LUCIA ROMO • PIERLUIGI GRAZIANI

SURMONTER UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL

**JE COMPRENDS MIEUX LES EFFETS DE L'ALCOOL SUR MON ORGANISME,
JE TRAVAILLE SUR MES ÉMOTIONS,
JE MODIFIE MES PENSÉES ET MES COMPORTEMENTS**

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, 2023 pour la nouvelle présentation (2015, 1re édition)
11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-080844-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

En souvenir de Daniela

Table des matières

Préface VII

Chapitre 1 **Je comprends les effets de l'alcool** 2

Consommation et effets de l'alcool 4
Les modèles de consommation 11
Quand est-ce que l'alcool devient un problème ? 16
La perte de liberté 22
Les risques liés à la consommation d'alcool 28
Réduire les risques par une prise en charge adaptée 32

Chapitre 2 **Pourquoi je consomme ?** 34

Alcool et socialisation 36
Mes envies d'alcool 41

Chapitre 3 **J'évalue ma consommation** 46

Des outils pour faire le point 48
Ma consommation est-elle vraiment problématique ? 60
Prendre en compte mes facteurs de risque et mes facteurs protecteurs 65
Les autres addictions 66

Chapitre 4 **Je teste ma motivation à changer** 70

Je comprends ce que signifie changer 72
Les temps du changement 73
Que faut-il faire pour changer ? 77
Quels sont les obstacles au changement ? 81
Quels sont les avantages à changer ? 83
Je décide de changer 85

Chapitre 5 **Je modifie mes comportements et mes pensées** 90

Je modifie mes comportements 92
Je modifie mes pensées 99
Autres approches 110

Chapitre 6 **Les difficultés qui peuvent émerger lors du changement** .. 112

Quelles peuvent être ces difficultés ? 114
Comment gérer nos émotions 117
Identifier certaines de mes caractéristiques personnelles 122
Représentations sociales et groupes spécifiques 123

Chapitre 7 **Aborder les envies et la prévention des rechutes** 138

Qu'est-ce que l'envie ? 140
Le risque de rechute par rapport à mon projet de changement 141
Je modifie mon rapport aux envies 142
Faux pas et rechute 148

Chapitre 8 **Le rôle de l'entourage** 162

Construire une alliance positive avec l'entourage 164
L' entourage peut être un frein au changement et favoriser la rechute 165

© Dunod – Toute reproduction non autorisée est un délit.

Demander de l'aide à un professionnel 170
Rester vigilant 172
Comment mon entourage peut-il être aidé ? 172

Chapitre 9 **Comment puis-je me faire aider ?** 176
Les acteurs et les moyens d'accompagnement 178
Les professionnels de la prise en charge 179
Les lieux de soins 186
Les traitements médicamenteux des troubles de l'alcoolisation 188

Chapitre 10 **Mes aspirations, mes valeurs, ma vie** 198
Après le changement de la consommation. Importance de nos valeurs 200
Différencier les actions, les objectifs et les directions 201
Développer un style de vie positif favorisant le bien-être 203
Prendre soin de son corps 204

Bibliographie générale 207

Annexes 212

Préface

DES OUVRAGES SUR L'ALCOOL et l'alcoolisation, il y en a beaucoup, à la hauteur de l'importance de cette problématique, en particulier en France.

Oui, mais... On trouve des ouvrages scientifiques, médicaux, psychologiques ou purement biologiques, lisibles uniquement par les spécialistes. On trouve des livres n'ayant aucune base scientifique ou des bases pseudo-scientifiques, parfois purement sectaires, au mieux inutiles, au pire dangereux pour le lecteur non spécialiste, qu'il soit ou non consommateur d'alcool. Rares sont les ouvrages dont le contenu est scientifiquement établi et qui sont à la portée de tous. Encore plus rares sont ceux qui, s'adressant à ce public, abordent directement les procédures thérapeutiques.

