

Document de référence destiné à l'individu

La dépendance à l'alcool



Table des matières

Introduction	2
Définition	2
Signes et symptômes	3
En parler	4
Traitements et ressources disponibles	6
Conclusion	6

Introduction

En règle générale, boire de l'alcool est associé à toute une gamme d'émotions telles que la joie, la tristesse, le stress et bien d'autres. On estime qu'environ 75% de la population consomme de l'alcool et que, parmi ces consommateurs, quelque 10% vivent une situation de dépendance et de souffrance.

Un individu aux prises avec un problème de dépendance à l'alcool présentera des signes de détresse plus ou moins manifestes. Pour s'en sortir, il devra compter sur une forte dose de motivation associée à une volonté de reprendre le contrôle de son existence, un effort d'autant plus important que ces problèmes peuvent s'avérer destructeurs.

Bien souvent, et parce que la sphère professionnelle n'est pas épargnée par cette problématique, l'individu en souffrance devra également trouver du soutien auprès de son employeur.

Définition

L'alcool est considéré comme une drogue faisant partie de la famille des dépresseurs, notamment à cause de son principal ingrédient, l'éthanol, qui a de nombreux effets sur l'activité neuronale du cerveau, dont une importante libération de dopamine — la molécule du plaisir —, ainsi qu'une stimulation des endorphines — une « morphine » naturelle produite par le cerveau —, d'où son effet relaxant.

Il existe trois types de consommation d'alcool, et ceux-ci présentent des différences significatives qu'il est important de matérialiser, depuis un usage normal jusqu'à la dépendance, en passant par l'abus.



La consommation récréative

De façon générale, la consommation récréative s'avère sans risque. Elle n'entraîne ni problèmes ou complications de santé, ni troubles du comportement pouvant avoir des répercussions néfastes sur soi-même ou sur autrui.

La consommation abusive

Selon le *DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders / Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4^e édition révisée)*, la consommation abusive d'alcool se définit comme « un mode d'utilisation inadéquat de l'alcool conduisant à une altération du fonctionnement ou à une souffrance cliniquement significative, caractérisé par la présence d'au moins une des manifestations ci-dessous au cours d'une période de douze mois :

- Utilisation répétée d'alcool conduisant à l'incapacité de remplir des obligations majeures au travail, à l'école ou à la maison (par exemple, absences répétées ou mauvaises performances au travail du fait de l'utilisation d'alcool, absences, exclusions temporaires ou définitives de l'école, négligence des enfants ou des tâches ménagères).
- Utilisation répétée d'alcool dans des situations où cela peut être physiquement dangereux (par exemple, lors de la conduite d'une voiture ou en faisant fonctionner une machine alors qu'on est sous l'influence d'alcool).
- Problèmes judiciaires liés à l'utilisation d'alcool (par exemple, arrestations pour comportement anormal en rapport avec l'utilisation d'alcool).
- Utilisation d'alcool malgré des problèmes interpersonnels ou sociaux persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de l'alcool (par exemple, disputes avec le conjoint à propos des conséquences de l'intoxication, bagarres). »

L'usage abusif sera donc considéré comme un problème important de santé qui pourra avoir des conséquences majeures, tant dans les sphères personnelle que professionnelle.

La consommation avec dépendance

Toujours selon la définition du *DSM-IV-TR*, la dépendance correspond à « un mode d'utilisation inadapté d'une substance conduisant à une altération du fonctionnement ou à une souffrance cliniquement significative caractérisées par la présence de trois (ou plus) des manifestations suivantes, à un moment quelconque d'une période continue de douze mois » :

- Tolérance, soit la consommation de plus fortes quantités de la substance pour obtenir le même effet.
- Symptômes de sevrage si non-consommation de la substance ou, *a contrario*, prise de la substance pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage.
- Consommation de la substance en quantité plus importante ou durant une période prolongée.
- Tentatives d'arrêt ou de diminution de la consommation de la substance.
- Beaucoup de temps passé à des activités nécessaires pour obtenir la substance, à consommer le produit ou à récupérer de ses effets.
- Abandon ou diminution des activités sociales, professionnelles ou de loisirs.
- Consommation en dépit de graves problèmes de santé ou familiaux susceptibles d'avoir été causés ou exacerbés par la substance.

Dans le cas présent, la personne souffrant de dépendance à l'alcool risque de rencontrer des problèmes au travail, car il y a contamination des symptômes objectivables à travers toutes les sphères de sa vie (personnelle, familiale, sentimentale et professionnelle). Les dommages collatéraux seront donc évidents et très éprouvants pour la personne qui tente tant bien que mal de garder le tout secret.

