## Fiche 10 : Agir en premier recours pour diminuer le risque alcool – L'approche psychothérapeutique

### Intrication alcool et santé mentale

La comorbidité entre un trouble de l'usage d'alcool et un trouble mental (ou pathologie duelle) est associée à de nombreux processus synergiques morbides dont la modification des symptômes, la diminution d'efficience des traitements, l'aggravation de leur évolution. Le diagnostic précoce et l'accompagnement adapté de l'une et l'autre de ces conditions sont donc très importants.

Certains troubles psychiques sont réactionnels à un usage problématique d'alcool quand d'autres le favorisent du fait de son effet psychotrope (par exemple anxiolytique). Quelle que soit la situation d'une personne, l'usage d'alcool peut prendre une place particulière dans sa vie et son économie psychique (stratégie adaptative).

Parmi les associations les plus fréquemment rencontrées :

- troubles de l'humeur : trouble bipolaire, dépression, dont la plus grave conséquence de l'usage d'alcool est le risque suicidaire ;
- troubles de type anxiété généralisée (phobie sociale, trouble panique, agoraphobie, trouble obsessionnel compulsif) ;
- syndrome de stress post-traumatique.

### Les approches psychothérapeutiques

En cas de souffrance psychologique, un travail en psychothérapie peut permettre de restaurer une place au sujet en tant qu'acteur de sa vie, de changer de comportement, de manière de penser ou de réagir et d'améliorer ses capacités à réguler ses émotions, à résoudre des problèmes, à faire des choix, à s'affirmer. Quel que soit le motif de l'engagement dans une psychothérapie (en lien direct ou pas avec l'usage d'alcool), cela peut contribuer à réduire le risque alcool ainsi que favoriser la santé et la qualité de vie.

Le champ des psychothérapies dont l'efficacité a été prouvée regroupe diverses possibilités en référence à des théories, des pratiques ou des objectifs différents.

- La psychothérapie de soutien : non structurée, elle vise à offrir une aide et un soulagement face à des problématiques ponctuelles. Centrée sur l'adaptation et le soutien moral, elle ne cherche pas à mobiliser la personne dans une analyse de son fonctionnement en profondeur.
- Les principales psychothérapies structurées :
  - les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) : elles visent à comprendre et modifier les comportements « inadaptés » ainsi que les pensées et émotions qui y sont associées ;
  - les psychothérapies psychodynamiques ou d'inspiration analytique : elles visent la prise de conscience et la compréhension de l'influence de difficultés et conflits passés sur le fonctionnement actuel de la personne ;
  - les thérapies systémiques : elles ciblent les déterminants des interactions socio-familiales et les aspects dysfonctionnels qu'il serait possible de résoudre ;
- autres psychothérapies : thérapies interpersonnelles (TIP), thérapies de pleine conscience (mindfullness), EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing), thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), hypnothérapie, psychothérapies humanistes.

### Évaluation et orientation en santé mentale

Psychiatres et psychologues intervenant en premier recours peuvent évaluer et proposer à la personne dans ce cadre une psychothérapie.

Les acteurs de premier recours, non spécialisés en santé mentale, qui repèrent un besoin d'accompagnement psychologique peuvent, en fonction des préférences du patient, orienter la personne vers un professionnel qualifié. Celui-ci en appréciera la pertinence et les modalités (fonction de ses propres compétences ainsi que des ressources psychiques et matérielles de la personne et de son engagement). Au regard de la variété des approches psychothérapeutiques, une nouvelle orientation pourra être utile afin de travailler selon une approche et des outils spécifiques.

Les professionnels et structures d'accueil en santé mentale auxquels l'acteur de premier recours peut se référer incluent :

- professionnels en activité libérale (psychiatres et psychologues en cabinet) ;
- dispositif « Mon parcours psy » : il donne accès à un certain nombre de consultations psychologiques remboursées (avec des psychologues partenaires conventionnés) dans les indications suivantes : trouble anxieux, trouble dépressif, trouble du comportement alimentaire léger à modéré, usage d'alcool, tabac et cannabis (hors TUA sévère). Ce protocole implique en début et en fin de parcours le médecin généraliste ;
- centre médico-psychologique (CMP) au titre de première interface avec le secteur public psychiatrique. Le CMP permet un accueil gratuit, en urgence ou sur rendez-vous, de toutes personnes en souffrance psychique. À l'issue d'une évaluation clinique, une orientation vers des professionnels qualifiés ou une structure adaptée pourra être proposée et contribuer au rétablissement psycho-social.