

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

# Surmonter un problème avec l'alcool

LUCIA ROMO

PIERLUIGI GRAZIANI

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, 2015  
5 rue Laromiguière, 75005 Paris  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-072067-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*En souvenir de Daniela*

# Table des matières

<b>Préface</b> .....	VII
<b>Chapitre 1 Je comprends les effets de l'alcool</b> .....	2
Consommation et effets de l'alcool	4
Les modèles de consommation	11
Quand est-ce que l'alcool devient un problème ?	16
La perte de liberté	22
Les risques liés à la consommation d'alcool	28
Réduire les risques par une prise en charge adaptée	32
<b>Chapitre 2 Pourquoi je consomme ?</b> .....	34
Alcool et socialisation	36
Mes envies d'alcool	41
<b>Chapitre 3 J'évalue ma consommation</b> .....	46
Des outils pour faire le point	48
Ma consommation est-elle vraiment problématique ?	60
Prendre en compte mes facteurs de risque et mes facteurs protecteurs	65
Les autres addictions	66

<b>Chapitre 4</b>	<b>Je teste ma motivation à changer.....</b>	<b>70</b>
	Je comprends ce que signifie changer	72
	Les temps du changement	73
	Que faut-il faire pour changer ?	77
	Quels sont les obstacles au changement ?	81
	Quels sont les avantages à changer ?	83
	Je décide de changer	85
<b>Chapitre 5</b>	<b>Je modifie mes comportements et mes pensées .....</b>	<b>90</b>
	Je modifie mes comportements	92
	Je modifie mes pensées	99
	Autres approches	110
<b>Chapitre 6</b>	<b>Les difficultés qui peuvent émerger lors du changement..</b>	<b>112</b>
	Quelles peuvent être ces difficultés ?	114
	Comment gérer nos émotions	117
	Identifier certaines de mes caractéristiques personnelles	122
	Représentations sociales et groupes spécifiques	123
<b>Chapitre 7</b>	<b>Aborder les envies et la prévention des rechutes .....</b>	<b>138</b>
	Qu'est-ce que l'envie ?	140
	Le risque de rechute par rapport à mon projet de changement	141
	Je modifie mon rapport aux envies	142
	Faux pas et rechute	148
<b>Chapitre 8</b>	<b>Le rôle de l'entourage .....</b>	<b>162</b>
	Construire une alliance positive avec l'entourage	164
	L'entourage peut être un frein au changement et favoriser la rechute	165

## TABLE DES MATIÈRES

	Demander de l'aide à un professionnel	170
	Rester vigilant	172
	Comment mon entourage peut-il être aidé ?	172
<b>Chapitre 9</b>	<b>Comment puis-je me faire aider ? .....</b>	<b>176</b>
	Les acteurs et les moyens d'accompagnement	178
	Les professionnels de la prise en charge	179
	Les lieux de soins	186
	Les traitements médicamenteux des troubles de l'alcoolisation	188
<b>Chapitre 10</b>	<b>Mes aspirations, mes valeurs, ma vie .....</b>	<b>198</b>
	Après le changement de la consommation. Importance de nos valeurs	200
	Différencier les actions, les objectifs et les directions	201
	Développer un style de vie positif favorisant le bien-être	203
	Prendre soin de son corps	204
	<b>Bibliographie générale .....</b>	<b>207</b>
	<b>Annexes.....</b>	<b>212</b>

# Préface

**D**ES OUVRAGES SUR L'ALCOOL et l'alcoolisation, il y en a beaucoup, à la hauteur de l'importance de cette problématique, en particulier en France. Oui, mais... On trouve des ouvrages scientifiques, médicaux, psychologiques ou purement biologiques, lisibles uniquement par les spécialistes. On trouve des livres n'ayant aucune base scientifique ou des bases pseudo-scientifiques, parfois purement sectaires, au mieux inutiles, au pire dangereux pour le lecteur non spécialiste, qu'il soit ou non consommateur d'alcool. Rares sont les ouvrages dont le contenu est scientifiquement établi et qui sont à la portée de tous. Encore plus rares sont ceux qui, s'adressant à ce public, abordent directement les procédures thérapeutiques.

