

Bulletin



A Votre Santé n° 31—Septembre 2008

L'ALCOOL, TOI, MOI ET LES AUTRES

EDITO

Alcool... dépendance... situations qui génèrent beaucoup de souffrances pour la personne elle-même, pour les personnes de son entourage.

Attention, accompagnement, soutien, non jugement autant de valeurs que vous trouverez auprès des professionnels et des bénévoles associatifs.

Huguette Le Gall, Présidente

"Depuis de nombreuses années, la prévention et la prise en charge du risque alcool constituent une priorité de santé publique de la région Bretagne. Il n'y a pas si longtemps, le sujet était encore tabou. Consciente du fléau qu'engendre l'alcool, la Ville de Rennes a souhaité s'engager sur cette problématique en développant des stratégies de prévention des consommations abusives et des risques engendrés.

L'importance du rôle de l'entourage (parents, conjoints, enfants) dans l'accompagnement du malade alcoolique et de fait, la nécessité de sa prise en charge a été, à juste titre, rappelé par les associations en lien avec des professionnels. Il reste beaucoup à faire dans ce domaine, mais je ne doute pas de notre volonté partagée d'y aboutir.

Didier Le Bougeant, Adjoint au Maire, Délégué à la Santé."

La dépendance

L'alcoolisme peut se définir par « la perte de la liberté pour un individu de s'abstenir de boire ».

On ne naît pas alcoolique, on le devient...

3 facteurs sont susceptibles de favoriser le développement de l'alcoolisme :

- **facteur biologique** : il semble que nous ne soyons pas tous égaux devant l'alcool. Certains vont développer plus rapidement que d'autres une accoutumance à l'alcool ; c'est « l'effet drogue » de l'éthanol.

- **facteur psychologique** : la plupart des personnes utilisant l'alcool ressentent des effets psychotropes, tels l'anxiolyse, la désinhibition, l'atténuation d'une

tristesse de l'humeur, voire un effet psychostimulant. C'est l'effet « médicament » du produit lorsqu'il est utilisé de façon répétée pour faire face aux difficultés à vivre.

- **facteur social** : boire est un acte social, que l'on retrouve dans la plupart des groupes culturels, et il n'est pas rare qu'un individu qui se refuserait systématiquement à un tel partage se retrouve avec des difficultés d'intégration. C'est l'effet socialisant de l'utilisation du produit.

Mais si l'alcool intervient plus ou moins directement sur ces trois facteurs chez un même individu, toute personne s'alcoolisant ne va pas devenir alcoolique pour autant ; il faut, en plus, un dernier

facteur : la répétition du comportement au travers d'un acte addictif (acte de dépendance).

Le parcours du malade est fait de heurts, de chutes, de rechutes, d'espairs, de peurs...il prend comme point d'origine la prise de conscience «qu'il faut faire quelque chose » !

Dans la plupart des cas, le traitement va nécessiter **une période de sevrage** dans laquelle va s'élaborer un suivi le plus souvent en ambulatoire... Des contacts avec des soignants, des travailleurs sociaux, des bénévoles d'associations vont s'établir au rythme du parcours de soins.

Selon le Docteur François Vabret, CHU de Caen

Sommaire :

	1
Edito	
	2
Structures de soins	
	3
Soins de suite	
	4
Co dépendance	
	5
Entourage et témoignages	
	6
Filières d'aide	
	7
Associations d'entraide	
	8
Du côté des professionnels	

Dossier réalisé avec l'aide de :

- Docteur Brigitte Hémonnet, médecin généraliste et présidente du réseau ville hôpital alcool 35

*- Janick Leroy, cadre socio éducatif au CCAA
- Les associations Alcool de la M.A.S.*

STRUCTURES DE SOINS

« Comme chaque patient a une histoire différente, l'organisation des soins est donc très variable, en fonction de la problématique, de la motivation du patient et des disponibilités sur le terrain ».

