



**Document du Centre Hospitalier Montperrin
Aix en Provence.**

QU'EST-CE QUE L'ALCOOLISME ?

" Lettre aux patients alcooliques "

Ce texte est libre d'utilisation, il est disponible pour lecteurs **arabophones** ([cliquez ici](#)) et **anglophones** ([English](#)).

L'usage veut que les noms d'auteurs figurent sur la copie.

Sommaire :

[1 - Une maladie dont on ne connaît pas les causes](#)

[2 - et que l'on ne peut pas guérir](#)

[3 - quand on commence on ne peut plus s'arrêter](#)

[4 - et les autres ?](#)

[5 - cacher des réserves d'alcool](#)

[6 - tant de mal à le dire](#)

Une maladie dont on ne connaît pas les causes

La première chose à savoir est que l'on ne connaît pas les causes de cette affection. La dépendance alcoolique est une maladie universelle. Elle existe dans tous les pays du monde, dans toutes les races, sous tous les climats. Cependant, malgré toutes les recherches présentes et passées, **rien n'explique pourquoi certaines personnes peuvent être victimes de l'alcool tandis que d'autres ne rencontrent jamais de difficultés.**

Avec sincérité, certains patients font état de problèmes qui les ont poussés à boire et qu'ils pensent être à l'origine de leur état. A y regarder de près, les motifs psychologiques, les soucis ou la fête, la solitude ou la mésentente, le chômage ou le travail ne sont jamais des motifs réels, mais plus souvent la conséquence des abus. Les "anciens buveurs" appellent cela des **"alibis"**. Il est vrai que des épreuves arrivent à tous les humains qui les ressentent pareillement, mais tous ne se tournent pas vers l'alcool.

On n'explique pas pourquoi la plupart des gens, qui apprécient ces boissons, n'en deviennent jamais dépendants, alors que chez nos patients **la juste régulation de la consommation est irréalisable.**

et que l'on ne peut pas guérir

Si l'origine de l'affection est inconnue : nous ignorons aussi pourquoi la dépendance est toujours **définitive**. A ce jour, il n'existe pas de traitement qui permette de la maîtriser. On peut réparer les dégâts causés par l'abus d'alcool, on peut prévenir la rechute, mais l'alcool dépendance elle-même n'est pas curable. Malheureusement, aucun traitement ne permet de retrouver le plaisir de boire ou de partager de nouveau un verre avec un ami. Il n'est pas d'alternative à la totale et définitive abstinence. **Etablir ou rétablir une consommation naturelle des boissons alcoolisées est actuellement chose impossible.**

Dans cette affection, où le médecin ne dispose ni d'un médicament, ni d'un savoir salvateur, il ne faut pas désespérer. Bien des personnes s'en sortent, ayant bien compris le mécanisme d'un enchaînement redoutable.

quand on commence on ne peut plus s'arrêter

L'alcool ne fait pas partie des produits indispensables ; il est normalement superflu. Bien qu'il ne soit pas vital pour l'homme, il est devenu, dans les esprits, **[un aliment à part entière](#)**.

Chacun sait que l'humain a besoin d'aliments solides et d'aliments liquides. Les premiers sont la viande, les légumes, les fruits, etc. Les seconds apportent l'eau nécessaire : jus de fruits, lait, vin, bière, cidre, toutes les eaux minérales...

Voici comment cela fonctionne : lorsque le corps a besoin d'aliments solides, l'esprit reçoit un message qui s'appelle **la faim**. Lorsque le corps a besoin d'aliments liquides, l'esprit reçoit un message qui s'appelle **la soif**. Nous connaissons tous ces deux signaux. Lorsque le signal de faim se manifeste on pense de plus en plus à manger. Notez-le, on finit même par ne penser

plus qu'à ça, si le repas se fait attendre.