Et voici une perle, un ouvrage écrit par des scientifiques ayant mené des recherches fondamentales et appliquées, reconnus par leurs publications dans le domaine des addictions en général et de l'alcoologie en particulier, qui sont en même temps des psychothérapeutes qui, à ce titre, nous proposent des procédures fondées sur leur savoir scientifique.

Et le plus important est que cette rare synthèse entre explications théoriques et propositions thérapeutiques est faite dans un langage accessible à tous. Il ne s'agit cependant pas de remèdes miracles, dont on sait qu'ils mènent toujours à l'échec : au contraire, ils montrent avec clarté la complexité des processus mis en jeu dans l'alcoolisation. Il ne s'agit pas non plus de suppléer les addictologues (ou les associations d'aide qui y sont présentées) : si un certain nombre de pratiques peuvent être initiées directement par le lecteur, une meilleure connaissance des processus impliqués ne peut que favoriser la collaboration avec un praticien, à condition que celui-ci s'appuie également sur des bases scientifiques.

La connaissance de ce qui fait que l'alcoolisation excessive apparaît, s'entretient, évolue et celle des facteurs psychologiques (et sociaux) qui modulent ces étapes, la compréhension des principes des processus thérapeutiques (et non leur simple description) grâce à la lecture de cet ouvrage, ont un premier effet d'une importance capitale : la personne alcoolique ne se sent plus coupable, destinée à vie à rester « l'alcoolique ». Au contraire elle apprend qu'elle peut se prendre en charge, elle découvre les leviers sur lesquels elle peut agir, elle prend conscience des processus automatiques et s'approprie la façon d'agir sur eux, et, en connaissant les possibles ou probables étapes futures elle se prépare afin de mieux les gérer.

Je ne prendrai ici qu'un seul exemple très bien traité dans ce livre : la rechute. Au lieu d'y voir la preuve définitive du caractère inéluctable d'un avenir alcoolique, le lecteur en comprend les processus et apprend même comment on peut en tirer parti pour rebondir

dans la voie de la guérison...à condition de suivre les procédures décrites mais aussi soigneusement expliquées par les fondements mêmes de la rechute.

À l'inverse des présentations de l'alcoolisme, maladie à vie, il ressort de cet ouvrage une conception optimiste qui engage la personne alcoolique dans sa propre guérison. Le dernier chapitre est ainsi on ne peut plus clair : il s'intitule « Mes aspirations, mes valeurs, ma vie ». Il présente ainsi en optique finale des conseils pour développer un « style de vie positif favorisant le bien être.

Le grand mot est lâché : le bien être ! Oui, après les « méfaits », les « ravages », la fausse « incurabilité » de l'alcoolisme, il y a réellement une autre vie, une vie où l'on construit son bien-être.

J'ai, jusqu'à présent, insisté sur l'aide que cet ouvrage peut apporter aux personnes en état d'alcoolisation excessive. C'est dû au fait qu'il est volontairement écrit de sorte que les non spécialistes puissent le comprendre. Cependant je ne puis que le recommander aussi aux spécialistes car l'approche préconisée par Lucia Romo et Pierluigi Graziani, ainsi que par leurs collègues Christine de Saint-Aubert, Sarah Le Rocheleuil et Sylvain Balester-Mouret, est encore insuffisamment connue des addictologues français qui pourront en tirer un bénéfice évident.

C'est donc un ouvrage dont je recommande la lecture à toutes les personnes qui se sentent concernées : celles qui ont un problème d'alcool, les personnes de leur entourage et les étudiants en médecine et en psychologie ainsi que les addictologues confirmés.

