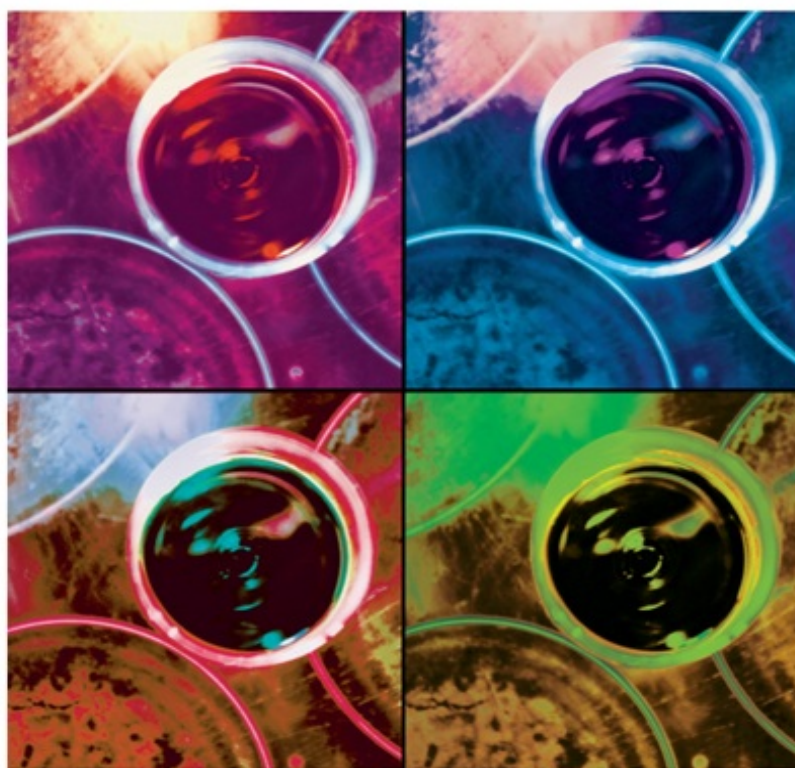


John McMahon
**10 étapes pour
surmonter la dépendance
à l'alcool**



10 étapes pour pour surmonter la dépendance à l'alcool

John McMahon

Vous êtes-vous déjà demandé à partir de quel moment, la consommation d'alcool devient problématique ?

Que vous vous posiez la question pour la première fois ou que l'alcool soit déjà un problème pour vous, ce livre vous aidera à faire le premiers pas sur la route du changement.

Écrit par un spécialiste qui a été lui-même dépendant de l'alcool, ce livre explique les méfaits de l'alcool. Il montre comment il affecte notre cerveau, notre corps, et notre vie quotidienne et présente les étapes qui permettent de rompre la dépendance et d'accéder à une existence plus saine et plus heureuse.

Ce livre sera aussi très utile à ceux qui veulent apporter un soutien à une personne alcoolique.

John McMahon est psychologue, spécialiste des substances addictogènes. Il dirige un site internet d'aide (www.247helpyourself.com) pour celles et ceux qui veulent retrouver la maîtrise dans leur rapport à l'alcool.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

tâches qui pose essentiellement problème.

De toute évidence, cette conséquence est liée à l'alcool et il serait insensé d'envisager les difficultés ou les problèmes isolément. C'est pourtant ce que beaucoup d'évaluations font : elles se concentrent uniquement sur la consommation et non sur les comportements qui l'accompagnent. Pour obtenir une image plus claire, ce dernier test vous propose une approche plus complète. Il envisage les conséquences de votre consommation personnelle et donc le préjudice et l'étendue du problème. Cette méthode vous sera utile dans les chapitres ultérieurs parce qu'elle fournit un outil pour développer votre motivation en faveur du changement ainsi qu'une méthode d'évaluation de votre guérison.

Chasseur de mythe

L'alcool donne de l'énergie.

Faux ! L'alcool est un déprimeur et, en réalité, il provoque de la somnolence.

Les 4 biens

Puisque les effets de l'alcool peuvent affecter chaque aspect de la vie, il peut s'avérer difficile de procéder à une évaluation précise du degré atteint par le problème. Par où commencer ? Sur quoi se concentrer ? Il y a aussi la question des comportements et des circonstances propres à chaque individu : ce qui pose problème à l'un n'est pas forcément problématique pour l'autre.

