

## COMPRENDRE L'ALCOOLISME

### *Qu'est-ce que l'alcoolisme?*

L'Association médicale américaine reconnaît l'alcoolisme comme une maladie dont l'évolution peut être arrêtée mais qui ne se guérit pas. Un de ses symptômes est un désir incontrôlable de boire. L'alcoolisme est une maladie progressive. Tant que l'alcoolique continuera de boire, son besoin s'accroîtra. Si la maladie n'est pas réprimée, elle peut conduire à la folie ou à la mort. Le seul moyen d'enrayer l'alcoolisme, c'est l'abstinence totale.

L'alcoolisme est une maladie qui dure toute la vie. La plupart des autorités en la matière s'accordent pour dire que même après des années d'abstinence, les alcooliques ne peuvent jamais contrôler leur consommation d'alcool quand ils recommencent à boire.

De nos jours il existe plusieurs excellents traitements contre l'alcoolisme. La fraternité des Alcooliques Anonymes est la mieux connue et est généralement considérée comme la plus efficace. L'alcoolisme n'est plus un cas désespéré, pourvu qu'il soit reconnu et traité.

---

Tout au cours de ce livre et pour en simplifier le texte, nous emploierons le masculin pour désigner l'alcoolique bien qu'il soit entendu que son contenu s'applique également à la femme alcoolique.

Aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit, mémorisé, ou transmis de quelque façon pour par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photographique, sonore ou autre) sans avoir obtenu au préalable la permission écrite d'Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

### *Qui est alcoolique?*

On retrouve toutes sortes de gens parmi les alcooliques: des jeunes et des vieux, des riches et des pauvres, des gens instruits et des illettrés, des professionnels et des ouvriers, des maîtresses de maison et des mères de famille. Seulement trois à cinq pour cent d'entre eux sont des vagabonds ou des clochards. Les autres ont une famille, des amis et un emploi, et ils fonctionnent relativement bien. Mais leur consommation d'alcool a des répercussions sur certains aspects de leur existence. Leur vie familiale, leur vie sociale ou leur travail peut en souffrir. Les trois en sont parfois affectés. Un alcoolique est une personne dont la consommation d'alcool est cause d'un problème continu et croissant dans n'importe quel domaine de sa vie.

### *Pourquoi les alcooliques boivent-ils?*

Les alcooliques boivent parce qu'ils pensent qu'ils doivent le faire. Ils emploient l'alcool comme béquille et comme évasion. Leur souffrance est émotionnelle et ils se servent de l'alcool pour supprimer cette souffrance. Finalement, ils dépendent tellement de l'alcool qu'ils deviennent convaincus qu'ils sont incapables de vivre sans boisson alcoolisée. C'est l'*obsession*.

Quand des alcooliques essaient de se passer d'alcool, les symptômes de sevrage sont si pénibles qu'ils recommencent à boire parce qu'il leur semble que c'est le seul moyen d'échapper à leur agonie. C'est la *dépendance*.

La plupart des alcooliques aimeraient boire de façon sociale. Ils consacrent beaucoup de temps et d'énergie à essayer de contrôler leur consommation d'alcool afin d'être capables de boire comme les autres. Ils peuvent essayer de ne boire qu'en fin de semaine ou de ne s'en

tenir qu'à une seule sorte de boisson alcoolisée. Mais ils ne peuvent jamais être sûrs qu'ils seront capables de cesser de boire quand ils le voudront. Ils finissent toujours par s'enivrer, même quand ils s'étaient promis de ne pas le faire. C'est la *compulsion*.

### *Quels sont les symptômes de l'alcoolisme?*

- *La perte de contrôle.* La perte de contrôle est habituellement progressive. Au début l'alcoolique peut, la plupart du temps, contrôler sa consommation d'alcool. Mais il lui arrive parfois de s'enivrer sans en avoir l'intention. Finalement il perd de plus en plus le contrôle. Il peut ne boire que certains jours ou en certaines occasions parce qu'il sait qu'il ne peut pas toujours arrêter quand il le veut. S'il continue à boire, il finira par perdre aussi le contrôle du *moment* où il boit. Il boira au moment où il préférerait ne pas boire, et même au moment où il sait qu'il doit être sobre.
- *La progression.* L'alcoolique peut ne pas boire davantage, mais il s'enivre plus souvent. Il devient moins fiable. Il est de plus en plus obsédé par l'alcool et prend de moins en moins intérêt à ses responsabilités.
- *Les symptômes de sevrage.* Quand l'alcoolique cesse de boire, il peut souffrir de nausées et de vomissements, de maux de tête et de tremblements. Il est habituellement très irritable. Il peut même avoir des hallucinations, connues sous le nom de «delirium tremens». À un stade plus avancé, il peut avoir des convulsions. L'hospitalisation s'avère parfois nécessaire pendant la période de désintoxication.
- *Les changements de personnalité.* L'alcoolique semble avoir deux personnalités qui sont à l'opposé l'une de l'autre. Quand il boit, il est très différent de ce qu'il est quand il ne boit pas.