Pr Marc Hautekèete  
Professeur émérite des Universités en psychopathologie cognitive et TCC





# Chapitre 1

## Je comprends les effets de l'alcool

## SOMMAIRE

Consommation et effets de l'alcool.....	<b>4</b>
Effets sur mon cerveau .....	4
Quantités de référence pour la consommation d'alcool .....	6
J'observe les effets de l'alcool sur moi .....	7
Les effets positifs attribués à l'alcool.....	8
Les modèles de consommation .....	<b>11</b>
Age et consommation.....	12
Contextes de consommation .....	12
Utiliser l'alcool pour s'affirmer ou se soumettre en buvant ?.....	12
Quand est-ce que l'alcool devient un problème ?.....	<b>16</b>
Un seul verre est-il sans danger ?.....	17
Les valeurs de l'OMS .....	18
Caractérisation de ces comportements compulsifs.....	18
Le <i>binge-drinking</i> .....	20
La perte de liberté.....	<b>22</b>
L'illusion de contrôler.....	23
Le sentiment de dépendance.....	24
Idées reçues sur l'alcool .....	26
Les risques liés à la consommation d'alcool .....	<b>28</b>
Idées suicidaires.....	28
Violence.....	29
Sécurité routière.....	29
Vie professionnelle .....	31
Réduire les risques par une prise en charge adaptée .....	<b>32</b>

## CONSOMMATION ET EFFETS DE L'ALCOOL

L'alcool est un produit qui accompagne l'homme depuis des siècles. Il est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre (raisin, pomme, poire, betterave, canne à sucre, céréales) ou par distillation. Le vin reste la boisson alcoolisée par fermentation la plus populaire en France mais depuis les années 1960, la consommation est en baisse. Le vin est concurrencé chez les jeunes par la bière.

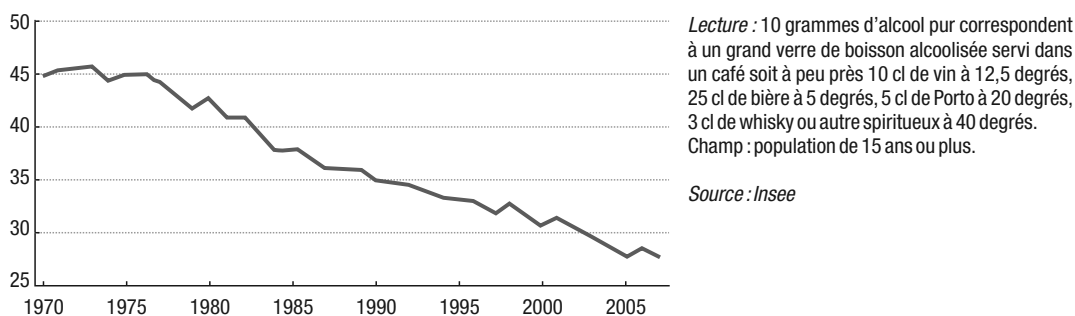


Figure 1.1. Évolution de la consommation d'alcool en gramme d'alcool pur par jour et par adulte

Malgré une diminution de consommation, le nombre de personnes en difficulté avec l'alcool reste stable à 10 % de la population adulte (Naassila, 2011), mais seulement une petite partie consulte. Le problème alcool touche indirectement l'entourage de celui qui boit : les proches souffrent aussi et restent souvent sans aucun soutien ou aide de la part des structures publiques. On peut considérer qu'en France, 15 millions de personnes sont touchées directement ou indirectement par l'alcoolisme.

### Effets sur mon cerveau

Pourquoi notre cerveau aime-t-il l'alcool ? Une fois ingéré, l'alcool se diffuse rapidement dans tout l'organisme et 90 % est métabolisé par le foie. Il produit beaucoup d'effets similaires à ceux des autres produits addictifs en agissant sur les voies neuronales contenant de la dopamine (un neuromédiateur impliqué dans les conduites addictives et dans la régulation du plaisir). L'alcool stimule. Comme certains psychotropes ou opioïdes inhalés ou injectés dans l'organisme, l'alcool, une fois ingéré, agit directement sur le *système de récompense/renforcement* appelé aussi *système hédonique*. Ce système est fondamental pour la survie puisqu'il motive à réaliser des comportements adaptés pour la protection et la préservation de l'espèce. La prise de produits comme l'alcool provoque une augmentation de la quantité de dopamine disponible et donc des altérations dans le système de récompense. Ce circuit de récompense est responsable du plaisir que nous éprouvons suite à l'obtention d'une récompense et du déplaisir s'il s'agit d'une

