

SE DÉBARASSER DE L'ALCOOLO-DÉPENDANCE

Prendre conscience de sa dépendance à l'alcool, décider d'y faire face et accepter d'être accompagné par un soignant, arrêter sa consommation quelques jours (ce qu'on appelle «sevrage») sont autant d'étapes nécessaires et importantes pour sortir de cette spirale infernale. Reste ensuite un défi de taille : garder la maîtrise de sa consommation sur le long terme.

LES BÉNÉFICES D'UNE RÉDUCTION DE LA CONSOMMATION



De nombreuses études ont relevé les bénéfices d'une réduction de la consommation d'alcool sur des patients qui étaient alcoolodépendants. Elles ont montré **une baisse très importante de la mortalité**, une amélioration de certains troubles de la mémoire et une amélioration de la vie sociale et relationnelle (couple, famille).

L'abstinence, surtout au début, peut présenter quelques inconvénients comme des troubles du sommeil, une augmentation du tabagisme, une consommation accrue de boissons et d'aliments sucrés.

Mettre toutes les chances de son côté !

Il est utile de mettre au point son plan de bataille, de travailler sa stratégie :

- faites la liste de vos motivations (santé, vie sociale et affective, mieux-être, travail, famille, économies,...). Lisez-les de temps en temps, elles vous soutiendront dans les moments difficiles.

- faites la liste de vos craintes...pour en parler avec votre médecin et votre pharmacien

- repérez les moments, les endroits, les ambiances, les personnes qui accompagnent votre envie de consommer de l'alcool et préparez un plan pour y faire face : « quand je suis avec mes copains, au resto, lors d'une invitation, après le sport, quand je m'ennuie...que vais-je mettre en place pour dépasser cette envie ? »

QUELQUES CONSEILS :

- Mettez au courant vos proches de votre résolution. Cela évitera certaines situations embarrassantes et vous permettra d'avoir du soutien.

- Débarrassez-vous de l'alcool en votre possession

- Evitez de fréquenter vos amis qui consomment beaucoup d'alcool ou avec qui vous consommiez beaucoup.

- Evitez les débits de boissons

- Face à une invitation à prendre un verre, ayez une réponse préparée à l'avance, par exemple «Je préfère m'abstenir, je dors mal pour le moment».

- Face à une forte tentation, pensez à votre liste de motivations

- Investissez-vous dans un loisir pour combler les moments que vous passiez à consommer, un loisir où les possibilités de consommer de l'alcool sont réduites.

- Sachez ce que vous ferez au moment où vous vous ennuierez (lire un livre, passer un coup de fil, faire une promenade, bricoler, cuisiner,...).

- «Chouchoutez-vous». De manière spontanée ou planifiée, vivez des moments « plaisir ». Profitez d'un bon bain chaud, écoutez de la musique, visionnez un film que vous aimez, prévoyez une promenade. Essayez aussi de ressentir le plaisir procuré par les activités quotidiennes.

- Des associations de patients, lieu de rencontre et d'écoute, ainsi qu'un soutien psychologique peuvent vous aider.

- Soyez attentifs aux événements qui déstabiliseraient l'équilibre que vous êtes en train de construire (stress, mauvaise nouvelle, conflits, contrariétés).

EN CAS DE RECHUTE ?

Les rechutes sont possibles. Ne culpabilisez pas trop et voyez cela comme une étape, souvent difficile, mais utile sur le chemin de l'abstinence.

Analysez les raisons pour lesquelles vous avez recommencé à consommer (environnement, personnes, humeur, moment de la semaine) et mettez au point un moyen pour ne plus rechuter lorsque les mêmes circonstances se représenteront.

Contactez rapidement votre médecin qui pourra vous aider et faites appel à un proche pour chercher du soutien.

ABSTINENCE OU SOBRIÉTÉ ?

Parfois, la consommation modérée d'alcool ou sobriété est l'option thérapeutique retenue (plutôt que l'abstinence). Il s'agit, dans ce cas, de maintenir une consommation d'alcool sous le seuil de « dangerosité ».



Cette option peut paraître plus abordable mais ne demande pas moins de volonté pour éviter de retomber dans les travers de la consommation excessive.

Pour garder une consommation contrôlée :

- commencez à consommer le plus tard dans la journée
- commencez toujours par une boisson non alcoolisée qui calmera votre soif
- tenez un journal de votre consommation quotidienne de façon à évaluer votre conduite sur plusieurs semaines
- choisissez les jours de la semaine au cours desquels vous ne consommerez pas d'alcool
- faites durer le plaisir en prenant des petites gorgées espacées
- évitez de boire sans rien faire d'autres
- au cours d'une soirée, donnez-vous un maximum de verres à ne pas dépasser et alternez avec des boissons non alcoolisées
- en cas de stress, ne prenez pas systématiquement d'alcool
- ne faites pas de grandes réserves d'alcool à domicile

- ne faites pas de cocktails de différents alcools

TRAITEMENTS

Pour vous aider, votre médecin vous proposera parfois un traitement médicamenteux.

Suivez-le rigoureusement. Votre pharmacien pourra vous donner toutes les informations utiles à son sujet.

Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.