

# L'extrême difficulté à aider les personnes souffrant d'une addiction alcoolique

Benjamin LISAN, le 19/07/2023

## 1 Introduction

Mon ami Colette m'écrivait :

*"L'alcoolisme est un fléau.  
Une addiction dont il est difficile de se passer sans accompagnement.  
La volonté ne suffit pas.  
L'aide médicale est nécessaire, psychologique etc. ..."*

Nina m'écrivait :

*"Sont victimes et en souffrent certes les buveurs.  
Mais le ravage ... la souffrance et les victimes sont aussi les proches de ces buveurs ....  
Car être au contact ou vivre avec un alcoolique est une horreur !!!  
On oublie trop souvent la honte et la souffrance de ces victimes-là qui sont souvent des enfants, des compagnes, des compagnons etc. etc."*

Ceux qui ont connu des "personnes addicts" savent que l'alcoolisme est une vraie maladie, un fléau et ses ravages sont connus.

Mais que dans certains cas, on sait que l'on rencontre aussi une extrême difficulté à aider des personnes souffrant d'une addiction alcoolique, quand, par exemple, elles sont enfermées dans le déni concernant leur maladie.

## 2 Quelle quantité boit un alcoolique ?

Une personne est considérée alcoolique lorsqu'elle consomme de façon régulière, voire journalière : plus de 3 verres par jour si c'est un homme ; plus de 2 verres par jour si c'est une femme.

## 3 Les conséquences délétères de l'addiction alcoolique

Cette maladie provoque des effets à court terme, comme [le fait que] :

1) le malade ne peut plus conduire :

L'alcool augmente le temps de réaction. Il diminue les réflexes, la vigilance et la résistance à la fatigue. Il perturbe également la vision, l'estimation des distances et la coordination des mouvements. De plus, son effet désinhibant amène à sous-évaluer le danger et ainsi à prendre des risques : « oubli » de boucler sa ceinture ou de porter un casque, vitesse excessive, etc.

Le risque d'être responsable d'un accident mortel est multiplié par 8 en cas de consommation d'alcool.

2) S'il continue à boire, son humeur devient instable et il est plus susceptible d'agressivité :

La personne va se focaliser sur l'irritation qu'elle ressent au moment présent et elle pensera moins aux conséquences futures de ses actes. Elle aura donc tendance à « perdre son sang-froid » plus rapidement, à réagir de façon plus extrême ou plus agressive, en comparaison de ce qu'elle aurait fait si elle n'avait pas consommé d'alcool. C'est en partie la raison pour laquelle de nombreuses agressions (injures, coups, agressions sexuelles et homicides) sont commises sous l'effet de l'alcool.

3) Une ivresse importante favorise la prise de risques sans que le buveur n'en mesure réellement la portée. L'alcool affecte le libre-arbitre, le discernement, la lucidité et la capacité à maîtriser la situation.

4) Enfin, une forte alcoolisation induit un état d'apathie et de somnolence, augmentant la vulnérabilité à l'environnement et diminuant les capacités à se défendre ou à réagir en cas de problème.

5) L'abus d'alcool peut aussi avoir des répercussions le lendemain. Le phénomène le plus connu est celui de la « gueule de bois » : maux de tête, fatigue et déshydratation en sont les principaux symptômes. Un autre phénomène bien connu est celui du « trou noir » : le buveur peut avoir oublié ce qui s'est passé la veille parce qu'il n'était plus en capacité de l'enregistrer et de le mémoriser.

6) Dans des cas graves, il risque le coma éthylique, une évolution sévère de l'alcoolisation :

Le buveur tombe dans un sommeil profond, ne répond que très difficilement aux stimuli. Sa température corporelle a diminué, il a la peau moite et n'a plus de tonus musculaire. Incapable de se réveiller et de déglutir, il court un risque de s'étouffer dans ses vomissements.

À un stade ultime d'anesthésie et de profonde inconscience, la personne en coma éthylique peut cesser de respirer et mourir. Un coma éthylique est une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des secours.

Cf. <https://www.alcool-info-service.fr/alcool/consequences-alcool/risques-court-terme>

L'alcoolisme contribue à un grand nombre de problèmes de santé, sur le long terme :

- 1) cancers,
- 2) maladies cardiovasculaires, hypertension,
- 3) maladies cérébrales, dont encéphalopathies,
- 3bis) atteintes cérébrales irréversibles, dont démences séniles précoces, tendance à l'affabulation, pertes de mémoire, réduction du QI ...,
- 4) pancréatites,
- 5) risque de cirrhose,
- 6) problèmes psychologiques \_ anxiété, dépression, stress, tristesse ...
- 7) syndrome de Korsakoff, une forme sévère de troubles cognitifs : cette maladie du cerveau se caractérise par une détérioration de la mémoire, une tendance à l'affabulation pour compenser les pertes de mémoire, des troubles de l'humeur et une désorientation spatio-temporelle.
- 8) La consommation d'alcool ou des ivresses épisodiques tout au long de la gestation (durant la grossesse) nuisent au développement du cerveau de l'enfant (et du fœtus).

« Le cerveau de l'adolescent est plus vulnérable aux substances psychoactives que le cerveau de l'adulte ».

Plus la consommation d'alcool commence à un âge précoce, plus la détérioration du cerveau est importante.

Une consommation importante d'alcool peut déclencher une dépression. Inversement une personne anxieuse voire déprimée peut chercher dans l'alcool un moyen de lutter contre son anxiété ou sa dépression. Une consommation régulière d'alcool peut alors s'installer et entraîner une dépendance.

De plus, même si la consommation d'alcool semble apporter un mieux-être sur le moment, elle ne résout pas les difficultés de la personne. À l'inverse, à long terme, elle peut accroître sa dépression et son anxiété.

Par ailleurs, même si l'alcool aide à s'endormir, il nuit à la qualité du sommeil et peut provoquer des insomnies.

Cf. <https://www.alcool-info-service.fr/alcool/consequences-alcool/risques-long-terme>  
<https://www.alcool-info-service.fr/alcool/consequences-alcool/grossesse-femme-enceinte>

La consommation excessive d'alcool fait perdre 1 an d'espérance de vie en Moyenne (source Ouest-France, 19 mai 2021). Mais elle peut réduire nettement l'espérance de vie de certaines personnes.