punition. Chaque fois que nous obtenons un plaisir suite à la réalisation d'un comportement, nous le renforçons, c'est-à-dire qu'on augmente la probabilité qu'il réapparaisse. Boire de l'alcool est un comportement qui produit un plaisir par l'action sur les neuromédiateurs impliqués dans les nombreuses fonctions cérébrales : il stimule la transmission sérotoninergique et noradrénergique, d'où les effets positifs immédiats sur l'humeur (Ollat, 1997, *in* Adès, Lejoyeux, 1997).

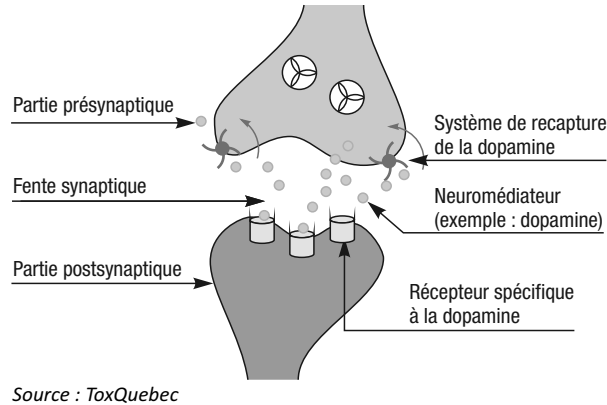


Figure 1.2. Voies neuronales

Il existe également une interaction entre la consommation d'alcool et les endorphines (les neuromédiateurs opiacés endogènes). Les **endorphines**, ou **endomorphines**, possèdent une capacité analgésique et procurent une sensation de bien-être.

### ■ Effets à court et à moyen terme

La prise d'alcool s'accompagne de nombreux effets qui dépendent de la quantité assumée et de la physiologie de la personne qui boit. Selon le site « *Alcool Info Service* », les effets de l'alcool apparaissant dès le premier verre et les plus communs seraient les suivants :

- une diminution des réflexes, de la vigilance et de la résistance à la fatigue ;
- une perturbation de la perception des distances, de la coordination de mouvements ;
- une désinhibition et de l'impulsivité qui empêchent un raisonnement logique et des difficultés d'anticipation ;
- favoriser la prise de risques (par exemple, une vitesse plus élevée en voiture, ne pas porter un casque, ne pas attacher la ceinture de sécurité...) ;
- favoriser la violence, par la diminution de l'inhibition ;
- induire de la somnolence et, à fortes doses, le coma éthylique ;
- anesthésiant.

Ces effets sont très renforçateurs du comportement de boire puisqu'ils suivent très rapidement l'ingestion d'alcool et sont très associés psychologiquement au produit alcool.

## ■ Effets à long terme

Les effets positifs s'observent suite même à des consommations minimales d'alcool. Si la personne augmente les quantités d'alcool et la fréquence des expériences d'alcoolisation, les effets sur le cerveau deviennent très négatifs. Voici quelques conséquences de la consommation d'alcool :

- favoriser ou maintenir des troubles anxieux (phobies, attaques de panique, évitements). Une consommation importante peut favoriser l'apparition d'une dépression et la renforcer ;
- facilite le développement des comportements d'irritabilité, de colère et d'agressivité, ce qui s'accompagne souvent de conflits familiaux, professionnels et sociaux ;
- sur le plan somatique, il existe des complications hépatiques, cardiovasculaires et neurologiques. Dans un stade avancé on peut observer une cirrhose alcoolique, un syndrome de Korsakoff ;
- à long terme des problèmes de sommeil apparaissent, car l'alcool est utilisé comme somnifère mais les effets sont à l'opposé de ceux recherchés, l'alcool renforce les problèmes de sommeil (effet rebond) ;
- endormissement rapide mais aussi des réveils précoces dès 3 heures du matin ;
- problèmes de mémoire (produits en partie par la réduction de l'absorption de vitamine B1) ;
- aggrave aussi les conséquences d'autres troubles psychiatriques qui peuvent exister comme la psychose ou les troubles bipolaires.
- Après des années pendant lesquelles le patient a plutôt obtenu des effets positifs de la consommation d'alcool, il aura du mal à associer ces effets négatifs à sa consommation. Souvent, il continue à penser que l'alcool le soulage et attribue les effets négatifs aux éléments extérieurs. Il peut aussi croire que ce n'est pas l'alcool qui le déprime, mais le travail ou les relations familiales, et donc continuer les alcoolisations.