Plusieurs acteurs peuvent vous aider :

- . Le médecin traitant
- . Le travailleur social
- . Le médecin du travail
- . L'infirmière scolaire
- . Les services des urgences médicales et psychiatriques
- . Les associations d'entraide

Pratiques et lieux de soins :

Structures de soins CHU, CHS, des C.C.A.A. (Centre de Cure en Ambulatoire en Alcoologie), des cliniques, des établissements de soins de suite, des associations

LES IRIS (Unité Fonctionnelle d'Alcoologie) : Centre hospitalier Guillaume Régnier à Rennes Tél. : 02 99 33 39 00 - Poste 3381

L'équipe soignante propose aux personnes qui acceptent le contrat de soins : d'analyser leurs différents problèmes (de santé, familiaux, sociaux, professionnels, etc.) ; de réfléchir aux différentes réponses, solutions possibles, et de commencer à les mettre en place ; de mieux se situer vis à vis de l'alcool.

Pour cela différentes activités sont proposées :

- . Des groupes de parole entre malades
- . Des temps d'informations sur la maladie alcoolique
- . Des soins
- . Des activités corporelles
- . Des échanges avec les soignants

Ensuite : suivi éventuel avec l'équipe soignante, travail de réflexion avec les familles, rencontres avec des associations

**CHRU Pontchaillou à Rennes
Tél. 02 99 28 42 97**

Consultation Unité d'Alcoologie Médicale

- . 5 lits de stage d'alcoologie
- . 7 lits de sevrage simple

Programme(s) thérapeutique(s) Info Alcool -
Thérapie cognitivo-comportementale -
Relaxation - Thérapie individuelle - Bilan et
prise en charge somatique - Psychothérapie -
Information diététique - Prise en charge sociale
- Rencontre familiale

POLYCLINIQUE SAINT LAURENT

320 Avenue du général Patton à Rennes

Tél. : 02 99 25 69 96

Unité fonctionnelle d'alcoologie :

Elle a une capacité de 15 lits et accueille des hommes et des femmes à partir de 18 ans. Les personnes en soins y sont admises pour des séjours contractualisés d'une semaine

L'unité accueille les patients pour sevrage alcoolique ou en post sevrage lors de transfert d'une autre unité, pour préparation à une post cure ou à un stage alcoologique, pour renforcement de l'abstinence.

Après hospitalisation, un temps d'accueil intitulé «Contre-Courant» est proposé aux personnes ayant été hospitalisées, tous les mercredis de 15h30 à 17h. Il est animé par l'animatrice et un infirmier du service.

C.C.A.A. - Centre de Cure Ambulatoire en Alcoologie

39 rue Saint Melaine à Rennes -
Tél. : 02 99 38 01 53

Que vous soyez usagers, familles ou professionnels, le centre de cure ambulatoire en alcoologie (CAA) vous propose :

- . Un lieu d'accueil, d'écoute, de soins et d'orientation
- . Une aide adaptée à la démarche de chacun
- . Un accompagnement
- . Des soins avec ou sans hospitalisation
- . Des thérapies diverses individuelles et/ou de groupe
- . Un groupe entourage famille (cf dossier co-dependance)

CLINIQUE DU MOULIN

Carcé - à Bruz - Tél. : 02 99 05 05 05

Un établissement spécialisé en psychiatrie et santé mentale. Hôpital de jour de 12 places d'hospitalisation à temps partiel, accueillant des personnes présentant une co-morbidité psychiatrie et addiction (alcool, troubles du comportement alimentaire...)

- . Une prise en charge et un projet thérapeutique individualisés
- . Des soins et un suivi personnalisés (entretiens réguliers)
- . Le suivi avec la médecine de ville

DU COTE DES ADOS

CASSAJA : Centre d'accueil et de soins spécialisés pour adolescents et jeunes adultes – 214 rue de Chatillon à Rennes. Tél. : 02 99 32 20 72

Prise en charge de jeunes 13 – 21 ans en difficulté, dépression, parfois souffrant de schizophrénie ou consommant des produits psycho actifs. Consultation pluridisciplinaire.

USSAJA : Unité de Soins et de Suivi des Adolescents et des Jeunes Adultes (USSAJA) au Centre Hospitalier Guillaume Régnier

SOINS DE SUITE

Comme l'indique le code de la santé publique, « **les soins de suite ou de réadaptation** sont dispensés (...) dans le cadre d'un traitement ou d'une surveillance médicale, à des malades requérant des soins continus, dans un but de réinsertion ». Les patients accueillis dans une structure exerçant l'activité de soins de suite et de réadaptation y sont directement admis ; ils peuvent également être transférés d'un établissement de santé ou d'un établissement ou service médico-sociaux.

