



LE PROGRAMME

« **ALCOCHOIX+** »

Le centre ENVOL propose un programme **ALCOCHOIX+** destiné aux buveurs excessifs ou consommateurs à risque qui ne sont pas dépendants de l'alcool. L'objectif est de revenir à une consommation modérée, diminuant les risques pour la santé physique et ne péjorant plus la qualité de vie (capacités professionnelles, relations aux proches, diversité des loisirs, etc). Le programme se déroule en 6 phases et les objectifs sont définis en commun. **La personne est amenée à prendre davantage conscience de ses prises d'alcool et à développer des alternatives à certaines d'entre elles.** A l'aide d'un support écrit, elle partage ses observations dans les entretiens avec les thérapeutes. Il est ainsi possible de retrouver un meilleur contrôle de sa consommation d'alcool et de continuer à boire modérément. Ce programme initialement développé au Québec a été adapté pour la Suisse et remporte un vif succès auprès personnes concernées.