, 10 ou 12 semaines
- ✓ Différents **outils** d'observation et de réflexion

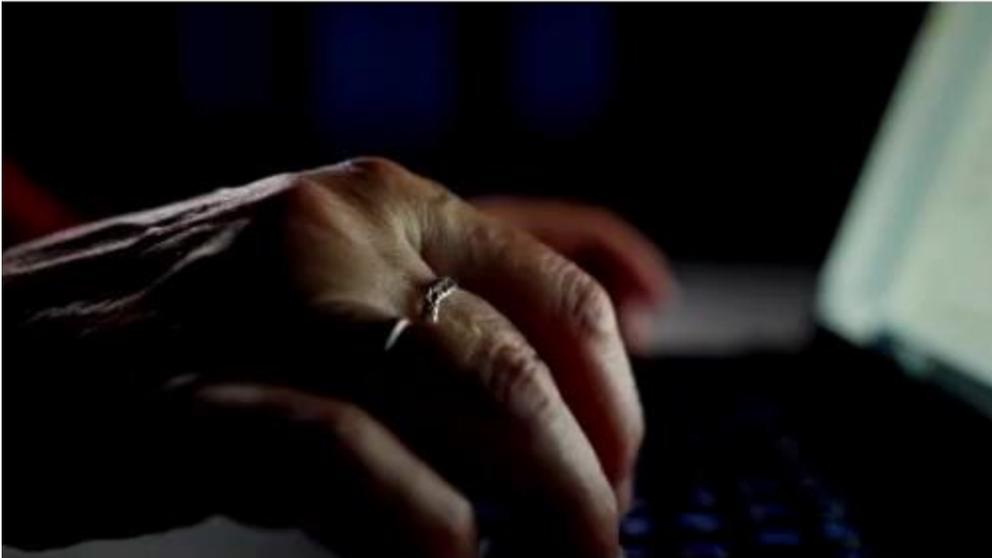
## 2 Contenu et fonctionnalités



- ✓ Interface conviviale adaptée à toutes les tailles d'écran
- ✓ Articles spécifiques
- ✓ Modules de réflexion
- ✓ Fonctionnalités interactives

The screenshot displays the user interface of the 'AIDE ALCOOL' website. At the top, there is a navigation bar with options for 'Nouvelle inscription', 'Jour', 'Semaine', and 'Mois', along with 'Contact' and 'Logout' links. The main header features the title 'AIDE ALCOOL' in large blue letters, with 'Online accompagnement' underneath. A left sidebar contains a menu with categories: HOME, EXERCICES, MES DOCUMENTS, MESSAGES, CHAT, MES PARAMÈTRES, and FORUM. The main content area is titled 'Ma page d'accueil' and includes a welcome message for 'angelique\_belmont'. Below this, there are two main sections: 'Exercices' and 'Messages'. The 'Exercices' section lists 'Nouveaux exercices' such as 'Avantages et inconvénients', 'Situation à risque', 'Plan d'action', and 'Analyse de la rechute', followed by 'Vous faites les exercices suivants' with items like 'Valeurs', 'Avantages et inconvénients de l'alcool', and 'Avantages et inconvénients de la réduction ou...'. The 'Messages' section shows 'Mon thérapeute' (Angelique), 'Messages' (4 messages non lus), and 'Chat' (no appointments).

