

L'alcool et moi : où en sommes-nous ?

- Suis-je dépendant ?  
- Que puis-je faire ?  
- Une aide médicale ?  
- Une aide psychologique ?  
- Des groupes d'entraide ?  
- La Croix Bleue
- Les proches, l'entourage
- Vivre sans alcool ?
- La vie hors alcool ?
- Informations pratiques



Des signes qui doivent m'alerter !

Quand je prends un verre,
j'ai du mal à ne pas en prendre
un second.

- Des amis ou ma famille ont fait des remarques sur ma consommation.

- Certaines situations sont plus faciles à gérer pour moi avec l'apport de l'alcool.

- Il m'arrive de prendre un verre d'alcool seul à la maison sans raison particulière.

- Aujourd'hui, j'ai été obligé de « guérir le mal par le mal » en reprenant de l'alcool pour effacer les dégâts de la veille.

- Ce matin, je n'ai aucun souvenir de ma soirée alcoolisée d'hier.

- L'alcool prend de plus en plus de place dans ma vie : approvisionnement, impact sur ma vie sociale, affective et professionnelle, conséquences sur mes loisirs, coût financier.

- Être dépendant, c'est **ne plus pouvoir contrôler sa consommation**. Je peux être dépendant même si je ne consomme pas pendant quelques jours ou quelques semaines.

- La dépendance provoque souvent **une souffrance psychologique** (avoir honte, s'isoler, culpabiliser...)

- **C'est une maladie complexe**. Ce n'est ni une tare héréditaire, ni un vice ou une fatalité. La volonté ne suffit pas pour s'en sortir.

- **On peut devenir dépendant quel que soit le produit consommé** : Vin, Bière, Apéritifs, Digestifs, Premix, etc...

- **Une grosse quantité d'alcool** absorbée en une seule soirée est aussi nocive que si elle est répartie sur toute la semaine.

- **La tolérance est associée à la dépendance** : C'est la nécessité d'augmenter les doses pour maintenir un effet.





Éviter de faire ou croire...

Quand je vois mon médecin, j'ai tendance à minimiser ou occulter ma consommation d'alcool.

Je pense que c'est de ma faute si j'ai des difficultés avec l'alcool.
Je culpabilise et donc j'essaie de régler mon problème tout seul.

Je dis autour de moi que je suis déprimé ou que j'ai des soucis afin de justifier l'excès de consommation d'alcool.

Je pense qu'il faut que je règle en premier tous mes problèmes (financiers, professionnels, familiaux, psychologiques) avant de m'occuper du problème d'alcool.

Sans alcool, ma vie sera triste !

Je pense que c'est une maladie incurable et que je n'y peux rien.

J'arriverai à contrôler ma consommation d'alcool quand je le déciderai.

• **Tenter d'évaluer son degré de dépendance** en essayant sans souffrance de s'abstenir de toute boisson alcoolisée plusieurs jours consécutifs (3 jours).
En cas de signes de manque importants, **continuer le sevrage** avec une aide médicale.

• **Les principaux syndromes de sevrage qui nécessitent une aide médicale sont :** des symptômes anxieux et dépressifs, sudations, fièvres, troubles du rythme cardiaque, tremblements.
Et dans les formes plus sévères : crises convulsives, hallucinations, delirium tremens...

• Consulter un professionnel de santé afin de **faire le point sur la situation et éviter les complications.**

• Rencontrer **un groupe d'entraide** qui encouragera et soutiendra les premières démarches.



UNE AIDE MÉDICALE ?

« Idées reçues »

Comme je ne tremble pas quand je n'ai pas bu, je n'ai pas besoin d'un suivi médical : **FAUX !**

Prendre un traitement médicamenteux suivi ne va pas nécessairement me rendre dépendant aux médicaments : **VRAI !**

Les taux de gamma-gt et de triglycérides ne sont pas les seuls indicateurs de la dépendance : **VRAI !**

Un peu d'automédication évitera les complications de sevrage : **SOUVENT FAUX !**

Il n'y a aucune limite d'âge, ni de durée de consommation pour commencer à prendre en charge mon problème avec l'alcool : **VRAI !**

La consommation d'alcool durant la grossesse n'est pas sans risque. Elle est dangereuse et peut entraîner des syndromes d'alcoolisation fœtale (S.A.F) chez le bébé.