Kerdudo (association AMAFE)

Centre de post cure Kerdudo
(uniquement pour les femmes après une cure)

« **Les 5 chemins** » à Guidel (56)

Tél. : 02 97 02 95 30

- . Hospitalisation 3 mois
- . Prise en charge individuelle
- . Information en alcoologie et suivi infirmier personnalisé
- . Prise en charge psychologique
- . Entretiens avec les familles
- . Accompagnement social
- . Prise en charge éducative et de réadaptation
- . Développement des ressources personnelles

Centre de soins de la Bréhonnière

Etablissement Privé de Soins de Suite Spécialisé en Alcoologie

Centre de soins de la Bréhonnière
Chateau de la Bréhonnière à ASTILLE (53)

Tél. : 02 43 98 91 17

- . Hospitalisation de 30 jours à 3 mois
- . Sevrage et suivi médical, psychothérapie individuelle, accompagnement social
- . Psychothérapie de groupe
- . Thérapies à médiation corporelle
- . Activités d'atelier
- . Psychothérapie institutionnelle
- . Réunions avec associations d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool

Clinique Philaë

Clinique d'alcoologie & addictologie

La Chaussée » à Pont Péan. Tél. : 02 23 30 23 02.

- . Hospitalisation de 30 jours à 3 mois
- . Suivi médical
- . Entretien psychothérapeutiques
- . Accompagnement social
- . Consultation avec la famille
- . Ateliers expression corporelle, écriture...
- . Activités sportives
- . Réunions avec les associations d'entraide

Autres établissements grand ouest

L'avancée (Saint-Brieuc) 02 96.68.03.64.

La Baronnis (Bourguenais - 44) 02 40 26 94 00

Le Phare (Lorient) - 02 97 21 22 94

Beauregard (La Glacerie - 50) 02 33 44 16 25

L'Escale

Centre de soins de suite et de réadaptation en Alcoologie-Addictologie, spécialisé dans l'accueil de personnes majeures dépendantes de l'alcool associé ou non à d'autres produits psycho actifs.

148 route de Lorient à Rennes -

Tél. : 02 99 59 67 82

- . Centre de soins résidentiel
- . Unité parents enfants
- . Appartements thérapeutiques
- . Suivi ambulatoire

Quelques définitions

Abstinence : l'abstinence est la cessation de toute consommation d'alcool.

Ambulatoire : ce terme désigne un traitement qui ne nécessite pas l'hospitalisation du malade.

Dépendance : perte de la maîtrise de la consommation

Post-cure est un hébergement thérapeutique résidentiel. Elle permet une transition entre l'hospitalisation et le retour à domicile par suivi médical, psychologique, éducatif et social et un retour progressif à la *vie en groupe* visant à la réinsertion sociale et au retour à l'autonomie

Produits psycho actifs :

Ce terme regroupe tous les produits ayant une action sur le cerveau. Les produits les plus connus en France sont : l'alcool, le tabac, le cannabis, l'ecstasy, les amphétamines et les drogues de synthèse, la cocaïne, l'héroïne, les médicaments psychotropes, les solvants et certaines substances dopantes.

Sevrage : Le sevrage est l'action d'arrêter une substance ou un comportement ayant entraîné une dépendance. Le sevrage alcoolique dure environ 7 jours

« *Apprendre la liberté de ne plus boire à des malades alcoolo-dépendant* »

La Co Dépendance « le mal de voir boire »

« Un individu co dépendant est celui qui s'est laissé affecter par le comportement d'un autre individu et qui se fait une obsession de contrôler le comportement de cette autre personne ».

L'alcoolisme est une maladie dont la souffrance est contagieuse au sein de l'entourage. Ceux qui entourent le malade alcoolique de près ou de loin, conjoints, enfants, amis, collègues, patrons... tous sont à un moment concernés.

Boire de l'alcool est une activité qui organise un mode de relation aux autres. Lorsque l'alcool reste purement festif, le gros buveur est largement admis mais lorsque l'alcool s'installe quotidiennement en grandes quantités, l'entourage s'inquiète et commence à manifester sa désapprobation.

