eSantéMentale.ca

# Problèmes liés à la consommation d'alcool



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** La consommation d'alcool est une pratique acceptée dans de nombreuses sociétés, mais l'alcool est une substance psychotrope puissante et l'abus d'alcool peut entraîner des problèmes de santé mentale et émotionnelle.

## Introduction

Nombreuses sont les personnes qui boivent modérément et qui s'exposent elles-mêmes et exposent les autres au risque des méfaits liés à l'alcool. Ces personnes pensent souvent que ce sont uniquement les « alcooliques », c'est-à-dire les personnes dépendantes de l'alcool, qui peuvent causer des accidents de voiture ou des bagarres dans les bars. Elles pensent que parce qu'elles ne sont pas dépendantes elles-mêmes, elles peuvent boire en toute liberté sans se soucier des conséquences. Toutefois, la vérité est que les buveurs modérés provoquent autant de dommages que les gros buveurs.

Pour de nombreux buveurs modérés, surtout ceux qui boivent parfois jusqu'à l'intoxication, il n'y a qu'un pas entre vivre une vie normale et productive et vivre dans l'insouciance en usant de la confiance et de la patience des membres de la famille, des amis et des collègues.

Il pourrait faire le plus grand bien à la plupart des buveurs modérés de diminuer leur consommation d'alcool. Il serait même sage pour certains d'envisager purement et simplement d'arrêter de boire. Mais pour beaucoup, il n'est pas facile de limiter la quantité d'alcool qu'ils consomment.

Pour d'autres, il se peut même qu'ils ne soient pas sûrs d'avoir un problème ni d'avoir besoin d'aide pour évaluer leurs habitudes de consommation d'alcool. (Consultez « Try our Alcohol Reality Check » (« Consommation d'alcool : faites face à la musique! » - disponible en anglais seulement ), à l'adresse www.alcoholreality.ca, pour évaluer vos habitudes de consommation.)

**Les avantages et les inconvénients de la consommation d'alcool**

Les avantages que vous y trouvez pourraient ressembler à cela :

- J'aime boire parce que cela me donne confiance en moi;
- Boire me détend et me rend plus sociable;
- J'oublie mes problèmes pendant un temps;
- J'aime le goût.

Les inconvénients que vous y trouvez pourraient ressembler à cela :

- Voici les choses que je n'aime pas dans le fait de boire :
- Je dépense trop d'argent dans l'alcool;
- Je fais parfois des choses embarrassantes quand je bois trop;

- Ces temps-ci on dirait que je me mets en colère lorsque je bois;
- Je ne suis pas allé travailler à cause de lendemain de veille.

**Si vous...**

- buvez trop occasionnellement ou plus régulièrement (plus de quatre verres par occasion pour les hommes ou plus de trois verres pour les femmes);
- buvez occasionnellement dans des situations où il vaut mieux ne pas boire d'alcool ou le moins possible (par exemple avant de conduire, dans d'autres situations où il faut faire preuve de vigilance, lorsque vous consommez des médicaments, etc.);
- vous rendez compte que d'une semaine à l'autre vos habitudes de consommation augmentent excessivement (plus de 20 verres par semaine pour les hommes ou plus de 10 verres pour les femmes).

**... vous vous mettez vous-même et éventuellement les autres en danger.**

Les méfaits à court terme liés à l'alcool englobent des chutes, des accidents et des bagarres. Les méfaits à long terme englobent des problèmes de santé et des maladies chroniques.

Si vous pensez qu'il est temps de diminuer ou d'arrêter votre consommation d'alcool, mais que vous ne savez pas par quoi commencer, voici quelques étapes simples pour vous aider à reprendre le chemin d'un mode de vie sain et sans danger.

## Ce que vous pouvez faire

```
<strong><span style="font-family: arial;">1. À vos marques</span></strong>
```

- Préparez-vous à prendre une décision ferme sur le fait de diminuer ou d'arrêter de boire de l'alcool en dressant la liste des avantages et des inconvénients pour vous.

- Si à l'examen de votre liste, vous vous rendez compte que les inconvénients l'emportent sur les avantages, c'est qu'il est probablement temps de vous résoudre à changer vos habitudes de consommation d'alcool.

