

PILOTER LES ECHANGES AUTOUR DE LA GESTION DES CONSOMMATIONS

Fiche outil

Focus sur les pratiques et les contextes de consommation

Pour améliorer les habitudes et pratiques de consommation, il est essentiel d'en avoir un descriptif très précis. Ces questions (non exhaustives) vont permettre d'identifier les leviers à activer et donc de trouver des pistes d'amélioration efficaces. Ces informations devront être mobilisées tout au long du parcours.

Objectifs

Accompagner la personne à retrouver un équilibre de consommation satisfaisant en repérant les situations de vie favorables ou au contraire, celles qui renforcent les consommations. Ces pistes d'amélioration doivent être co-construites avec la personne. Les manières de vivre et les manières de boire sont intrinsèquement liées et singulières. L'enjeu est de trouver des solutions concrètes, adaptées et réalistes.

Quel est le contexte de consommation ?

Ces informations visent à déterminer précisément le rituel mis en place pour dégager les conditions favorisantes et agir sur elles.

- Quels sont les moments dédiés dans la journée ? Ex. : matin, midi, après-midi, soirée...
- Quel est le lieu de prédilection ? Ex. : domicile, lieu de travail, dans la rue...
- Dans quelle atmosphère, quelle ambiance ? Ex. : en musique, en silence, caché, en groupe, festive, seul...
- Avec quel entourage ? Ex. : en solitaire, avec des amis, en famille...
- La saisonnalité est-elle prise en compte ? Ex. : consommation l'été en plein soleil ou l'hiver dans des températures froides, fêtes rituelles type jour de l'an...

Quelle est la manière de consommer ?

Ces informations visent à réguler l'absorption d'alcool pour sécuriser ses effets et prévenir les états de manque ou d'ivresse. **ATTENTION** : ne pas réduire de manière précoce et drastique les quantités consommées.

- Quelle est la fréquence de consommation ? Ex. : en une fois, répartie à des moments précis de la journée, du soir, de la nuit, aléatoire, suivant les événements vécus...
- Quel rituel est mis en place ? Favorise-t-il un moment sécurisé et plaisant ou à risque ?
- Le goût détermine-t-il la vitesse d'absorption ?
- Y a-t-il des pics de consommation ? Ex. : phase de sur-alcoolisation ou de sous-alcoolisation...
- Est-ce que l'alimentation est associée aux consommations ? Ex. : collation, repas...
- Est-ce que la personne veille à s'hydrater ? Ex. : eau, sirop, soda, bière sans alcool...
- Quelle est la vitesse d'absorption ? Ex. : d'un trait, en dégustant, variable selon les moments, tranquillement ou rapidement...
- A quelle vitesse s'enchaînent les verres ? Ex. : quelques minutes, plusieurs heures...
- Y a-t-il un verre après lequel la consommation s'enchaîne sans aucun contrôle (« verre bascule ») ? Ex. : après 4 verres, 10 verres consommés...



1/2

Comment l'humeur de la personne intervient sur ses pratiques de consommation ?

Ces informations visent à déterminer les moments de vulnérabilité pour éviter les situations à risque.

- Les émotions ressenties sont-elles positives ou négatives ? Ex. : tristesse, joie, colère, stress, euphorie, anxiété, sentiment d'échec, fatalité...
- Les situations vécues sont-elles des accélérateurs de consommation ? Ex. : difficultés professionnelles ou familiales, aléas de la vie...
- Un changement dans le quotidien peut-il favoriser ou désorganiser la consommation ? Ex. : vacances, visite d'un proche, activités, événements imprévus...

Est-ce que les aspects financiers et pratiques sont identifiés ?

Ces informations visent à éviter les ruptures de consommation. Le budget alloué à l'alcool ne doit pas mettre le consommateur en difficulté et l'organisation doit être pérenne.

- Le budget est-il adapté ou à adapter ? Ex. : trouver un lieu d'achat moins cher, plus proche du domicile...
- Est-ce que le budget contraint à un type d'alcool consommé ? Ex. : alcool par défaut ou alcool de prédilection...
- Est-ce que l'approvisionnement est prévu et anticipé ? Ex. : service de livraison gratuit dans certains supermarchés, achat groupé pour plusieurs jours...
- Est-ce qu'une réserve de consommation est prévue et anticipée ? Ex. : la consommation du matin, stockage...
- Le stockage est-il pertinent (pour éviter des ruptures de consommation) ou est-il un accélérateur de consommation ?
- Quelle nouvelle organisation peut-être envisager pour favoriser un nouvel équilibre ? Ex. : Chercher une autre organisation est un levier porteur de changement.



Quelles est la fonction du contenant ?

Ces informations visent à établir si le contenant est adapté à la consommation et/ou à l'environnement.

- Le contenant est-il rassurant ? Ex : une habitude précieuse...
- Participe-t-il à l'intensité, la rapidité ou la tranquillité d'absorption ?
- A-t-il une fonction de protection ? Ex. : se protéger d'un regard jugeant si nécessaire, consommer dans une situation non adaptée...
- Est-il sécurisé, pratique ? Ex : canettes, bouteilles en verre ou en plastique...
- Un changement de contenant peut-il être envisagé ? Ex : boire dans une canette de 33cl plutôt que 50cl (fraîcheur, effet gazeux...), un verre plus adapté...

Un focus sur le produit alcool et les quantités peuvent être à ce stade, pertinent ?

Ces informations visent à repérer si la personne souhaite ajuster plus finement ses consommations en utilisant le levier des quantités.

- Est-il possible d'envisager un changement d'alcool ? Ex. : tester la bière plutôt que le vin ou le Ricard, un alcool fort plutôt que du vin ou de la bière...
- Est-il possible de réduire les quantités consommées ? Ex. : retirer progressivement un verre dans la journée ou plusieurs... (Attention : ne pas retarder ou supprimer le 1^{er} verre. Jouer sur les autres.)
- Un programme de consommation peut être élaboré et mis en place (répartition choisie, fréquence, quantité souhaitée...)