

## LE TRAITEMENT



Il est proposé par le médecin, en général le médecin généraliste.

**La cure**, d'une durée de huit à vingt jours, peut souvent s'effectuer en ambulatoire dans un Centre d'addictologie (adresses : [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)), mais nécessite parfois une hospitalisation.

Dans tous les cas, un suivi ultérieur par une équipe d'alcoologie est recommandé.

## CE QU'IL FAUT ÉVITER

Vous ne pouvez pas éviter toutes les erreurs, mais essayez de ne pas tomber dans certains pièges :

- Argumenter indéfiniment sur les problèmes créés par l'alcool. La raison, la volonté, sont de peu de poids face à la dépendance. Vous risquez au contraire, par une insistance excessive, d'augmenter la culpabilité et donc la consommation d'alcool.
- Traiter la personne en malade. C'est le meilleur moyen pour... qu'elle le reste. Certes, l'alcoolisme est une maladie, mais une personne ne se réduit jamais à sa maladie !
- Se liguer avec le soignant contre le malade. Il s'agit de guérir, pas de condamner.
- Jouer les psy, ou les sauveurs. Vous n'êtes ni l'un ni l'autre. Soyez vous-même !
- Attendre trop longtemps, laisser la situation s'aggraver démesurément.
- Vous montrer soupçonneux, passer votre temps à quantifier, surveiller, marquer le niveau des bouteilles etc. Non seulement cela ne sert à rien, mais la confiance, même relative, qui existait encore, risque de disparaître. En infantilisant le malade, vous renforcez son sentiment de honte, qui entretient son alcoolisme.
- Proférer des menaces, faire du chantage. Le malade, se sentant incompris, mal aimé, coupable, se trouve toutes les raisons de continuer à boire.

## N'oubliez jamais

Ce n'est pas parce que vous vivez avec un malade que vous devez vous-même être malade. Tentez au contraire de sauver ce qui vous appartient : vos loisirs, vos engagements, votre personnalité.

Adresses sur  
[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

## APRÈS LA CURE

**L'abstinence** (le fait de ne plus consommer d'alcool) doit être totale et inconditionnelle. Elle constitue une véritable révolution dans la vie du malade, habitué à s'appuyer sur l'alcool depuis tant d'années, et nécessite une vigilance sans relâche : « J'arrête de boire toutes les secondes, le matin, le soir, c'est un travail à temps plein », explique un ancien buveur. Bien des réalcoolisations surviennent du fait de maladresses des proches : « Juste un petit verre ne pourra pas te faire de mal »... S'il ne faut pas désespérer face à une reprise de consommation, qui peut être ponctuelle et ne signifie pas forcément rechute, elle devra toutefois faire l'objet d'une consultation, si possible très rapidement.

Pour l'entourage, qui a tout misé sur la cure, les difficultés ne sont pas terminées : un nouvel équilibre, un nouveau partage des rôles devra être négocié avec le buveur rétabli, soucieux de retrouver le rôle qu'il avait abandonné depuis des années, que ce soit dans sa famille ou sur son lieu de travail. D'où le désarroi de ceux qui, l'ayant supporté et soutenu, se trouvent parfois relégués à un plan secondaire. On n'hésitera pas le cas échéant à recourir à un professionnel du travail social ou à un psychologue.

L'essentiel de ces conseils est tiré de l'ouvrage de Michel Craplet : Il n'est jamais trop tard pour parler d'alcool. Ed. de la Martinière, 2003 - 300 p.



20, rue Saint-Fiacre - 75002 Paris  
Tél. : 01 42 33 51 04 - Fax : 01 45 08 17 02  
contact@anpaa.asso.fr - [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

Avec le soutien de la caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés

L'A.N.P.A.A. est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique (décret du 5 février 1880) et agréée d'éducation populaire (arrêté du 6 mai 1974).

