

## Mon conjoint est-il alcoolique ?

Par Katia de La Baume,

Infirmière Bachelor,

Responsable communication Fédération suisse des patients Fribourg/Suisse occidentale

[www.federationdespatients.ch](http://www.federationdespatients.ch)

*Mon mari boit tous les jours une grande quantité d'alcool divers: bières, vins, pastis, ... Je suis inquiète car je le trouve plus fatigué que d'habitude, en retrait du reste de la famille et sans aucune envie d'entreprendre des activités. Cela dure depuis au moins une année et j'ai l'impression que cela empire. J'ai déjà essayé de lui parler pour qu'il diminue sa consommation mais il se fâche et me dit que ce n'est pas mon problème. Il me semble aussi qu'il a grossi et qu'il a « mauvaise mine ». J'en ai parlé avec notre médecin de famille mais mon mari ne veut pas aller le voir pour faire un contrôle général car il dit qu'il n'a pas de problème de santé. Que puis-je faire ? et savez-vous si on peut guérir de l'alcoolisme ?*

L'alcool est un problème qui est difficile à aborder en particulier lorsque l'on est concerné de près ou de loin. Etre alcoolique, ou plutôt souffrir de la maladie alcoolique, génère des problèmes physique, psychologique, comportementaux et sociaux. Psychiquement il existe souvent de la culpabilité, de la honte, un sentiment d'impuissance, une dévalorisation de soi. La dépression peut parfois s'installer au fur et mesure de la consommation ou parfois elle est présente avant que l'alcool ne devienne un problème et la consommation renforce les symptômes dépressifs. Alcool et dépression s'entretiennent ensuite comme dans un cercle vicieux : boire soulage temporairement les difficultés, puis la souffrance s'accroît, des symptômes de manque s'installent et l'alcool devient le tranquillisant de choix.

### Abus ou dépendance à l'alcool?

Il faut distinguer l'abus d'alcool de la dépendance à l'alcool.

**L'abus d'alcool** est une consommation excessive d'alcool nocive pour la santé. A partir de 4 verres pour une femme et 5 verres pour un homme, la consommation est dite excessive. L'abus d'alcool peut créer une intoxication aiguë d'alcool qui peut entraîner des chutes et des accidents, voire le coma éthylique ; et ainsi avoir de graves conséquences pour la santé. **Une consommation peu risquée pour un adulte en bonne santé est de 1 verre par jour pour une femme et de 2 verres pour un homme.**

**La dépendance à l'alcool** est une consommation régulière excessive par laquelle s'est créée une dépendance physique et une tolérance accrue. La tolérance accrue est le besoin d'augmenter la consommation pour obtenir les mêmes effets. La dépendance physique se manifeste par des symptômes de manque en cas d'absence du produit : tremblements, sueurs, irritabilité, nausées, vomissements, confusion voire même hallucinations et crise d'épilepsie. Pour définir un diagnostic de dépendance à l'alcool plusieurs autres critères sont nécessaires comme la préoccupation quotidienne de rechercher le produit, la difficulté de contrôler les quantités, le retrait social progressif, l'abandon des intérêts, la poursuite de la consommation malgré la survenue des difficultés en lien avec l'alcool.

### Difficile de s'en sortir seul

Le plus difficile est de faire le premier pas, de prendre conscience que l'alcool est devenu un problème pour soi, pour son fonctionnement physique, psychique, familial et/ou professionnel. Pour la personne dépendante le déni est le premier réflexe puis petit à petit

la personne peut mettre en balance les effets positifs et les effets négatifs de sa consommation. Lorsque la personne réalise que les effets négatifs sont plus importants pour elle, un désir de changement peut avoir lieu. Souvent les effets négatifs pèsent très lourds et la personne préfère les attribuer à d'autres causes. Les pertes peuvent être provoquer un déclic pour le changement comme : la perte du permis de conduire, l'éloignement du conjoint et des enfants, les sanctions professionnelles, des difficultés majeures de santé.

Des professionnels spécialisés en alcoologie et en addiction sont à disposition pour parler, refléter les soucis du patient sans le brusquer pour qu'il parvienne petit à petit à prendre conscience de la nécessité d'agir. Les programmes sont variés : consultations ambulatoires, séjours hospitaliers spécialisés, associations, groupes de discussions pour les patients mais aussi pour les proches.

**Adresses, conseils et informations :**

- [www.stop-alcool.ch](http://www.stop-alcool.ch)
- [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) ;
- Fribourg, traitement des addictions, 026 305 90 00 ;
- Fondation Le Torry, Fribourg, 026 460 88 22 ;
- CHUV, Centre traitement alcoologie, 021 314 73 51 ;
- AA (alcooliques Anonymes), 0848 848 846 (24h/24) ;
- **Al-Anon pour les proches**, 0848 848 843 ;
- FVA (Fédération vaudoise contre l'alcoolisme), 021 623 84 84
- Croix-Bleue, 0848 805 805 (24h/24)
- Fondation Arcadie-Estérelle, VD
- Fondation Les Oliviers, VD
- Villa Flora, VS
- Cliniques privées : La Métairie (VD), Clinique Belmont (GE),

12 août 2013