

# L'alcool, c'est pas un problème...

*c'est juste une (très mauvaise)  
solution*



Nous avons souffert de l'alcoolisme.

Aujourd'hui nous voulons témoigner,  
par ces quelques textes,  
qu'il est possible de s'en libérer.

- Je suis alcoolique, j'ai besoin de votre aide
  - Tu n'as aucune volonté !
  - L'alcoolisme, une maladie ?
- Arrêter de boire ou arrêter l'alcool ?
  - Les trois marches
  - A qui s'adresser ?

# Lettre d'un alcoolique à ses proches

*Ne me sermonnez pas, ne me blâmez pas, ne me réprimandez pas. Vous ne seriez pas fâchés contre moi si je souffrais de tuberculose ou de diabète. L'alcoolisme est aussi une maladie.*

*Ne jetez pas mes bouteilles ; ce n'est que gaspillage, parce que je trouverai toujours moyen de m'en procurer d'autres.*

*Ne me laissez pas provoquer votre colère. Si vous m'attaquez verbalement ou physiquement, vous ne ferez que confirmer la mauvaise opinion que j'ai de moi-même.*

*Je me déteste déjà suffisamment.*

*Ne permettez pas que votre amour pour moi et votre inquiétude à mon sujet vous portent à faire à ma place ce que je devrais faire moi-même. Si vous assumez mes responsabilités, vous m'empêchez irrémédiablement de les assumer. Mon sentiment de culpabilité augmentera, et vous m'en voudrez.*

*N'acceptez pas mes promesses. Je promettrais n'importe quoi pour me tirer d'affaire. Mais la nature de ma maladie m'empêche de les tenir, même si je suis sincère au moment où je les fais.*

*Ne faites pas de vaines menaces. Quand vous aurez pris une décision, soyez inébranlable.*

*Ne croyez pas tout ce que je vous dis, c'est peut-être un mensonge ; nier la réalité est un symptôme de ma maladie. Du reste, je suis porté à ne pas respecter ceux que je peux duper trop facilement.*

*Ne me laissez pas vous exploiter ou abuser de votre bonne volonté en aucune façon. L'amour ne peut survivre longtemps dans un climat d'injustice.*

*N'essayez pas de dissimuler la vérité à mon sujet, ou de me soustraire aux conséquences de mon intempérance. Ne mentez pas, ne payez pas mes dettes, n'allez pas travailler pour faire face à mes obligations familiales. Ces interventions peuvent retarder ou atténuer la crise qui, précisément, me pousserait à rechercher de l'aide. Je ne peux continuer de nier que j'ai un problème d'alcool aussi longtemps que vous me permettez d'échapper automatiquement aux conséquences de mon intempérance.*

*Surtout, renseignez-vous autant que possible sur l'alcoolisme et sur la façon dont vous devez agir avec moi.*

**Je vous aime,  
Votre alcoolique.**

## Infos

*L'origine de ce texte s'est perdue ; nous nous permettons donc de l'utiliser, en remerciant le ou les auteurs.*

**Il existe des groupes d'entraide pour les proches : voir page 7.**

# Tu n'as aucune volonté

L'alcool est normalement superflu.

Lorsque le corps a besoin d'aliments solides, l'esprit reçoit un message qui s'appelle la faim. Lorsque le corps a besoin d'aliments liquides, l'esprit reçoit un message qui s'appelle la soif.

**Mais ces signaux de faim et soif ont leurs contraires : les « signaux de satiété ».**

Ils coupent la faim au bon moment. Au-delà, manger ou boire devient pénible.

Ces contraires sont très importants pour notre santé : ils ajustent la prise d'aliments à la quantité voulue pour les besoins du corps. Ils évitent de graves maladies par surcharge.

Ces signaux sont d'une extraordinaire précision. En une année nous mangeons près d'une tonne d'aliments et pourtant notre poids demeure identique, quelles que soient les fantaisies ou variations passagères.

Un petit dérèglement dans l'apparition des signaux entraînera maigreur ou obésité.

**Ces choses se passent pour tous les aliments et boissons sauf pour certains :**

- le chocolat : pour presque tout le monde, le chocolat ne fait pas apparaître les signaux de satiété mais au contraire augmente l'envie au fur et à mesure que l'on en mange.

- l'alcool entraîne la même réaction, mais seulement pour 8 à 11% des personnes : les alcoolo-dépendants.