L'entourage ressent alors une impression de honte, de culpabilité, d'impuissance et d'isolement. Il en devient malade à son tour. Il se sent souvent impuissant à changer la situation et à comprendre ce qu'il se passe.

La situation du dépendant alcoolique crée une situation connexe, celles des proches qui peuvent devenir co-dépendants.

En effet, par amour pour la personne dépendante, mais aussi par peur et pour rendre leur propre vie plus supportable, ses proches la protègent, cautionnent ou cachent tous ses actes. De ce fait, en voulant aider le malade alcoolique, son entourage renforce son comportement à se réfugier dans la négation du problème. Il s'agit du déni qui est un mécanisme de défense qui permet au malade alcoolique de ne pas voir qu'il est devenu dépendant de l'alcool.

En réagissant ainsi, les proches s'épuisent et leur vie devient accaparée par la consommation de la personne alcoolique.

Ainsi, l'entourage doit se prendre en main, tout d'abord, en se déculpabilisant du problème d'alcool. Il peut alors jouer un rôle important pour aider la personne alcoolique à prendre conscience de sa maladie. En arrêtant de protéger la personne alcoolique de ses abus, les proches la mettent face à sa réalité, à ses responsabilités, à ses actes.

L'entourage doit également chercher de l'aide pour briser le silence et l'isolement.

C'est en s'ouvrant sur l'extérieur, en parlant avec d'autres personnes que l'entourage réalisera qu'il n'est pas seul face à ces difficultés.

Les groupes d'entraide et le médecin de famille sont alors des ressources importantes.

Pour le malade alcoolique aussi, un soutien extérieur est nécessaire. Des groupes d'entraide, des professionnels et le médecin de famille peuvent le guider dans sa décision.

Groupes thérapeutiques orientés vers la prise en charge de l'entourage

Centre de Cure Ambulatoire en Alcoolologie

39 rue Saint Melaine - Rennes

02 99 38 01 53

. **Groupes de parole d'enfants** créé en 2000 à l'initiative du CCAA en partenariat avec l'ANPAA 35 (Etablissement Départemental de l'Association Nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie)

Les objectifs :

- réduire les risques psycho actifs
- parler, échanger et prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls à souffrir de co dépendance.
- faire l'expérience de parler tout en étant écouté
- faire du lien et avoir un soulagement

2 voir 3 adultes pour animer le groupe de 6 à 8 jeunes.

Age : 12 -18 ans

Ce sont des groupes interactifs qui favorisent l'expression des jeunes, chacun prenant la parole

pour raconter son histoire.

Les professionnels travaillent sur les émotions :

- . ressentir la honte,
- . l'irrespect,
- . la solitude,
- . l'isolement,
- . la haine,
- . la colère

Les jeunes veulent sortir leurs parents de l'alcoolisation, les professionnels prennent en compte l'aide qu'ils veulent donner à leurs parents, tout en leur faisant admettre qu'ils peuvent, qu'ils doivent faire quelque chose pour eux, et retrouver « l'estime de soi ».

Ces groupes ont lieu le **mardi tous les 15 jours de 18h30 à 20h à l'ANPAA** – 3 allée Hirel, quartier de Cleunay à Rennes – 02 99 31 58 55

« On y vient quand on veut et si on veut ... »

EN CHIFFRES : en France, on chiffre le nombre des buveurs excessifs à 5 ou 6 millions, or chacun d'entre eux vit en moyenne avec 2 ou 3 personnes. En se basant sur ces données, environ 10 millions de personnes au minimum en France vivent étroitement liées avec un buveur excessif, donc perturbés par le problème. Un français sur 6 ou 7 est donc en souffrance ou en danger.

« L'entourage vit la même solitude que le malade. Il a besoin d'informations sur la maladie alcoolique et de soutien pour lui-même ».