Il faut s'abstenir totalement d'alcool pendant cette période et se faire aider si nécessaire : **VRAI !**

• La dépendance à l'alcool est une **maladie physique et psychologique**. Il est recommandé de **se faire suivre par un médecin**.

• **En parler à mon médecin de famille ou du travail** qui pourra éventuellement me donner les indications pour consulter des spécialistes en alcoologie.

• Afin d'éviter les éventuelles complications de sevrage, il est prudent de **se faire suivre médicalement par un spécialiste des addictions**.

• **Des médicaments existent pour faciliter l'arrêt de l'alcool**. Un médicament seul ne peut pas régler durablement la dépendance à l'alcool sans accompagnement.

• **L'abus d'alcool augmente les risques de maladies** cardio-vasculaires, cancer, cirrhose, troubles du système nerveux, troubles psychiques.





Pourquoi ?

La dépendance psychologique est plus complexe à soigner que la dépendance physique.

• En arrêtant l'alcool, je vais rapidement être mieux dans mon corps, et j'en déduis à tort que le problème est réglé dans ma tête.

• Je peux fréquenter un groupe d'entraide, et un psychologue ou un médecin alcoologue en même temps, car leurs aides sont complémentaires.

• Je peux avoir besoin de l'aide d'un psychologue pour retrouver confiance en moi.

• Il est souhaitable de me faire aider pour passer du « je ne dois plus boire » au « je ne veux plus boire » pour améliorer ma qualité de vie.

• Il est important d'avoir un accompagnement médical adapté afin de comprendre ce qu'est l'addiction et comment soigner sa dépendance psychologique.

• Une dépendance à l'alcool peut aussi **masquer d'autres problèmes psychologiques** qu'il faut soigner (dépression, anxiété, etc.).

• Il est souvent nécessaire d'avoir un **interlocuteur et un lieu où parler** de ses envies d'alcool et des stratégies pour se défendre.

• Sortir de l'alcool c'est pouvoir faire face à toutes les situations sans le produit et cela nécessite **un suivi spécialisé**.

• **Où se faire suivre par un médecin ou un psychologue alcoologue :**

- En milieu hospitalier (services ambulatoires)
- En cabinets privés
- Dans des centres d'alcoologie
- C.S.A.P.A (anciennement C.C.A.A)
- Et après un sevrage dans des Centres de Post-Cure (SSR en alcoologie).

La post cure n'est pas obligatoire. **Il est nécessaire de se faire suivre au moins un an** (aide en cas de réalcoolisation).





En quoi cela va m'aider ?

Le week-end et le soir, j'aurai plus de chance de joindre rapidement un membre d'une association qu'un professionnel de santé.

Je vais apprécier de ne pas me sentir jugé et d'être bien entendu par des personnes parlant le même langage que moi.

Le groupe sera la première marche pour reconstruire des liens sociaux.

Je pourrai y trouver les motivations nécessaires pour rompre avec l'alcool.

Si je me ré-alcoolise, je pourrai rebondir rapidement avec l'aide d'un groupe.

Je me sentirai moins seul en rencontrant des hommes et des femmes comme moi qui sont sortis de l'alcool.

Si après une cure ou post-cure j'ai des difficultés à vivre sans alcool, je peux trouver des réponses à travers les témoignages d'anciens malades.

- Ils ont tous pour objectif **d'aider et d'accompagner les personnes** en difficulté avec l'alcool désireuses d'en sortir.

- Ils sont **animés par des bénévoles** ayant pour la plupart connu des difficultés avec l'alcool.

- **La fréquentation des groupes est gratuite** et des aidants sont disponibles pour proposer un accompagnement et une aide qui s'inscrit dans la durée.

- On peut faire appel à un groupe d'entraide **avant l'arrêt de l'alcool, pendant le sevrage et bien sûr après l'arrêt d'alcool.**

- Les mouvements ont pour la plupart des racines religieuses. Mais aucune des associations d'entraide ne peut être associée à une secte (Véifier via l'UNADFI). **La majorité des groupes d'entraides travaillent en partenariat avec des professionnels de santé** (voir S.F.A. en fin de brochure).