Cf. <https://www.ouest-france.fr/sante/addictions/alcool/la-consommation-excessive-d-alcool-fait-perdre-1-an-d-espérance-de-vie-en-moyenne-a0ff3634-b89a-11eb-8808-bb5efb49456f>

## 4 Les environnements favorisant l'alcoolodépendance

Il y a souvent des environnements qui vous rendent plus vulnérables à l'alcoolodépendance :

- a) une famille, où existe déjà une forte consommation d'alcool,
- b) l'alcool social, par exemple, se retrouver entre collègues de bureaux, au bar, devant des verres d'alcool après le boulot, le soir,
- c) l'alcool récréatif mondain,
- d) les défis alcooliques entre jeunes (le défi de boire cul-sec, le « binge-drinking » (le fait de boire le plus vite possible) etc. ...) ...

## 5 Quels sont les causes de l'alcoolisme chez les jeunes ?

Certains facteurs favorisent une consommation d'alcool abusive. Notamment la recherche de sensations fortes et la volonté de repousser ses propres limites, une pression sociale, le souhait de s'intégrer dans un groupe, ou encore une façon de lutter contre un mal-être par rapport à l'école, à la famille ou aux amis.

Cf. Les jeunes et l'alcool : quels sont les risques et comment les éviter ? 25/01/2023, <https://sante-pratique-paris.fr/prevention-dossier-dossier/les-jeunes-et-lalcool-quels-sont-les-risques-et-comment-les-eviter/>

## 6 Le malade doit admettre qu'il est malade et qu'il a besoin d'aide

On sait aussi comme le dit Colette et d'autres amis, souvent :

- 1) La volonté ne suffit pas,
- 2) Le malade doit reconnaître qu'il en souffre, doit ne pas se cacher son addiction, ne pas être dans le déni,
- 3) Il doit se faire aider, pour la phase de sevrage (qui est, le plus souvent, très dure), en contactant les structures d'aide pour arrêter l'alcool, par exemple, en contactant :

a) <https://www.alcool-info-service.fr/>, Tél. 0.980.980.930

## 7 Comment arrêter sa consommation d'alcool en cas de dépendance ?

### 7.1 Le sevrage

Le sevrage est une étape indispensable en cas de dépendance à l'alcool (alcoolodépendance).

L'arrêt de consommation d'alcool passe par une phase de sevrage.

Le but du sevrage est de contrôler et de prévenir les symptômes liés au manque d'alcool, mais aussi de débiter une nouvelle vie sans alcool. **Arrêter de boire consiste à changer sa manière de vivre et souvent à modifier ses relations aux autres.**

Arrêter l'alcool ne se fait ni dans l'urgence, ni sur un coup de tête.

La décision de sevrage et la demande d'aide doit venir de vous-même, au moment où le malade aura choisi (et qu'il aura eu le déclic \_ voir plus loin).

Pour commencer, il lui est nécessaire :

- De prendre conscience de sa dépendance à l'alcool \_ ne pas la minimiser, ne pas se dire que c'est juste récréatif, social ..., ne pas se mentir, être dans le déni ;
- D'admettre qu'il a besoin d'aide. En effet, l'arrêt de l'alcool nécessite un soutien prolongé sur les plans médical et psychique, voire social. Cet accompagnement peut être coordonné par un addictologue (spécialiste de la dépendance physique et psychologique à une substance, ou à un comportement).

## 8 Où a lieu le sevrage de l'alcool ?

Le malade peut décider d'être pris en charge soit à l'hôpital, soit à son domicile.

Dans les deux cas, le sevrage de l'alcool associe :

- une hydratation correcte (il faut boire beaucoup d'eau) ;
- la prescription de vitamines B1 et B6 ;
- un traitement par benzodiazépines (médicaments destinés à prévenir le syndrome de sevrage) pour une courte période (une semaine environ).

Pendant le sevrage peuvent survenir : troubles de l'humeur, troubles de l'appétit, sensations d'oppression au niveau du thorax, nombreux rêves dans lesquels on se voit boire ...

## 9 Syndrome de sevrage et crise de manque

Le syndrome de sevrage est l'ensemble des symptômes, de gravité variable, qui survient lors de l'interruption totale ou partielle d'une substance psychoactive consommée régulièrement. C'est l'un des indicateurs d'une dépendance.

Comment se manifeste une crise de manque ?

Le tableau réalisé associe diversement anxiété, irritabilité, troubles du sommeil, douleurs diffuses, troubles sensoriels, troubles digestifs, hypotension orthostatique, et, dans les formes les plus graves, délire psychotique, hallucinations et crises comitiales.

Avec les hypnotiques, les anxiolytiques et l'alcool, il se produit une anxiété, des contractions musculaires involontaires, un tremblement, parfois des convulsions, des hallucinations et une fièvre. Dans le cas de l'alcool, on parle de delirium tremens (Larousse).

Cf. <https://www.drogues.gouv.fr/le-sevrage-et-la-substitution>  
[https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/syndrome\\_de\\_sevrage/16102](https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/syndrome_de_sevrage/16102)

## 10 La prise en charge des maladies liées à l'alcool ou des autres addictions

Si vous présentez des troubles psychiques ou une maladie associée à l'alcoolodépendance, un bilan médical est nécessaire (consultation auprès d'un neurologue ou un psychiatre, prise de sang, échographie abdominale, bilan cardiovasculaire...) et vos problèmes de santé seront pris en compte dans le traitement mis en place.

Dans 80 à 95 % des cas, les personnes dépendantes à l'alcool le sont également au tabac. Si vous êtes dans cette situation, une aide complémentaire vous sera proposée pour l'arrêt du tabac.

Le site Alcool info service. Il vous permet notamment :

- d'évaluer votre consommation et d'en suivre la progression ;
- d'accéder à la liste des structures d'aide les plus proches de chez vous ;
- d'échanger avec des personnes vivant des difficultés similaires.

**L'on sait qu'après le sevrage, le malade doit arrêter définitivement toute consommation d'alcool (même légère) pour éviter les rechutes (le sevrage et l'arrêt de la consommation doivent être totaux).**

Il est important de pouvoir être accompagné(e) de façon prolongée sur le plan :

- médical (suivi de l'état de santé) ;
- psychologique (psychothérapie de soutien) ;
- et social (adaptation de l'environnement et des liens facilitant l'abstinence à l'alcool).