# 3 Accompagnement en ligne



- ✓ Un accompagnement avec un·e psychologue expérimenté·e dans le domaine des assuétudes pendant 3 mois
- ✓ Rdv hebdomadaires, par chats, sur rdv
- ✓ Dans l'anonymat
- ✓ Gratuit
- ✓ Pour tous·tes les belges francophones
- ✓ Possibilité d'horaires décalés

2

3

## Un forum privé



Pour les participant·e·s du programme d'aide en ligne

- Selfhelp

- Accompagnement en ligne

Modéré par l'équipe d'aide en ligne

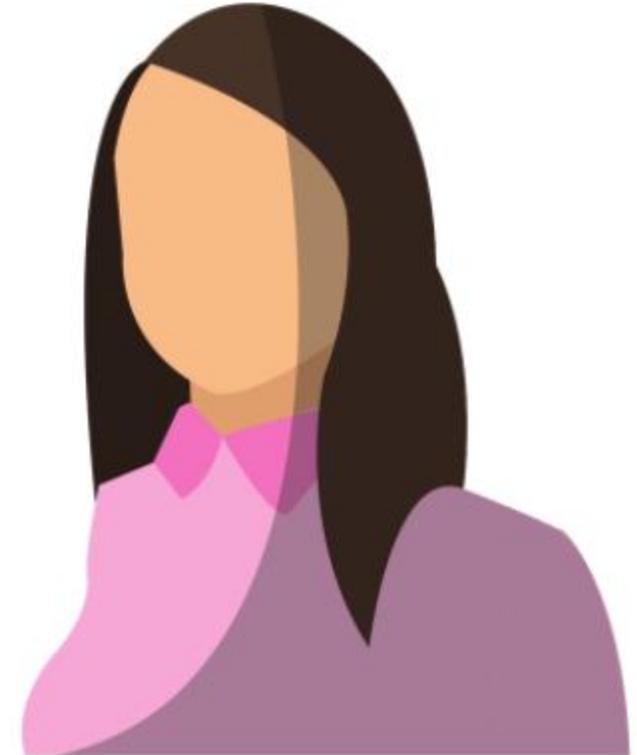
# Témoignage

*"Votre site m'a été d'une grande aide ; méthode, texte, conseils etc....Je l'ai fait découvrir à mon médecin généraliste.*

*Je remercie particulièrement ma thérapeute pour son écoute, autant sa bienveillance que sa fermeté complétée par une légère dose d'humour rassurante. Elle a su établir un climat de confiance sans naïveté en demeurant d'une objectivité sans faille.*

*Ma thérapeute a également réussi à créer un contexte où j'ai pu m'exprimer en toute liberté. Ceci, tout en proposant et installant avis et consignes sans détournements.*

*C'était la 1ère fois que je faisais appel à une professionnelle de la santé mentale."*

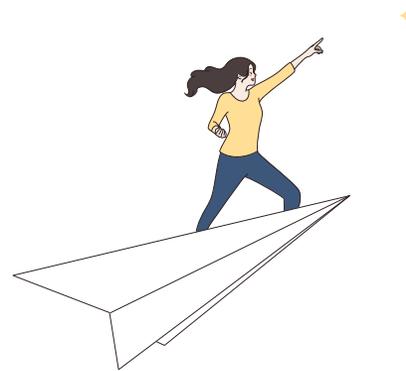


# Un outil utile aux professionnel-le-s



## Psycho-éducation

Articles thématiques  
Auto-évaluations



## Promotion de l'autonomie

Proposer les outils d'aide à  
la prise de décision et la  
mise en place de stratégies