Pour illustrer ce point, je vous parlerai d'un client que j'ai eu il y a de nombreuses années. J'étais assez novice dans l'accompagnement de personnes alcoolodépendantes et je travaillais dans un grand hôpital psychiatrique. Bon nombre des patients se situaient à l'extrémité la plus grave du spectre des

problèmes liés à l'alcool. Un jour, la police amena aux admissions un petit homme âgé. Il avait lancé une brique dans la vitrine d'un magasin Mark & Spencer, sur l'une des artères les plus fréquentées de Glasgow, et il avait volé deux chemises.

Je pris place avec le client pour aborder la question de sa dépendance, en soulignant les problèmes qu'elle avait engendrés dans sa vie. Je lui expliquai longuement qu'il retournerait en prison et je suggérai que ce pourrait être une très bonne raison de renoncer à boire. Il se contenta de me jeter un regard légèrement condescendant, puis il dit : « Fiston, je suis sans-abri. Je vis dans la rue depuis des années. L'hiver approche et il fera bientôt trop froid pour rester dehors. Si je vais en prison, j'aurai un lit au chaud, trois repas par jour et je reverrai de vieux amis. » Si une peine d'emprisonnement me dissuaderait assurément de continuer à boire, à ses yeux, la prison était une issue favorable. Elle l'aiderait à survivre en hiver.

J'ai appris une leçon très précieuse ce jour-là : chaque personne poursuit des motivations différentes. La motivation est donc une question très individuelle. C'est pourquoi le test ci-dessous est si utile. Il s'appuie sur une évaluation de votre propre vécu. Il ne s'agit pas d'une liste d'éléments à cocher ni d'un questionnaire préparé à l'avance. Vous dressez la liste des points et vous décidez de l'étendue du problème posé par chacun de ces points dans votre vie.

Pour effectuer une évaluation holistique, vous avez besoin d'un outil suffisamment ciblé pour vous guider tout en étant assez souple pour couvrir les problèmes de chacun. C'est le cas des « quatre biens », un outil simple mais puissant. En effet, chaque « bien » couvre un domaine de la vie :

- **Bien-être** : votre santé.
- **Bien pourvu** : vos finances et les questions liées à votre

travail.

- **Bienvenue** : vos relations.
- **Bienfait** : les autres aspects de votre vie (par exemple, les loisirs ou la spiritualité).

Alors, comment utiliser cet outil ?

À vous de jouer !

Utiliser les quatre biens

Avant de commencer cet exercice, rassemblez quelques feuilles de papier A4, un stylo et quelques surligneurs (un vert, un orange et un rouge). Trouvez ensuite un lieu tranquille où vous ne serez pas dérangé pendant une heure.

Prenez une feuille de papier et tracez-y une croix pour partager l'espace en quatre segments égaux. Au sommet du segment supérieur gauche, écrivez « Bien-être ». Notez « Bien pourvu » au sommet du segment supérieur droit, « Bienvenue » au sommet du segment inférieur gauche et « Bienfait » au sommet du segment inférieur droit. Vous êtes désormais prêt à effectuer votre évaluation.

Songez à chaque domaine de votre vie et aux préoccupations que vous rencontrez. Si des soucis vous viennent immédiatement à l'esprit, notez-les au fur et à mesure. Vous essayerez aussi d'écrire les sujets d'inquiétude que d'autres (par exemple, votre conjoint, votre patron ou vos amis) ont exprimés concernant votre consommation. N'essayez pas de censurer ni d'estimer l'impact des problèmes à ce stade. Vous y viendrez plus tard.

- **Bien-être** : songez à votre santé et notez tout problème qui vous inquiète en la matière, en particulier s'il est ou pourrait être lié à l'alcool. Il peut s'agir de troubles gastriques, psychologiques ou sexuels.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Une autre raison similaire de vouloir garder le silence est la peur de ne pas parvenir à en sortir. C'est une crainte ressentie par la plupart des gens au début de toute nouvelle aventure ou de tout type de changement. En ce qui vous concerne, vous éprouvez peut-être des doutes persistants parce que vous avez essayé par le passé, sans succès, et vous craignez que le résultat soit encore identique. En effet, cela pourrait ou non être le cas. Cependant, si vous retenez les leçons de vos échecs passés, si vous vous préparez au mieux en développant votre motivation, si vous planifiez le changement, si vous restez déterminé et si vous suivez les conseils donnés dans ce livre, vous vous donnez de très bonnes chances de réussir cette fois.

Les côtés positifs

Le premier et principal avantage d'avouer votre problème à d'autres est l'aide et le soutien qu'ils vous apporteront. Lorsque vous vous sentirez découragé ou submergé par les efforts indispensables au changement, vos amis et vos proches contribueront à vous rendre le moral et la motivation.