Chez le malade alcoolique, l'alcool empêche non seulement l'apparition du signal de satiété mais rend le besoin plus vif. **Cette réaction constitue tout le danger de la maladie** puisqu'elle va en sens contraire des lois biologiques, donc de la vie.

Pour lui, dès qu'il y a de l'alcool dans le corps, boire encore n'arrête plus l'envie de boire mais l'augmente.

**Personne, alcoolique ou pas, ne peut arrêter la consommation d'un produit qui, chez lui, augmente lui-même l'appétit de le consommer.**

## Rappel

*Personne, alcoolique ou pas, ne peut arrêter la consommation d'un produit qui, chez lui, augmente lui-même l'appétit de le consommer.*

Normalement, quand on a bien mangé, on n'a plus d'effort de volonté à faire pour arrêter. C'est ainsi que les personnes sobres s'arrêtent de boire. C'est même pour cela qu'elles sont sobres. Ceci est peut-être pour vous difficile à imaginer.

Vous êtes tous allés au restaurant ou à la terrasse d'un café. Il ne vous a pas échappé que des voisins quittaient parfois la table laissant une bouteille de vin ou de bière non achevée. Cela a pu vous paraître impensable.

Pourtant, dans le même moment vous avez vous-même laissé du pain dans la corbeille sans même y penser.

**C'est de la même manière que ce voisin de table a abandonné ce reste de boisson.** Il ne l'a pas fait parce qu'il aurait eu plus de volonté ou plus de force de caractère. Simplement, pour lui l'envie de vin avait disparu, comme pour vous-même l'envie du pain que vous avez laissé.

Il y a donc une différence entre vous et les autres ; votre envie persiste et augmente à mesure que vous buvez de l'alcool.

**En conclusion :**

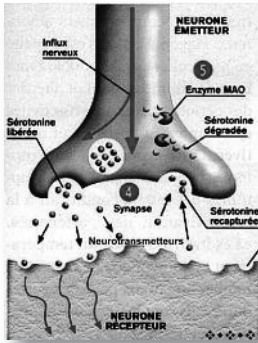
La volonté n'a donc pas grand-chose à voir avec la maladie alcoolique. En revanche, elle joue un grand rôle dans le traitement. La difficulté est bien sûr de trouver de la volonté lorsque celle-ci est anéantie: là, en particulier les groupes d'entraide jouent un rôle fondamental.

## Sources...

*Texte largement inspiré des travaux du Docteur Morenon*

<http://jean.morenon.fr/P1.html>

# L'alcoolisme, une maladie ?



## Dans notre cerveau il y a des milliards de neurones

qui communiquent entre eux via des neurotransmetteurs qui passent de synapse à

synapse: nos pensées, nos réflexes... sont donc de la chimie avant tout.

On dirait que c'est compliqué. Normal : ça l'est. 😊

A l'arrivée des synapses il y a des récepteurs. Des petites cases qui sont là pour accueillir ces neurotransmetteurs et leurs informations.

Notre corps est bizarrement fait: il a des récepteurs naturels pour la nicotine, la cocaïne... qui se retrouvent rapidement à jouer le rôle de neurotransmetteurs et se rendent indispensables. Les récepteurs réclament leur dose : c'est la dépendance.

## Pour l'alcool : pas de récepteur. Le fonctionnement est différent:

L'alcool passe directement du tube digestif aux vaisseaux sanguins. Le sang le transporte dans tout le corps. Dans le cerveau, il perturbe le fonctionnement des autres transmetteurs.

Pour faire simple, l'alcool facilite la circulation du GabA, transmetteur sédatif et déprimant, mais aussi celle de la dopamine, transmetteur excitant. D'où sous l'effet de l'alcool, des états alternatifs d'excitation ou d'abattement.

Plus embêtant, l'alcool bloque la production de sérotonine, le gendarme des deux autres, et la remplace. Et le cerveau, qui en a marre de ce surplus d'alcool, met au point un truc : il le transforme (c'est compliqué, j'abrège) en THP (Tétra-Hydro-Papaveroline).

Une molécule avec « papaver » dedans, le pavot. Une drogue.

Du coup, le corps arrête de produire des endorphines naturelles, puisqu'il a trouvé plus fort : la THP. Et il réclame de l'alcool, toujours plus, pour faire sa THP, la molécule de synthèse qui remplace les endorphines naturelles. Elle est devenue vitale.

