



La psychologie peut vous aider : L'alcoolisme

Qu'est-ce que l'abus d'alcool et l'alcoolisme?

La majorité d'entre nous consommons de l'alcool. Une enquête exhaustive a révélé qu'environ 75 % des Canadiens avaient consommé de l'alcool au cours de l'année précédente, 25 % de ces personnes dépassaient les lignes directrices de consommation à faible risque et environ 6 % avaient une forte consommation chaque semaine (au moins cinq verres par occasion).

De nombreuses personnes qui consomment de l'alcool de façon excessive ont eu à faire face à des problèmes occasionnels dans leur vie sur le plan social ou familial, juridique, de la santé ou financiers qui étaient engendrés par la consommation d'alcool. Certaines personnes sont aux prises avec tellement de problèmes causés par l'abus d'alcool qu'on peut considérer qu'elles sont alcooliques.

L'abus d'alcool se produit lorsqu'il y a des conséquences négatives continues découlant de la consommation de boisson.

Symptômes des troubles alcooliques

Abus d'alcool (moins grave) :

- la consommation d'alcool fait obstacle aux responsabilités (p. ex. au travail, à la maison ou à l'école);
- des habitudes de consommation d'alcool dangereuses (p. ex. en conduisant une voiture ou en manœuvrant une machine);
- la consommation d'alcool entraîne des problèmes judiciaires (p. ex. arrestations à la suite d'une conduite);
- la consommation d'alcool continue malgré les effets négatifs sur les relations (p.ex. des altercations physiques).

Alcoolisme (plus grave) :

- accoutumance à l'alcool (besoin d'une quantité de plus en plus grande d'alcool pour en arriver à l'effet recherché);
- symptômes d'abstinence lorsque la consommation régulière est arrêtée ou réduite (p. ex. transpiration, insomnie, nausée);
- consommation plus grande ou pendant plus longtemps que voulu;
- difficulté à limiter la consommation ou à cesser de boire;
- beaucoup de temps passé à obtenir ou à consommer de l'alcool ou à récupérer;



- des activités autrefois valorisées / importantes (p. ex. activités récréatives) sont laissées de côté ou réduites à cause de la consommation d'alcool;
- la consommation d'alcool continue même si on sait que la consommation cause des problèmes physiques ou affectifs.

L'alcoolisme est-il une maladie?

Certains experts prétendent que l'alcoolisme est une maladie qui ne se guérit pas, tout comme le diabète. Cette théorie est connue comme le modèle médical. Ils sont d'avis que les personnes qui souffrent d'alcoolisme n'ont pas la maîtrise de leur consommation d'alcool et que leur maladie ne peut seulement être gérée qu'en évitant la moindre consommation.

D'autres experts font valoir que l'alcoolisme est un trouble psychologique plutôt qu'une maladie. Ils ne croient pas que l'alcoolisme soit une maladie incurable. Ces experts sont d'avis que les personnes qui tentent de se remettre d'un problème de consommation d'alcool peuvent choisir d'arrêter de consommer complètement ou peuvent plutôt apprendre à consommer avec modération.

Personnes à risque de sombrer dans l'abus de l'alcool ou l'alcoolisme

Si une personne a un parent biologique qui souffre d'alcoolisme, elle court un plus grand risque. Les enfants peuvent aussi apprendre les habitudes de forte consommation de leur parents.

Les personnes dans les cultures ou les groupes sociaux où la forte consommation est acceptée (p. ex. les personnes qui travaillent dans les bars) courent un risque accru. Dans un même ordre d'idées, les attitudes et les croyances des personnes sont aussi importantes (p. ex. croire que la consommation d'alcool a de nombreux effets positifs). Cependant, il est encore très difficile de prédire de façon précise qui succombera à l'abus de l'alcool ou à l'alcoolisme.

Approches psychologiques préconisées pour traiter l'abus de la consommation d'alcool et l'alcoolisme

Le traitement le mieux connu pour l'abus de la consommation d'alcool ou l'alcoolisme est celui offert par les Alcooliques Anonymes (AA). L'approche des AA est conséquente avec le modèle de la médecine et comporte un volet spirituel important. L'abstinence (aucune consommation) est le but du traitement. La recherche révèle que l'approche des AA est efficace pour ceux et celles qui respectent l'approche. L'un des points forts de l'approche demeure le soutien et l'encouragement des pairs. Cependant, il y a un taux élevé de rechute chez les AA.

Deux traitements psychologiques courants ont une efficacité similaire à ce qui se fait chez les AA.

La thérapie comportementale cognitive (TCC) aide un client à changer ses habitudes de consommation ainsi que ses attitudes et ses croyances préjudiciables. L'objectif de la TCC peut être d'amener le client à



l'abstinence complète ou à une consommation modérée/contrôlée (c.-à-d. à réduire les préjudices). La TCC aide le client à identifier les situations qui le placent à haut risque personnel d'une forte consommation d'alcool. Ensuite, il élabore des plans et des techniques qui constituent des solutions de rechange à une forte consommation dans ces situations.

La TCC augmente aussi la confiance du client dans sa capacité de résister à une forte consommation. Étant donné qu'on note des taux de rechute élevés chez les clients aux prises avec un problème d'abus d'alcool ou d'alcoolisme, la TCC prévoit souvent un modèle de prévention des rechutes.

La technique de l'entrevue motivationnelle (EM) représente un autre traitement psychologique efficace. L'EM s'appuie sur le fait que les personnes qui ont des problèmes de consommation d'alcool se trouvent à des stades différents de préparation au changement dans leur habitude de consommation.

Certaines personnes sont entièrement prêtes et ont simplement besoin d'aide pour changer. D'autres personnes pensent à changer leurs habitudes, mais ne sont tout à fait prêtes. Il s'en trouve aussi qui ne considèrent même pas changer ou nient carrément le problème.

L'EM aide ces personnes à passer à un stage où elles sont davantage prêtes à changer leurs habitudes de consommation d'alcool. Par exemple, la thérapeute peut encourager le client à examiner réellement les avantages et les désavantages de continuer dans leurs habitudes par opposition à changer leurs habitudes de consommation actuelles.

Les personnes qui souffrent gravement d'une dépendance de type alcoolique peuvent être traitées dans un programme de détoxication aux stades initiaux afin d'assurer une supervision médicale du sevrage de l'alcool. La détoxication peut précéder les traitements comme la TCC, l'EM et les rencontres AA.

Il y a aussi des médicaments qui peuvent aider les personnes à cesser de consommer. Cependant, ces médicaments n'ont d'effet que lorsque les personnes les prennent et ils peuvent entraîner des effets secondaires. C'est ainsi que l'EM et la TCC sont perçues par certains comme étant plus sécuritaires ou comme produisant des avantages de plus longue durée que la médication. Certaines interventions psychologiques sont utilisées avec des médicaments dans un effort d'optimiser les avantages.

Il se trouve plus d'information concernant l'abus d'alcool et l'alcoolisme sur le site Web du Centre de toxicomanie et de santé mentale au <http://www.camh.net/fr/index.html> ou le site Web du Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie au <http://ccsa.ca>.

Pour obtenir plus d'information :

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les



coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez
<http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dr S.H. Stewart et Dre Cheryl D. Birch, de l'Université Dalhousie.

Dernière révision : janvier 2009

Votre opinion compte! Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet des rubriques La Psychologie peut vous aider, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier ouest, bureau 702
Ottawa, Ontario K1P 5J3
Tel: 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada): 1-888-472-0657