« J'ai la haine ! on ne fait pas des gosses quand on est alcoolique ... »

« Moi je me lève à 8 heures si je dois parler de quelque chose d'important avec ma mère, car après ce n'est plus possible parce qu'elle a bu... » ;

« Je suis prête à me suicider si ça peut faire arrêter ma mère de boire »

Et aussi dans le département :

Les **mardis tous les 15 jours**

de **17h30 à 19h00** dans les locaux du

FJT TREMLIN, 13 rue Pasteur, à Vitré

. **Groupes entourage famille**

Composé de :

- conjointes (statistiquement il y a plus d'hommes en alcoolisation)

- parents d'un enfant adulte alcoolique

- enfants adultes de parents alcooliques

Ces groupes ont lieu le **jeudi tous les 15 jours (semaine impaire) de 17h30 à 18h45 au CCAA.**

L'entourage du malade est un interlocuteur essentiel. Il est nécessaire de considérer l'environnement pour améliorer le suivi de la personne. Il faut éviter de mettre à l'écart l'entourage.

Entendre la voix de l'entourage d'un malade dépendant est fondamental, aussi bien avant, pendant qu'après le traitement.

C'est au moment où l'entourage s'avoue (presque) vaincu, que la demande d'aide extérieure peut se manifester. En fait, lors de cette demande, les proches ont quelquefois un besoin d'aide aussi grand, voire même plus important que le malade. Car ce dernier, anesthésié par sa consommation, n'a en général qu'une vision très partielle des dégâts produits par son comportement. C'est l'entourage, plus lucide, qui touche le fond avant, et qui commence à faire le deuil de son espoir de toute puissance.

Il est donc très important d'écouter les personnes proches d'un malade dépendant, d'entendre leurs souffrances, leurs observations, leurs constats et de les confronter aux perceptions du malade dépendant. Fréquemment, les personnes proches se plaignent que le personnel de santé auquel elles se sont adressées n'ait pas voulu les écouter et les ont laissées seules dans leur désarroi.

Dans le traitement du malade dépendant, les entretiens avec son entourage sont un moment clef.

Il ne faut pas oublier que par personne interposée, l'entourage se trouve lui aussi malade de l'alcool mais les symptômes et les effets sont différents. Selon Claude SABATIE, alcoologue, fondateur et animateur de groupes d'entourage au sein d'Alcool Assistance la Croix d'Or : « On oublie que c'est très souvent l'entourage qui a introduit le malade alcoolique dans les circuits de guérison en prenant contact le premier avec le corps médical ou avec les associations d'anciens buveurs et que, si on voulait bien l'informer et l'aider lui-même, il deviendrait en mesure de les seconder, à leur demande éventuelle, pour le plus grand bien du malade, au moins tant qu'il ne peut se prendre en charge lui-même ».

« Mais si seulement j'avais su que c'était une maladie, que ce n'était pas ma faute... »

« J'ai essayé de parler à son médecin, mais il m'a dit qu'il ne pouvait pas m'écouter car c'était un secret professionnel. Je voulais lui dire ce qu'on vivait à la maison... »

« J'avoue que depuis qu'il a décidé paraît-il de se soigner, je suis encore plus mal..... »

« L'alcoolique ne pense qu'à sa bouteille, et nous, que faisons nous toute la journée???? Et bien moi personnellement je ne pense qu'à elle aussi, toute la journée je me demande si Marc va boire, donc je pense à la bouteille aussi... »

Témoignage de Raymond, conjoint

Nous nous sommes mariés en 1975, les premières années se passent bien.

En 1980, des problèmes de santé sont apparus, notamment des problèmes de dos importants.

A cette époque là nous avons entrepris des démarches administratives qui remettent en cause le vécu de Marthe, pour calmer son angoisse, elle se réfugie dans l'alcool. Elle en a besoin pour faire face aux entretiens.

En 1983, Marthe a toujours très mal au dos et ne peut travailler. Elle n'arrête pas de consulter médecins et spécialistes, elle se dégrade physiquement et mentalement, à tel point qu'on m'appelle sur mon lieu de travail.

Je suis dans l'incompréhension complète jusqu'à ce que j'ai la chance d'avoir la visite de Christiane L., qui m'explique le réel problème de Marthe l'ayant elle-même vécu précédemment.

Je pense pouvoir à ce moment là, être le seul capable de l'aider à bien s'en sortir.

En 1988, un soir je me retrouve à la porte, Marthe est trop fatiguée pour m'ouvrir, vexé je lui rends la monnaie de sa pièce en lui refusant de partager le lit, mais après la nuit, il faut quand même qu'elle aille au travail.

