



Comprendre l'alcoolisme.

Sur l'abstinence

L'abstinence ne peut être le résultat d'une simple prescription.

J. Morenon, J. Rainaut

L'ambition des médecins au sujet de l'alcoolisme se résume souvent en cette formule :

Guérison = Réparation des dégâts + Abstinence.

D'autres avancent l'idée contraire que l'alcoolique ne pourrait être guéri que **s'il peut de nouveau consommer normalement** de l'alcool. Mais cette espérance n'est pas celle des médecins.

Psychologues et psychiatres, en quête des causes de cette maladie, recherchent souvent **l'anxiété et la dépression**. L'alcoolique, anxieux ou dépressif n'aurait alors, comme remède à son mal, que la reprise de sa consommation.

Mais ces mêmes troubles se retrouvent après l'arrêt de l'alcoolisation, apparaissant comme conséquences et non comme cause ; et le problème n'est pas résolu.

L'alcoologue s'est convaincu depuis longtemps qu'avant même l'apparition de troubles, l'alcool apportait au sujet des bénéfices que certains cherchent à nouveau systématiquement à retrouver, sans pouvoir tenir compte du risque encouru.

Mais, s'est-on demandé, dans certains cas n'esquivalent-ils pas avec la boisson des problèmes beaucoup plus grave? C'est là un des aspects les plus complexes de cette affection que nous traitons dans une autre page ([voir co-morbidités](#)).

* * *

L'expérience des médecins rejoint celle de leurs patients et les amène à considérer l'abstinence comme une condition de la "guérison". Toutefois, tous ont appris qu'elle n'est pas une condition suffisante. **L'abstinence ne peut être acquise par une simple prescription.** Elle ne s'établit ni se maintient sans une participation du sujet, sans le revirement d'une personnalité qui était sérieusement mise à mal. L'abstinence n'est d'ailleurs qu'un moyen qui peut rendre possible ce revirement.

* * *

L'alcoolique en était arrivé à ne plus boire pour le plaisir, ni même pour l'ivresse. L'élévation de l'alcoolémie par la consommation lui permet avant tout d'obtenir :

- soit une modification agréable, facile et immédiate du vécu,
- soit l'interruption d'un état de manque difficilement supportable.

L'alcoolique a souvent envisagé de cesser de boire. Il a essayé. Mais ses essais ont **immédiatement déclenché ou aggravé des malaises et des troubles dont il veut justement se débarrasser.** Ils sont voués à l'échec.

L'idée d'abstinence, qui lui est apparue vide et sans signification, lui apparaît maintenant redoutable. Il en vient à considérer l'arrêt de l'alcool comme impossible et dangereux.

Comme tout le monde, il sait qu'à la longue le produit sera toxique, peut-être fatal. Mais le manque d'alcool est devenu intolérable et il réagit d'abord à ce manque.

* * *

De longue date, la consommation de boissons fermentées obéit, chez nous, à des usages auxquels il est bon de se conformer. Les consommations démesurées comme l'abstinence totale sont perçues comme anormales. Les sujets qui se conduisent ainsi s'excluent de la vie collective. ([Voir la double](#)

disqualification de l'alcoolique).

En matière de boissons alcooliques, l'abstinence est le fait de malades, d'originaux ou d'austères contestataires. Le renoncement à l'alcool est accepté, à la rigueur, s'il est temporaire et nécessaire à la réparation de troubles. **Mais l'abstinence permanente paraît étrange et même suspecte**

S'abstenir d'alcool c'est accepter "d'avoir à se justifier, de résister aux incitations ou aux railleries, de supporter l'irritation ou la compassion d'autrui. C'est accepter de se sentir exclu d'un groupe auquel on avait appartenu en tant que consommateur" ...

* * *

Une fois la décision prise tout peut changer.

Sortir de l'alcoolisme, c'est une aventure. C'est aller à la découverte, devenir explorateur de soi-même. L'existence sera peut-être bouleversée. Le prix à payer sera une série d'épreuves à franchir, d'obstacle à découvrir, à vaincre ou à contourner.