On appelle cela la « dépendance ». Si on arrête de boire, plus de THP. Fini. Mais pas d'endorphines non plus. Et là c'est difficilement supportable.

Il va falloir un peu de temps pour inverser la machine. **D'où l'intérêt de médicaments d'accompagnement, qui aident le cerveau pendant le rétablissement.** Parce que volonté contre chimie, c'est souvent la chimie qui gagne.

Et si pendant ce temps on essaie un muscadet, un whisky..., on bloque le rétablissement en relançant la THP. On repart alors à zéro.

Et puis, si dans 15 ans, 30 ans, on redonne de l'alcool à l'organisme, il va reprendre dans les trois jours sa production de THP en bloquant ses endorphines.

**Il n'oublie jamais...**

# Arrêter de boire ou arrêter l'alcool ?

*“J’ai longtemps confondu arrêter de boire et arrêter l’alcool. Comme beaucoup. D’où mes échecs pendant les années où je me suis efforcé de ne pas boire”.*

**Arrêter de boire**, c’est se priver, résister à la demande. On peut y arriver, à l’arraché. Un certain temps.

Pas besoin de médecin, de médicaments, d’associations. On s’en sort seul, comme on buvait seul (même en buvant accompagné). Les causes de l’alcoolisme restent présentes et on leur fait front : il faut tenir, durer.

On peut le faire, un jour à la fois. C’est un combat. Ce n’est pas une vie. Et surtout, on ne cerne pas ce qui nous fait boire : on est fixé au calendrier. On piétine.

Car compter n’est pas un objectif. Ou alors on essaie de tenir jusque 30 jours, ou 100. Et une fois arrivé, on craque. Car rien n’a changé. Et le cap qu’on s’est fixé est libérateur de la tension accumulée pendant cette période de lutte.

On arrive à se persuader que, puisqu’on a su résister un certain temps, on saura désormais modérer, gérer, boire normalement.

Illusion, et le mur n’est généralement pas loin. On s’y écrase. Et même de plus en plus vite à chaque nouvelle tentative. Le malade s’enfonce alors, désespère, n’y croit plus.

Mais le corps fatigue aussi et réclame à la tête une solution. Qui survient parfois et que certains appellent “le déclic”.

**Arrêter l’alcool**, c’est construire des défenses pour l’empêcher de venir à nous. Pour ne plus en avoir besoin, pour ne plus en avoir envie.

Sans forcément avoir tout cerné des causes qui nous ont fait boire, mais en ayant dégrossi les mécanismes. Il n’y a pas forcément à trouver une cause unique à notre maladie, tout cela s’associe et rencontre notre personnalité faite d’un héritage familial, social et

culturel, d’un passé plus ou moins douloureux, d’un job plus ou moins marrant, et plus ou moins stressant, de fragilités neurologiques, et de mille autres paramètres.

**L’alcool n’est pas un problème. C’est une réponse, une solution.**

L’enjeu devient plus clair. L’alcool est une solution à quoi pour moi ? Comment apprendre à se passer de cette solution, sans crouler sous les problèmes ? C’est cela qui se cache derrière l’arrêt de l’alcool. Loin des croix sur le calendrier.

*Ma sobriété était devenue ma solution pour vivre ma vie, comme l’alcool était ma solution pour la subir.*

**Barrer la route à l’alcool, l’empêcher de s’imposer à nous.**

Il faut éliminer le besoin et, ce faisant, éliminer l’envie. L’abstinence devient alors sobriété. Pour cela, accepter la notion de maladie, qui écarte celle de honte. Et se faire aider.

*« Mes défenses ont été de reprendre ma vie en mains. Ne plus faire ce qui était attendu de moi, mais faire ce que je voulais faire. Coûte que coûte. Assumer mes choix.*

*Me remettre debout et affronter les tempêtes. Il a fallu faire face, reconnaître mon mal et me faire aider. Puis changer de travail, changer de décor (pas une fuite, mais la réalisation d’un projet).*

*Cela m’a pris du temps, trois années, mais trois années sans alcool. Mon déclic ? Dire : “Stop !” à ce qui me pesait, sans que j’en aie réellement pris conscience.*

*Ma sobriété était devenue ma solution pour vivre ma vie, comme l’alcool était ma solution pour la subir. Entre les deux, il n’y a pas photo ».*

**Alors, arrêter de boire ou arrêter l’alcool ?**

**C’est bien plus que de “jouer sur les mots”. C’est la clé de la réussite.**



# Les trois marches

**Une réflexion m'est venue ce matin. Je me suis dit que trois freins, ou trois marches à grimper, séparent l'alcoolique pratiquant de la sobriété ou de l'abstinence.**

**La culpabilité • La honte • La peur**

**La culpabilité** de se dire que l'on fait du mal aux autres, à soi, que l'on gaspille l'argent du ménage, que l'on est nul au boulot...