## Orientations - Réseau

Disponibilité de l'équipe

---

# RESULTATS



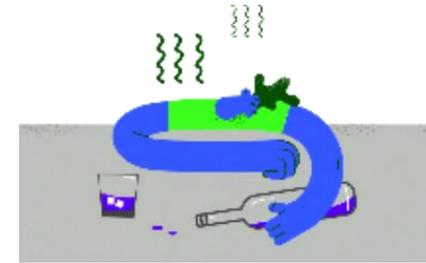
## Plus de femmes

55,46 %



## Dépendance à l'alcool

80 % ont un score > 20 à l'AUDIT



## Plaintes psychologiques

45% traitement psychotrope  
40% idées suicidaires

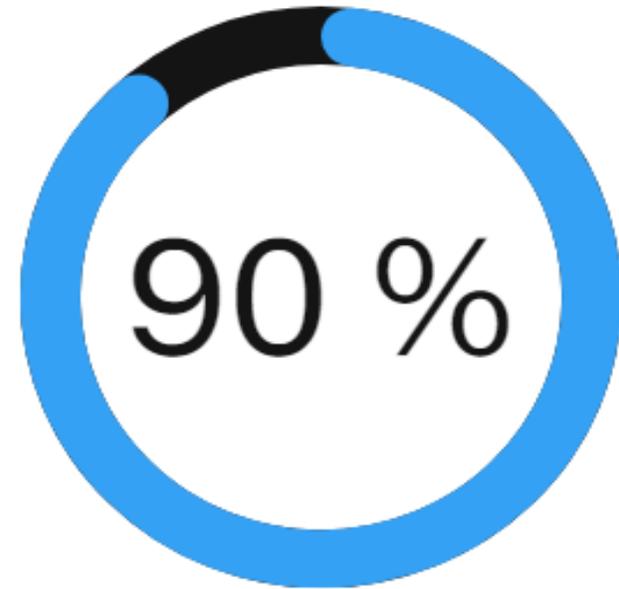
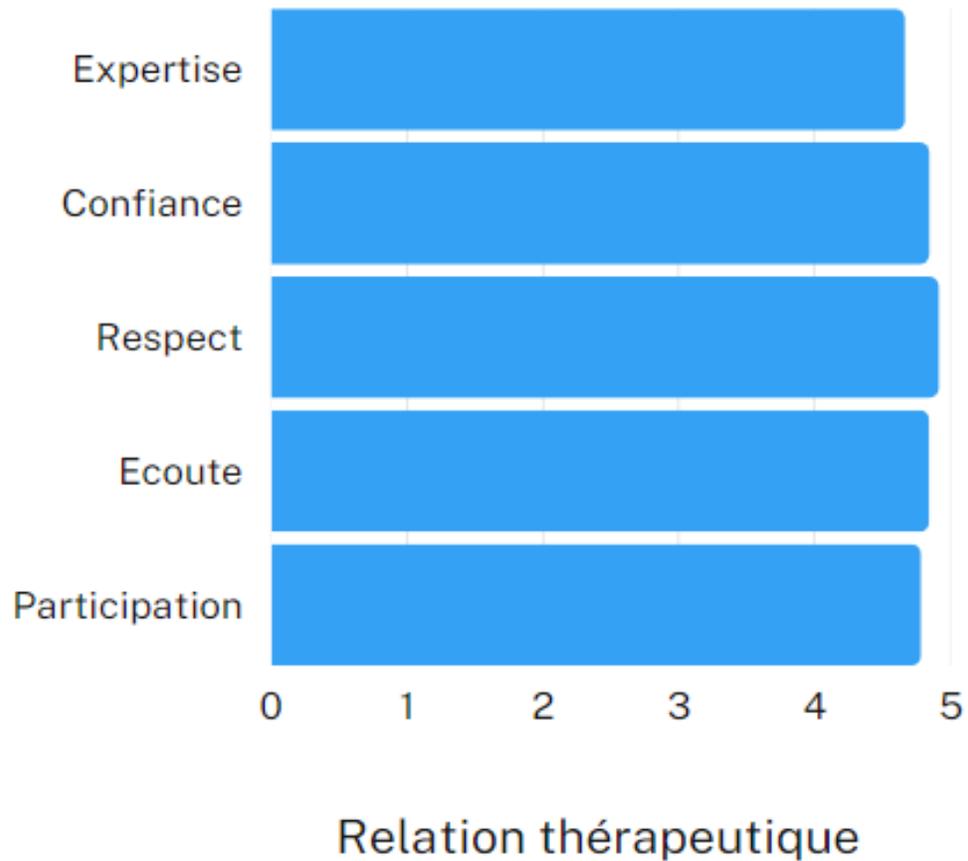