Comment cela fonctionne ?

Je peux aussi venir assister à une réunion à l'improviste.

• Je parle seulement si je le souhaite et je n'ai pas d'obligation de présence systématique.

• Je peux venir seul ou avec une personne de mon choix.

• Je ne suis pas obligé d'être déjà abstinent ou non alcoolisé pour participer à une réunion.

• Je peux donner mes coordonnées afin de faciliter l'accompagnement futur, mais je peux y venir anonymement les premiers temps.

• L'Association étant non confessionnelle et apolitique, mes convictions personnelles ne seront pas discutées.

• Je peux proposer un thème de discussion qui me tient à cœur pour une prochaine réunion.

• On peut contacter et rencontrer un **membre de l'association** avant d'aller aux premières réunions.

• Les membres actifs aidants ont tous reçu une **formation spécifique** dans l'accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool.

Les membres actifs ont généralement au moins un an d'abstinence.

• Dans les groupes de parole, **les réunions s'articulent autour de thèmes librement débattus** suivis d'échanges ouverts à tous.

• Nous accueillons aussi pour ceux qui le désirent, **l'entourage des personnes en difficulté** dans les mêmes réunions.

• **L'accompagnement consiste à proposer un parrain** (membre actif) en soutien durant les premiers temps d'abstinence.

• La Croix bleue propose pour ceux qui le souhaitent, **un engagement d'abstinence avec un membre actif**.





Des questions ?

En dehors des réunions de groupe, je serai en contact avec un ou plusieurs membres aidants selon mon choix.

• À la Croix Bleue je vais côtoyer des hommes et des femmes de tous âges et de toutes conditions sociales.

• Tous les membres de l'association ont un devoir de réserve et rien de ce qui est dit en réunion ne filtre à l'extérieur.

• Je peux venir à une section proche de mon domicile ou dans une autre ville ou dans un autre département si je le souhaite.

• Quand je me sentirai mieux, je pourrai envisager d'aider les autres sans risque de me mettre en danger.

• Toutes les associations d'entraide travaillent ensemble et je peux aller dans un autre groupe si je ne me sens pas bien dans celui-ci.

- En plus de l'accompagnement et des groupes de paroles organisés par la Croix Bleue, **des rencontres et des manifestations festives** sont organisées dans chaque section locale.

- **C'est une association centenaire à but non lucratif (loi 1901) reconnue d'utilité publique.**

- Elle est **financée par des subventions** nationales, régionales, locales, par des cotisations et des dons ou des legs.

- **L'association dispose de centres de post-cure** (90 jours) pour hommes et pour femmes. Ces SSRA sont financés par les Agences Régionales de Santé.

- **La fréquentation des groupes Croix Bleue est totalement gratuite.** Seuls les membres qui s'engagent dans l'association sont soumis à des cotisations.





Comment l'entourage peut se faire aider

Les proches du malade alcooliques souffrent aussi de cette situation.

- Certaines associations proposent des aides spécifiques à l'entourage.

- L'entourage peut aussi se faire aider par un psychologue pour sortir de la solitude, de la honte et de la culpabilité.

- L'entourage peut s'informer pour mieux comprendre la maladie et ses mécanismes (déli, dépendance, re-consommation...)

- Le sujet est souvent tabou dans la famille, il faut pouvoir parler à une personne extérieure en toute quiétude.

- Aucune situation n'est perdue d'avance et il faut garder espoir.

- Ne pas céder aux fausses croyances du style « qui a bu boira ».

- Accepter que le facteur temps soit essentiel dans la guérison et le retour à une vie normale.

Comment l'entourage peut aider ?

- On ne peut pas soigner un malade alcoolique à sa place, ou contre sa volonté. **L'entourage peut se faire aider afin de mieux aider le malade.**

- L'entourage doit **encourager les initiatives de soin et tenter de dialoguer** avec le malade.

- **Éviter d'adopter des attitudes extrêmes** de surprotection, d'infantilisation ou d'indifférence, voire de rejet total.