Après le sevrage, si vous restez alcoolodépendant, un médicament qui aide au maintien de l'abstinence peut vous être prescrit. Ces médicaments qui découragent la consommation d'alcool en agissant au niveau du cerveau sont :

- le disulfirame. Des complications graves cardiovasculaires ou hépatiques peuvent survenir en cas de prise d'alcool en même temps que le médicament ;
- l'acamprosate.

À noter qu'il existe deux médicaments, le nalméfène et le baclofène indiqués chez les personnes dépendantes à l'alcool, souhaitant réduire leur consommation d'alcool pour atteindre une consommation contrôlée et non un sevrage complet.

Pour en savoir plus, lire l'article : Les médicaments contre la dépendance à l'alcool, <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/medicaments/utiliser-recycler-medicaments/medicaments-contre-la-dependance-l-alcool-0>

Par ailleurs, si vous vous sentez seul durant cette période, faites-vous épauler par :

- vos proches (s'ils ne sont pas eux-mêmes alcoolodépendants) ;
- les services sociaux (CCAS, centres médico-sociaux, Centre médico-psychologique (CMP) ;
- des groupes de parole ou des associations d'entraide (AA ou Alcooliques anonymes, Croix bleue ...).

Cf. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/alcool-sante/arreter-consommation-cas-dependance>  
<https://institutadios.com/alcoolisme/arret-alcool/aide-alcool/cure-de-desintoxication-alcool/>

L'auteur de ce texte rajoute qu'il faut rompre avec les compagnons de beuverie, qui vous poussent à reprendre de l'alcool.

## 11 Quel est le déclic pour un alcoolique d'arrêter l'alcool ?

Tenter de quitter l'alcool pour céder à la pression mise par sa conjointe, ses enfants ou ses collègues est voué à l'échec. La guérison démarre le jour où l'on se dit **“cette fois, c'est terminé, ce verre c'était le dernier –à vie”**. On appelle cela “le déclic”.

Le malade passe souvent, son temps, dans le mensonge, toujours mentir pour protéger son précieux secret et/ou à se mentir à soi-même. Par exemple, il se convaincra, qu'ayant été sportif, plus « modéré » dans son alcoolisme, il enterrera tous ses compagnons de beuveries, d'autant qu'un bon nombre sont morts avant lui.

L'objectif de départ de beaucoup de malades est l'abstinence partielle, le “savoir boire”, la modération, le fait de mettre des garde-fous : ne pas boire tous les jours, éviter les deux faux-amis (ses boissons habituelles, ses lieux de perdution habituel (bistrot, rayons d'alcool dans les magasins ...), le fait de vider son bar, sa cave, pour ne pas être tenté.

Le déclic peut être la rencontre avec une personne (un grand amour ...) que l'on ne veut pas perdre.

Intégrer des groupes de parole soulage et libère de parler avec des personnes qui connaissent la maladie. On ne peut pas parler de la maladie alcoolique [en connaissance de cause] si on n'est pas soi-même malade.

Un malade, qui a atteint l'abstinence totale, écrit, reconnaissant le fait qu'il sera toujours malade, car sachant qu'il sera toujours fragile à vie, face à l'alcool :

*"Aujourd'hui, je n'ai qu'une seule certitude: pour quitter l'alcool (et non la maladie alcoolique, **car on reste malade alcoolique toute sa vie, analogie avec un séropositif du SIDA**), il n'y a qu'un seul remède : l'abstinence totale. La moindre goutte réactiverait les neurotransmetteurs et me mettrait en danger".*

Certaines personnes doivent admettre qu'elles sont fragiles face à l'alcool, qu'une l'abstinence partielle associée à la volonté ne suffit pas. Que pour en guérir, **le seul choix possible est de ne plus toucher à une goutte d'alcool à vie.**

Savoir dire NON à un verre : Un malade explique :

*"la société n'aide pas, il est très mal vu de dire non à un verre. Mais aujourd'hui, j'assume : je dis non et j'ai le courage d'expliquer à quelqu'un qui insisterait pourquoi je dis non."*

Il faut apprendre à savoir dire non.

Cf. [https://www.huffingtonpost.fr/life/article/je-ne-bois-plus-parce-que-je-suis-gueri-et-non-parce-que-je-suis-malade-blog\\_157650.html](https://www.huffingtonpost.fr/life/article/je-ne-bois-plus-parce-que-je-suis-gueri-et-non-parce-que-je-suis-malade-blog_157650.html)

## 12 Peut-on aborder ce sujet avec humour ?

Selon un ami éducateur spécialisé, tout dépend avec qui on est en face et des circonstances, du lieu dans lequel l'on parle / discute pour faire de l'humour. Certaines personnes sont inaccessibles à l'humour.

## 13 Comment aider un alcoolique dans le déni ?

Souvent, la personne alcoolique a tendance à nier son addiction et à dissimuler la réalité de sa consommation. On peut l'aider, mais cela ne passe pas par l'explication des méfaits de l'alcool sur la santé [l'erreur que j'ai faite]. Au fond de lui, un consommateur excessif est tout à fait conscient qu'il ne fait que mettre sa vie en danger.

Hormis le risque de renforcer son sentiment d'impuissance et de culpabilité, on risque de lui insinuer – sans le vouloir – qu'il est « stupide ».

L'inconscient de la personne alcoolique n'accepte plus de percevoir la réalité et ne la tolère plus. Et, naturellement, tout ce qui est intolérable est rejeté par les mécanismes de défense psychologique.

L'alcoolodépendant tient à préserver une certaine tranquillité momentanée et souhaite, pour ainsi dire, ne rien savoir. Ce qui, avec le temps, devient de plus en plus destructeur. Il a besoin de tout, mais ne demande rien : c'est en effet le critère principal du déni.

Il est persuadé que s'il connaît la vérité, il risque une perte d'équilibre. Il préfère garder sa stabilité et ne pas quitter sa zone de confort [l'alcool peut l'aider, fallacieusement, à supporter sa tristesse, sa dépression, ses angoisses ...].

Elle est de plus en plus distante et se replie sur elle-même. L'alcool devient tout ce qui compte pour elle.