**La honte** de ne pas savoir réagir, de faire et dire des conneries, d'être indigne de confiance, de l'image donnée aux autres, d'avouer sa faiblesse...

**La peur** des lendemains sans alcool alors que toute la vie tourne autour de la recherche du produit ou de l'attente d'en avoir, la peur d'être face à soi-même, la peur de se ré-ouvrir aux autres...

Ces trois freins ou marches nous empêchent de bouger, de réagir. Ils paralysent.

**Chacun à son rythme va en grimper une, puis deux, puis trois...**

Ou seulement une ou deux.

On peut se lancer dans l'abstinence en ayant renoncé à la culpabilité et à la honte, même si l'on a peur.

On peut y aller sans peur et sans honte même si l'on se sent coupable.

On peut poser le verre seul avec honte, en ayant vaincu sa peur. Mais c'est bien plus ardu.

Cependant je crois que pour réussir une sortie durable et sereine de l'alcool il faut escalader les trois.



Pour ne plus vivre dans la honte ou dans la peur.

La peur s'estompe d'elle-même une fois le cap passé.

La culpabilité disparaît lorsque l'on comprend le sens du mot maladie.

La honte aussi, car liée à la culpabilité.

**Pour réussir cette escalade, il est nécessaire de verbaliser.**

C'est auprès des associations, des psychologues, d'un forum (insuffisant car on ne verbalise pas vraiment), au CCAA ou CSAPA, en cure, auprès des amis, de la famille... que l'on va le faire.

Les médicaments ne jouent qu'un rôle annexe et provisoire de soutien dans la démarche.

Pour arriver à dire un jour en toute sincérité

« Non, pas d'alcool !

- Ben ?

- Parce que **je n'en ai pas envie.** »

# Les aides

## A qui s'adresser ?

### Les CSAPA et CCAA

(d'après le site <http://www.drogues-info-service.fr/>) :

Les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont des structures résultant du regroupement des services spécialisés pour l'alcool et les drogues (CCAA et CSST). Ce sont des centres médico-sociaux, qui peuvent être gérés par des établissements publics de santé (hôpitaux) ou par des associations régies par la loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901.

Les personnes qui sont dans une relation de dépendance plus ou moins forte et néfaste à l'égard des drogues, de l'alcool, des médicaments ou d'une pratique (jeux, sexualité, anorexie/boulimie...) ont vocation à être reçues dans les CSAPA. Ceux-ci accueillent également l'entourage (parents, conjoints, famille, amis). Leurs missions :

- ◆ L'accueil, l'information, l'évaluation médicale, psychologique et sociale et l'orientation de la personne concernée ou de son entourage. Ils peuvent également aider au repérage des usages nocifs ;
- ◆ La réduction des risques liés à la consommation ou au comportement en cause ;
- ◆ Les prises en charge médicale (bilan de santé, sevrage) et psychologique (soutien, psychothérapie individuelle ou familiale, groupes de parole) ;
- ◆ La prescription et le suivi de traitements médicamenteux, dont les traitements de substitution aux opiacés ;
- ◆ La prise en charge sociale et éducative, qui comprend l'accès aux droits sociaux et l'aide à l'insertion ou à la réinsertion.

La plupart des CSAPA sont généralistes mais certains peuvent conserver une spécialisation de leur activité en direction de certaines drogues ou conduites addictives.

Les centres assurent soit des soins ambulatoires, soit un hébergement individuel ou collectif. Dans ce dernier cas, le séjour doit permettre la consolidation du sevrage, la restauration de l'équilibre personnel et l'insertion professionnelle.