Et voici une perle, un ouvrage écrit par des scientifiques ayant mené des recherches fondamentales et appliquées, reconnus par leurs publications dans le domaine des addictions en général et de l'alcoologie en particulier, qui sont en même temps des psychothérapeutes qui, à ce titre, nous proposent des procédures fondées sur leur savoir scientifique.

Et le plus important est que cette rare synthèse entre explications théoriques et propositions thérapeutiques est faite dans un langage accessible à tous. Il ne s'agit cependant pas de remèdes miracles, dont on sait qu'ils mènent toujours à l'échec : au contraire, ils montrent avec clarté la complexité des processus mis en jeu dans l'alcoolisation. Il ne s'agit pas non plus de suppléer les addictologues (ou les associations d'aide qui y sont présentées) : si un certain nombre de pratiques peuvent être initiées directement par le lecteur, une meilleure connaissance des processus impliqués ne peut que favoriser la collaboration avec un praticien, à condition que celui-ci s'appuie également sur des bases scientifiques.

La connaissance de ce qui fait que l'alcoolisation excessive apparaît, s'entretient, évolue et celle des facteurs psychologiques (et sociaux) qui modulent ces étapes, la compréhension des principes des processus thérapeutiques (et non leur simple description) grâce à la lecture de cet ouvrage, ont un premier effet d'une importance capitale : la personne alcoolique ne se sent plus coupable, destinée à vie à rester « l'alcoolique ». Au contraire elle apprend qu'elle peut se prendre en charge, elle découvre les leviers sur lesquels elle peut agir, elle prend conscience des processus automatiques et s'approprie la façon d'agir sur eux, et, en connaissant les possibles ou probables étapes futures elle se prépare afin de mieux les gérer.

Je ne prendrai ici qu'un seul exemple très bien traité dans ce livre : la rechute. Au lieu d'y voir la preuve définitive du caractère inéluctable d'un avenir alcoolique, le lecteur en comprend les processus et apprend même comment on peut en tirer parti pour rebondir

© Dunod – Toute reproduction non autorisée est un délit.

dans la voie de la guérison…à condition de suivre les procédures décrites mais aussi soigneusement expliquées par les fondements mêmes de la rechute.

À l'inverse des présentations de l'alcoolisme, maladie à vie, il ressort de cet ouvrage une conception optimiste qui engage la personne alcoolique dans sa propre guérison. Le dernier chapitre est ainsi on ne peut plus clair : il s'intitule « Mes aspirations, mes valeurs, ma vie ». Il présente ainsi en optique finale des conseils pour développer un « style de vie positif favorisant le bien être.

Le grand mot est lâché : le bien être ! Oui, après les « méfaits », les « ravages », la fausse « incurabilité » de l'alcoolisme, il y a réellement une autre vie, une vie où l'on construit son bien-être.

J'ai, jusqu'à présent, insisté sur l'aide que cet ouvrage peut apporter aux personnes en état d'alcoolisation excessive. C'est dû au fait qu'il est volontairement écrit de sorte que les non spécialistes puissent le comprendre. Cependant je ne puis que le recommander aussi aux spécialistes car l'approche préconisée par Lucia Romo et Pierluigi Graziani, ainsi que par leurs collègues Christine de Saint-Aubert, Sarah Le Rocheleuil et Sylvain Balester-Mouret, est encore insuffisamment connue des addictologues français qui pourront en tirer un bénéfice évident.

C'est donc un ouvrage dont je recommande la lecture à toutes les personnes qui se sentent concernées : celles qui ont un problème d'alcool, les personnes de leur entourage et les étudiants en médecine et en psychologie ainsi que les addictologues confirmés.