L'un des effets les plus connus du déni est la stagnation : l'incapacité d'avancer et de trouver des solutions.

Heureusement, le déni ne peut perdurer indéfiniment et la réalité finit tôt ou tard par s'imposer :

- Il faut miser sur la patience
- maintenir le contact
- établir progressivement des méthodes susceptibles de déclencher la prise de conscience de l'alcoolique.

On doit :

- reconnaître ses souffrances.
- privilégier la chaleur humaine plutôt que de se fier complètement à l'empathie.
- acquérir l'écoute active qui met le concerné en sécurité. Il ose ainsi enfin accéder à lui-même et mettre fin au déni.

- Ramener le malade alcoolique à sa propre raison, et non pas à celle du proche.

Les bonnes raisons de ne pas boire ne sont plus reconnues par un alcoolique, il a ses propres raisons qui ont fondé son besoin de boire.

Il convient de localiser et de valider cette fameuse raison qui le conduit à banaliser cette alcoolodépendance.

Cela impose une attitude délicate qu'il comprend instantanément : intonation, gestes et mimiques constituant 93 % de l'information envoyée.

Sans même y penser, la personne commence à se remettre en question puisqu'elle a validé la présence bienveillante de son proche.

La communication non-verbale est ce qui assure et garantit l'effet du message et des mots dits. Les mécanismes de défense impliqués dans le syndrome du déni n'y résistent pas.

Pour lui, avec le déni et en choisissant une "réalité" plus acceptable (tolérable) pour lui, il ne fait que se protéger et protéger son entourage.

Il s'est créé une « réalité » (alternative), un refuge qu'il n'est pas bon d'attaquer, mais qu'il faut accepter, et accéder après permission du dépendant. Enfin, le valider et le reconnaître, pour le légitimer.

## 14 Les raisons particulières de son alcoolémie

Une des raisons de sa consommation est le fait que plus son alcoolémie augmente, plus le consommateur gère sa dépression, mais quand elle est diminuée, il est angoissé et souffre de pensées suicidaires. C'est sa béquille mentale [piégeuse] pour lutter contre la dépression, l'anxiété. Il est dans un cercle vicieux infernal.

**La personne alcoolique prend de mauvaises décisions sans en être consciente. Elle est persuadée qu'elle se contrôle alors qu'elle n'attire que les ennuis personnels et professionnels.**

**Quand elle est enfin consciente de cette réalité désagréable, elle se remet à sa consommation abusive pour surmonter l'échec. Un cercle vicieux infini...**

**Plus sérieux, certains personnes préfèrent rester éternellement dans une « douce » ébriété et le brouillard alcoolique, même si cela réduit son espérance de vie [même si c'est la mort prématurée au bout du chemin], que d'arrêter et d'être de nouveau confronté à ses angoisses et sa dépression. Certains préfèrent la mort que quitter leur « dive bouteille » (la boisson).**

## 15 L'aider à rompre le cercle vicieux du déni

Pour rompre le cercle vicieux que nous venons d'aborder, *on doit valoriser constamment les choix positifs du concerné et apprécier à voix haute ses progrès.*

Par ailleurs, on doit miser sur le langage non-verbal dont l'efficacité est largement démontrée par toutes les sciences. Il convient de manifester généreusement :

- les sourires
- (certains signes tactiles) ( ?).

Dans les pires moments, il faut montrer l'angoisse et la peine [qu'on a] tout en évitant la culpabilisation et les jugements.

Un regard inquiet suivi d'un câlin silencieux entraîne plus de changements positifs qu'un reproche ne le ferait. Agir de la sorte peut faciliter un proche de convaincre un alcoolique de se faire soigner.

### **Ne jamais insister :**

Insister a tout l'effet contraire d'une aide, cela repousse la personne alcoolique et la plonge dans sa solitude. Au début, il faut toujours opter pour des discussions simples et brèves.

### **Si l'on continue de lui énumérer les méfaits d'alcool, on nourrit son déni et son sentiment d'échec.**

Elle est bien consciente de ce qu'une consommation abusive d'alcool peut faire de son bien-être, les répéter incessamment, ne fait qu'affecter son estime de soi.

Le meilleur que l'on puisse faire est de *laisser la personne respirer*.

De temps en temps, il faut garder des distances afin qu'elle reprenne le contrôle, *qu'elle digère les idées qu'on lui a transmises*.

### **Au bout de quelques jours, on reprend le sujet autrement et progressivement pour éviter toute réaction exagérée.**

### **L'écoute active :**

Parler n'est pas toujours indispensable, écouter l'est !

Le plus important est de montrer sa disponibilité, de prouver au concerné que l'on est à ses côtés indépendamment de sa situation et de ses comportements.

On doit adopter fidèlement l'écoute active afin de disperser les doutes de la personne alcoolique. **En procédant ainsi, elle comprend qu'on lui fait entièrement confiance et qu'on l'accepte telle qu'elle est [ce qui n'est pas évident].**

Par conséquent, on serait à même de la préparer à l'acceptation de l'aide et du traitement.

## 16 Comment aider un alcoolique qui ne veut pas se soigner grâce à l'honnêteté ?

Une des choses qu'un alcoolique apprécie énormément, c'est l'honnêteté. La transparence est de mise lorsque l'on souhaite discuter avec lui, il la ressent [Dans certains cas, pas toujours en particulier avec les personnes suspicieuses].

**Lui dévoiler des sentiments de peur et d'inquiétude [pour lui] lui permet de se remettre en question**, car il devient conscient des douleurs émotionnelles engendrées par son addiction à l'alcool.

On ne le dira jamais assez, les paroles doivent mettre en valeur la particularité de la relation.

Il faut privilégier des expressions comme : « *Je n'arrive plus à te voir aussi souvent qu'auparavant, cela me chagrine. Partager plus de temps avec toi me manque terriblement* ».

Évitez le langage de reproche et de négativité comme : « *Tu n'es plus comme avant, tes décisions ne sont plus matures et tu ne passes plus tes moments avec moi... Tu me déçois* ».

### **- Prévoir des activités ensemble :**

Proposer de l'aide à long terme risque d'irriter le concerné et de lui transmettre un sentiment de dépendance, ce qui déclenche un effet paradoxal.

