

## QU'EST-CE QU'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE ?

### L'ALCOOLO-DÉPENDANCE

---

La dépendance à l'alcool ou « alcoolo-dépendance » est définie par un besoin - une nécessité - de boire qui peut cohabiter avec l'envie d'arrêter ou de reprendre le contrôle de sa consommation.

### COMMENT S'INSTALLE LA DÉPENDANCE ?

La dépendance à l'alcool s'installe souvent de manière insidieuse. Cela peut prendre des années avant que la personne qui boit ou son entourage prennent réellement conscience de son existence.

Dans un premier temps, les effets euphorisants et relaxants de l'alcool sont recherchés par la personne sans qu'elle en soit toujours consciente. Elle y trouve un réconfort qui lui permet de relâcher la pression face à des difficultés, « d'oublier » ses problèmes ou de combler des moments de vide. L'alcool devient ainsi une « solution », difficile à remettre en question.

### QUAND L'ALCOOL DEVIENT UN BESOIN

À plus ou moins long terme, l'alcool prend le dessus et la personne devient dépendante. Tout d'abord, elle s'habitue à l'alcool et développe une tolérance. Cela signifie qu'elle doit boire des quantités plus importantes d'alcool pour ressentir les effets qu'elle recherche. Il vient ensuite un moment où elle ne boit plus pour ce que lui procure l'alcool mais parce que cela devient une nécessité. Elle cherche à éviter le manque, qui se manifeste notamment par des sueurs, des tremblements, des vertiges.

La dépendance physique se traduit par le ressenti du manque, qui faute d'une nouvelle prise d'alcool, peut induire un syndrome de sevrage. Des symptômes dits de sevrage apparaissent : anxiété, tremblements, sueurs, agitation, tachycardie, fièvre et, dans les cas les plus graves : crise d'épilepsie et delirium tremens qui peuvent être mortels.

La dépendance psychologique à l'alcool est en lien avec la place que l'alcool a pris dans la vie de la personne qui boit mais également avec la fonction qu'elle lui a donnée. L'alcool étant devenu l'un des piliers de la vie de la personne dépendante, il lui est difficile d'envisager de vivre sans. Lorsqu'elle arrête, elle est fragilisée par l'absence de cette béquille et elle doit affronter des difficultés que l'alcool permettait d'occulter.

C'est la raison pour laquelle une personne alcoolo-dépendante doit le plus souvent être aidée pour réussir à arrêter.



### OÙ COMMENCE L'ADDICTION ? (AIS)

---