L'individu isolé est rarement en mesure de réaliser ces transformations. Tout accompagnement l'aidera à renforcer ses possibilités.

L'abstinence s'apprend davantage chaque jour et apprend beaucoup sur l'humain.

A la courte période de sevrage succède un temps d'apprentissage dont la durée dépendra :

- de la personnalité du sujet,
- mais aussi de l'environnement que l'on s'est choisi, quand cela est possible.

En cas de réussite, la sobriété apparaîtra lentement, intériorisée, personnalisée puis quasi automatique.

L'alcool avait favorisé un style de vie longtemps satisfaisant, qui enfermait le sujet dans une existence close, répétitive. Devenue abstinent, la même personne, retrouve d'autres possibilités de réalisation de Soi et de communication avec autrui.

* * *

Comprendre les difficultés de l'abstinence, c'est se donner un regard étendu sur les multiples causes d'enracinement de l'alcool dans notre société.

Témoignages

- I -

Je suis malade alcoolique, abstinent depuis environ un an. Je viens de lire le sujet "*l'abstinence ne peut être le résultat d'une simple prescription*". Je ne peux, par mon expérience, que confirmer la totalité de ce que je viens de lire. (Pour la psy que vous êtes, je viens d'écrire un lapsus : j'avais écrit vivre au lieu de lire...)
Alcoolique depuis xx? années, j'ai effectué l'essai d'un premier sevrage en juillet 98, échec, puis d'autres essais, consultation d'un médecin alcoologue, participation aux réunions des AA, mais rien n'y a fait, j'ai rechuté, et toujours de plus belle. A mon "actif", un delirium tremens, d'ou un séjour en HP (Auxerre), puis une TS, en décembre 2001. J'ai bataillé pour m'en sortir, n'arrivant pas à voir une porte de sortie. J'étais suivi par un psychiatre après mon DT, mais inefficacité totale : entretien de dix minutes servant uniquement à renouveler les anti-dépresseur (zoloft + tierçan + seresta). Ce n'est qu'en 2002, après une courte cure de désintoxication de 15j que je me suis retrouvé dans un centre de post cure, ou j'ai été pris en charge par une psychologue clinicienne. Et là le miracle s'est produit, je ne vais pas rentrer dans les détails, mais un vrai travail de fond a été fait, mes "squelettes dans les placards" comme je les appelle ont été dépoussiérés. Aujourd'hui, je ne suis plus de thérapie, bien que j'en ressente le besoin pour d'autres problèmes que l'alcool, mais j'ai du cesser de consulter ma psy à la suite d'un déménagement dans une autre région, et retrouver une autre psy m'est très difficile (problème de transfert avec ma 1ère psy, mais ce qui m'a bien aidé à travailler). Je suis abstinent, convaincu de la nécessité de l'abstinence totale, je n'ai pas d'envie de consommer, je vois la vie différemment, plus posément, j'affronte les difficultés sereinement, bref une espèce de renaissance. Vous ferez ce que vous voudrez de mon témoignage, j'avais juste le besoin de m'exprimer en réaction à votre sujet. Christian.

- II -

A ceux qui boivent encore, une petite remarque de la part d'un abstinent nouveau (à peine 2 mois). Quand ça va mal dans la vie, il faut faire un gros changement. Un seul suffit. Partenaire, maison, travail.

Ca, c'est valable pour tous les humains. Je dirais même que sans un gros changement régulier, les choses tournent forcément mal. Nous ne pouvons être bien que si nous avançons.

Nous, alcooliques, avons à portée de notre main le gros changement idéal. Evident, pas forcément plus dur que les autres, et qui peut nous mener plus loin que n'importe lequel.

Arrêter de boire embaume le Début.

Je vous souhaite à tous un maximum de Débuts, pour cette année et les suivantes.

N.

[*Retour à l'Index*](#)

Site créé le 02 août-1997. - Dr J. Morenon, 8 rue des tanneurs, F-04500 [RIEZ](#)

Emplacement du Fichier :

<http://jean.morenon.fr/PDF/abstinence.pdf>

