

Réunion du 19 juillet 2019

Thème : « Nos différents parcours de notre maladie »

La plupart du temps, l'abus d'alcool est associé à l'ivresse ou à l'alcoolodépendance. Cette attitude caricaturale permet de stigmatiser certains comportements tout en donnant des excuses pour justifier sa propre consommation. Pourtant l'alcool devient problématique avant l'ivresse et ce n'est pas le : « *A consommer avec modération* » qui va effrayer le buveur puisque les publicités qui fleurissent partout ont pour but de faire consommer plus ! ...

Le glissement de la consommation contrôlée à la dépendance se fait insidieusement. On peut très bien être en train d'installer sa dépendance sans s'en rendre compte, c'est souvent très progressif. C'est pourquoi, les parcours varient selon les individus et les circonstances.

Certains commencent très tôt, déjà à l'adolescence :

« *Ado, j'aimais faire la fête, toujours l'alcool et les drogues, mais après je ne gérais plus rien...* »

« *A 17 ans, j'ai commencé l'alcool, à 20 ans l'armée, puis le travail et après le travail la tournée des bars puis les fameux V.S.D.* »

« *Je ne sais pas trop à quel moment cela a démarré, je suis toujours dans le questionnement ...* »

Et puis, il y a des habitudes dans le monde du travail et « *des rituels de boisson s'installent au boulot et sans faire attention on continue à la maison* » :

« *J'ai commencé jeune pour vaincre ma timidité, puis au travail il fallait faire comme les anciens* »

« *Au début, au travail, je ne buvais que du jus de fruit, mais j'ai été obligé de boire pour me faire accepter et peu à peu je suis devenu dépendant* ».

« *Et quand on ne peut plus passer un week-end sans boire, c'est qu'on a un réel problème...* »

L'entourage ne supporte pas la situation :

« *J'ai rencontré une fille qui m'a dit : c'est moi ou le copains. Je me suis marié, mais toujours l'alcool, tous les week-end des engueulades, un jour elle est partie* »...

« *Après notre séparation, j'étais effondré et je buvais de plus en plus. Je suis revenu chez mes parents et c'est là qu'ils ont compris mon alcoolisme. J'ai eu un déclic, celui de me faire soigner* »

« *Mon épouse a eu ras le bol et avec la retraite ça été la catastrophe. Je buvais tous les jours, donc il y a 6 mois j'ai pris la décision de me faire soigner* »...

« *Je n'étais pas préparé à la retraite et je me suis mis à boire. J'ai accroché vite 8 à 10 mois, j'étais dépendant. C'est un anxiolytique efficace.* »

Il y a les aléas de la vie : « *Nous les femmes, c'est pas festif, mais c'est pour palier un coup dur dans la famille. J'ai fait une grosse dépression et lorsque je suis revenue de l'hôpital, j'ai retrouvé et revu tout ce qui n'allait pas avant et c'est là que j'ai compris* »...

« *J'ai été obligé de mentir pour négocier un crédit, parce quand on boit, on est catalogué* ».

Puis, il y a les méfaits et le coût de l'alcool au volant : drames de la route, drames familiaux, drames de santé : « *Après plusieurs accidents de la circulation, moi je n'avais rien, mais les gendarmes sont venus et je perdais mon permis, mais pas mon travail. En changeant de patron, je suis resté abstinent assez longtemps, mais pour faire plaisir à un collègue j'ai repris l'alcool, il me manipulait. Après un autre accident, j'ai eu le déclic et je me suis fait soigner, maintenant je suis abstinent* ».

« *On est tous différents face à l'alcool, le cerveau est complexe et c'est très sournois. C'est difficile à expliquer aux autres qu'on devient alcoolique car on le comprend pas nous-même. La solitude, l'ennui, la désocialisation sont certainement des facteurs de risque* ».

Certes, le chemin vers l'abstinence est long et souvent difficile, mais il faut y croire, croire en soi, croire en son avenir, croire en ses possibilités, se donner l'envie de changer. Ce qui compte ce n'est ni le moyen, ni la manière, mais le résultat.

Il faut redresser la barre de sa vie au risque de la perdre définitivement.