*L'idéal est de se baser sur ses passions afin d'organiser des activités divertissantes.*

Cela le rapproche et satisfait l'effet récompense entraîné par la consommation d'alcool, de quoi faire d'une pierre deux coups !

**- Demander une aide extérieure :**

Certaines résistances nécessitent un soutien spécialisé pour y remédier.

Dans les situations de crise, quand la violence n'est plus contrôlable, la seule aide que l'on apporte est celle d'avertir les équipes spécialisées.

**- Préserver son état d'esprit :**

Si l'on veut vraiment aider, il faut que l'on ait un bon état d'esprit ainsi qu'une psychologie saine. Le cas échéant, on fera tout ... sauf porter de l'aide !

D'une part, il existe des organisations qui soutiennent l'entourage des personnes alcooliques. *S'y fier est un bon moyen de déstresser et de recharger ses batteries.*

D'autre part, **on ne doit jamais prendre à cœur les mensonges et la colère d'un sujet alcoolique** connu pour sa sincérité et sa loyauté.

*Ce n'est que l'effet nerveux de l'alcoolisme qui ne saura sûrement pas résister à une attitude de compréhension et de soutien.*

## 17 Conclusion

Nous terminerons, en conclusion, par ce texte d'une amie, Marie Gagnon :

« Le descriptif [ci-avant est] assez complet de cette terrible maladie qu'est l'alcoolisme et des conséquences dévastatrices sur la santé autant physique que psychologique.

Une des conséquences à long terme sur le plan physique peut être pour certains de souffrir des crises de goutte. Un trouble extrêmement douloureux par lequel un excès d'acide urique se cristallise dans une ou plusieurs articulations, y causant une inflammation et une enflure.

Dans cet exposé, on peut lire l'importance de comprendre comment la psyché fonctionne chez une personne alcoolique et la meilleure façon d'intervenir avec elle. Des éléments intéressants et bons à connaître.

Personnellement, je crois que les personnes très proches affectivement, émotionnellement, comme par exemple les conjoints(es) ne doivent pas s'impliquer directement à vouloir la/le sauver. Cela ne sert absolument à "RIEN". La seule chose qui en résulte c'est d'y laisser sa peau ... le risque de perdre sa santé. Cela est extrêmement destructeur. L'on peut perdre plusieurs années de sa vie à vouloir aider une personne complètement instable à s'en sortir. Cela est dévastateur. Seule la personne alcoolique peut décider par elle-même et faire le choix de cesser de consommer.

Les personnes les mieux placées pour leur venir en aide sont les professionnels qualifiés. Encore faut-il que la personne l'ait décidé.

Si j'avais un conseil à donner ce serait de ne pas essayer de changer une personne qui ne veut pas s'aider, qui est instable, il y a trop de risque. Risque de récurrence entre autres. Vivre avec une personne alcoolique c'est une forme de maltraitance que l'on s'inflige. C'est une maltraitance envers soi, envers toute la famille. L'alcoolique se maltraite lui-même.

Si une personne me disait qu'elle vit avec un(e) alcoolique, je lui dirais de chercher les ressources auprès de professionnels pour aider son conjoint(e) et de les lui donner. La suite ne lui appartient pas. Je lui dirais surtout de ""PARTIR"". L'aide que j'apporterais serait celle de l'aider à son autonomie afin qu'elle puisse faire sa vie autrement.  
».

---

Nous rajoutons que si le malade est dans le déni et si vous ne pouvez pas vous faire aider par des réels spécialistes de cette maladie (addictologue ...), vous risquez de vivre l'enfer et dans ce cas, fuyez.

## 18 Annexe : Une liste de personnalités historiques qui buvaient trop d'alcool, dont la santé a été dégradée par l'alcool ou/et qui ont confié avoir été alcooliques

Brad Pitt, Elton John, Billy Joel, George Michael, David Arquette, John Hamm, Jonathan Rhys-Meyers, Sean Penn, Bruce Willis, Bradley Cooper, Joe Manganiello, Zac Efron, Josh Brolin, Daniel Radcliffe, Angelina Jolie, Britney Spears, Kristin Davis, Naomi Campbell, Kirsten Dunst, Adele, Eva Mendes, Demi Moore, Drew Barrymore, Alexandre le Grand, Socrate, Benjamin Franklin, Lord Byron, Ernest Hemingway, Winston Churchill, Karl Marx, La Reine mère Elisabeth, Joseph Staline,

Les peintres Jackson Pollock, James Ensor, Vincent Van Gogh, Henri de Toulouse-Lautrec, Ernst Ludwig Kirchner, Amedeo Modigliani, Edward Munch, Georg Baselitz, Francis Bacon,

Charles Bukowski, Edgar Allan Poe, F. Scott Fitzgerald, James Joyce, Dorothy Parker, Jack Kerouac, Hunter S. Thompson, William Faulkner, etc.

Personnalités françaises : Christine Bravo, Elodie Frégé, Véronique Sanson, Gad Elmaleh, François Cluzet, Gérard Depardieu, l'acteur Nicolas Duvauchelle, l'actrice Fiona Gélin, Christophe Lambert, Daniel Guichard, Pierre Palmade, le chanteur Claude Barzotti, le chanteur Etienne Daho, le chanteur Jacques Dutronc,

Serge Gainsbourg, Alain Bashung, Renaud (chanteur), l'écrivain Nicolas Rey, le chanteur et compositeur Benjamin Biolay, etc.

## 19 Annexe : Témoignage sur mes propres échecs à faire prendre conscience de son addiction à un alcoolique

Les deux seules fois où j'ai tenté d'aider des alcooliques se sont révélées être des expériences cuisantes, très destructrices (car certains sont dans le déni et peuvent être très violents quand on les incite à suivre un cure de sevrage et qu'on leur parle du risque alcoolique pour leur santé).

### 19.1 Le cas de Françoise, secrétaire de direction

Je l'avais rencontré durant un voyage organisé en Sicile. Durant ce voyage, elle semblait très amusante et sportive.

Ses cheveux blonds bouclés, comme ceux de Meg Ryan (ou comme ceux d'un mouton), lui donnait un air sympathique.

J'étais tombé sous son charme.

Elle passait son temps à cliquer des yeux (et cela rajoutait à son charme).

De retour en France, elle a voulu être immédiatement mon ami et que je sois son confident.