Signes et symptômes

Plusieurs indicateurs physiques, psychologiques et comportementaux sont révélateurs d'une consommation problématique d'alcool. Ils sont les signes qu'une

personne pourrait avoir besoin d'une aide psychologique spécialisée et de soutien de la part de son entourage.

Indicateurs physiques

Physiquement, l'individu souffrant d'un problème d'alcool peut présenter les traits suivants :

- des yeux rouges
- de la transpiration
- des tremblements
- un trouble de la coordination
- une haleine d'alcool
- une difficulté d'élocution
- des diarrhées
- des vomissements
- etc.

Indicateurs psychologiques

Psychologiquement, certains signes ou symptômes sont également représentatifs de ce type de problème :

- irritabilité ou agressivité
- problèmes de concentration
- problèmes de mémoire
- fluctuations de l'humeur
- isolement
- etc.

Indicateurs comportementaux

Du point de vue comportemental, des difficultés découlent d'une consommation problématique d'alcool, telles que :

- l'emprunt récurrent d'argent à des collègues
- des mensonges
- des excuses improbables
- des réactions inappropriées
- des absences fréquentes de dernière minute et plus spécifiquement après la paie ou au retour d'un congé autorisé
- des retards répétés
- des départs hâtifs, parfois sans aviser les collègues
- des variations dans la qualité du travail
- et des erreurs de jugement
- etc.

Les comportements en milieu professionnel et la qualité du travail sont inévitablement affectés par un problème de consommation d'alcool. Il s'agit donc d'aborder le sujet avec son collègue et/ou son gestionnaire afin de traiter rapidement le problème, et ce, pour plusieurs raisons, dont les suivantes.

- L'intoxication provoquée par la consommation excessive d'alcool peut affaiblir :
 - le jugement
 - la vigilance
 - la perception
 - la coordination motrice
 - l'état émotif (comportements anormaux)

- Les effets résultant d'une consommation excessive d'alcool (gueule de bois, fatigue, etc.) ont une incidence sur la performance de la personne et peuvent même nuire à la sécurité de ses collègues.
- À plus long terme, une consommation excessive peut déboucher sur une consommation chronique (ou dépendance) à l'origine de problèmes de santé pouvant s'avérer graves.

Tout comme les différentes problématiques de santé mentale, la dépendance à l'alcool demeure un sujet tabou face auquel les gens éprouvent un certain inconfort voire une relative impuissance. Toutefois, il est important de prendre conscience que l'absence d'actions en réponse à des signes et symptômes objectivables peut avoir des conséquences dramatiques, aussi bien pour la personne affectée que pour ses collègues et l'ensemble de l'organisation. Il existe donc une forme de responsabilité partagée dans le soutien à offrir et dans l'encadrement relié aux aspects organisationnels.

En parler

Avant même d'être prêt à en parler, la reconnaissance d'une consommation problématique est une première étape importante dans le processus de réflexion globale. Quelques signes peuvent aider à déterminer si la consommation occupe une trop grande place dans la vie d'une personne : la consommation occupe une grande partie des pensées quotidiennes; elle a des conséquences sur la productivité au travail, le moral, les relations interpersonnelles, la qualité de vie ou le sommeil de la personne; la personne a tenté de limiter sa consommation ou d'arrêter de consommer sans succès; etc.

La réflexion permettra de cerner les raisons derrière la volonté de diminuer la consommation d'alcool. On peut en effet vouloir le faire pour différentes raisons (mise en forme, meilleur sommeil, santé mentale, etc.). Cette réflexion s'attardera également aux étapes nécessaires pour établir des changements... et anticiper l'après-sevrage : sentiment de vide, changement d'habitudes, d'activités ou même de cercle social.

En parler à un professionnel

Arrêter de consommer seul est possible, mais difficile, surtout que le sevrage peut s'accompagner de symptômes physiques. De plus, une consommation mal contrôlée peut être un symptôme ou une conséquence d'autres problèmes; une prise en charge globale est souvent nécessaire, pour aller mieux.

De nombreux groupes d'aide et de professionnels peuvent accompagner dans cette démarche : médecin de famille, psychologue, groupes d'entraide, retraites fermées. Des lignes d'aide anonymes (comme celle des Alcooliques anonymes) peuvent également être une bonne première étape, si la personne n'est pas prête à en parler ouvertement.