Lorsque vous vous trouverez dans un contexte impliquant une consommation d'alcool (par exemple, à une fête ou au restaurant), il sera très précieux de compter sur la présence de personnes qui vous soutiendront. J'ai constaté que leur simple présence était très utile lorsque ma détermination commençait à faiblir. Ils prennent parfois le relai de notre conscience lorsque nous manquons de force ; nous sommes beaucoup moins enclins à boire en présence d'un proche qui connaît notre problème.

La vérité rapproche les gens. Elle forge entre eux un lien de confiance implicite. Si, à l'instar de nombreux buveurs problématiques, vos relations ont souffert de votre consommation, l'aveu contribue à les restaurer. La démarche montre à votre entourage que vous faites un pas vers eux et des

efforts.

L'aveu est aussi bon pour vous. Il ferme la porte à toute échappatoire, il vous empêche de vous répéter : « Bah, ce n'est pas si grave », et il vous amène à rendre des comptes à vos confidents. Vous ne voudrez pas avoir à leur avouer que vous avez échoué ou, pire encore, que vous n'avez même pas pris la peine d'essayer.

Bien entendu, la décision de vous dévoiler ou non vous appartient entièrement. Je vous encourage assurément à choisir soigneusement les personnes auxquelles vous vous confiez et la façon dont vous leur parlez. Demandez-vous si cette démarche peut être blessante pour l'autre. Par exemple, vous pourriez embarrasser un parent qui occupe une fonction publique. Il est aussi judicieux de ne pas vous mettre dans une situation risquée, par exemple si le fait de parler ouvertement à votre patron peut vous valoir un licenciement. Hormis ces mises en garde, l'aveu est généralement une démarche positive, qui s'avère très utile pour votre engagement et, finalement, pour votre guérison. Les gens éprouvent généralement beaucoup plus de respect pour ceux qui s'efforcent de changer que pour ceux qui restent prisonniers de leur dépendance !

Ai-je besoin de fréquenter les AA ?

Cette décision est également personnelle. Certains apprécient les AA, d'autres non. Il vaut assurément la peine de vous forger votre propre opinion parce qu'il est difficile de dire d'emblée qui aimera cette structure ou non. Nous pouvons cependant dire avec une totale certitude que peu de personnes se rendent avec joie et empressement à leur première réunion AA.

Si vous n'avez pas l'intention de demeurer abstinent, les AA ne sont probablement pas pour vous. En effet, selon la tradition des AA, la seule condition à l'adhésion est le désir d'arrêter de

boire. Ce n'est donc probablement pas un cadre dans lequel un candidat qui n'a pas résolu d'arrêter de boire de l'alcool se sentira à l'aise. Si votre objectif est l'abstinence temporaire, vous pourriez malgré tout vous sentir à l'aise chez les AA, mais cela est peu probable.

Des études récentes menées sur les AA ont montré que les personnes sous traitement qui assistaient aussi aux réunions AA présentaient plus de chances de rester abstinentes que celles qui ne les fréquentaient pas. Leur efficacité semble donc avérée.

Quel est le rôle de mon médecin ?

Votre médecin traitant peut être un atout très utile dans le processus de changement. Si vous êtes légèrement dépendant (avec des symptômes de manque modérés), vous pourriez avoir besoin de le consulter. Si vous êtes modérément, gravement ou très gravement dépendant, il vous est fortement conseillé de contacter votre docteur avant d'entamer le processus de changement.

Les médecins sont généralement une très bonne source de soutien tout au long du processus de changement. Ils apportent généralement une aide émotionnelle et des encouragements parce qu'ils ont très probablement déjà accompagné d'autres personnes dans le même processus. Ils peuvent aussi vous recommander des structures de soutien locales. Si vous êtes alcoolodépendant, l'arrêt de la consommation provoquera des symptômes de manque. Plus vous êtes dépendant, plus il est probable que vous subirez le manque et plus il est susceptible d'être intense.

Si vous avez connu des DT ou des convulsions par le passé, je vous recommande de contacter votre médecin d'urgence avant d'arrêter de boire. Le *delirium tremens* est une urgence médicale et peut se révéler fatal s'il n'est pas traité

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

malaise (de l'angoisse ou une grande nervosité) que vous associez au désir de boire.

Ce type d'envie est assez courant. Nous apprenons ainsi à associer l'alcool (ou toute autre substance) à une situation précise, par exemple : je me sens déprimé, je bois un verre, je me sens mieux.

Il s'agit là d'une forme d'automédication très similaire à celle que nous appliquons aux maux physiques. Par exemple : j'ai mal à la tête, je prends une aspirine, le mal de tête disparaît.