A Paris, elle avait totalement changé de caractère, elle était devenue sérieuse, rigoureuse, voire sévère, plutôt dominante, sans aucun humour (son côté rigolo avait totalement disparu).

Sa transformation m'avait vraiment étonné.

Mais malgré tout, elle semblait tout à fait normale et raisonnait parfaitement bien.

Elle avait un bel appartement, qu'elle louait, rempli de souvenirs de ses nombreux voyages dans le monde.

Elle m'avait raconté qu'elle avait failli, à plusieurs reprises, être tuée par ses "ex", dont le dernier en Nouvelle Zélande (elle avait eu onze échecs amoureux, ce qui est beaucoup).

C'était étonnant qu'elle ait eu autant d'échecs amoureux. Mais elle avait tellement sincère et honnête, dans elle racontait ses déboires, que j'étais quasiment obligé de la croire.

Puis elle m'a raconté qu'elle avait tout le temps des hallucinations remplis de vers (style vers de farine) grouillants qui cherchaient, constamment, à la dévorer. Bref des cauchemars vraiment horribles.

Ce qui expliquait qu'elle clignait des yeux, tout le temps, et tentait, sans cesse, d'écartier rapidement, de la main, quelque chose d'invisible devant ses yeux.

Je pensais que ses hallucinations épouvantables étaient soit liées à une schizophrénie, soit liées à une consommation alcoolique excessive et à des phases de delirium tremens.

Elle mettait ces cauchemars hallucinatoires sur le compte du fait, que durant son enfance, son oncle aurait ouvert une boîte de camembert rempli d'asticots destinés à la pêche. Ce qui l'aurait effrayé et choqué.

Françoise m'a demandé de l'aider à se débarrasser de ses cauchemars éveillés, pensant que je serais suffisamment intelligent pour en trouver la cause et la solution (étant donné ma grande culture).

Donc en cherchant à l'aider, j'ai trouvé, sur Internet, trouvé une possible explication à ses hallucinations :

Zoopsie : Hallucination visuelle qui consiste en vision d'animaux (généralement féroces et terrifiants).

Comme la crise de zoopsie dans le delirium tremens.

Mais j'avais du mal à croire que ses visions récurrentes de ces vers grouillants se seraient incrustées, suite à choc psychique, durablement dans son cerveau, et demeurant depuis son enfance jusqu'à son âge actuel (elle avait environ 40 ans ou plus).

Durant son enfance, elle aurait pu en avoir des cauchemars, mais normalement, ces derniers se seraient estompés, tout au plus, au bout d'une semaine ou d'un mois.

De plus, je n'ai jamais connu de schizophrènes qui arrivaient à une position professionnelle de secrétaire de direction (et je savais que son travail, dont elle tirait une grande fierté, avait une très grande importance pour elle).

Note : Mais certains affirment qu'Hitler, au lieu d'être bipolaire, aurait été schizophrène (thèse du psychiatre canadien WHD Vernon).

Ce qui m'avait convaincu que la piste de la zoopsie était la bonne était le fait qu'un soir, où elle m'avait invité chez elle (comme d'autre fois), pour une repas, j'avais constaté qu'elle avait acheté deux bouteille de vin, qu'elle avait bu intégralement, sans qu'elle tombe dans un état d'ébriété. Elle semblait tenir totalement l'alcool.

En général, il se dit que les femmes résistent moins à l'alcool. Il est possible que le fait qu'elle été une aventurière sportive, ayant voyagé dans le monde entier, l'ait rendu moins encline à avoir la gueule de bois.

Fait qui m'avait convaincu qu'elle était alcoolique (et qu'elle avait une longue habitude de la consommation d'alcool).

J'avais aussi rencontré sa mère. Or je n'avais trouvé sa maison de mauvais goût et sinistre. Sa mère, sans aucune gaïté, et sa maison me créaient le malaise.

Cette mère aurait été, elle aussi, toute sa vie maltraitée par son mari.

Or entre sa mère et elle, il y avait une très forte relation fusionnelle (que je ne trouvais pas normale).

Apprenant l'information sur les hallucinations de Françoise [signe en général d'une pathologie lourde], normalement j'aurais dû la fuir ou du moins me méfier, ... mais comme elle m'avait demandé de l'aider, je voulais donc sincèrement l'aider.

Donc j'ai voulu m'adresser à une de ses meilleurs amies, pour lui faire part du problème et avoir son avis, croyant que cette dernière était au courant de son addiction.

Je lui ai parlé sa consommation excessive et de ses zoopsies, en lui demandant de garder le secret.

Mais cette amie n'était pas au courant du problème et, au contraire, elle a tout raconté à Françoise, pensant que j'affabulais.

Et Françoise lui a alors déclaré que j'étais un menteur, qu'elle n'avait aucune addiction

N'étant pas au courant du fait que cette amie avait relaté notre conversation à Françoise, quand je suis retourné chez elle, je lui ai montré un article sur les zoopsies. Pensant, que cela lui ferait « tilt » (j'étais naïf).

Au contraire, elle a été tout de suite hostile à cette hypothèse.

Puis elle m'a invité à aller dans son lit. Ensuite, elle m'a donné de violents coups de pied, me déclarant alors qu'elle n'avait pas plus de considération pour moi que pour du papier toilette.

Puis elle a chargé cette amie de venir chez moi pour me rendre les cadeaux que j'avais donnés à Françoise.

Puis Françoise a cherché à me détruire auprès d'amis communs. Et j'ai perdu ces amis.

Une expérience destructrice, qui m'a perturbé durant un an.

Je n'avais pas trouvé normal de m'avoir demandé de l'aider à sortir de ses hallucination, puis de m'avoir violemment rejeté du fait d'avoir émis une hypothèse que ne lui plaisait pas et d'avoir révélé son problème à son amie, justement pour lui demander son aide et avis.

Je n'ai jamais compris la disproportion de sa réaction (uniquement pour l'erreur d'avoir contacter son amie, sans penser à mal, pour avoir son avis et pour avoir exposé l'hypothèse de la zoopsie).