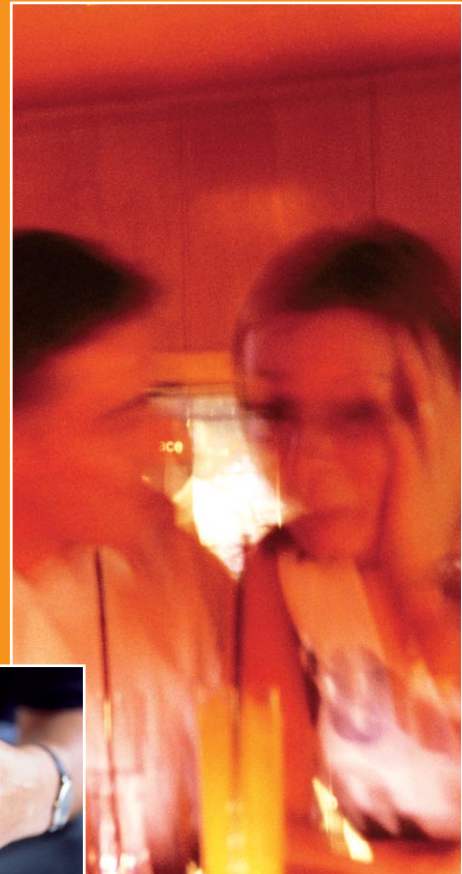
# CONSEILS à l'entourage

**IL BOIT... IL, C'EST VOTRE CONJOINT, OU PEUT-ÊTRE VOTRE FILS, UN COLLÈGUE, UN PROCHE, UN VOISIN. IL, ...OU ELLE, CAR LES PROBLÈMES D'ALCOOL CONCERNENT AUSSI LES FEMMES**

- Vous souhaitez agir, mais ne savez comment aborder la chose.
- Vous avez déjà essayé d'intervenir, mais sans succès.
- Depuis quelque temps, la situation a empiré, au point que la vie de tous les jours devient insupportable.

*Faut-il subir indéfiniment, dans l'espoir (illusoire) que les choses vont un jour s'arranger ? Devez-vous accepter que votre vie, et celle de vos proches, se détériore un peu ? La situation que vous vivez, si difficile soit-elle, n'a rien d'une fatalité. **L'alcoolisme est une maladie.***

Dès que vous en aurez saisi les principaux mécanismes, vous découvrirez comment vous pouvez être utile, comment vous pouvez vous protéger; ce que vous pouvez tolérer et ce qu'il vous faut absolument refuser.



## QU'EST-CE QUE L'ALCOOLISME ?

**L'alcoolisme est une maladie, à part entière.** Celui qui en est atteint a souvent une sensibilité biologique particulière, ou bien il souffre de troubles psychologiques qui l'empêchent de s'adapter à la vie quotidienne. A moins qu'il ne soit victime d'un environnement social qui le pousse à boire et auquel il ne parvient pas à s'opposer. Pendant des années, l'alcool lui a procuré le soulagement, physique ou psychique, qu'il recherchait. Et puis la maladie s'est installée, le buveur est devenu dépendant. L'alcool occupe désormais toutes ses pensées, toute sa vie est organisée autour de l'alcool. Généralement, il ne pourra en sortir qu'avec l'aide d'un professionnel ou d'un bénévole rétabli.

## SORTIR DU CERCLE

Sans le savoir, l'entourage participe la plupart du temps à ce comportement maladif. **Reconnaître l'existence de la maladie alcoolique n'est pas aisé.** D'une part, les troubles qui commencent à apparaître : fatigue, humeur instable, troubles digestifs, sommeil perturbé, ne sont pas caractéristiques et peuvent être attribués à des soucis professionnels, à une crise passagère, etc. D'autre part, le mot alcoolisme est péjoratif, y compris pour l'entourage. Quand le doute n'est plus possible, l'entourage aura tendance à ressentir l'alcoolisme comme un affront, voire à s'en attribuer, parfois de façon inconsciente, la responsabilité (surtout quand il y a des enfants). L'une et l'autre situation, très pénibles à vivre, sont erronées.

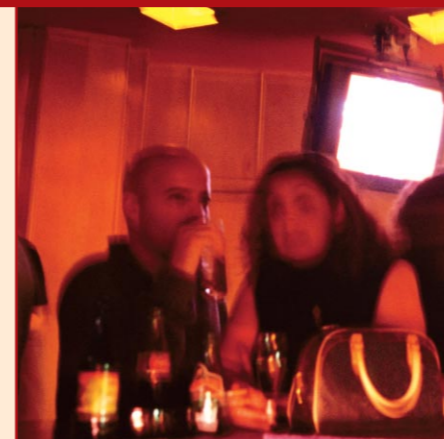
## CE QU'IL FAUT SAVOIR

1. L'entourage n'est pas responsable de l'alcoolisme qui touche un de ses proches. Les racines de la maladie, anciennes et complexes, sont à chercher ailleurs.
2. Toutefois l'entourage est, sans le vouloir, impliqué dans cet alcoolisme : soit passivement, parce qu'il l'ignore et donc le tolère, soit activement, parce qu'il le combat avec des moyens souvent inappropriés.



