



Réunion du 16 juin 2023

Thème : « Se soigner ou mourir »

L'alcool est la 2ème cause de mortalité évitable en France après le tabagisme qui occupe la première place (73.000 décès par an en France). Quant à l'alcool, il coûte la vie directement ou indirectement à 45.000 personnes par an. Parmi ces chiffres, l'alcool est complètement responsable de 23.000 décès (cancers des voies aérodigestives, cirrhoses, psychoses alcooliques ou par mort prématurée liée à l'alcoolodépendance).

« Pour nous les « aidants », on voit les malades se dégrader de plus en plus et quoiqu'on dise, on a toujours tort. Ils n'assument pas leur addiction. Ils trouvent toujours un coupable et nos réflexions sont encore autant des prétextes pour s'alcooliser ».

« Devant les problèmes courants de la vie, ils ont moins d'armes pour les affronter. L'alcool anesthésie, mais le lendemain les problèmes sont malheureusement toujours là et quelquefois aggravés ».

« C'est un mal être et leur façon de tout oublier, mais c'est aussi une destruction lente, progressive ou carrément du suicide auquel on assiste impuissant ».

« Tenter d'arrêter l'alcool pour céder à la pression de son conjoint (ou conjointe), ses enfants ou ses collègues est voué à l'échec : la guérison démarre le jour où le malade se dit : « cette fois, c'est terminé, ce verre était le dernier de ma vie. »

On appelle ça le déclic.

« J'ai perdu ma mère à l'âge de 13 ans, j'étais soutien de famille. J'ai vu ma famille sombrer dans l'alcool et des décès aussi à cause de l'alcool. »

« J'ai toujours été « aidante » et je suis restée malade. Je suis restée enfermée chez moi et j'ai commencé à consommer. J'ai bien conscience que c'est du suicide à petit feu ».

« Moi, c'est la culpabilité d'avoir fait ce que je faisais et j'avais l'impression de faire des « mini-dépressions », mais c'est la honte. On n'est plus la même personne. J'ai cassé plusieurs voitures et failli mourir plusieurs fois. J'ai essayé d'arrêter plusieurs fois pour justement rester en vie et sauver ma famille ».

Le risque d'idées suicidaires, de tentatives de suicide et de suicides est multiplié par 2 ou par 3 chez les personnes atteintes de troubles liés à la consommation d'alcool par rapport à la population générale.

Une consommation excessive d'alcool augmente le risque de suicide parce qu'elle altère la capacité de prendre des décisions et la maîtrise de soi.

« J'ai eu beaucoup d'idées noires et je pensais à ma famille. Je ne suis pas passé à l'acte, pourtant je me disais que ma famille serait mieux sans moi ».

« J'ai pensé aussi finir avec cette vie remplie d'emmerdes et j'ai accroché plusieurs fois la corde par les 2 bouts et une fois j'ai réussi à me décrocher, d'autres fois je me suis repris au dernier moment ».

« Ce n'est pas souvent une tentative de suicide, mais un appel au secours ».

« Moi, plusieurs fois, je me disais qu'un petit tour de volant du camion que je conduisais dans une pile de pont et tous mes problèmes s'arrêteraient, mais je n'ai jamais eu le courage et c'est tant mieux ».

Pour finir j'ai fait une tentative de suicide (alcool + médicaments) et j'ai fini à l'hôpital et là en voyant ma femme venir me voir, j'ai eu le déclic de finir avec cette vie d'ivrogne. »

« Moi, c'est la même chose . La retraite étant là, je buvais de plus en plus, mon épouse me voyait toujours « à bloc ». Au bout de 2 ans à continuer comme ça, ma femme m'a dit un jour qu'elle allait me quitter .

Alors, j'ai décidé de la quitter avant et j'ai fait un mélange alcool+ médicaments . J'ai eu une dernière étincelle de vie, j'ai appelé mon épouse et je me suis réveillé à l'hôpital. Là, on m'a demandé : soit, je continuais à boire ou je me soignais . Je suis allé en soins 3 semaines à Calmette où j'ai rencontré un membre de l'association « Espoir-Amitié Hennebont » et depuis tout va bien pour moi et mon épouse . Ça fait 4 ans ...

« Il y a 6 mois, mon frère a fait une tentative de suicide et moi, comme je n'arrivais pas à m'en sortir, j'ai fait aussi plusieurs tentatives de suicide, mais maintenant je suis là auprès de vous » .

« Ça fait 2 mois que je suis abstinent car la dernière fois j'ai fait n'importe quoi et là j'ai réfléchi . J'en ai eu ras le bol de faire de la merde, j'ai appelé l'association et j'ai décidé de me soigner . Cette fois le Bon Dieu m'a fait une fleur, mais ça n'aurait pas pu durer . »

Chaque année en France, 30% des accidents mortels de la route sont dus à un prise excessive d'alcool.

Beaucoup de ces décès pourraient être évités si tous les conducteurs respectaient la consigne : « Boire ou conduire, il faut choisir »

« J'ai eu un accident de voiture et suite à ça j'ai eu des idées suicidaires . Avec l'aide d'un copain et de mon médecin, j'ai décidé de me soigner ce qui m'a évité la mort » .

« Pour se soigner il faut avoir envie . Cela doit venir du malade, mais les aides sont précieuses » .

« Quand on dit « mourir », l'alcool est responsable de plusieurs types de morts . Cela peut être l'accident de voiture, l'accident de travail, les maladies (cirrhose, cancer, psychoses, suicide) . L'alcool est une roulette russe constante . »

Il n'existe pas dans le milieu du travail de sujet de débat aussi sensible que celui de l'alcool . car à lui seul, l'alcool est responsable de 10 à 20% des accidents de travail et est impliqué dans 40 à 45% des accidents mortels .

« Quand on se soigne, on constate les bienfaits physiques : plus de tremblements, moins de transpiration, moins d'anxiété, moins d'insomnies, moins de risques et diminution de la fatigue » .

« Se soigner n'a que des effets bénéfiques tant physiques que psychologiques tant pour le malade que pour l'entourage . L'alcool peut entraîner la mort du malade, mais quelquefois aussi la mort de quelqu'un d'autre »...

« Quand dans la vie nous arrivent de gros pépins, il est indispensable de se soigner pour y faire face » .

« Quand on se soigne, ce n'est que du positif et ça peut nous éviter la mort »

Selon le.C.D.C ., la consommation excessive d'alcool fait perdre 1 an d'espérance de vie en moyenne en raison des maladies et accidents qu'elle cause .*

Alors , « aimons nous vivants » ! et « elle n'est pas belle la vie » ?