D'autres associations peuvent être établies avec une personne, un lieu ou une heure. Ainsi, si vous buviez un verre chaque fois que vous rencontriez David, vous l'associeriez progressivement à la boisson. De même, si chaque fois que vous fréquentiez un certain lieu, vous buviez de l'alcool, vous associeriez cet endroit avec la consommation d'alcool. Cela peut paraître évident : si vous retrouviez David au bistrot du coin, boire un verre était évidemment la raison de votre présence dans ce lieu. Mais ce sont aussi des changements plus subtils et inconscients qui vous amèneront à éprouver plus de difficultés à refuser un verre dans ces circonstances.

Si vous allez régulièrement boire un verre à 19 heures le vendredi, un lien est établi entre cette heure et l'alcool. Votre esprit et votre corps sont accoutumés à consommer de l'alcool et à se sentir autrement à ce moment de la semaine. Si vous avez cessé de boire, le vendredi à 19 heures, votre organisme n'obtient plus sa « dose » et il réagit. La manière précise dont il réagit diffère d'un individu à l'autre, mais la plupart des gens interprètent cette réaction comme un besoin impérieux de boire. L'alcool manque à votre esprit et à votre corps et ils veulent en obtenir !¹

Le but n'est pas d'empêcher cette réaction parce que vous n'en

êtes pas capable. Le but est d'y être préparé et d'avoir élaboré un plan pour la gérer lorsqu'elle se produira. La première chose à faire consiste donc à noter où, quand et dans quelles circonstances ces envies se manifestent. Tenez un journal ou un carnet dans lequel vous consignerez chaque désir d'alcool et vous pourrez ainsi dégager des schémas et les anticiper. Apparaissent-ils au même moment ou dans le même endroit ? Lorsque vous rencontrez une personne en particulier ou lorsque vous êtes dans un certain état d'esprit ? Mieux vous connaîtrez votre ennemi (l'envie de boire), mieux ce sera.

L'envie de boire atteint son apogée en vingt minutes environ et dure seulement trente-cinq minutes. Si vous parvenez à différer votre consommation pendant trente-cinq minutes, vous vaincrez ce désir.

Quand le désir se manifeste, il apparaît puissant et interminable, mais ce n'est pas le cas : il a des limites. Le besoin d'alcool est comme une vague : il commence lentement, atteint un pic, puis s'écrase sur le rivage et disparaît. Les études nous montrent que le besoin atteint un pic en vingt minutes environ, puis diminue progressivement pendant les quinze minutes suivantes. L'envie de boire durera donc, du début à la fin, environ trente-cinq minutes. Si vous pouvez résister pendant tout ce temps, elle disparaîtra.

Les recherches nous montrent aussi que si vous résistez continuellement à un désir, il finit par s'estomper au fil du temps. Autrement dit, il s'affaiblit et produit moins d'effet sur vous. À l'inverse, si vous vous abandonnez à une envie de boire, il sera plus difficile d'y résister la prochaine fois.

Comment donc résister à l'envie de boire jusqu'à ce qu'elle se dissipe ?

- Une méthode, baptisée « **urge surfing** » (surfer sur l'envie), consiste à serrer les dents en comprenant que, si cette sensation est désagréable et gênante, elle ne peut pas réellement vous faire du mal. Certains centres de traitement enseignent ce type de technique parce qu'elle aide le client à développer sa confiance en lui face aux envies et ainsi à rester abstinent.

- Une seconde méthode consiste à se plonger dans une **activité distrayante**. La lecture, un loisir, une séance de cinéma et le sport (jogging, vélo) sont de bons exemples. Si vous vous intéressez à autre chose, vous constaterez que l'envie disparaît.

- Une autre réaction efficace devant le désir de boire consiste à **manger**. La plupart des gens n'ont plus envie de boire après avoir mangé un repas consistant ou une sucrerie. Il ne faut toutefois pas considérer ceci comme une stratégie à long terme parce qu'elle implique de remplacer une substance par une autre, mais elle est parfaite à court terme.

- **En parler** est aussi une réaction appropriée. Lorsqu'elle se manifeste, vous pouvez décrire votre envie de boire à des amis ou à des membres de la famille. Si vous adhérez aux AA, c'est là que les autres membres vous seront utiles parce qu'ils savent exactement ce dont vous parlez, l'ayant expérimenté eux-mêmes. Évoquer les envies et les désirs peut s'avérer très utile pour identifier leur source. Parler contribue aussi souvent à désamorcer et à exprimer ses sentiments et à rétablir l'honnêteté dans une relation. Le désir de boire n'est pas un motif de culpabilité. Aujourd'hui, il est aussi possible de se rendre sur un forum en ligne pour parler de vos envies et obtenir l'aide d'autres personnes de la communauté.

