

## Rappel

la dépendance à l'alcool est une maladie reconnue comme étant **UNE CONDUITE ADDICTIVE**.

Elle se caractérise par une perte de la maîtrise de la consommation par la personne : impossibilité de s'abstenir un seul jour, faute de quoi les signes de besoin, de manque, donnent le syndrome de sevrage ; après le premier verre, incapacité à résister au besoin d'autres verres.

L'alcool-dépendance est la nécessité sinon d'augmenter les doses, tout au moins de les assurer. La dépendance s'installe plus ou moins rapidement.

## QUELQUES SYMPTÔMES CARACTÉRISTIQUES



#### UNE PERTURBATION DE L'HUMEUR PROLONGÉE

Domine le tableau clinique, avec alternance d'une humeur dépressive (diminution de l'intérêt pour les activités) et d'une humeur expansive ou irritable.



#### DES TROUBLES ANXIEUX

Anxiété, Attaque de panique, obsessions.



#### PHOBIE SOCIALE

Crainte du contact, isolement, désinsertion familiale, repli sur soi à son domicile.



#### DES TROUBLES DU COMPORTEMENT

Agressivité, jalousie, sentiment de persécution, confusion mentale (désorientation dans le temps et dans l'espace).



#### DES TROUBLES DU SOMMEIL

avec agitation nocturne, céphalées.



#### DES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA VIGILANCE.

Cas extrêmes: troubles de la perception, hallucinations visuelles et/ou auditives, délire paranoïaque.



## CONSEILS

**Bien tenir compte que la personne qui présente une dépendance à l'alcool est très souvent en grande détresse.** Ne jamais oublier que la personne qui boit **A UNE RAISON DE BOIRE**. Aider une personne dépendante à l'alcool **signifie d'être en capacité d'entendre les raisons pour lesquelles elle boit** et non pas LUI DONNER DE BONNES RAISONS DE NE PAS BOIRE.

**L'aidant ne doit pas se focaliser sur l'arrêt de l'alcool** car il risque de provoquer un recul de la personne aidée, dépendante de l'alcool. **Être compréhensif et ne pas porter de jugement** : il faut savoir que **LE PARCOURS DE SOINS EST JALONNE DE RECHUTES**. Ne jamais considérer une rechute comme un échec.

**Proposer des activités à l'extérieur afin d'aider à un désinvestissement psychique (mental)** du produit alcool au profit du bien-être.

**Informez le responsable de secteur en cas d'aggravation des troubles** pouvant mettre en danger la personne.

**Accompagner une personne dépendante à l'alcool requiert de l'observation, de l'écoute et de la patience.** Si la personne est dans une non reconnaissance de son addiction (*déni*), essayer d'aborder le sujet avec elle (*sans lui faire la morale*). Dans le cas où elle refuse d'en parler, alerter le responsable de secteur

**Pensez à communiquer vos difficultés et à demander de l'aide** car accompagner une personne dépendante à l'alcool peut être difficile.