Mais **ces deux signaux de faim et soif ont leurs contraires** peut-être plus importants pour notre santé. On les appelle "**signaux de satiété**". Ils coupent la faim ou l'appétit au bon moment ; au-delà, manger devient moins intéressant, et pénible quand un repas forcé se prolonge. Ces contraires - appelés aussi "arrêts instinctifs" - sont très importants pour notre bonne santé : ils ajustent la prise d'aliments, ou de boissons, à la quantité voulue pour les besoins du corps. Ils évitent de graves maladies par surcharge.

Ces signaux sont d'une **extraordinaire précision**. Vérifions notre poids d'un bout de l'année à l'autre. Dans ce temps nous mangeons près d'une tonne d'aliments. Ce poids demeure identique quelles que soient les fantaisies passagères ou les variations selon les saisons, les activités physiques, etc.. Un petit dérèglement, en avance ou en retard, dans l'apparition des signaux dont on parle, entraînera maigreur ou obésité. Pour l'eau la précision est très grande et chaque prise de boisson est rigoureusement programmée par le corps ; l'arrêt instinctif est impératif : le déplaisir remplace vite le plaisir d'étancher sa soif. Ces choses, que vous avez reconnues, se passent ainsi pour tous les aliments et boissons sauf pour certains :

- le **chocolat** : pour presque tout le monde, le chocolat ne fait pas apparaître les signaux de satiété mais au contraire augmente l'envie au fur et à mesure que l'on en mange ; c'est ce qui en fait une friandise appréciée, même après les repas copieux ;

- l'**alcool** entraîne la même réaction, mais pas chez tout le monde ; pour 8 à 11% des personnes, celles qui vont tout à la fois l'apprécier, le rechercher et en pâtir : les alcoolos dépendants.

L'alcool est un aliment qui se boit. **Il empêche, chez vous, l'apparition du signal de satiété et, pire encore, rend le besoin plus vif**. Cette réaction, qui n'existe pas chez tout le monde, constitue tout le danger de la maladie puisqu'elle va en sens contraire des lois biologiques, donc de la vie. Elle oblige à ingérer des doses forcément toxiques puisque la régulation naturelle ne vient jamais la limiter, comme il en est pour les autres substances (sauf le chocolat). **L'alcool, pour vous, fonctionne à l'envers des autres aliments**. Etant hospitalisés on ne vous a pas donné d'alcool, et vous en avez de moins en moins envie à mesure que votre corps s'en débarrassait. Alors que, sans manger, vous auriez eu de plus en plus faim...

Voici ce qui se passe chez les personnes alcoolos dépendantes :

- pas d'alcool dans le corps : pas d'envie, pas de besoin ;

- de l'alcool dans le corps : boire encore n'arrête plus l'envie de boire. Il s'ensuit une **réaction psychologique de recherche de boisson**, mais personne, alcoolique ou pas, ne peut arrêter la consommation d'un produit qui augmente lui-même l'appétit de le consommer.

et les autres ?

Normalement, quand on a bien mangé on n'a plus d'effort de volonté à faire pour arrêter. C'est **justement ainsi que les personnes sobres s'arrêtent de boire**. C'est même pour cela qu'elles sont sobres. Ceci est très important mais peut-être, pour vous, très difficile à imaginer.

Vous êtes tous allés au restaurant ou à la terrasse d'un café. Il ne vous a pas échappé que des voisins quittaient parfois la table laissant une bouteille de beaujolais encore à moitié pleine ou une canette de bière non achevée. Cela a pu vous paraître impensable et certains m'ont dit être allés les terminer...

Réfléchissez, dans le même moment vous avez vous-même laissé du pain dans la corbeille sans même y penser. C'est de la même manière que ce voisin de table a abandonné ce reste de boisson. Il ne l'a pas fait parce qu'il aurait eu plus de volonté, ou plus de sens moral, ou plus de force de caractère... Tout simplement, pour lui, l'envie de vin avait disparu, comme pour vous-même, l'envie du pain que vous avez laissé.