Pr Marc Hautekèete
Professeur émérite des Universités en psychopathologie cognitive et TCC

Chapitre 1

Je comprends les effets de l'alcool

SOMMAIRE

Consommation et effets de l'alcool **4**

Effets sur mon cerveau 4

Quantités de référence pour la consommation d'alcool 6

J'observe les effets de l'alcool sur moi 7

Les effets positifs attribués à l'alcool 8

Les modèles de consommation **11**

Age et consommation 12

Contextes de consommation 12

Utiliser l'alcool pour s'affirmer ou se soumettre en buvant ? 12

Quand est-ce que l'alcool devient un problème ? **16**

Un seul verre est-il sans danger ? 17

Les valeurs de l'OMS 18

Caractérisation de ces comportements compulsifs 18

Le *binge-drinking* 20

La perte de liberté **22**

L'illusion de contrôler 23

Le sentiment de dépendance 24

Idées reçues sur l'alcool 26

Les risques liés à la consommation d'alcool **28**

Idées suicidaires 28

Violence 29

Sécurité routière 29

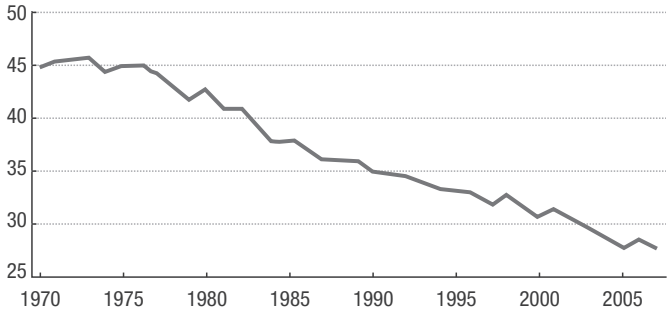
Vie professionnelle 31

Réduire les risques par une prise en charge adaptée **32**

© Dunod – Toute reproduction non autorisée est un délit.

CONSOMMATION ET EFFETS DE L'ALCOOL

L'alcool est un produit qui accompagne l'homme depuis des siècles. Il est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre (raisin, pomme, poire, betterave, canne à sucre, céréales) ou par distillation. Le vin reste la boisson alcoolisée par fermentation la plus populaire en France mais depuis les années 1960, la consommation est en baisse. Le vin est concurrencé chez les jeunes par la bière.



Lecture : 10 grammes d'alcool pur correspondent à un grand verre de boisson alcoolisée servi dans un café soit à peu près 10 cl de vin à 12,5 degrés, 25 cl de bière à 5 degrés, 5 cl de Porto à 20 degrés, 3 cl de whisky ou autre spiritueux à 40 degrés.
Champ : population de 15 ans ou plus.

Source : Insee

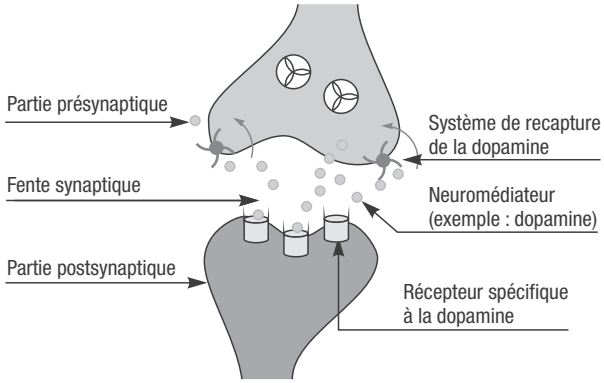
Figure 1.1. Évolution de la consommation d'alcool en gramme d'alcool pur par jour et par adulte

Malgré une diminution de consommation, le nombre de personnes en difficulté avec l'alcool reste stable à 10 % de la population adulte (Naassila, 2011), mais seulement une petite partie consulte. Le problème alcool touche indirectement l'entourage de celui qui boit : les proches souffrent aussi et restent souvent sans aucun soutien ou aide de la part des structures publiques. On peut considérer qu'en France, 15 millions de personnes sont touchées directement ou indirectement par l'alcoolisme.