Chaque jour pour connaître l'état de Marthe, il suffit de voir l'état de notre petite chienne.

Puisque je n'arrive pas à l'aider, je vais chercher la perche que Christiane m'a tendue. La relation d'aide s'installe. Il faut un certain temps pour que Marthe prenne une décision.

Marthe n'assume plus du tout le travail de la maison mais reste encore correcte au travail.

Au bout de deux ans, Marthe a bien mûri.

Je me rappelle très bien du 7 juillet 1990, c'est le jour où Marthe se rend avec Michel et Sylviane à la permanence d'Alcool Assistance de Rennes Sud et c'est le départ complet de son abstinence. J'assiste au changement total de Marthe et je ne comprends pas ce qui se passe. Je fais appel à Monique et François qui me rassurent. Je vois l'épanouissement de Marthe grandir avec son investissement dans l'association, non seulement elle grandit mais elle m'entraîne dans son évolution.

N'étant pas seul dans mon cas, je me pose la question sur mon rôle et celui de l'entourage.

En 1993, lors de la réunion publique avec M.G, je suis sollicité pour essayer d'animer une réunion.

En fréquentant l'association, nous apprenons la tolérance, le respect de l'investissement de chacun, ce n'est pas toujours facile. Marthe peut accepter des situations qui semblent difficiles.

Merci à toi Marthe d'avoir retrouvé la santé, la joie de vivre et d'être toujours prête à rendre service.

Merci à Monique et François.

Tout ce bonheur nous le devons à toi Christiane qui nous a tendu la perche et qui nous permet d'être heureux aujourd'hui.

Rencontre avec M. , 32 ans, dont la maman est malade alcoolique

« Suivez-vous actuellement une démarche de soins ? »

J'appartiens aux groupes enfants du CCAA depuis plusieurs années, et j'ai recours à une psychothérapie individuelle. Cela fait 6 ans que je suis suivi, or j'ai pris conscience de la maladie de ma mère quand j'avais 10 ans.

« Que vous apportent les soins ? »

Une réponse à tous mes questionnements. Il aurait été utile, même nécessaire d'entamer cette démarche précocement, dès que j'ai eu conscience du problème. Il est primordial de pouvoir avoir recours à une personne ressource, de confier toute sa souffrance, ses inquiétudes, de poser les mots sur les maux afin d'éviter le mensonge, la manipulation et les non dits.

Il est essentiel de trouver un espace et un temps auprès d'un professionnel où on peut dire et être entendu sans jugement, sans manipulation, et ce dès que possible.

« Quels sont, pour vous, les écueils à éviter quand on est enfant de malade alcoolique ? »

On ne sait plus qui est qui, il y a confusion des rôles dans la cellule familiale. L'enfant se sent le devoir de sauver son parent (on parle de « l'enfant sauveur »), or il se met en danger.

Les effets peuvent être désastreux : difficultés relationnelles, problèmes comportementaux, addictions, échec scolaire. C'est que du négatif.

Il faut pouvoir désamorcer le plus tôt possible que ce soit auprès d'une personne proche (qui a le recul nécessaire) ou auprès d'une personne ressource (ce peut être l'infirmière scolaire par exemple). Ensuite, cette personne passe le relais. Je n'ai bénéficié d'aucun relais plus jeune, j'ai manqué d'une prise en charge précoce. Mon père, présent physiquement, était totalement absent pour nous et effacé face à la prédominance de ma mère et de la maladie.

« Quels sont vos sentiments par rapport à votre vécu ? »

Nous avons vécu dans la tyrannie domestique, pas au sens physique, mais à travers la violence psychologique. C'est ce qu'on appelle les « bleus de l'âme ».

On se pose toujours la question de la transmission, de l'hérédité. Est-ce que moi aussi, je vais devenir alcoolique ?

Sinon je trouve que le terme « co-dépendant » n'est pas parlant, car on pourrait croire que du fait de la maladie de mon proche et de sa dépendance au produit, j'ai moi-même une relation directe avec le produit, cela n'exprime pas clairement en fait la manière dont le produit se recentre au sein de la cellule familiale et que toute la famille vit au rythme de l'alcoolique.