Il y a donc une différence entre vous et les autres (les "civils" comme disent les AA) ; votre envie persiste et augmente à mesure que vous buvez : "**quand je commence je ne peux plus m'arrêter**". Mais si la volonté est mise à l'épreuve c'est qu'il y a alcoolisme. Et c'est une loi naturelle que, pour le boire ou le manger, elle soit toujours perdante. Ici, l'humain n'a plus qu'à obéir, sans cela notre espèce n'existerait pas. En fait, ce que le patient dépendant ne connaît pas vis-à-vis des boissons alcoolisées, c'est cette disparition du besoin, qui épargne la volonté, et qui fait que les autres sont sobres.

cachez des réserves d'alcool

Ce qui vient d'être dit va vous expliquer beaucoup de choses. Au premier rang la manie de faire, et de cacher, des réserves d'alcool. Cette "attitude typique de l'alcoolique", comme le soulignait une patiente, devient parfois une obsession.

La personne dépendante qui agit ainsi se comporte, sans le savoir, comme tous les êtres qui redoutent une privation de nourriture ou de boisson. Un patient, qui enterrait ses bouteilles dans son jardin avait remarqué que son chien y enterrait ses os. Tous deux obéissaient à un même réflexe de survie. Pendant la guerre chaque famille faisait des provisions et "ne le criait pas sur les toits". Chez la personne dépendante, la crainte du manque provoque **les mêmes réflexes et le même secret**. C'est ce réflexe que fait réapparaître en vous un besoin qui ne vous quitte pas. A cet égard, ce comportement est celui de tous les êtres vivants.

tant de mal à en parler

C'est sur la question de la parole que le buveur rencontre de graves problèmes. Sans qu'il le sache, le patient est confronté à des impossibilités de parler que tout le monde éprouve : il ne suffit pas de disposer de la parole pour pouvoir exprimer ses pensées. Ce blocage verbal a des origines précises ; la pudeur sexuelle, que tout le monde connaît, en est le meilleur exemple.

Il faut savoir que **l'être humain est ainsi fait qu'il parle à l'endroit quand le corps lui obéit mais à l'envers quand il doit obéir à son corps**. Cela peut paraître étrange, mais la vie sexuelle est justement un domaine où il faut obéir à son corps.

- ce n'est pas le cas d'un travail, d'un loisir, d'une promenade : ici l'esprit décide, le corps exécute et **tout se raconte complètement et sans problème** ;

- par contre, dans la sexualité, pour que tout fonctionne bien, l'esprit doit aussi parfaitement que possible se laisser guider par le corps et lui obéir : c'est une chose qui ne se raconte pas ou difficilement, qui, même, ne doit pas se raconter ; la pudeur se fait parfois aider par le mensonge, et arrête [le langage](#).

Or, la personne dépendante ne recherche plus l'alcool pour accompagner un repas, ni pour trinquer, accueillir ou fêter. Elle va vers la boisson pour aucun de ces motifs particuliers mais parce que son corps le réclame et qu'elle lui obéit. Elle ne donc peut **ni le dire, ni en parler** : la prise d'alcool devient un acte secret.

En général, mieux que quiconque, le patient connaît ces blocages qui s'imposent à lui et le mettent si loin des autres. Il est en effet des moments où il aurait besoin de parler, surtout quand il commence à ressentir son impuissance à s'arrêter seul.

Mais ce qui ne peut se dire ne peut davantage se laisser voir. Comme l'acte sexuel, le geste de boire ne peut se montrer. Le secret et la solitude finissent par s'imposer. On comprend que le patient, acculé au [mensonge](#), se ressente déprimé et même coupable. Il serait bon alors de se confier à quelqu'un, famille, ami ou médecin. Vous comprenez maintenant pourquoi plus c'était nécessaire, moins on pouvait parler.

Et comme toujours, **l'impuissance de la parole** est la source de tous les conflits avec un entourage qui s'éloigne mais dont on a de plus en plus besoin. Dans cette maladie c'est peut-être ce trouble du langage qui fait le plus de mal. Voilà pourquoi nous attachons tant d'importance aux groupes de parole.

Expérience vécue de deux anciens buveurs :

L'alcool ... j'y suis tombé dedans dès mon plus jeune âge.

"Adolescent, j'étais peu attiré par l'alcool..."

[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/alcoolisme.pdf>