- **La colère, la menace, l'abandon, la suspicion, la culpabilité et les jugements n'ont pas d'incidence positive** sur la prise de conscience du malade alcoolique à s'engager dans une démarche de soin.

- Il n'est pas rare qu'il faille **plusieurs tentatives avant d'arriver à une abstinence durable**. Malgré ces difficultés il est nécessaire de faire confiance au malade à chaque fois.



Comment cela va se passer après ?

Plus le temps va passer, moins mes envies d'alcool seront intenses.

Je vais me défaire de tous les réflexes appelant une consommation d'alcool.

Avec un suivi et un accompagnement, je vais faire face plus sereinement à mes angoisses et à mes émotions sans alcool.

Je vais apprendre à développer des stratégies d'anticipation pour faire face aux situations à risque.

Ce nouveau style de vie va me procurer plus d'énergie dans mon quotidien.

L'expérience puisée dans les groupes d'entraide m'aidera à faire face aux situations professionnelles ou personnelles compliquées.

Je vais me faire de nouvelles relations et de nouveaux amis.

• L'arrêt d'alcool peut laisser un vide important pour certains qu'il faut combler en **explorant ses nouvelles ressources et ses envies**.

Pour d'autres, cet arrêt provoque un **excès de dynamisme, voire d'hyperactivité temporaire qu'il faut canaliser**.

• La rupture avec l'alcool redonne rapidement une bonne image de soi. La personne rétablie retrouve au fil du temps de **la confiance en soi et en son entourage**.

• Les facteurs de dépendance pouvant être physiologiques, psychologiques, sociaux, culturels et environnementaux, **il faut du temps** pour que ces différents éléments se remettent en place.

• Une ré-alcoolisation même brève devra être prise en compte **sans dramatiser ni banaliser cet épisode**.
La ré-alcoolisation commence dès le premier verre et il est important d'avoir mis en place un plan d'urgence.





Même après une longue période sans consommer de l'alcool, il faudra rester vigilant sachant que nous resterons toujours vulnérables à l'alcool.

Les interrogations sur la possibilité de boire un jour ne se poseront plus dans les mêmes termes avec le temps.

Il restera vraisemblablement de la culpabilité et des regrets, mais la nouvelle vie que nous construirons apaisera ces blessures et celle des proches.

Ceux qui le désirent pourront s'engager dans une démarche d'aide et d'accompagnement au sein d'associations comme la Croix Bleue.

- Pour ceux qui en éprouvent le besoin, **une psychothérapie plus avancée sera nécessaire** pour connaître les racines de sa dépendance.
- Ces **nouveaux comportements** nous font passer naturellement d'une vie sans alcool vers une vie hors alcool en toute liberté.
- L'abstinence d'alcool qui pourrait être vécue comme un handicap, une privation, voire une sanction, **se révèle avec le recul être une force et un atout pour la suite de sa vie.**
- L'expérience d'une vie hors alcool fait prendre conscience qu'arrêter de boire n'est pas une fin en soi, mais plutôt **la conquête d'un nouveau mode de vie** dans l'équilibre et l'épanouissement de soi et de ceux qui nous entourent.



• SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018 Paris

- Téléphone : 01.42.28.37.37

- Fax : 01.42.28.88.18

>> Site Internet : www.croixbleue.fr - Email : cbleue@club-internet.fr

• ALCOOL INFO SERVICE

- Téléphone : 08.11.91.30.30

>> Site Internet : www.alcoolinfoservice.fr

• MILDT (Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie)

>> Site Internet : www.drogues.gouv.fr

• ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et en Addictologie)

>> Site Internet : www.anpaa.asso.fr

• INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)

>> Site Internet : www.inpes.sante.fr

• INSERM ADDICTION (Institut National de la Santé et de la recherche Médicale)

>> Site Internet : www.alcool.inserm.fr

• SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ALCOOLOGIE (Annuaire national des structures de soin en alcoologie)

>> Site Internet : www.sfalcoologie.asso.fr

• LES AUTRES MOUVEMENTS D'ENTRAIDE :

Alcool Assistance, Alcooques Anonymes, Vie Libre, Alcool Ecoute Joie et Santé, Les Amis de la Santé, Amitié la Poste France Télécom, La Santé de la famille SNCF, Revivre.