## Quantités de référence pour la consommation d'alcool

Dans cet ouvrage, nous parlons de verres d'alcool. La contenance d'un verre est déterminée par la quantité d'alcool qu'il contient, quel que soit le produit. Certains patients essaient de se rassurer en se disant « Je bois du vin et non pas de whisky. Je ne suis pas alcoolique ». En réalité, le problème alcool n'est pas associé à un produit, mais plus à une quantité d'alcool ingéré.



Figure 1.3. Equivalences des quantités d'alcool

## J'observe les effets de l'alcool sur moi

Vous pouvez essayer de compléter ce tableau pour connaître les effets et votre perception en fonction du nombre de verres consommés. Il n'est pas nécessaire de vous forcer à remplir ce tableau jusqu'à la dernière ligne ou d'en ajouter d'autres. Quelques verres suffisent pour observer des effets et des différences d'effets en fonction de la quantité.

Tableau 1.1. Effets sur moi de différentes quantités d'alcool

	Ce que je ressens (émotions et sensations)	Ce que je fais, comment je me comporte	Puis-je m'arrêter ? ou faire une pause dans ma consommation ?
<b>Avec 1 ou 2 verres</b>			
<b>Avec 3 ou 4 verres</b>			
<b>Avec 6 à 8 verres</b>			
<b>Avec + de 8 verres</b>			
<b>Si je ne me rappelle pas du nombre de verres</b>			

## Les effets positifs attribués à l'alcool

### ■ L'alcool aide dans les contextes sociaux

L'alcool agit, entre autres, sur le plan comportemental (désinhibition, prise de risque, euphorie...) et ces effets sont souvent évoqués comme des motivations principales pour la consommation. « *Je deviens sociable quand je bois* », « *J'aborde plus facilement les autres* », « *Je n'ai pas peur de danser en boîte de nuit* »... L'alcool peut augmenter le sentiment d'être plus compétent en situation sociale, de mieux s'intégrer dans un groupe, d'être plus sûr et à l'aise avec les autres, plus sympathique. L'alcool peut rendre hilare mais pas subtil.

Si j'observe les différentes situations sociales que je rencontre, je peux probablement constater que je ne bois jamais dans certaines, mais que dans d'autres il est bien présent et la consommation est habituelle. La présence de l'alcool influence mon comportement, il peut être un obstacle ou un facilitateur.

Dans quelles situations sociales est-ce que je consomme ?

Tableau 1.2. Situations sociales d'alcoolisation

	Mes situations sociales d'alcoolisation
Jamais	
Parfois	
Souvent	
Toujours	

Maintenant il est aussi possible de réfléchir à ce qui se serait passé si la situation avait été vécue sans alcool. Prenez quelques situations que vous avez repérées au tableau précédent et décrivez ce qui est spécifique à l'alcool et ce qui aurait été différent sans alcool. Ceci peut avoir également un effet sur l'entourage ou sur vous-même. Par exemple, sans alcool vous restez plus longtemps éveillé le soir et vous pouvez participer plus longtemps à la soirée.