Avant d'arrêter de consommer complètement, il est donc recommandé de rencontrer un professionnel, qui proposera un protocole d'arrêt adapté et qui fera un suivi au fil du temps. Au besoin, une retraite fermée peut s'avérer la meilleure solution, car elle permet d'être entouré d'une équipe multidisciplinaire et d'entamer une démarche sous plusieurs volets (physique, social, psychologique, etc.)

En parler à ses proches

Véritable lubrifiant social, l'alcool reste banalisé, et la dépendance, stigmatisée. Il est donc parfaitement compréhensible de craindre le regard des autres.

Or, la personne qui désire changer sa consommation d'alcool ne devrait pas hésiter à en parler à son entourage, afin de ne pas affronter seule les nombreux changements auxquels elle fera face. S'entourer de gens qui nous encouragent et nous soutiennent peut aider à persévérer dans cet effort. Si certaines personnes ne se soucient pas du bien-être de la personne dépendante, celle-ci pourrait choisir de s'en éloigner, du moins pour un certain moment.

Ces proches peuvent eux-mêmes être accompagnés pour mieux savoir comment réagir et aider la personne qui veut diminuer sa consommation d'alcool. De nombreux groupes d'aide aux proches et aux familles existent.

Fréquenter un groupe d'entraide

Il peut parfois être difficile de parler à ses amis ou à sa famille de sa démarche, par peur d'être incompris ou jugé, par exemple. Un groupe de soutien par les pairs peut apporter une écoute sans jugement. La personne peut parler ouvertement de ses problèmes à des gens qui ont vécu des situations semblables.

En parler à son employeur

Au Canada, l'alcoolisme ou toute autre dépendance sont reconnus comme des handicaps, selon la *Charte des droits et libertés*. Le travailleur n'a donc pas à craindre de perdre son emploi s'il se confie à son employeur, puisque celui-ci ne peut invoquer cette raison pour procéder à une mise à pied.

En parlant avec son employeur et/ou son syndicat, l'employé pourrait bénéficier de mesures d'accommodement : programme d'aide aux employés, consultation avec un professionnel de la santé, possibilité d'entreprendre une cure de désintoxication (accompagnée ou non d'une aide financière), congé sans solde et maintien au lien à l'emploi durant la période de thérapie, accompagnement lors de la réintégration à l'emploi, etc.

Une démarche globale impliquant toutes les sphères de la vie reste donc la meilleure façon d'en garantir le succès.

Traitements et ressources disponibles

L'arrimage entre un intervenant, un centre de soins spécialisés, un médecin, l'employeur et même un assureur pour la couverture des soins fait partie des facteurs de réussite dans le traitement de la dépendance à l'alcool.

Parfois, cependant, une simple consultation avec un professionnel, avec ou sans cure, offrira des résultats intéressants, et le sevrage passera soit par l'arrêt complet de la consommation d'alcool, soit par une réduction graduelle de cette dernière.

Une aide spécialisée en toxicomanie peut être trouvée par l'entremise du programme d'aide ou d'autres ressources de type communautaire comme :

- Drogue : aide et référence (www.drogue-aidereference.qc.ca)
- Centre québécois de lutte aux dépendances (www.cqld.ca)
- Éduc'alcool (www.educalcool.qc.ca)
- Alcooliques Anonymes du Québec (www.aa-quebec.org)
- etc.

Conclusion

L'individu souffrant d'une dépendance à l'alcool n'a pas tendance à consulter de lui-même. Il a souvent perdu beaucoup d'estime de soi et ne souhaite parler de sa dépendance à personne. Parfois, seule une certaine pression sociale, provenant de la famille, des amis ou du milieu de travail, peut susciter une prise de conscience des conséquences engendrées par son problème de consommation, mais aussi de sa valeur aux yeux des autres en tant qu'individu.

Si vous abordez ce sujet, il est important de ne pas oublier que la personne peut éprouver une honte ou une certaine surprise face aux différentes observations relevées, lesquelles peuvent le conduire à réagir négativement ou à se replier sur lui-même. Il faut donc toujours garder en tête que l'empathie et la bienveillance seront aussi importantes que sa volonté de vouloir corriger la situation.

Les ressources suivantes peuvent également être mises à profit pour gérer un cas de dépendance à l'alcool :

- Se prévaloir des services d'aide axé Santé
- Avoir recours au PAE de votre entreprise
- Confier le cas à un professionnel qualifié en cas d'urgence