

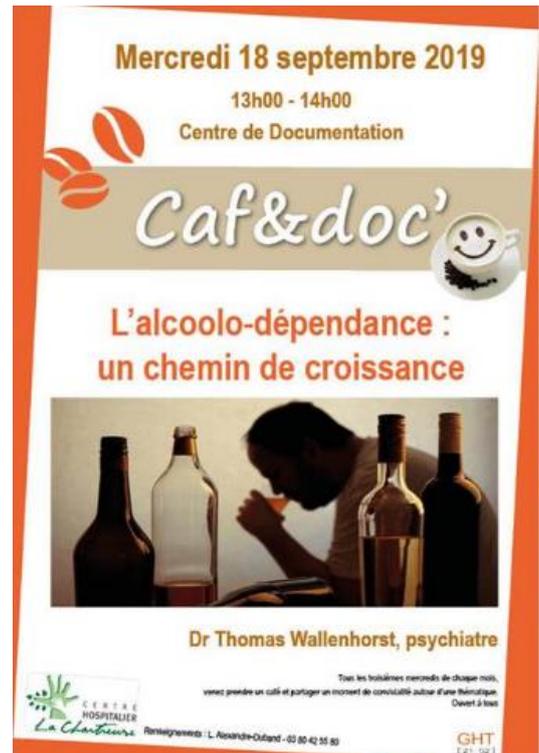
Caf&doc' - « L'alcool-dépendance, un chemin de croissance »

Le mercredi 18 septembre 2019

Le Dr. Thomas WALLENHORST, psychiatre, psychothérapeute et addictologue a présenté son nouveau livre 'Se libérer de l'alcool En clair', suite à la non réédition de son premier ouvrage en 2006 « L'alcool-dépendance, un chemin de croissance », l'édition Ellipses lui propose de retravailler sur cette thématique.

Ce présent ouvrage comporte trois parties :

1. L'alcool-dépendance sera décrite à partir de ses définitions sur le plan physique, psychique et comportemental, en insistant sur le rôle neurobiologique, support de la dépendance.
2. Compréhension de l'être humain, en insistant sur ses éléments en bonne santé qui permettent aux intéressés d'y prendre appui pour les développer tout en se sentant grandir, également sur les éléments de vulnérabilité, le terrain psychologique sur lequel s'est développée l'alcool-dépendance, les ravages sur le corps...
3. Présentation des différents éléments de cheminement, l'importance de se prendre en main, travailler la confiance en soi, cheminer la relation avec l'alcool, acceptation de sa maladie, développer une nouvelle vie relationnelle... Le dernier chapitre de cette troisième partie sera consacré aux membres de la famille, aux amis. Ils sont en première ligne, assistent aux débordements... Ils veulent aider mais ne savent pas comment s'y prendre, espèrent puis se découragent ensuite espèrent encore....



En conclusion, entreprendre un travail d'abstinence est difficile. Les malades eux-mêmes passent par des phases de découragement, de passivité, d'évitement, de révolte, de désinvestissement constatant qu'ils ne peuvent stopper leur alcoolisation seul. Le Dr WALLENHORST affirme qu'un changement est toujours possible mais il ne peut se produire que si la personne décide de changer la conduisant ainsi vers une volonté de vivre autrement. Dr WALLENHORST et les participants soulignent l'importance de la présence familiale et de l'entourage, ainsi que des groupes de paroles. Ils permettent à la personne de se sentir comprise, respectée et moins seule face à la maladie.

Les pistes pour améliorer la prise en charge

- **Prévention**
 - Auprès des jeunes, reculer la 1^{ère} alcoolisation, travail partenarial avec les CSAPA – Consultations Jeunes consommateurs
 - Rappeler les dernières recommandations de l'OMS – juin 2018 <10 verres/semaine, 8 verres pour les personnes âgées ; pas plus de 4 verres successifs
 - Encourager à l'auto observation, « s'occuper de soi », donner des outils
- **Place des associations et GEM** : partenaires du soin, et intervention en relais (importance de communiquer la liste des associations lors de l'accueil en structure de soins)
- **Intérêt des groupes de parole** : outil qui permet de se sentir compris et respecté, un laboratoire de partage qui peut être co-animé par des représentants d'associations.
- **Importance de l'écoute téléphonique**
 - Au sein des associations
 - Au sein des structures de soins, pour limiter le risque de récurrence (l'alcool-dépendance est une urgence)

Nous remercions vivement Dr WALLENHORST pour son intervention, pour sa fidélité, ainsi que tous ceux qui sont venus écouter, partager, échanger leurs expériences professionnelles et personnelles.



Nombre de participants : 38 personnes