



POUR QUI ?

LE DISPOSITIF « ALCOOL & JEUNES » S'ADRESSE :

- ❖ Aux adolescents et jeunes adultes de moins de 30 ans.
- ❖ Sans limite d'âge minimale.
- ❖ Aux personnes qui :
 - ❖ Se posent des questions sur leur consommation.
 - ❖ Rencontrent des difficultés liées à l'alcool ou à d'autres substances.
 - ❖ Souhaitent simplement faire le point, sans obligation de changement.

Le dispositif s'adresse à tous les types d'usage, qu'il s'agisse d'une consommation occasionnelle, régulière ou d'une consommation pouvant poser question ou entraîner des difficultés.

Le dispositif « Alcool & Jeunes » du CHU UCL Namur est un projet-pilote lancé en décembre 2024, financé par le SPF Santé, destiné aux adolescents et jeunes adultes de moins de 30 ans qui se posent des questions sur leurs consommations.

Basé sur les principes de prévention et d'intervention précoce, **ce dispositif propose un accompagnement psychologique gratuit, confidentiel et bienveillant**, visant à prévenir les risques liés aux consommations, en particulier chez les jeunes.

Initialement centré sur l'alcool, le dispositif a évolué afin de mieux refléter la réalité actuelle des consommations. **Il prend désormais en compte l'alcool et d'autres substances psychoactives** (cannabis, cocaïne, kétamine, etc.), souvent associées.

L'objectif est d'offrir aux jeunes un espace : d'information, de dialogue, de co-construction d'une trajectoire de soin, sans jugement.

INFOS

Médecine psychosomatique Dispositif Alcool & Jeunes

Site de Godinne

Av. G Thérasse, 1 5530 Yvoir
❖ Tél.: +32 81 42 38 00

Baptiste Schoevaerds
psychologue clinicien

❖ Tél.: 32 (0)478 34 05 81
❖ baptiste.schoevaerds@chuuclnamur.uclouvain.be

Où trouver de l'aide ?

Dispositif alcool-jeune CHU UCL Namur
Prévention, information, soutien
❖ +32 478 34 05 81

Aide en ligne
❖ <https://aide-alcool.be>

Réseau assuétudes de la région namuroise
❖ www.rasanam.be

Réseau de santé mentale à Namur
Psychologie de 1^{ère} ligne enfant-ado
❖ www.reseau-sante-kirikou.be

Réduction des risques liés à l'usage d'alcool
en milieu festif
❖ www.univers-sante.be



© CHU UCL Namur | E.R. Sandra Giuntà, Direction générale | Av. Dr G. Thérasse, 1 - 5530 Yvoir | BE 064733885 - RPM Namur

02/2026 | com-433-01



chuclnamur.be

Médecine psychosomatique

ALCOOL & JEUNES

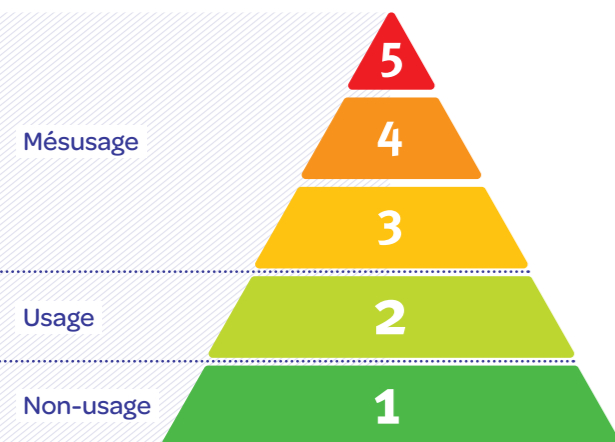
Moins de 30 ans ?
Des questions sur
ta consommation ?

