

# Réunion du 21 juin 2019

Thème : « A quel moment notre entourage s'est-il aperçu de notre dépendance ? »

La dépendance à l'alcool s'installe souvent de manière insidieuse et commence par des périodes de consommations adaptées, souvent festives et en groupes pour les hommes, peut-être déjà solitaire pour les femmes . La maladie alcoolique reste très difficile à appréhender car elle est encore trop méconnue du grand public du moins dans ses causes profondes .

Au début, l'entourage peu informé, ne se méfie pas parce que les gens ne se décident pas de changer leur raison de boire ni d'augmenter leur consommation d'alcool du jour au lendemain . Ils glissent progressivement d'une consommation sociale normale à la zone « presque alcoolique »

« On ne devient pas alcoolique du jour au lendemain »(Pr Michel Reynaud)

« *Au départ, on ne s'aperçoit pas, les écarts restent supportables, mais après avec l'agressivité et la violence ce n'est plus ni tolérable, ni supportable* ».

« *C'est dur de dire quand mon entourage s'est rendu compte car je buvais en cachette* ».

« *Quand je venais chez mes parents, je buvais régulièrement et ils ne voyaient rien. Mais lors de ma séparation avec ma copine, ils se sont doutés de ma dépendance à l'alcool* ».

« *Pour ma famille, c'était difficile de s'apercevoir de ma dépendance à l'alcool parce que j'étais toujours sur le même bord* ».

« *Moi, j'étais dans le B.T.P., ma femme voyait mes yeux brillants en rentrant du boulot* »

« *Mon épouse ne s'est rendue compte de mon alcoolisme, que le jour où mon patron l'a prévenue.* »

Boire par habitude plutôt que par plaisir constitue l'un des signaux d'alarme d'une consommation nocive d'alcool .Mais, certains signes ne trompent pas .Quand il y a perte de contrôle, survenue de dommages et répétition du comportement, agressivité, on est dans une forme de la maladie même si elle est modérée .

Boire seul ou avoir des petits incidents liés à l'alcool met la « puce à l'oreille »...

« *Mes parents venant chez moi par hasard, ont vu les « cadavres » et ont bien vu que j'avais un problème d'alcool . Pourtant ,malgré plusieurs accidents de voiture, ils ne s'en doutaient pas* » .

« *L'entourage, c'est aussi les collègues de travail . Ils se rendaient compte de mon comportement agressif quand je n'avais pas ma dose . Je buvais du « rosé » en disant que c'était de la « grenadine » jusqu'au jour où le patron a senti...*

« *Au travail aussi, j'ai eu une menace de « mise à pied » . Je rentrais tard à la maison régulièrement et ma femme constatait l'état du bonhomme* »...

« *J'allais souvent chez les flics, donc l'entourage comprend qu'il y a un problème . Les accidents de voiture sont fréquents, les problèmes avec la police, la justice, l'entourage n'est pas dupe .* »

« *J'ai perdu 3 fois mon boulot . Ma femme alors s'en est rendu compte :plus de permis, plus de boulot...* »

Et puis surviennent les problèmes de santé psychiques et physiques plus ou moins rapidement et plus ou moins graves :Troubles du sommeil ,fatigue, déprime, baisse de performances au travail ,ulcères etc...des symptômes que l'alcool peut paradoxalement soulager dans un premier temps ,avant d'en devenir la cause .

« *Mon mari a pensé que je faisais une dépression ,mais quand il a trouvé les « cadavres »il a compris ma dépendance* ».

« *Le corps change, on perd l'appétit, on maigri beaucoup, le faciès ne trompe pas, il y a un laisser-aller, un manque d'hygiène, des poches sous les yeux, les matins difficiles,une mauvaise haleine...*

« *Ma femme me voyait trembler et vomir le matin, elle a compris .*

Alors ,il est plus que temps de réagir et c'est encore l'entourage qui peut orienter, aider et soutenir le malade dans une démarche vers les soins et l'abstinence pour retrouver une vie meilleure.