Effets sur mon cerveau

Pourquoi notre cerveau aime-t-il l'alcool ? Une fois ingéré, l'alcool se diffuse rapidement dans tout l'organisme et 90 % est métabolisé par le foie. Il produit beaucoup d'effets similaires à ceux des autres produits addictifs en agissant sur les voies neuronales contenant de la dopamine (un neuromédiateur impliqué dans les conduites addictives et dans la régulation du plaisir). L'alcool stimule. Comme certains psychotropes ou opioïdes inhalés ou injectés dans l'organisme, l'alcool, une fois ingéré, agit directement sur le *système de récompense/renforcement* appelé aussi *système hédonique*. Ce système est fondamental pour la survie puisqu'il motive à réaliser des comportements adaptés pour la protection et la préservation de l'espèce. La prise de produits comme l'alcool provoque une augmentation de la quantité de dopamine disponible et donc des altérations dans le système de récompense. Ce circuit de récompense est responsable du plaisir que nous éprouvons suite à l'obtention d'une récompense et du déplaisir s'il s'agit d'une

punition. Chaque fois que nous obtenons un plaisir suite à la réalisation d'un comportement, nous le renforçons, c'est-à-dire qu'on augmente la probabilité qu'il réapparaisse. Boire de l'alcool est un comportement qui produit un plaisir par l'action sur les neuromédiateurs impliqués dans les nombreuses fonctions cérébrales : il stimule la transmission sérotoninergique et noradrénergique, d'où les effets positifs immédiats sur l'humeur (Ollat, 1997, *in* Adès, Lejoyeux, 1997).



Source : ToxQuebec

Figure 1.2. Voies neuronales

Il existe également une interaction entre la consommation d'alcool et les endorphines (les neuromédiateurs opiacés endogènes). Les **endorphines**, ou **endomorphines**, possèdent une capacité analgésique et procurent une sensation de bien-être.

Effets à court et à moyen terme

La prise d'alcool s'accompagne de nombreux effets qui dépendent de la quantité assumée et de la physiologie de la personne qui boit. Selon le site « *Alcool Info Service* », les effets de l'alcool apparaissant dès le premier verre et les plus communs seraient les suivants :

- une diminution des réflexes, de la vigilance et de la résistance à la fatigue ;
- une perturbation de la perception des distances, de la coordination de mouvements ;
- une désinhibition et de l'impulsivité qui empêchent un raisonnement logique et des difficultés d'anticipation ;
- favoriser la prise de risques (par exemple, une vitesse plus élevée en voiture, ne pas porter un casque, ne pas attacher la ceinture de sécurité...) ;
- favoriser la violence, par la diminution de l'inhibition ;
- induire de la somnolence et, à fortes doses, le coma éthylique ;
- anesthésiant.

© Dunod – Toute reproduction non autorisée est un délit.

Ces effets sont très renforçateurs du comportement de boire puisqu'ils suivent très rapidement l'ingestion d'alcool et sont très associés psychologiquement au produit alcool.

Effets à long terme

Les effets positifs s'observent suite même à des consommations minimes d'alcool. Si la personne augmente les quantités d'alcool et la fréquence des expériences d'alcoolisation, les effets sur le cerveau deviennent très négatifs. Voici quelques conséquences de la consommation d'alcool :

- favoriser ou maintenir des troubles anxieux (phobies, attaques de panique, évitements). Une consommation importante peut favoriser l'apparition d'une dépression et la renforcer ;
- facilite le développement des comportements d'irritabilité, de colère et d'agressivité, ce qui s'accompagne souvent de conflits familiaux, professionnels et sociaux ;
- sur le plan somatique, il existe des complications hépatiques, cardiovasculaires et neurologiques. Dans un stade avancé on peut observer une cirrhose alcoolique, un syndrome de Korsakoff ;
- à long terme des problèmes de sommeil apparaissent, car l'alcool est utilisé comme somnifère mais les effets sont à l'opposé de ceux recherchés, l'alcool renforce les problèmes de sommeil (effet rebond) ;
- endormissement rapide mais aussi des réveils précoces dès 3 heures du matin ;
- problèmes de mémoire (produits en partie par la réduction de l'absorption de vitamine B1) ;
- aggrave aussi les conséquences d'autres troubles psychiatriques qui peuvent exister comme la psychose ou les troubles bipolaires.
- Après des années pendant lesquelles le patient a plutôt obtenu des effets positifs de la consommation d'alcool, il aura du mal à associer ces effets négatifs à sa consommation. Souvent, il continue à penser que l'alcool le soulage et attribue les effets négatifs aux éléments extérieurs. Il peut aussi croire que ce n'est pas l'alcool qui le déprime, mais le travail ou les relations familiales, et donc continuer les alcoolisations.