Tableau 1.3. Comportements et conséquences liés à la prise d'alcool

Situation	Comportements liés à la prise d'alcool	Comportements possibles sans alcool	Conséquences sur moi et l'entourage



## ■ L'alcool permet d'oublier les soucis ?

Certaines personnes pensent que l'alcool permet d'oublier les soucis ou d'éviter d'y penser. Il est vrai que quand un problème nous rend inquiets, anxieux, déprimés, la tentation est grande d'utiliser l'alcool pour éviter d'avoir des pensées ou images pénibles et douloureuses ou de ressentir des émotions négatives. Certains essayent de gérer la souffrance en buvant de l'alcool. Cette utilisation correspond à un renforcement négatif. Boire sert à diminuer une souffrance et non pas à augmenter un effet positif : on boit pour être moins anxieux, moins triste, moins tendu et non pas pour être plus gai. C'est ce qu'on appelle un effet soulageant du produit. Puisque la personne utilise l'alcool dans l'attente d'un soulagement, elle « apprend » à boire plutôt qu'à apprendre à gérer ses émotions ou à trouver une solution plus efficace au problème. Elle peut même croire qu'il n'y a pas d'autres solutions pour se soulager de sa souffrance.

Mais boire est-il la bonne solution ? Chercher à oublier les soucis par l'alcool est un leurre, car on n'apprend pas à faire face à ses soucis, à les surmonter et à être mieux armés dans le futur. L'alcool permet de mettre la tête sous le sable comme l'autruche qui ne voit plus son agresseur. Continuer à la maintenir sous le sable quand il voudrait mieux s'enfuir n'est pas un comportement adapté. Boire facilite l'accumulation de problèmes qu'on cherchait à oublier et donne ainsi encore plus de raisons pour continuer à boire. Les soucis prennent de plus en plus de place et sont amplifiés par l'alcool. On observe en cascade d'autres problèmes apparaître comme les problèmes de santé et familiaux.

Afin de me rendre compte de cet usage médicamenteux pour soulager mes émotions, je peux me demander si, quand j'ai un souci et que je bois, j'arrive à résoudre plus facilement mes problèmes. Est-ce que l'alcool m'aide à surmonter mon problème ou le complique davantage ?

Le cas de Pierre nous invite à réfléchir sur cette consommation d'alcool pour supprimer des conséquences désagréables (croyances soulageantes que nous allons aborder par la suite avec les croyances anticipatoires et permissives) qui maintiennent la consommation d'alcool.

**Pierre a 34 ans.** Il vient de vivre une rupture sentimentale avec sa copine. Avant cette rupture, Il buvait d'après lui « un peu » (deux bières le soir et verre de vin au déjeuner). Depuis cette séparation qu'il a très mal vécue, il a augmenté sa consommation d'alcool, il vit chez lui avec une bouteille de vin qu'il boit tous les soirs « pour m'endormir vite ». Mais il se réveille vers 3 heures du matin avec une sensation d'angoisse et a du mal à se rendormir. Le matin il se lève en étant déjà fatigué et a du mal à arriver à l'heure à son travail. Il travaille comme administratif dans une société de gestion de copropriétés. Il essaie d'éviter la tristesse de la rupture et la fatigue mais il a de plus en plus de mal à réduire la consommation et même à passer un ou deux jours sans boire de l'alcool.

Pierre aurait besoin d'installer un changement dans sa manière de gérer sa souffrance : consulter peut-être un professionnel pour avoir des conseils pour réduire la consommation et analyser si la tristesse atteinte un seuil qui nécessite une prise en charge spécifique. Essayer de soulager la tristesse par l'alcool induit de nombreuses modifications, comme une perturbation du sommeil qui influence sa capacité à travailler et augmente sa vulnérabilité. Ceci se surajoute au deuil de la rupture et complique davantage la situation. Un changement dans les habitudes de vie (revoir des amis, activité physique, activités de loisirs, etc.) devrait être plus efficace pour s'adapter à cette situation de perte.

## ■ L'alcool est toujours un plaisir ?

### Consommation d'alcool et construction sociale

Le plaisir ne vient pas seulement du goût de la boisson alcoolisée mais de l'association avec les autres effets physiologiques et les modifications comportementales, émotionnelles et cognitives dont nous avons parlé précédemment : sensation de légèreté, réduction du stress immédiate, euphorie...

