

# ALCOOL / ADDICTION

©sante-az.aufeminin.com

Cette culpabilité est très encombrante et les malades trouvent souvent des justifications pour soulager ce sentiment et expliquer leur dépendance à l'alcool.

Dans les milieux favorisés, on a inventé l'alcoolisme mondain qui fait ou a fait, tout autant de ravages que l'alcoolisme des travailleurs de force qui boivent, eux, soi-disant, pour prendre des forces. On en revient, à l'arrivée, à l'alcoolique qui finit par boire, pour oublier qu'il boit !

Mais le fait que l'alcool-dépendance soit une addiction suffit pour expliciter cette maladie. On trouve donc souvent des addictions associées. Très fréquent : le duo alcool-tabac qui fait des ravages et entraîne de lourdes pathologies, notamment des cancers ORL. On trouve également souvent associés l'alcool et la cocaïne dans les milieux favorisés. Ainsi que l'alcool et le cannabis, chez les plus jeunes.

Les femmes consultent plus volontiers un médecin ou se tournent vers l'hôpital pour s'en sortir. Peut-être grâce aux enfants, peut-être en lien avec ce sentiment de honte, plus vif que chez les hommes, elles se prennent plus volontiers en main pour vaincre la maladie. Le sevrage se fait en trois phases :

## **La phase de préparation et de motivation.**

C'est probablement la période la plus importante. Elle pourra se dérouler en groupe, parfois en famille ou avec une aide médicale. C'est à ce moment là que devra se faire un travail lié à la prise de conscience.

La personne alcoolique se trouve, depuis des années, avec une image totalement dégradée d'elle-même. Elle n'a plus confiance en elle. Elle s'est promise mille fois d'arrêter et n'y est jamais parvenue. Le groupe ou l'entourage médical vont l'aider à retrouver cette estime de soi perdue et cette confiance envolée. Il est très important, voire essentiel, de s'accorder ce temps de préparation. Aller en cure de sevrage trop tôt, trop vite et sans préparation, c'est s'exposer à une rechute.

## **La phase du sevrage.**

C'est la phase effective du changement, la période au cours de laquelle le sujet [dépendant](#) se sépare de son produit. Elle a une très grande charge symbolique, notamment pour la patiente mais pour tout son entourage. Si des médicaments permettent de limiter le risque d'apparition d'un syndrome de sevrage (tremblements, [anxiété](#), convulsions...), ce sevrage peut être mené sans hospitalisation et à domicile. Attention aussi à la [dépression](#), notamment. Elle retarde la prise de décision et raccourcit la période de sevrage. Cette dépression devra être traitée.

## **L'abstinence.**

C'est à cet instant que commence le vrai changement et le vrai traitement. L'objectif est de rendre l'abstinence le moins pénible et le plus bénéfique. Cette phase est difficile. Car l'objectif est bien entendu de tenir bon, d'éviter toute rechute C'est là, que sont recommandé un travail psychothérapeutique et un suivi médical assidu et régulier.