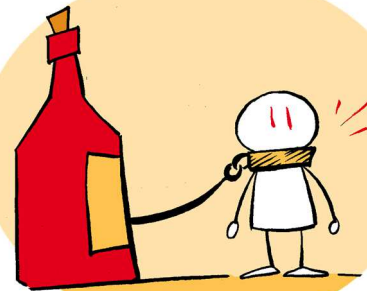


La dépendance



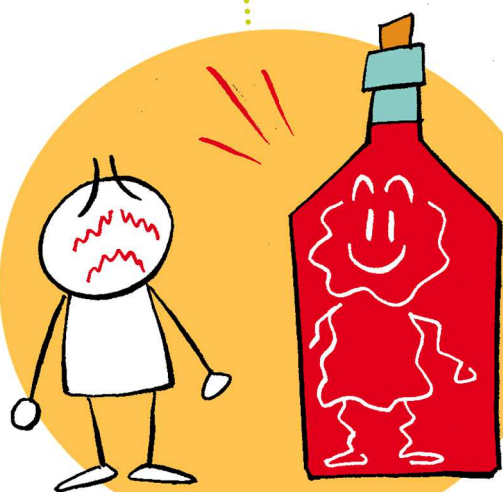
L'alcool peut être un plaisir quand on en boit de temps en temps pour faire la fête, parce qu'on aime le goût d'un vin en partageant un repas avec des amis. Mais quand on boit parce qu'on se sent mal, l'alcool peut devenir une souffrance.

Besoin d'alcool pour se sentir bien

Il y a beaucoup de raisons différentes de boire. Certains utilisent l'alcool pour être plus à l'aise avec les autres, pour avoir du courage, pour oublier les problèmes.

**Mais l'alcool n'apporte pas de solutions.
Les problèmes sont toujours là.**

Le risque, c'est qu'à chaque fois qu'un nouveau problème arrive, la personne choisisse de boire pour l'éviter. Elle ressent des manques (en lien avec le travail, l'amour, la famille...) qu'elle remplit avec l'alcool. Elle devient dépendante, dans sa tête. Petit à petit, elle boit de plus en plus pour ne plus penser. Le corps s'habitue. Il faut alors augmenter les quantités pour que l'alcool donne une impression de plaisir.



Le corps demande de l'alcool

Ensuite, **le corps devient dépendant**, il a besoin d'alcool. Si la personne ne boit pas, ou pas assez, elle peut trembler, suer, avoir la tête qui tourne. Elle n'est plus libre d'arrêter de boire. Elle ressent un manque très violent.

La dépendance à l'alcool peut toucher tout le monde.

Laurence Cottet, directrice dans une très grande entreprise, a choisi de témoigner dans une vidéo du média Brut. Elle veut éviter à d'autres femmes de vivre la même souffrance qu'elle.

Elle explique : « *Un jour, on comprend que si on n'a pas sa quantité d'alcool, on ne va pas survivre.* » Le matin, en arrivant au travail, elle se demandait : « *Quand est-ce que je vais pouvoir boire ?* ». Elle ajoute : « *Quand je suis en manque, c'est mon corps qui crie ce manque. Comment ça se passe ? Il tremble.* »



Alcool et dépression

Est-ce que la personne boit parce qu'elle est en dépression ? Ou est-ce que la personne est en dépression parce qu'elle boit ? Difficile de le savoir, mais **il y a toujours un moment où la personne qui boit est en dépression.**



Isolement

L'alcool change le caractère. Il y a le risque de vouloir **rester seul**, de ne plus faire d'activités, d'organiser sa vie pour pouvoir boire. Les relations changent avec la famille, les amis...

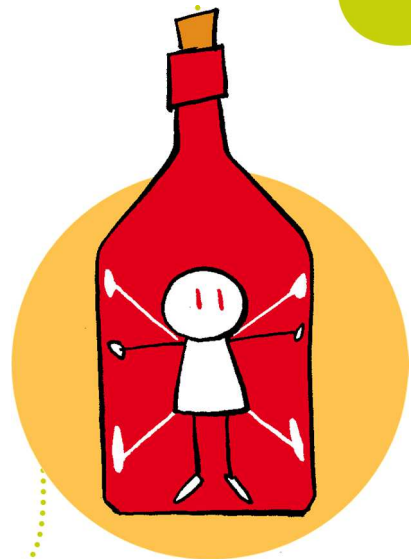
Accepter le problème

En France, l'image de l'alcool est plutôt positive. Mais celle de la personne qui boit trop, de l'alcoolique, est très mauvaise. **Il est très difficile d'accepter qu'on est devenu alcoolique.**

La personne se cherche des excuses. Elle connaît toujours quelqu'un qui boit plus et se dit que c'est lui l'alcoolique.

Pour Laurence Cottet, c'est encore plus dur pour les femmes car « *une femme qui boit, ce n'est pas beau* ».

Pour pouvoir arrêter de boire, il faut d'abord que la personne reconnaisse qu'elle a un problème avec l'alcool, qu'elle est malade.



Dire stop

Arrêter de boire est très difficile.

La personne se sent fragile. En plus du manque physique, elle retrouve tous les problèmes qu'elle oubliait avec l'alcool.

Pour réussir, elle doit **être aidée** : rencontrer d'anciens buveurs, une assistante sociale, un médecin, aller dans un centre spécialisé...

Souvent, cela ne marche pas dès la première fois. Mais c'est une préparation pour réussir après.

