

## Avant-propos

De quoi s'agit-il ?

**Definiertes Trinken DT®** est une méthode d'intervention précoce conçue professionnellement. Dans le cas avéré d'une augmentation de la tolérance à l'alcool, au cours de la phase de pré-dépendance, elle permet de réfléchir à sa propre consommation, d'en prendre la maîtrise, voire de la diminuer. Le programme est fondé sur le principe de la responsabilité personnelle et sur le fait que dans 66% des cas examinés les patients n'ont jamais eu recours à une structure d'aide, ou n'ont eu besoin que d'une assistance minimale (cf. Rumpf et al., 2000). La méthode est aussi une contribution à un système de soins plus économique: elle peut en effet rendre inutile le recours à un centre spécialisé dans la dépendance, ou à des soins plus coûteux.

Le programme consiste en un bref test qui permet de faire le point. Il passe ensuite à une auto observation en vue d'apprécier sa propre consommation, qui sera jugée comme "indispensable" ou "moins indispensable". Cette démarche aboutit à une nouvelle fixation de la consommation personnelle. Le programme de 10 pages existe en allemand et en français, et peut être téléchargé gratuitement sur internet. 5 minutes consacrées quotidiennement au travail sur les documents ont déjà de l'effet.

Spécialistes de la prévention et de la consultation, médecins et cadres peuvent parler de ce programme lors d'un entretien de motivation ou le faire connaître au moyen d'un prospectus. L'entourage ou des tiers peuvent, dès que la question de l'alcool est évoquée comme problème, attirer l'attention sur notre programme. Certaines parties de la méthode se prêtent également au traitement professionnel de la dépendance. Le programme peut également être adapté au traitement d'autres formes d'addiction.

**Primary Care**, le Journal suisse des médecins de premier recours, dans son no 2/2011, comme **ÖGAM-NEWS**, la revue de la Société autrichienne de médecine générale et de famille, dans son no 18/2011, ont décrit le programme, l'ont jugé simple et utile, et en ont recommandé l'application.

Heiner Frank  
November 2011  
CH-3076 Worb