Tout est fait d'espoirs, de non dits, de règles figées en dépit de promesses incessantes.

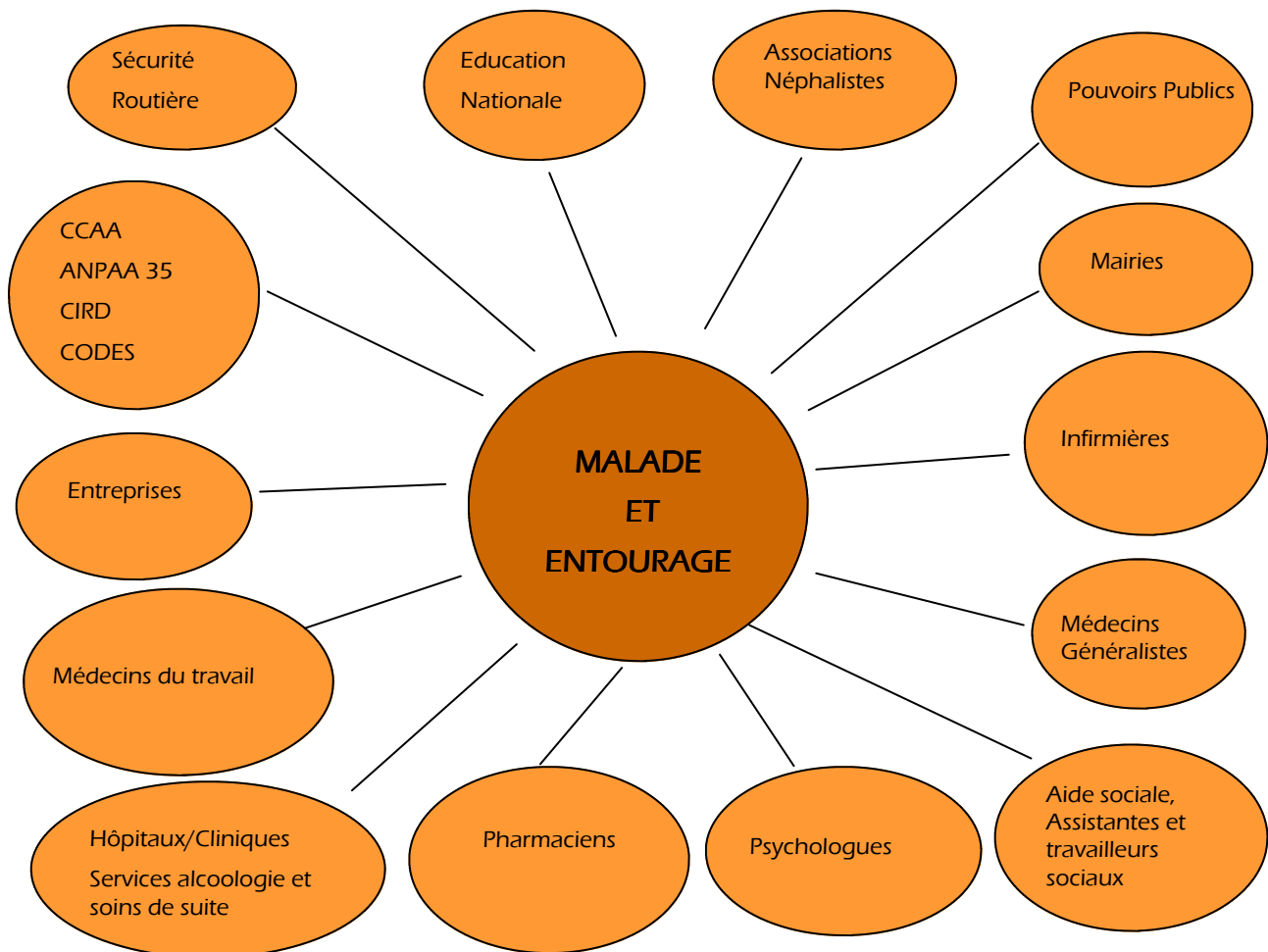
Maintenant, j'ai décidé de me protéger, je mets mes parents en quarantaine. Les sentiments ne sont pas apaisés, mélanges de colère et de haine.