L'alcool est toujours consommé dans un contexte : les vacances, la présence d'amis, un contrat signé, une victoire sportive... En fonction de la quantité assumée, les effets de l'alcool peuvent être différents. D'un léger effet de facilitation relationnelle (initier plus aisément une discussion, prendre la parole) on peut passer à une inadaptation dans le discours et un comportement exagéré et ridicule si les doses sont importantes. L'association répétée entre contexte et consommation se traduit souvent par des règles qui reflètent une régularité de conditions : par exemple, voir souvent des personnes manger du fromage avec un verre de vin devient « *Il faut un verre de vin pour apprécier le fromage* ».

Ces idées reçues et construites socialement, ces croyances partagées jouent un rôle important dans la consommation d'alcool et la perception du plaisir. Quelques croyances font pression vers la consommation : « *Je ne peux pas refuser un verre si on me le propose* ». Voici d'autres exemples :

- « *Une fête sans alcool n'est pas une vraie fête* »
- « *Comment imaginer le vin d'honneur d'un mariage ou un pot de départ sans alcool ?* »
- « *C'est impoli de refuser un verre* »

Il est possible d'aller à « contre-courant ». Essayez par exemple de ne pas consommer dans une situation où habituellement vous le faisiez. Par exemple, un repas de famille, un anniversaire ou simplement le repas de midi avec le collègue. Qu'est-ce qui va se passer ? Posez-vous les questions suivantes :

- Comment réagissent ceux qui s'attendaient à ce que je consomme ?
- Comment est-ce que je me sens ?

- Quelles sont mes émotions et mes pensées ? Ai-je envie de boire ?
- Suis-je en train de chercher une excuse pour boire ?
- Que faire pour réussir à vivre ces moments sans alcool ?

### Alcool-plaisir et alcool-problème

La distinction entre alcool-plaisir et alcool-problème est subtile. On se rapproche souvent du problème par petits pas. Le renforcement positif procuré par l'alcool, lié aux effets hédoniques grâce à la stimulation du système de récompenses, nous incite à continuer la consommation. Qu'y a-t-il d'étonnant dans le fait de chercher à se faire plaisir ? Néanmoins quand le besoin de consommer est de plus en plus important, le plaisir est de moins en moins présent. Il est remplacé par le soulagement lorsqu'enfin, on consomme.

## LES MODÈLES DE CONSOMMATION

Apprendre à s'adapter en imitant les parents, les pairs et les autres commence très tôt dans l'enfance. L'imitation est un moyen formidable d'apprentissage puisque nous n'avons pas besoin d'expérimenter par nous-mêmes, il suffit d'observer comment les autres se comportent dans les situations de la vie et de construire le modèle intérieur de ce qu'ils font. On apprend aussi par consigne, c'est-à-dire, on apprend le « mode d'emploi » pour agir dans certaines situations. Les modèles parentaux et sociaux, par exemple la manière dont les parents ou les autres consomment, interviennent dans notre propre utilisation de l'alcool et dans les autres comportements addictifs. Les modes de consommation familiaux et sociaux se traduisent par l'intégration d'attitudes, de comportements et de croyances concernant le choix des types de produits consommés, la fréquence, l'intensité et les formes de la consommation.

Selon les groupes et l'accessibilité à la consommation d'alcool, il peut devenir « normal » de boire des quantités de plus en plus importantes d'alcool, par exemple à l'adolescence avec les copains. Le désir de s'affirmer et de montrer qu'on peut décider par soi-même peut pousser certains adolescents à utiliser l'alcool comme une conduite d'opposition et d'affirmation de soi : « *ce qui est interdit est attirant* ».

Certaines conduites sociales d'alcoolisation valorisant par exemple la virilité de celui qui boit participent à la minimisation des conséquences et peuvent maintenir des personnes dans une situation problématique sans une prise de conscience de la gravité du comportement. La consommation des hommes et des femmes jeunes entre 18 et 25 ans tendent à se rapprocher.