Si vous avez tendance à boire de l'alcool pour supporter vos sentiments, décrire ce que vous ressentez est une bonne stratégie

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Ressources

FRANCE

Alcooliques Anonymes France

Information, groupes de soutien, réunions. Cette association a depuis longtemps fait ses preuves pour guider les alcooliques vers une « abstinence un jour à la fois ».

29 rue Campo-Formio 75013 Paris

tél. 7j/7, 24h/24 : 0820 32 68 83

www.alcooliques-anonymes.fr

email : aapermanence@laposte.net

Al-Anon et Alateen

Ces deux excellents sites offrent espoir et aide concrète partout en France pour la famille, le conjoint et les amis d'un alcoolique : <http://al-anon-alateen.fr>

Site pour les enfants et les jeunes ayant un parent alcoolique : http://al-anon-alateen.fr/et_pour_les_enfants_alateen.htm

Alcool assistance Croix d'Or

Est présente dans 80 départements français et 3 500 villes, où elle organise des réunions thématiques et des groupes de parole.

10 rue des Messageries 75010 Paris

tél. 08 21 00 25 26

www.alcoolassistance.net

email : alcool.assist@wanadoo.fr

Liste de tous les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) en France. Soins gratuits.

www.drogues-info-service.fr/IMG/stru_PDF/liste_structures_31052012.pdf

SUISSE

Alcooliques Anonymes Suisse Romande

Information, groupes de soutien, réunions. Cette association a depuis longtemps fait ses preuves pour guider les alcooliques vers une « abstinence un jour à la fois ».

Services généraux AASRI – CP 5 – 1211 Genève 13
tél. 0848 848 846

www.aasri.org

Croix-Bleue romande

Av. de la Gare 31 – 1022 Chavannes-Renens
tél. 021 633 44 33

www.croix-bleue.ch

email : info@croix-bleue.ch

BELGIQUE

Alcooliques Anonymes Francophones de Belgique

Information, groupes de soutien, réunions. Cette association a depuis longtemps fait ses preuves pour guider les alcooliques vers une « abstinence un jour à la fois ».

Plus de 200 groupes de parole réguliers.

Boulevard Clovis, 81 – 1000 Bruxelles

Accueil téléphonique 7j/7, 24h/24 : 078 15 25 56

www.alcooliquesanonymes.be/main.php

email : bsg@alcooliquesanonymes.be

Al-Anon Belgique

Cet excellent site offre espoir et aide concrète partout en Belgique pour la famille, le conjoint et les amis d'un

alcoolique :

www.al-anon.be

QUÉBEC

Alcooliques Anonymes du Québec (AA)

Cette association a depuis longtemps fait ses preuves pour guider les alcooliques vers une « abstinence un jour à la fois ». Le Québec compte plus de 5 000 groupes d'AA.

Trouver un groupe de soutien :

http://aa-quebec.org/AA_Quebec/Templates/index.htm

Trouver un téléphone :

http://aa-quebec.org/AA_Quebec/Templates/Aide_Telephonique.htm

Al-Anon et Alateen

Ces deux associations, complémentaires des AA, offrent espoir et aide concrète partout au Québec pour la famille, le conjoint, les enfants et les amis d'un alcoolique :

Accueil téléphonique : (514) 866 9803 de 10h à 22h, 7 j/7

Québec-Ouest : www.al-anon-alateen-qc.ca/index.htm

Québec-Est : www.al-anon-quebec-est.org

Montréal : www.al-anon-montreal.org

email : renseignement@al-anon-quebec-est.org

Le répertoire des CLSC du Québec

Un CLSC (Centre local de services communautaires) est un organisme public offrant des services sociaux et de santé gratuits et orientant vers des ressources professionnelles locales quelle que soit la problématique.

Liste des CLSC du Québec : www.indexsante.ca/CLSC

Livres

Quand l'autre boit, guide de survie pour les proches de personnes alcooliques, Dr Claude Uehlinger, Marlyse Tschui, Anne Carrière, 2006

Les femmes face à l'alcool, résister et s'en sortir, Dr Fatma Bouvet de la Maisonneuve, Odile Jacob, 2010

Alcool : de l'esclavage à la liberté, récits de vie commentés, Philippe Batel, Serge Nédélec, Démos, 2007 Onze témoignages commentés par le Dr Batel.

Le dernier verre, Dr Olivier Ameisen, Denoël, 2008

Ce médecin ancien alcoolique a découvert l'efficacité du Baclofène dans le traitement des dépendants à l'alcool.