L'ALCOOL

Comprendre les risques, repérer l'addiction, accompagner le changement

Par Evaristo SOARES – Coach spécialisé en comportements addictifs
Conseiller en relation d'aide
Fondateur de l'association de groupes de parole : Choisir la Liberté Ensemble (CLE)

1.Présentation de l'addiction

L'alcool contient de l'éthanol, une substance psychoactive qui agit comme un dépresseur du système nerveux central. Après ingestion, l'éthanol atteint rapidement le cerveau et produit ses effets principalement via deux mécanismes :

- Il augmente la dopamine, ce qui crée du plaisir, de la détente et un soulagement temporaire des émotions difficiles.
- Il inhibe le cortex préfrontal, diminuant le jugement, la prise de décision et l'autocontrôle, ce qui explique la désinhibition et l'impulsivité.

Ces effets combinés renforcent l'envie de reconsommer et favorisent le risque d'addiction.

2.Consommation : faible risque, consolation ou à risque

A. Consommation occasionnelle

Il s'agit d'une consommation ponctuelle, généralement sociale ou festive.
Même si elle peut sembler anodine, elle comporte toujours des risques : accidents, désinhibition, troubles du sommeil, erreurs de jugement.

B. Consommation de consolation

C'est lorsque l'on boit pour :

- gérer le stress,
- apaiser l'anxiété,
- fuir un mal-être,
- combler un vide ou une solitude.

Ce type de consommation augmente considérablement le risque de dépendance, car le cerveau associe l'alcool à un soulagement émotionnel.

C. Consommation à risque / problématique

Elle correspond à :

- des excès fréquents,
- une augmentation progressive des quantités,
- un besoin ressenti (« envie impérative »),
- des conséquences négatives dans la vie quotidienne.

3.Les dangers et les risques

A. Court terme

- accidents,
- agressivité ou désinhibition,
- vomissements,
- blackouts (trous de mémoire),
- coma éthylique.

B. Long terme

- dépendance,
- maladies hépatiques (cirrhose),
- cancers,
- troubles cardiovasculaires,
- dépression,
- dégradation cognitive.

C. Risques sociaux et légaux

- conflits familiaux,
- isolement,
- baisse de performance,
- perte d'emploi.
- conduite en état d'ivresse,
- retrait de permis, amendes et poursuites.

L'ALCOOL (suite)

4.Comment savoir si je suis addict ?

Vous pouvez être concerné si :

- ☐ vous buvez plus souvent que prévu,
- ☐ vous avez du mal à réduire,
- ☐ vous buvez pour gérer vos émotions,
- ☐ vous cachez votre consommation,
- ☐ votre entourage s'inquiète,
- ☐ vous vivez des conséquences négatives mais continuez,
- ☐ vous buvez seul(e),
- ☐ vous avez déjà eu des blackouts,
- ☐ vous buvez dès le matin ou ressentez un besoin impérieux.

5. Quelques conseils pour en sortir

- Fixer des limites de consommation.
- Instaurer des journées sans alcool.
- Identifier les situations déclenchantes et s'en éloigner.
- Trouver des alternatives : boissons non alcoolisées, activités relaxantes.
- Se faire accompagner : proches, professionnels, coach, groupes de parole.
- Mettre en place des stratégies de gestion émotionnelle (respiration, sport, rituels).
- Consulter un médecin, psychologue ou CSAPA si nécessaire.
- Avancer étape par étape : la réduction ou l'arrêt est un processus.

Se rappeler : les rechutes font partie du processus de changement

Testez votre niveau d'addiction
Test complètement annonyme

30 mn GRATUITES avec Evaristo Soares coach spécialisé en comportements addictifs.

Téléchargez le guide gratuit "5 clés pour avancer vers la liberté"

Document de prévention — Evaristo SOARES
Coach spécialisé en comportements addictifs
Formateur de Secouristes en Santé Mentale
Fondateur de « Choisir la Liberté Ensemble »