**2. Prêts**

- Fixez-vous un objectif qui a une signification pour vous et que vous respecterez. Il peut s'agir de diminuer les quantités que vous buvez à chaque fois ou de ne pas boire d'alcool dans des situations présentant des risques élevés (par exemple avant de conduire ou dans d'autres activités où la vigilance est de rigueur). Votre objectif peut être d'éviter l'intoxication ou de diminuer la quantité totale d'alcool que vous buvez au cours d'une semaine normale. Il peut s'agir également d'une combinaison de tous ces exemples. Vous pourriez même décider tout simplement d'arrêter de boire.

- Quel que soit votre objectif, écrivez-le, affichez-le dans un endroit où vous pouvez le voir régulièrement et faites part de votre projet à quelqu'un de confiance.

**3. Partez**

- Prenez des dispositions pour atteindre vos objectifs, c'est-à-dire donnez-vous les moyens de réussir en changeant vos habitudes de consommation d'alcool et vos activités sociales. Par exemple, vous pouvez :
    - diminuer votre participation à des activités sociales qui font intervenir de la consommation d'alcool, essayer d'autres activités sociales qui n'en comportent pas;
    - inclure dans votre semaine un ou deux jours où vous ne buvez pas;
    - trouver d'autres moyens pour faire face à votre colère, à votre ennui ou à vos émotions;
    - prendre note des personnes, des endroits et des moments qui vous conduisent à boire de l'alcool même quand vous n'en avez pas particulièrement envie.

**4. Poursuivre sur sa lancée**

- Ne pas renoncer à vos objectifs -- le changement n'est jamais facile!

- Fêtez (sagement bien sûr!) tout changement positif que vous avez mis en place, même les plus petits.

- Envisager une aide extérieure. Il se peut que vous ayez besoin d'une aide extérieure pour rester fidèle à votre décision de diminuer ou d'arrêter de boire de l'alcool. Vous pourriez tout simplement avoir besoin d'un bon livre de développement personnel comme *C'est assez! Comment arrêter de boire ou réduire votre consommation d'alcool* de Martha Sanchez-Craig. Ce livre présente un programme par étapes pour diminuer ou arrêter sa consommation d'alcool en apprenant aux personnes à reconnaître les situations et les émotions qui les conduisent à une consommation excessive (publié en 1995 / 82 pages / ISBN 978-0-88868-208-6)

**Quelques conseils pour diminuer votre consommation d'alcool :**

- Buvez lentement et ne laissez pas les autres vous influencer pour boire plus vite
- Limitez votre temps de consommation
- Mangez avant de boire et pendant que vous buvez
- Évitez les collations salées qui donnent soif
- Buvez un verre d'eau ou d'une autre boisson non alcoolisée entre vos verres d'alcool
- Buvez de la bière légère ou d'autres boissons à faible teneur en alcool
- Remplissez vous-même votre verre, surveillez le nombre de verres que vous buvez et évitez de rajouter de l'alcool dans votre verre
- Ayez peu d'alcool à la maison
- Consignez vos habitudes de consommation dans un journal, inscrivez-y le nombre de verres que vous buvez ainsi que les circonstances dans lesquelles vous les avez bus (c'est-à-dire où, avec qui et pour quelles raisons).

## Quand consulter un professionel

Vous pourriez avoir besoin de consulter un médecin ou un conseiller.

Si votre désir de boire est pressant, si vous avez du mal à cesser de boire après deux ou trois verres ou si vous continuez de consommer de l'alcool même si cela vous cause des problèmes, il se peut que vous ayez développé une dépendance à l'alcool.

La dépendance à l'égard de l'alcool est un trouble de santé grave qui fait intervenir des aspects physiques, émotionnels, cognitifs et spirituels. Certaines personnes parviennent à se défaire de leur dépendance toutes seules. Toutefois, de nombreuses personnes ont besoin de conseils ou d'un traitement pour y arriver.

## Obtenir de l'aide

La plupart des provinces mettent à votre disposition un service d'assistance téléphonique que vous pouvez appeler en tout anonymat pour savoir où trouver de l'aide près de chez vous.

## Pour obtenir des renseignements supplémentaires

Communiquez avec l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour obtenir des renseignements supplémentaires. Site Web : http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2

## Remerciements

Remerciements particuliers à HereToHelpBC pour avoir donné l'autorisation de reproduire cet article. Site Web : www.heretohelp.bc.ca