Un accompagnement gratuit, confidentiel
et sans jugement au CHU UCL Namur

📍 Dinant, Godinne & Sainte-Elisabeth



LES TYPES D'USAGE



- 5 DÉPENDANCE OU ADDICTION — 5%**
Un trouble de régulation de l'usage d'une substance émergeant d'un usage répété ou continu de cette substance et consistant en une motivation interne forte à consommer cette substance.
- 4 USAGE NOCIF OU ABUS — 10%**
Usage qui diffère de l'usage approuvé dans une culture, de la norme. L'abus est défini par la culture et non via des mécanismes psychopharmacologiques. Impact sur vie quotidienne, sans critère de dépendance.
- 3 INTOXICATION — 10%**
Consommation produisant des changements comportementaux/psychologiques cliniquement significatifs tels que conduites sexuelles ou agressives, jugement altéré, labilité émotionnelle, anxiété.
- 2 USAGE SOCIAL OU NON-PROBLÉMATIQUE — 60%**
- 1 ABSTINENCE — 15%**

QUELLES CONSOMMATIONS SONT CONCERNÉES ?

Le dispositif prend en compte l'alcool mais aussi d'autres substances psychoactives, souvent associées : cannabis, cocaïne, kétamine, etc.

↓ Dépresseurs du SNC	Alcool, opiacés, sédatifs hypnotiques, inhalants
↑ Stimulants du SNC	Caféine, cocaïne, amphétamines, nicotine
⊙ Perturbateurs du SNC	Hallucinogènes, cannabis

SNC : système nerveux central

COMMENT SE DÉROULE L'ACCOMPAGNEMENT ?

Le dispositif vise à informer, questionner, sensibiliser et accompagner les jeunes dans leur rapport aux consommations.

L'ACCOMPAGNEMENT REPOSE SUR :

- ✦ Deux à cinq entretiens psychologiques gratuits.
- ✦ Un cadre confidentiel, sécurisé et bienveillant.
- ✦ Une approche axée sur la prévention, l'intervention précoce, l'écoute et le dialogue.

L'objectif n'est pas d'imposer un changement, mais de permettre au jeune de réfléchir à sa consommation, de mieux comprendre ses usages et, si nécessaire, de co-construire une orientation adaptée.

ET APRÈS ?

SELON LES BESOINS IDENTIFIÉS :

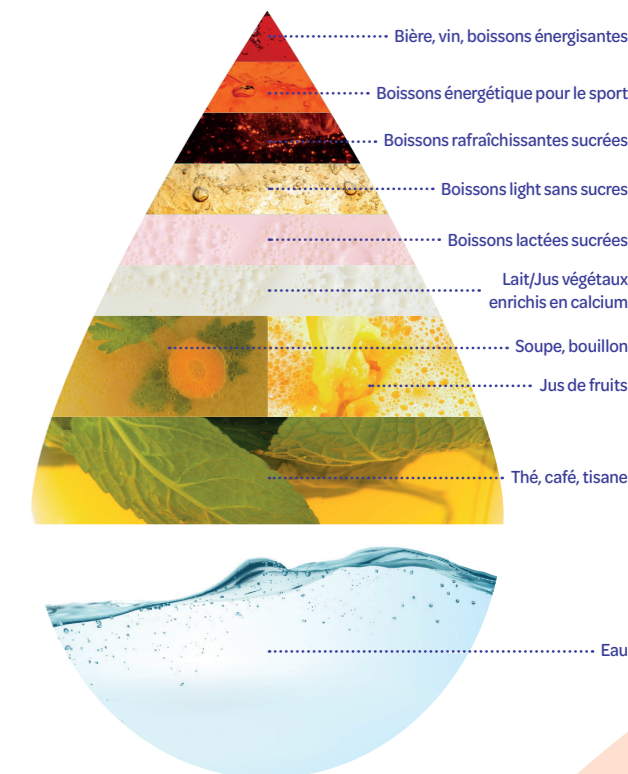
- ✦ Une orientation vers d'autres services spécialisés peut être proposée.
- ✦ Une collaboration avec des partenaires externes est possible.

Le dispositif fonctionne en étroite collaboration avec RASANAM (Réseau d'Aide et de Soins aux Assuétudes de la Région Namuroise), garantissant un accompagnement coordonné et cohérent.

Quelques conseils pour surveiller sa consommation

- ✦ Limiter la consommation à moins de 10 verres standards d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours.
- ✦ Prévoir plusieurs jours sans alcool dans la semaine.
- ✦ Pour les femmes enceintes, celles qui souhaitent le devenir et les femmes qui allaitent, bannir les boissons alcoolisées.

QUELLE BOISSON CHOISIR ?



Équivalences d'un verre standard