J'ai supposé qu'elle avait aussi demandé à ces onze précédents amants de l'aider pour résoudre ses zoopsies. Et qu'à chaque fois, que ces derniers lui donnait une explication qui n'allait pas dans son sens de ses convictions, alors elle les évinçait de sa vie, avec brutalité, méchanceté et/ou mépris. Je me suis demandé si Françoise n'était pas

paranoïaque du fait qu'elle pouvait donner l'impression d'être totalement innocente et victime, face aux « maltraitances » de ses onze amants successifs. Cette femme reste un mystère pour moi. Parfois, les personnes ne sont pas du tout telles qu'elles apparaissent au premier abord et peuvent cacher une face sombre.

## 19.2 Le cas de S.

Pendant longtemps, il minimisait son problème d'alcoolodépendance, alors qu'elle était réelle. Pourtant, par exemple, un de ses compagnons alcoolique de beuverie est venu chez lui avec des bouteilles d'alcool et S. n'a pas su y résister. Et le lendemain, il subissait une « gueule de bois », avec crise de tachycardie. C'est là qu'il avait admis plus ou moins qu'il ne savait pas résister à l'alcool quand des amis alcooliques l'incitait à boire.

Une autre fois, par exemple, son frère (lui-même addict à l'alcool) l'a invité au restaurant et ils ont bu ensemble plus de raison. Et le lendemain, il était de nouveau avec une « gueule de bois » carabinée, avec crise de tachycardie, dont il n'est sorti qu'au bout de 2 jours, crise ce qui l'a empêché de faire un voyage touristique dans le Val de Loire avec moi (que je lui avais organisé).

Comme j'avais remarqué qu'il fabulait souvent (et qu'il était aussi dans le déni concernant sa propension à fabuler), quand il m'a parlé qu'il avait failli mourir d'une pancréatite, qu'il affirmait être uniquement infectieuse, ayant nécessité une hospitalisation de 6 mois (!), j'ai supposé que sa "pancréatite" était, en fait, liée à son alcoolisme (mais qu'il ne voulait pas se l'avouer).

Un jour alors que je rentrais d'un long trajet fatiguant du Val de Loire vers Paris (à cause de nombreux embouteillages), il m'avait appelé, vers 16h, pour que je viens le chercher d'urgence à Fontainebleau (un détour d'une heure et demie sur mon trajet), prétextant qu'il n'y avait plus de bus allant de Fontainebleau vers chez lui (selon lui, c'était liées aux conséquences des émeutes de juin 2023). Mais j'ai vu qu'il y a plein de bus allant de chez lui vers Melun et retour (au niveau de son village et à Fontainebleau). Donc j'ai eu des doutes sur ses explications.

Arrivé à Fontainebleau, alors qu'il m'avait dit qu'il ne buvait pas d'alcool, j'ai découvert qu'il buvait une bière, avec une amie. Il disait qu'il buvait une panachée, mais voyant la couleur ambrée de sa boisson, je savais que c'était une bière.

J'étais mécontent qu'à plusieurs reprises qu'il m'ait menti, en particulier sur le fait qu'il ne buvait pas, s'il n'était pas en présence de compagnon de beuverie (car d'une manière générale, je déteste le mensonge, surtout quand il vient d'un ami).

Note : Plus tard, j'ai admis que ses mensonges et ses tendances à l'affabulation étaient liées à sa maladie.  
Question : peut-on admettre toutes les formes de mensonges et d'affabulation ?

La préparation d'un convoi humanitaire ensemble :

On devait faire partie d'un convoi humanitaire à l'étranger (voyage programmé depuis un an).

Or pendant un an, il n'a rien fait. Il n'a tenu aucun des bonnes résolutions (dont je tentais de le convaincre de tenir), comme :

- a) repasser son permis de conduire,
- b) contacter des associations de soutien pour une thérapie et un sevrage.

- c) sortir de chez lui (car il s'enfermait de plus en plus chez lui et ne faisait rien, hormis de regarder les JT, à longueur de journée, sources d'anxiété).
- d) d'écrire un livre ou un journal.

En effet, j'avais remarqué que S avait un vrai talent pour l'écriture. C'est un ancien du grand banditisme qui lit intégralement des livres (même de plus de 500 pages) et qui ait des connaissances littéraires (en particulier sur tous les auteurs alcooliques, Hemingway, Antonin Arthaud ...). Je croyais avoir découvert un potentiel Jean Genet.

Je l'avais incité à écrire sa biographie ou un journal.

Pour cela, je lui avais mis en forme certains de ses textes, corrigé ses fautes de français.

Je lui avait promis que je corrigerais tous ses textes.

Mais en un an, il n'a jamais écrit une seule page.

J'avais l'impression qu'il se dévalorisait inconsciemment ou bien qu'il ne croyait pas en lui.

Pour le repassage du permis de conduire, je lui avais promis que je passerais au moins trois jours, dans un café avec lui à Fontainebleau, en apportant mon ordinateur et des logiciels de révision du code, dont un DVD des pièges de l'examen, pour l'aider à réviser son code.

Il disait avoir raté son code et semblait découragé à le repasser. Il disait que repasser son permis était cher (au moins 500€) et qu'il n'avait pas cet argent.

Alors qu'il avait une brocante chez lui (de vieux disques vinyle, des armes ...), il refusait que je lui installe l'application LeBonCoin sur son Smartphone, qui l'aurait aidé à vendre ses objets anciens (pour les armes, il aurait plus en tirer plus de 500€).

Il a toujours refusé de suivre une formation numérique (telle qu'une initiation à l'informatique, à l'utilisation d'un PC, d'un smartphone ...). Mais a contrario, il n'hésitait pas à me demander de l'aide sur son ordinateur.

C'était décourageant.

On devait préparer ce fameux voyage à l'étranger. Il disait être très motivée. Mais il se désintéressait de sa préparation. Il n'y a pas participé ou contribué. Il semblait attendre tout de moi.

J'ai souvent trouvé chez lui une attitude de nonchalance, de se « laisser vivre » à attendre, sans cesse, des autres.

J'ai essayé de le sortir. Je lui ai, à plusieurs reprises, proposé d'aller au restaurant, à faire une randonnée.

Je l'ai proposé de participer au déménagement de mes affaires entre mon ancienne maison de campagne et la nouvelle. Je savais que son aide serait limitée à cause de son arthrose. C'était plus pour un soutien psychologique et pour le sortir.