- *Les trous de mémoire.* C'est une forme d'amnésie. L'alcoolique ne se souvient vraiment pas de ce qui s'est passé. Les trous de mémoire peuvent avoir lieu même quand l'alcoolique est sobre et peuvent durer quelques minutes ou des journées entières. Ces trous de mémoire font peur à l'alcoolique et sont déroutants pour son entourage qui ne comprend pas la raison pour laquelle il est incapable de se souvenir de ce qui s'est passé.

*Pourquoi l'alcoolisme est-il appelé un mal familial?*

De prime abord, nous pouvons penser que l'alcoolisme est appelé *mal familial* parce qu'il semble se propager au sein de certaines familles. La plupart des membres Al-Anon sont des conjoints d'alcooliques. Mais ce sont souvent également des enfants d'alcooliques. Ils peuvent avoir des frères ou des soeurs qui souffrent d'alcoolisme ou qui ont épousé des alcooliques. Des médecins ont observé qu'il y a souvent plus d'un alcoolique dans une même famille; c'est la raison pour laquelle ils ont déclaré qu'il existe une *tendance familiale* à développer l'alcoolisme, tout comme il existe une *tendance familiale* à développer le diabète. Cependant il n'est pas encore prouvé que l'alcoolisme soit directement transmissible.

Dans Alateen, quand nous déclarons que l'alcoolisme est un *mal familial*, nous voulons dire que l'alcoolisme d'un membre affecte la famille entière et que tous deviennent malades. Pourquoi cela se produit-il? Parce que, contrairement au diabète, l'alcoolisme n'affecte pas uniquement l'intérieur du corps de l'alcoolique, mais c'est aussi une *maladie des relations*. Plusieurs des symptômes de l'alcoolisme se manifestent

tent dans le comportement de l'alcoolique. Les gens qui sont en relation avec l'alcoolique réagissent à son comportement. Ils essaient de contrôler, de compenser ou de cacher sa conduite. Souvent ils en rejettent le blâme sur eux-mêmes et sont blessés par son comportement. Finalement ils deviennent personnellement perturbés sur le plan émotif.

- *L'obsession de la famille.* Les membres de la famille finissent souvent par être tout aussi obsédés par la consommation d'alcool de l'alcoolique qu'il ne l'est lui-même, mais ils essaient d'imaginer comment l'arrêter de boire alors que lui essaie d'imaginer comment continuer. Leur obsession a pour résultat de leur faire oublier tout le reste. Les enfants sont négligés, les amis sont délaissés, les responsabilités sont oubliées, les intérêts à l'extérieur de la maison diminuent. Le non-alcoolique passe une grande partie de son temps à essayer de trouver des moyens de changer l'alcoolique. Mais rien ne marche.

- *L'anxiété de la famille.* Quand l'alcoolique s'attire des ennuis à cause de sa consommation d'alcool, la famille s'inquiète. Les membres de la famille ont si peur de ce qui se produira qu'ils font n'importe quoi pour sortir l'alcoolique du pétrin. Ils font son travail, paient ses comptes, ramassent ses dégâts, réparent ses erreurs, mentent pour lui. Sans s'en rendre compte, ils lui donnent la possibilité de continuer à boire. Ils ne savent pas que le fait d'éliminer toutes les douloureuses conséquences de sa consommation d'alcool a seulement pour résultat d'affermir la conviction de l'alcoolique qu'il peut boire autant qu'il le veut et que rien de fâcheux n'arrivera.

- *La colère de la famille.* Frustrés par le comportement de l'alcoolique et par leur propre incapacité à le contrôler, et croyant que celui-ci boit intentionnelle-

ment parce qu'il ne les aime pas, les membres de la famille se tournent contre lui avec colère. Ils discutent et se querellent, s'injurient et essaient de se venger pour tout le mal qu'ils ont enduré. Le foyer devient un champ de bataille. La famille ne se rend pas compte que l'alcoolique boit parce qu'il est incapable de s'empêcher et qu'il se déteste d'être ainsi. En le punissant à cause de son comportement, la famille le convainc qu'il est indigne d'amour. Et cela lui enlève tout sentiment de culpabilité parce qu'ayant été puni pour sa consommation d'alcool, il a l'impression que les comptes sont réglés. Il s'imagine avoir compensé pour son mauvais comportement, alors il peut boire de nouveau.