## 1<sup>ère</sup> démarche de soins

> 50 % n'en ont jamais parlé



# Une évaluation positive des bénéficiaires



# Efficacité d'aide-alcool (NL)

Vangrunderbeek & al. (2022)

- ✓ Accompagnement guidé et self-help donnent de bons résultats
- ✓ Accompagnement par un psychologue > self-help

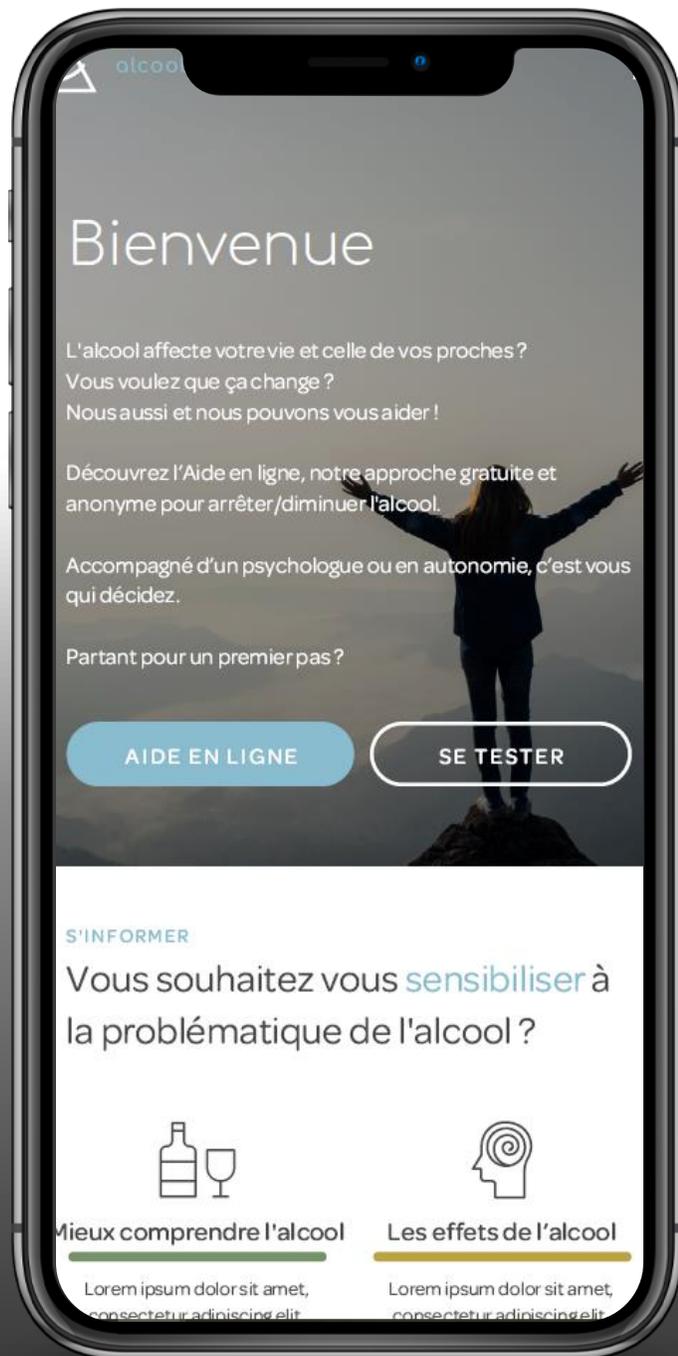
- **Facteurs favorisant le succès de la démarche :**

Une consommation d'alcool plus faible au départ

Avoir pour objectif l'abstinence

Ne pas consommer d'autres drogues

Remplir les exercices entre les séances



# Merci pour votre attention !



Vous souhaitez des dépliants ou des affiches pour vos salles d'attentes, contactez-nous à l'adresse [info@aide-alcool.be](mailto:info@aide-alcool.be) !