



Si vous avez besoin d'un traitement pour l'alcoolisme lors de la pratique de la distanciation physique, plusieurs traitements menés par des professionnels et options de groupes d'entraide s'offrent à vous :

Traitement mené par des professionnels

De nombreux professionnels de santé et programmes proposent un traitement de l'alcoolisme par télémédecine depuis des années. Il s'agit de séances vidéo ou par téléphone de thérapie par le dialogue ou de soins médicaux. En raison de la situation d'urgence liée à la pandémie de COVID-19, un plus grand nombre de professionnels proposent des services de télémédecine. Medicare et d'autres assureurs de santé élargissent également la couverture des services de télémédecine. Adressez-vous à votre compagnie d'assurance pour savoir si elle propose cette couverture.

Le [navigateur Internet pour le traitement de l'abus d'alcool et de l'alcoolisme](#) du National Institute (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) peut vous aider à trouver un traitement pour l'alcoolisme par [télémédecine](#) mené par des professionnels de santé :

- » [Recherchez ici des programmes de traitement](#) et utilisez le filtre pour la « télémédecine ». *Remarque : davantage de programmes sont susceptibles d'ajouter des services de télémédecine durant la situation d'urgence liée à la pandémie de COVID-19. Si nécessaire, effectuez votre recherche sans le filtre puis appelez pour vérifier la disponibilité des services de télémédecine.*
- » [Recherchez ici des thérapeutes spécialisés dans l'addiction](#) et utilisez le filtre pour une « thérapie de soutien par vidéo ». *Remarque : davantage de thérapeutes ajoutent des services de télémédecine durant la situation d'urgence liée à la pandémie de COVID-19. Si nécessaire, effectuez votre recherche sans le filtre puis appelez pour vérifier la disponibilité des services de télémédecine.*
- » [Recherchez ici des médecins spécialisés dans l'addiction](#) et demandez au personnel du cabinet si ils proposent des services de télémédecine.

Veillez également noter qu'un programme efficace sur ordinateur peut aussi fournir une aide considérable. [CBT4CBT™](#) est un ensemble de modules de thérapie cognitivo-comportementale sur ordinateur développé avec le soutien du NIAAA. Ce programme forme les individus sur sept compétences importantes nécessaires pour les aider à diminuer ou arrêter leur consommation d'alcool. Tout médecin ou psychothérapeute agréé peut vous le prescrire et surveiller vos progrès.

Groupes d'entraide

Les groupes d'entraide peuvent être particulièrement utiles durant cette période difficile. Un nombre croissant de groupes ont créé des communautés en ligne. Ces groupes peuvent être très différents ; il est donc important d'en essayer plusieurs pour en trouver un qui vous convienne.

Le [navigateur](#) peut vous aider à trouver des [groupes d'entraide](#) à envisager.

En dehors des groupes d'entraide, les personnes en rétablissement d'alcoolisme doivent également rester en contact avec leur conseiller de traitement. Bien que les groupes d'entraide soient une excellente source de soutien et d'encouragement, ils ne sont généralement pas menés par des cliniciens professionnels. Certains problèmes peuvent nécessiter l'aide d'un professionnel de santé formé.

Autres ressources

Si vous souhaitez commencer un programme maintenant, consultez cette [liste de groupes de soutien en ligne, d'applications et de podcasts](#) de l'American Society of Addiction Medicine (Société américaine de médecine des dépendances).

Si vous avez besoin d'aide pour évaluer vos habitudes de consommation d'alcool, veuillez visiter le site [Rethinking Drinking](#) (reconsidérer la consommation d'alcool), qui offre des conseils utiles, des outils et des ressources pour vous aider à comprendre vos habitudes de consommation et à réduire cette consommation si nécessaire.

De manière générale, qu'importe où, ou comment vous obtenez un traitement, il est important de rechercher des approches fondées sur des « données probantes ». Cela signifie que les traitements sont appuyés par des études de taille importante et bien conçues. Le *navigateur* vous aidera à identifier les [signes des programmes de soin de qualité supérieure](#).



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Mis à jour en mai 2020