

Mes Choix Alcool

Une promotion de la consommation contrôlée à Genève

Qui ne s'est pas posé des questions sur sa consommation ? Au lendemain du 1er de l'an, pour celles et ceux qui ne se contentent pas d'un défi ponctuel, la FEGPA/Carrefour addictionS fait la promotion d'un outil qui permet d'évaluer puis de choisir sa consommation d'alcool sur le long terme.

MES CHOIX ALCOOL est un guide pour mieux gérer sa consommation à un moment où j'en ai les moyens. Tout commence par une envie ou une auto-évaluation de sa consommation. Ce n'est pas une question de quantité. Mes projets, ma vie, mes relations et mes aspirations méritent un tour d'horizon. À chacune et chacun de choisir s'il désire reprendre un peu de contrôle sur les situations où il-elle consomme.

Suite à un entretien d'introduction, la personne qui veut intégrer le programme peut recevoir le guide et se lancer dans la consommation contrôlée seul-e, intégrer un groupe qu'elle rencontrera quelques fois sur son parcours ou demander le suivi dans une structure accompagnante.

Nos ambitions

À Genève, nous aimerions que :

- la question de notre relation à la consommation se pose de manière positive, sans jugement, pour valoriser nos formes de gestion plutôt que de brandir le spectre de l'addiction.
- des personnes qui se posent des questions puissent devenir acteurs de leur bien-être par une meilleure gestion de leurs consommations.
- des professionnels leur proposent un programme flexible au moment où elles se posent des questions (pharmacies, consultations médicales/psychologiques, travail social).
- des professionnels intègrent la consommation contrôlée dans leur pratique d'accompagnement (santé/social)



Nos moyens

Le guide MES CHOIX ALCOOL est un guide de consommation contrôlée déjà utilisé au Canada, en France, en Belgique et en Suisse.

Le site www.meschoixalcool.ch est destiné au bassin genevois et permet de s'informer et de s'autoévaluer de manière courte ou approfondie.

Le 022 552 03 03 ou l'adresse meschoix@fegpa.ch permettent de prendre rendez-vous dans la structure de son choix pour intégrer le programme, recevoir le guide et choisir le type d'accompagnement désiré.



Nous lançons une campagne de communication grâce au soutien de l'État de Genève. En plus des visuels sur les trams, bus et dans les centres commerciaux du canton, des contenus vont être proposés sur les réseaux sociaux pour briser le tabou qui entoure notre relation à l'alcool.



Mes Choix Alcool: qu'est-ce que c'est ?

MES CHOIX ALCOOL est un programme francophone, conçu au Canada. Il fournit un soutien, une méthodologie et des outils aux consommateurs qui ont un rapport à l'alcool qui les interroge. Il leur permet d'envisager une reprise de contrôle sur leur consommation ou une autre alternative comme l'abstinence. À ce jour en Suisse romande, le programme n'était proposé que dans sa formule dirigée et individuelle (voir ci-dessous), et uniquement dans des structures spécialisées dans le traitement des addictions. À Genève, la Direction générale de la santé soutient notre projet qui vise à offrir, les trois formules du programme original développé au Canada :

- Formule autonome : La personne chemine seule en utilisant le guide MES CHOIX ALCOOL.
- Formule dirigée : La personne chemine seule en utilisant le guide MES CHOIX ALCOOL, auquel s'ajoutent quelques rencontres individuelles avec un intervenant.
- Formule de groupe : Le programme est offert dans le cadre de six séances de groupe animées par un intervenant.

Un entretien d'explicitation permet au citoyen d'entrer dans le programme.

Pour dynamiser l'utilisation de MES CHOIX ALCOOL et ceci surtout pour la formule autonome et la formule de groupe, il est utile de proposer une alternative d'accès au travers de structures qui n'ont pas de connotation « soins ». En tant que structure de prévention, Carrefour addictionS-FEGPA, est idéalement positionnée pour héberger la gestion et la coordination de l'implantation du programme MES CHOIX ALCOOL dans le canton de Genève.

Nous avons donc mis sur pied:

- Une ligne téléphonique : 022 552 03 03
- Des groupes de bénéficiaires animés par des spécialistes
- Une option de formule accompagnée pour des personnes réticentes aux structures de soin
- Une formation offerte à Genève pour les professionnels de tout genre qui intègrent le programme à leur pratique.
- Des campagnes de communication et de sensibilisation des professionnels de premier recours (pharmacies, médecins, Hospice général ...)
- Des campagnes ciblées sur les consommations chroniques à risque et l'offre MES CHOIX ALCOOL

Les HUG établissent un monitoring des prestations et des suivis. Avec le soutien des partenaires du réseau genevois, une étude établira scientifiquement l'impact de ce programme, ce qui manquait à ce jour.

Le Groupe romand d'étude des addictions (GREAA), en collaboration avec le Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec, est le garant de la qualité d'utilisation pour le programme MES CHOIX en Suisse. Ce sont donc ses formations MES CHOIX qui seront proposées à Genève. Un programme MES CHOIX CANNABIS a aussi été développé et fait partie de MES CHOIX.



Qui sommes - nous ?

La Fédération genevoise de prévention alcool et cannabis (FEGPA) est une des trois entités de Carrefour addictionS. Depuis une centaine d'années, elle propose à une grande diversité de citoyens et de professionnels de devenir porteurs et acteurs de la prévention. Dernièrement, son site www.monado.ch est devenu une référence nationale pour les parents et toute personne ayant un rôle éducatif.

Ses équipes sillonnent les manifestations genevoises pour promouvoir les meilleurs gestes possibles et des consultants permettent à des institutions, des établissements éducatifs ou scolaires de mieux gérer la prévention et les consommations de leurs publics.

Pourquoi promouvoir Mes Choix Alcool au jourd'hui à Genève ?

MES CHOIX ALCOOL est un outil évalué positivement et peu être utilisé à Genève, notamment parce que la communication n'y est pas assez régulière et redondante. De plus, il n'est proposé que dans les structures de soin, ce qui tient certainement à l'écart des personnes concernées qui ne désirent pas être associées à une structure de traitement des addictions.

Il est donc intéressant de proposer la consommation contrôlée aussi dans sa formule autonome et de groupe, dans un cadre dédié à la prévention et non connoté « soin des addictions » ou par des personnes formées dans des structures non liées aux soins.

La diversité des offres pourrait ainsi répondre à une diversité de publics concernés et de professionnels en contact avec ces publics. Parmi eux, les médecins, infirmières à domicile, les psychologues, psychiatres et psychothérapeutes ainsi que les intervenants socio-éducatifs (TSHM et Hospice général, voire soutiens à la parentalité) semblent des relais pertinents.

La communication sur MES CHOIX ALCOOL est aussi et d'abord une opportunité de sensibilisation de la population à risque et de leurs proches sur la thématique. Cela justifie une communication importante.

La FEGPA/Carrefour addictionS est l'acteur de prévention qui, à Genève, a le meilleur potentiel pour la communication et la promotion d'un programme qui intègre et coordonne une grande diversité d'acteurs de tous horizons.

Après ce projet pilote 2020-2021 et les évaluations dont il aura fait l'objet, se posera la question d'une pérennisation de la promotion d'une consommation contrôlée.

