



Réunion du 17 novembre 2023

Thème « Abstinence ou consommation modérée, que choisir ? »

Pendant longtemps, le sevrage et l'abstinence définitive ont constitué les seules solutions offertes aux personnes dépendantes de l'alcool en démarche de soins . C'est en effet souvent la voie la plus sûre, notamment quand les personnes ont une dépendance importante ou des problèmes de santé associés . En concertation avec le médecin, la réduction d'alcool peut être envisagée comme une étape transitoire avant un arrêt ou comme un objectif à maintenir durablement .

- « *La consommation contrôlée est pourtant considérée aujourd'hui comme une option thérapeutique aussi raisonnable et légitime que l'abstinence* » .
- « *Une consommation modérée peut être une étape vers l'abstinence, mais la chance la plus grande de guérison est l'abstinence totale* » .
- « *Pour le malade qui se fixe une consommation modérée ce sera plus difficile à tenir qu'une abstinence totale . Elle engendre une plus grande souffrance car l'envie est toujours là* » .
- « *Moi, j'ai essayé une consommation modérée, pour moi ce n'est pas possible, ça ne marche pas* » . « *Si je touche à une goutte d'alcool, je suis mort* » .
- « *Pendant 7 ans, j'ai essayé la consommation modérée . Entre cures et sevrages, à chaque fois je rechutais, maintenant je suis abstinent depuis un an* » .
- « *J'ai repris un verre à un repas et 2 jours plus tard, j'ai retrouvé ma consommation d'avant et même plus, la consommation modérée ne marche pas* » .
- « *Je ne crois pas à la consommation modérée . Mon cerveau a enregistré ma consommation et au moindre verre je repartirai dans une consommation comme avant et même plus* » . « *Moi j'ai dit, c'est l'abstinence ou rien* » .
- « *Je ne crois pas à la consommation raisonnée, j'ai essayé et ça été pire après . Si je reprends un verre ,c'est foutu !* »
- « *Je suis pour une abstinence totale, je ne pense pas que la consommation raisonnée est possible pour moi* » .
- « *En tant qu'accompagnant, c'est difficile de vivre avec une personne qui a une consommation raisonnée . On a peur tout le temps car le malade cache quand il replonge et c'est difficile pour l'entourage* » .
- « *Pour moi, la consommation modérée est un échec. Je l'ai vécue avec mon mari, rien ne vaut l'abstinence totale* » .

Mais, il n'est pas toujours facile d'accepter de ne plus boire du tout pour le restant de sa vie car dans la société où nous vivons les occasions sont nombreuses . Mieux vaut réduire que de ne rien faire avant d'envisager d'être abstinent plus tard .N'oublions pas que le malade restera fragile toute sa vie face à l'alcool .

- « *L'abstinence totale viendra un jour, c'est un jour à la fois . Je suis suivi dans différentes structures de soins et je sais que j'arriverai un jour à l'abstinence totale* » .

Arrêter ou diminuer sa consommation d'alcool implique un travail sur la motivation et l'acceptation des difficultés à surmonter pour parvenir à cet objectif . Cette démarche individuelle doit parfois se faire avec l'aide à plus ou moins long terme des professionnels de santé qui savent que la consommation modérée est le rêve utopique du malade alcoolique

M.F.C.