Ils accueillent, de façon gratuite, et anonyme sur demande, toute personne qui souhaite être aidée et en fait la

### Internet...

Testez votre dépendance à l'alcool :  
[http://www.medical78.com/nat\\_test\\_alcool.htm](http://www.medical78.com/nat_test_alcool.htm)

démarche. L'accueil est donc basé sur le volontariat des personnes, mais celles-ci peuvent également être orientées suite à une mesure judiciaire (injonction de soins par exemple).

L'accueil et l'accompagnement sont assurés par des équipes pluridisciplinaires, notamment des médecins addictologues, des infirmiers, des psychologues, des éducateurs spécialisés, des assistantes sociales...

Plus de 450 CSAPA sont constitués aujourd'hui. Ils sont implantés dans tous les départements français.

Voir ici : <http://www.drogues-info-service.fr/?Le-Centre-de-Soins-d>

### Les MAB (Mouvements d'anciens buveurs)

<http://www.alcoolinfoservice.fr/Les-groupes-d-entraide.html>

Il existe de nombreuses associations d'entraide : renseignez-vous auprès de votre CSAPA ou CCAA sur celles qui sont implantées près de chez vous. Il y en a sûrement une qui vous correspond.

### Les cures

Avec ou sans hébergement (en ambulatoire). Elles ne sont pas toujours nécessaires : votre alcoologue pourra vous conseiller et vous guider dans les démarches. La cure commence par un sevrage, ou juste après, et doit déboucher sur un projet de reconstruction de soi. C'est un travail de fond, de recherche.

### Pour l'entourage

Les groupes Al-Anon peuvent vous aider : <http://al-anon-alateen.fr/>

### Internet...

<http://www.atoute.org>

**L'alcool,  
c'est pas un problème...**  
*c'est juste une (très mauvaise)  
solution*

## Ce dossier a été réalisé bénévolement par :

**Alain**, Finistère, 51 ans, auto-entrepreneur, abstinent depuis plus de 5 ans.

*« Je vivais à côté de ma vie et ne la supportais qu'en m'abrutissant d'alcool ».*

**Maryvonne**, Finistère, 39 ans, agricultrice bio.

*« Je décompressais et me faisais plaisir avec de l'alcool.  
Du coup, mes angoisses et ma dépression augmentaient ».*

**Daisy**, Essonne, 49 ans.

*« L'alcool m'a longtemps aidée à supporter des souffrances.  
Jusqu'à ce qu'il m'en apporte bien plus ».*

**Anne**, Seine-et-Marne, 47 ans.

*« Il n'est pas nécessaire de boire tous les jours et de trembler tous  
les matins pour être alcoolique. Anne libre depuis 3 ans »*

**Marc**, Loir-et-Cher, 51 ans, aide-soignant.

*« Depuis plus de six ans que je suis hors alcool, je suis  
au calme avec moi-m'aime ».*

**Nadine**, Loir-et-Cher, 47 ans.

*« J'ai vécu dans la rue, pendant plus de 3 ans. L'alcool m'aidait  
à survivre, et m'enfonçait dans l'oubli.  
J'en suis sortie depuis 12 ans, je suis enfin libre et je vis ».*

**Corinne**, Isère, 51 ans a bu, avec abus.

*"Mon verre s'est brisé comme un éclat de rire" (Alcools, Apollinaire)*

**Gérard**, Charente, 62 ans, artisan retraité.

*« 6ème année d'abstinence.  
Heureux d'être encore là pour vous dire : osez »*

*Avec la participation des membres du forum Atoute « Arrêter l'alcool » :*

*Dacapo, Eric Sobre, Atala, Fred064, Nimzozo, Floraline, Joey29, Re-belle, Vttpassion62, Dica, Thomas Crown, Dexter76, Smoothie, Jady, Medji, Jeanlebelge, Deogratias, Sourisbleue, Danny, Douleur, Loul\*, Renais-sance, Davidz, Aigle Argenté, Pinocchio, Pouti35, Heliobthis, Nouveau Départ, L@vy, Toimoinous, Jacqphil62, Vivvviane, Optima, Josette, Yvon972, Soal...*



*Faites circuler ce document,  
imprimez-le, envoyez le par  
e-mail... il a été fait pour  
cela.*

**Nous ne buvons plus.  
Nous n'en avons plus besoin.  
Nous n'en avons même pas envie.  
Aujourd'hui, nous sommes libres.**

**Nous voulons montrer qu'en s'informant on peut surmonter la honte,  
la culpabilité, la peur qui maintiennent le malade alcoolique dans sa dépendance.**