## NOMMER L'ALCOOL

**Alors que faire ?** La première des choses est de sortir de ce jeu où chacun sait que l'autre sait, mais ne dit rien. Refuser le cercle vicieux du non-dit. Nommer, reconnaître le problème d'alcool, c'est reconnaître la personne et lui donner sa place... Même si le malade n'en convient pas dans un premier temps. L'entourage se heurte souvent à une attitude de négation du problème, très déconcertante.



## DE NOUVELLES LIMITES

**Faites comprendre au malade que vous savez.** Dites-le clairement, mais... **sans porter de jugement !**

Parlez simplement, en votre propre nom, de ce que vous ressentez : vos impressions, votre inquiétude, votre souffrance :  
« Depuis un certain temps, je remarque que... cela me fait peur, je m'inquiète... ».

Ainsi interpellé, sur le mode direct de l'observation et non celui du jugement, l'autre est en situation de répondre, de contredire, de dialoguer, d'égal à égal, au lieu de continuer à se terrer dans un silence coupable.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

La négation du problème, appelée déni, est en fait une attitude de défense. Devinant l'ampleur de son problème, la personne n'est pas encore prête à l'accepter et encore moins à y remédier. La honte est trop forte, l'étiquette d'alcoolique insupportable, le malade pense pouvoir gagner seul le combat contre l'alcool. Là où l'entourage ne voit que mauvaise foi ou mensonge, il faut imaginer au contraire une tentative désespérée du malade pour s'en sortir par lui-même.

## AVANT LE TRAITEMENT DE LA MALADIE

La perspective d'une thérapie ne sera pas pour autant acceptée d'emblée. Avant que le malade ne se décide à entreprendre une démarche, il va sans doute s'écouler un temps qui vous paraîtra très long, jalonné de « bonnes résolutions » (non tenues), de crises et de négations du problème.

**Soyez patients.**

Considérez qu'il s'agit d'une étape difficile (probablement la plus difficile), qui est incontournable. (\*)

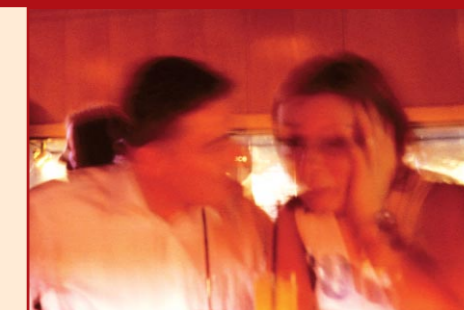
Malgré la difficulté de la situation, essayez de vous montrer solidaire, reconnaissez les efforts entrepris, même s'ils sont maladroits et inopérants.

Pendant toute cette période, sachez que vous n'êtes pas obligé... de tout accepter.

Vous avez eu le courage de parler d'alcool, vous avez dit vos craintes : vous êtes donc en droit de prendre vos distances quand le malade, sous l'effet de l'alcool, vous rend la vie impossible. Vous êtes maintenant beaucoup mieux placé pour définir de nouvelles limites, dire ce que vous acceptez et ce que vous n'acceptez plus.

## SE SÉPARER ?

Dans certains cas, la séparation est effectivement la seule solution possible. Elle peut néanmoins être temporaire, et offrir au conjoint et/ou aux enfants l'opportunité d'une vie se déroulant dans de meilleures conditions.



## CE QU'IL FAUT SAVOIR

**\*Une étape difficile...**

**En plusieurs temps**

Au refus farouche de reconnaître sa dépendance va succéder le sentiment, très pénible, de la culpabilité et de l'impuissance... (et c'est là où vos encouragements vont aider au processus), jusqu'à ce que le malade admette que seule la thérapie le fera sortir de l'alcool.