Je savais qu'il était complotiste. Je n'aime pas cette mentalité très négative, qui rejette toutes les fautes sur les autres, sur le gouvernement, à trouver sans cesse des boucs émissaires, à faire des procès d'intention sur tout, à se faire le procureur et le juge sur tout, à avoir une vision manichéenne, simpliste de la réalité (alors que personnellement, je préfère la mentalité de dire quelles sont mes devoirs envers l'état avant d'aborder les devoirs de l'état envers moi).

J'ai l'impression qu'il croit que tout le monde lui doit quelque chose, que l'état, les services sociaux sont redevables envers lui. Mais que l'inverse n'est pas vrai.

A l'inverse, je crois que les relations entre êtres humains et surtout entre amis doivent être échanges équilibrés.

Il ne s'est jamais rendu compte du temps que je lui ai consacré.

Souvent, pas un comportement inadéquat, il se tire une balle dans le pied ou loupe des opportunités (du style ne pas vouloir revendre les objets anciens qui l'encombre sur le BonCoin pour se faire un peu d'argent), mais relativement à ses fautes, il les rejette toujours sur les autres (une attitude que je considère comme malhonnête et que je n'apprécie pas).

*Note : La mentalité complotiste, c'est souvent faire faire du « cherry picking », le fait de ne sélectionner que les plus belles cerises (c'est-à-dire ce qui nous plaît et va dans le sens de nos certitudes) et à rejeter les moins belles cerises (bref tout ce qui nous déplaît et ne va pas dans le sens de nos certitudes \_ en ignorant ce qui contredit nos opinions,*

*l'on finit par s'aveugler). Par exemple, y a-t-il un grand remplacement ? Et un complot des musulmans et des islamogauchistes pour remplacer les Français de souche, en France ? On sait que les islamistes, les frères musulmans poursuivent ce but ? Mais tout le reste des musulmans poursuit-il ce but et est-il une menace ? Combien sont intégrés ? Comment le dire, puisque l'on ne dispose pas de statistiques ethnique, en France ...*

*Du fait de mon éducation chrétienne, je crois toujours qu'il peut y avoir une étincelle d'honnêteté et d'humanité, qu'on pourrait réveiller chez toute personne (qu'il pourrait y avoir une possibilité de rédemption chez toute personne), mais ce n'est pas toujours le cas.*

*(J'ai voulu le sortir du milieu sordide ou toxique [familial] dans lequel il vit, sans résultat).*

A l'inverse, il est vrai qu'il a souvent des atteintes à la laïcité (dont la NUPES ne perçoit pas le danger) et pour laquelle on doit se battre pour son respect.

Or j'ai découvert pendant les 600 km du périple, lors de ce déménagement, qu'il ne cessait de dénigrer les gens, à être venimeux, à se plaindre sur son sort, à voir du mal partout, à se voir comme une victime éternelle.

Il est apparu comme un mauvais compagnon de voyage. Et j'ai commencé à douter de la pertinence de l'emmener dans cette mission humanitaire en pays étranger, pensant qu'il allait créer la zizanie et plomber l'ambiance dans le groupe humanitaire.

Par exemple, aussi, face aux nouveaux propriétaires de mon ancienne maison, il n'a pas cessé de me critiquer ouvertement, avec acrimonie, pour les objets que je déménageait. J'aurais pu penser que c'était de l'humour mais ce n'en était pas. Et la suite m'a encore donné raison.

J'ai découvert aussi, qu'il est instable, qu'il peut facilement menacer.

En plus, il s'est focalisé sur le fait qu'il peut être mon copilote et prendre le volant, sans avoir le permis (étant incapable de percevoir la gravité et les possibles conséquences d'être dans l'illégalité).

(Il croit au « pas vu, pas pris », pensant qu'il serait toujours assez intelligent pour passer entre les mailles du filet, n'ayant jamais tiré les conséquences des raisons qui ont fait qu'il a été déjà été condamné par la justice et qu'il a perdu son permis).

Finalement, pour toutes ces raisons, j'ai décidé qu'il ne viendrait pas dans cette mission humanitaire. A suivre ...

*Partie inachevée.*

Mon erreur avec S. est, je crois, qu'il n'était pas demandeur d'une aide pour sortir de son addiction. L'on ne peut aider une personne qui ne veut pas être aidé.

Cf. <https://institutadios.com/alcoolisme/arret-alcool/aide-alcool/comment-aider-un-alcoolique/comment-aider-un-alcoolique-dans-le-deni/>  
<https://institutadios.com/alcoolisme/arret-alcool/aide-alcool/comment-aider-un-alcoolique/comment-aider-un-alcoolique-qui-ne-veut-pas-se-soigner/>

## Table des matières

1	Introduction .....	1
2	Quelle quantité boit un alcoolique ? .....	1

3	Les conséquences délétères de l'addiction alcoolique.....	1
4	Les environnements favorisant l'alcoolodépendance .....	3
5	Quels sont les causes de l'alcoolisme chez les jeunes ? .....	3
6	Le malade doit admettre qu'il est malade et qu'il a besoin d'aide.....	3
7	Comment arrêter sa consommation d'alcool en cas de dépendance ? .....	4
7.1	Le sevrage .....	4
8	Où a lieu le sevrage de l'alcool ?.....	4
9	Syndrome de sevrage et crise de manque.....	4
10	La prise en charge des maladies liées à l'alcool ou des autres addictions .....	5
11	Quel est le déclic pour un alcoolique d'arrêter l'alcool ? .....	6
12	Peut-on aborder ce sujet avec humour ? .....	7
13	Comment aider un alcoolique dans le déni ? .....	7
14	Les raisons particulières de son alcoolémie .....	8
15	L'aider à rompre le cercle vicieux du déni.....	8
16	Comment aider un alcoolique qui ne veut pas se soigner grâce à l'honnêteté ?.....	9
17	Conclusion .....	10
18	Annexe : Une liste de personnalités historiques qui buvaient trop d'alcool, dont la santé a été dégradée par l'alcool ou/et qui ont confié avoir été alcooliques .....	11
19	Annexe : Témoignage sur mes propres échecs à faire prendre conscience de son addiction à un alcoolique 11	
19.1	Le cas de Françoise, secrétaire de direction .....	11
19.2	Le cas de S.....	14