



## Réunion du 18 août 2023

Thème : « Peut-on envisager l'arrêt de plusieurs addictions en même temps ? »

L'arrêt de plusieurs addictions à la fois est certainement très difficile à réaliser pour un patient addicte .

Même, si c'est possible pour le corps médical à condition bien sûr de se faire accompagner, pour le patient cela peut avoir des effets secondaires négatifs .

En effet, si le médecin peut traiter les problèmes de santé, bien qu'il n'existe aucun médicament pour stopper l'addiction, des médicaments prescrits par le médecin peuvent aider à réduire les effets secondaires . Il faut obligatoirement une prise en charge médicale et psychologique car faire un effort si grand soit-il, ne suffit pas, le réflexe automatique du produit prendra le dessus, c'est ce qu'on appelle la dépendance physique .

C'est déjà une grande victoire que de réussir à se débarrasser d'une addiction, que rien n'est gagné d'avance et que c'est un combat de tous les jours pour ne pas replonger . Si le patient réussit, cela l'aidera à diminuer l'autre (ou les autres) produit, voire les arrêter aussi, mais il faudra de la persévérance et du temps .

Il restera à se débarrasser de la dépendance psychologique, c'est à dire, l'envie irrésistible de consommer peut prendre du temps, souvent l'envie reste la même longtemps après l'arrêt de la consommation .

Le tabac et l'alcool sont les substances psychoactives en vente libre les plus consommées en France, viennent après différentes drogues (cannabis, cocaïne, héroïne, ecstasy etc...)

Un patient qui a plusieurs addictions, s'il arrête l'alcool d'abord ressentira plusieurs effets bénéfiques qui l'inciteront peut-être à ne plus fumer .

*« On le constate le plus souvent, notamment le soir à « Calmette » (soins:3 semaines), dès que les patients ont du temps libre, ceux qui ont 2 addictions (boire et fumer), se retrouvent, pour un petit plaisir à « la pause cigarette ». Et pourtant, il est prouvé que fumer tue plus que la consommation excessive d'alcool, mais est socialement plus accepté. Il est évident qu'aucun médecin ne conseillera de continuer une addiction en cas d'arrêt de l'autre .*

Le principe de base à savoir, c'est qu'on n'est pas tous égaux et que ce qui marche pour l'un ne marche pas forcément pour l'autre ,le plus souvent on fait avec .

*« Moi, j'ai arrêté l'alcool et 2 ans après le tabac. Sans arrêt de l'alcool, je n'aurais pas pu arrêter la cigarette car sous l'emprise de l'alcool on n'a pas de volonté et les bonnes décisions sont vite oubliées ».*

En réalité, c'est chacun qui est le principal acteur de l'arrêt de ses addictions . S'il se sent capable de tout arrêter en même temps, pourquoi pas ?mais pas sans suivi médical et psychologique.

Il n'y a pas de règles, ni de prédispositions, mais plutôt des vulnérabilités .

M.F.C.