Quantités de référence pour la consommation d'alcool

Dans cet ouvrage, nous parlons de verres d'alcool. La contenance d'un verre est déterminée par la quantité d'alcool qu'il contient, quel que soit le produit. Certains patients essayent de se rassurer en se disant « Je bois du vin et non pas de whisky. Je ne suis pas alcoolique ». En réalité, le problème alcool n'est pas associé à un produit, mais plus à une quantité d'alcool ingéré.

Figure 1.3. Equivalences des quantités d'alcool

J'observe les effets de l'alcool sur moi

Vous pouvez essayer de compléter ce tableau pour connaître les effets et votre perception en fonction du nombre de verres consommés. Il n'est pas nécessaire de vous forcer à remplir ce tableau jusqu'à la dernière ligne ou d'en ajouter d'autres. Quelques verres suffisent pour observer des effets et des différences d'effets en fonction de la quantité.

Tableau 1.1. Effets sur moi de différentes quantités d'alcool

	Ce que je ressens (émotions et sensations)	Ce que je fais, comment je me comporte	Puis-je m'arrêter ? ou faire une pause dans ma consommation ?
Avec 1 ou 2 verres			
Avec 3 ou 4 verres			
Avec 6 à 8 verres			
Avec + de 8 verres			
Si je ne me rappelle pas du nombre de verres			

© Dunod – Toute reproduction non autorisée est un délit.

Les effets positifs attribués à l'alcool

■ L'alcool aide dans les contextes sociaux

L'alcool agit, entre autres, sur le plan comportemental (désinhibition, prise de risque, euphorie...) et ces effets sont souvent évoqués comme des motivations principales pour la consommation. « *Je deviens sociable quand je bois* », « *J'aborde plus facilement les autres* », « *Je n'ai pas peur de danser en boite de nuit* »... L'alcool peut augmenter le sentiment d'être plus compétent en situation sociale, de mieux s'intégrer dans un groupe, d'être plus sûr et à l'aise avec les autres, plus sympathique. L'alcool peut rendre hilare mais pas subtil.

Si j'observe les différentes situations sociales que je rencontre, je peux probablement constater que je ne bois jamais dans certaines, mais que dans d'autres il est bien présent et la consommation est habituelle. La présence de l'alcool influence mon comportement, il peut être un obstacle ou un facilitateur.

Dans quelles situations sociales est-ce que je consomme ?

Tableau 1.2. Situations sociales d'alcoolisation

	Mes situations sociales d'alcoolisation
Jamais	
Parfois	
Souvent	
Toujours	

Maintenant il est aussi possible de réfléchir à ce qui se serait passé si la situation avait été vécue sans alcool. Prenez quelques situations que vous avez repérées au tableau précédent et décrivez ce qui est spécifique à l'alcool et ce qui aurait été différent sans alcool. Ceci peut avoir également un effet sur l'entourage ou sur vous-même. Par exemple, sans alcool vous restez plus longtemps éveillé le soir et vous pouvez participer plus longtemps à la soirée.

Tableau 1.3. Comportements et conséquences liés à la prise d'alcool

Situation	**Comportements liés à la prise d'alcool**	**Comportements possibles sans alcool**	**Conséquences sur moi et l'entourage**