

## Il/elle souffre d'alcoolisme

### Le diagnostic a été posé pour l'un de vos proches

Un alcoolique ou un « malade de l'alcool » est une personne qui a perdu la liberté de s'abstenir de boire : il ne choisit plus, il subit les effets de l'alcool...

### Ce que vous devez savoir

L'alcoolisme repose bien sûr sur la quantité d'alcool ingéré quotidiennement mais pas uniquement : le mode de vie et les raisons (psychologiques, affectives, sociales...) pour lesquelles on consomme de l'alcool sont aussi importantes.

### Quelques repères pour mieux comprendre :

En ce qui concerne les quantités d'alcool, les experts internationaux s'accordent notamment sur les points suivants :

- La quantité d'eau ajoutée n'a aucun effet sur la quantité d'alcool total  
A ce titre, un verre de vin est équivalent à un verre de pastis ou un verre de bière, soit une unité d'alcool.
- Dans le cadre d'une consommation régulière les hommes et les femmes ne sont pas à égalité.  
Pour les femmes : pas plus de 2 ou 3 unités d'alcool par jour (maximum 14 unités par semaine)  
Pour les hommes : pas plus de 3 à 4 unités d'alcool par jour (maximum 21 unités par semaine)
- En consommation occasionnelle, il faut éviter une prise supérieure de 4 unités d'alcool en une seule occasion.
- Il n'existe pas de frontière nette entre une consommation d'alcool sans risque et une consommation dangereuse. On peut dire que si l'on respecte ces recommandations le risque d'avoir un problème (violence, accident de la circulation, ou de travail, cancer ; maladie cardiovasculaire ou psychique) est plus faible. Plus on dépasse les limites recommandées et plus le risque augmente de façon exponentielle.

### Ce que vous pouvez faire

#### Parlez... le silence tue plus vite que la maladie

#### **Ne restez pas spectateur silencieux de l'alcoolisme de votre proche**

- Peur de réactions violentes, sentiment de honte à l'idée de mettre en cause un proche, inquiétude de se placer en position de surveillance... les raisons de « ne pas voir » sont réelles, nombreuses et compréhensibles.  
Cependant, « la politique de l'autruche » n'est jamais payante sur le long terme.
- Avant qu'il ne soit trop tard et qu'il y ait une « bascule », la recherche d'un dialogue serein peut déclencher la prise de conscience d'une consommation excessive d'alcool.
- Choisissez le meilleur moment pour discuter : les épisodes de surconsommation ou d'ivresse sont notamment à éviter.

### Ne cachez pas les bouteilles dans la maison

- Ce type de comportement peut être tentant, mais il infantilise la personne et fausse dès le départ une relation d'aide pourtant sincère. Mieux vaut ne pas tenter la personne - en évitant de conserver les bouteilles entamées par exemple.
- Dans tous les cas, ce petit jeu de « cache-cache » peut durer longtemps et sans réelle efficacité : il faut savoir que la plupart des malades de l'alcool, véritables « piliers de bar », certifient « ne jamais toucher une goutte d'alcool à la maison ».

### Limitez ou évitez les situations de tentation

- De votre côté, il vous faut éviter les consommations systématiques d'alcool à la maison, mais aussi à l'extérieur.
- Pensez à mettre plusieurs carafes d'eau à table.
- Lors qu'un apéritif – et surtout s'il fait chaud – proposez le plus possible un large éventail de sodas ou de jus de fruit. Cela évitera de sombrer dans l'équation réductrice « convivialité = alcool ».

### Aidez votre proche à effectuer un stage de sevrage

- Rapprochez-vous de votre médecin pour exprimer vos craintes et lui demander conseil.
- Souvenez-vous que tant qu'un malade de l'alcool n'a pas conscience de sa dépendance, il n'est pas accessible au sevrage. Et aucun sevrage n'est durable s'il ne repose pas sur une démarche motivée et volontaire.  
Quoi que vous puissiez faire, c'est bien le malade et lui seul qui doit se prendre en charge et faire le premier pas.
- Le chemin vers la guérison est long et émaillé parfois de rechutes. La personne doit produire d'intenses efforts de volonté pour changer ses anciennes habitudes : il faut en être conscient et pouvoir apporter soutien et encouragement devant les difficultés passagères : L'abstinence totale est à ce prix.

### Pensez aussi à vous : protégez-vous

- Ne restez pas isolé, maintenez une vie sociale. Gardez notamment vos activités habituelles et une bonne hygiène de vie : des repas équilibrés et variés, une pratique sportive régulière et un rythme de sommeil satisfaisant vous aideront à « vous retrouver » vous-même et à vous ressourcer.
- N'acceptez pas tout de votre proche : des comportements inadaptés, d'éventuelles violences verbales ou physiques ne sont pas acceptables. Ne rien dire, par honte ou sous prétexte de préserver ce qui reste d'équilibre familial ou amical, peut contribuer à aggraver la situation. La prise de conscience par le malade de sa dépendance à l'alcool et de ses conséquences peut de fait s'en retrouver retardée.