- *La négation de la famille.* L'alcoolique nie avoir un problème. Il nie avoir besoin d'aide. Il promet de ne plus jamais boire. En acceptant ses promesses, la famille nie elle aussi le problème. Cela revient à dire qu'elle croit que l'alcoolique se comporte de cette façon de propos délibéré. Les membres de la famille n'accepteraient pas ses promesses s'ils se rendaient compte qu'il est malade et qu'il est incapable de s'aider lui-même. Ils nient le problème quand ils en font un secret face aux autres et prétendent qu'il n'existe pas. Ils nient le problème quand ils profèrent des menaces sans les mettre à exécution. Il arrive souvent que les proches de l'alcoolique disent une chose et en fassent une autre. Ils n'ont pas conscience que l'alcoolique «tient compte» de ce qu'ils *font* et non de ce qu'ils *disent*.

- *Les enfants sont pris dans l'engrenage.* En tant qu'enfants d'alcooliques, nous sommes affectés de plusieurs façons. Il se peut que nous soyons directement blessés par le comportement de l'alcoolique, surtout s'il y a de la violence. Quand il boit, l'alcoolique

fait souvent des promesses qu'il est incapable de tenir ou dont il ne se souvient plus. Nous avons parfois de la difficulté à admettre cela jusqu'à ce que nous comprenions la maladie. Ou il peut y avoir des problèmes d'argent. Nous avons peut-être honte de notre foyer ou peur d'être mal à l'aise devant nos amis. Il se peut même que nous nous blâmions pour la consommation d'alcool de l'alcoolique.

Nos parents non alcooliques peuvent également nous causer des problèmes. Étant donné qu'ils sont préoccupés par le problème d'alcool, ils peuvent nous négliger, être irritables, inconsistants, exigeants ou confus. Ils peuvent essayer d'obtenir notre aide pour contrôler l'alcoolique en le surveillant, en restant tranquilles pour ne pas le déranger, en allant le chercher au bar, en racontant des mensonges pour cacher le problème aux voisins. Ils peuvent même nous blâmer pour la consommation d'alcool.

Il n'est pas surprenant alors que nous en venions à nous détester, à détester nos parents, la vie et tout ce qu'elle comporte! Il se peut que nous éprouvions des difficultés à l'école, que nous ayons peur des gens, que nous manquions de confiance en nous, que nous ayons peur de l'avenir ou que nous souffrions de désordres nerveux. Certains parmi nous se sont même enfuis de la maison ou ont eu des démêlés avec la loi. Mais ce n'est pas sans espoir. Avec l'aide d'Alateen, nous pouvons apprendre à diminuer les conséquences néfastes de l'alcoolisme sur nous-mêmes et devenir des personnes heureuses et équilibrées sur le plan émotif.

### *En résumé*

Quelqu'un qui éprouve un désir incontrôlable de boire est alcoolique; cette personne souffre de la mala-

die de l'alcoolisme. L'alcoolique consomme de l'alcool pour échapper à la réalité et à ses responsabilités.

Bien qu'il se sente coupable, il ne peut s'empêcher de boire même s'il constate que cela détruit tout ce qui donne de la valeur à sa vie et fait souffrir ceux qui lui sont le plus chers.

Il est dépendant de l'alcool sur le plan émotif et croit vraiment qu'il ne peut vivre sans boire. Il est également intoxiqué physiquement et il éprouve des symptômes de sevrage quand il tente d'arrêter de boire.

Il essaie d'échapper aux remords en buvant de plus en plus jusqu'à ce que la souffrance qu'il endure à *cause de* sa consommation d'alcool soit plus grande que celle qu'il essaie de fuir *en* buvant. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'il sera prêt à cesser de boire; le désir de cesser de boire doit venir de l'intérieur. Personne ne peut forcer un alcoolique à cesser de boire.

Parce qu'il est malade, l'alcoolique se fait du mal à lui-même et en fait aux autres. À cause des rapports étroits que nous avons avec lui, nous développons nous aussi des problèmes. Le meilleur moyen d'aider tant le buveur impulsif que nous-mêmes, c'est de développer notre propre force, de corriger nos attitudes personnelles, de lui manifester de la gentillesse et d'apprendre à nous détacher du problème.

Alateen peut nous montrer comment y parvenir.