« Comment voyez-vous la prise en compte des enfants de parents dépendants à l'alcool ? »

Il faut désamorcer « la bombe » dès le départ, ne pas attendre des années. Il faut trouver les moyens de détecter l'enfant qui est mal (médecine scolaire, équipe mobile... ?), bref venir « à la portée de ». On parle des jeunes qui boivent mais jamais des jeunes qui ont un parent qui boit ; il faut débloquer des fonds en ce sens pour que soient réalisées des campagnes d'informations auprès de ces jeunes. Cela leur permettrait d'avoir des contacts faciles et directs avec les personnes ressources. Tous les jeunes ont un téléphone portable, l'accès serait facilité. On manque réellement d'informations et de relais.

FILIERES D'AIDE

N° 31 — SEPTEMBRE 2008



CCAA : Centre de Cure Ambulatoire en Alcoolie

CIRD : Centre Information et Réduction des Drogues et Dépendances

CODES : Comités Départementaux d'Education à la Santé

La perte de l'estime de soi...

La perte de l'estime de soi survient souvent par une mauvaise vision de soi, c'est-à-dire, la personne co-dépendante est impuissante pour aider l'autre, elle met en place des stratégies inadaptées en réaction à la consommation de l'autre, elle essaie de la contrôler. Elle se sent coupable du fait que l'autre a des problèmes. Elle se sent coupable de ne pas donner à sa famille l'espace épanouissant qu'elle est en droit d'attendre. Elle est triste car elle ne s'autorise pas la joie, elle se laisse enfermer par la peur et la colère.

La perte de l'estime de soi, passe aussi par la perte de l'amour de soi. La personne co-dépendante se sent différente du monde. Elle se dévalorise, se dit qu'elle fait tout de travers. Elle exprime le dysfonctionnement par des troubles divers comme : insomnie, dépression...

Elle s'oublie allant jusqu'à la négligence de soi.

Source : alcool assistance la croix d'or

Alternances de colère, de découragement, de honte et d'espoir, d'angoisse permanente et de culpabilité, on peut dire que l'entourage subit, supporte, soutient, endure...

Comment peut-on alors aider cet entourage déboussolé et fragilisé ?

Etablissement Départemental de l'Association Nationale de Prévention en Alcoolie et Addictologie (ANPAA 35)

Animation et coordination de projets de prévention, conseil méthodologique, création d'outils pédagogiques, formation, ressources pédagogiques, groupes de parole pour enfants de parents alcoolodépendants.

3 allée René Hirel - 35 000 Rennes

Contact :

Marie-Cécile Courchay - Tél. 02 99 31 58 55

E-mail : comite35@anpa.asso.fr

Site internet : www.anpaa.asso.fr

ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE

Initialement, les associations ont été créées pour aider la personne malade, puis progressivement, elles se sont ouvertes et consacrées également au soutien de l'entourage parce qu'il était clair que tous les proches souffraient et se sentaient démunis face au malade.

Désespéré, peur de blesser, de mettre en colère, angoisse, silence, isolement, blasés des mensonges : c'est autour de ces problématiques que se situent les principaux maux de l'entourage.

L'entourage souffre et veut trouver une solution. En même temps, plus il souffre, moins il est capable d'aider le malade parce qu'avec le temps il s'épuise et il n'y croit plus.

La personne qui vit avec le malade alcoolique est souvent malade du « voir boire » pour reprendre l'expression d'un alcoolique.

L'entourage se sent seul et se trouve confronté à sa méconnaissance du « phénomène alcool ».

Les groupes d'entourage sont réservés exclusivement aux personnes vivant dans l'entourage du malade alcoolique. Des groupes de paroles ou d'écoute sont formés pour aider les familles à recadrer les choses, à retrouver leur identité, à dialoguer. Ces groupes montrent à quel point il est vital de réfléchir avec le malade sur une démarche d'abstinence. L'entourage est donc un point clé dans la guérison. Le but est d'aider l'entourage à comprendre de quoi est atteint le malade, l'informer pour mieux comprendre le problème, et ainsi lui permettre d'accepter.

Ce lieu de rencontres permet également à l'entourage d'exprimer ses difficultés au quotidien et de pouvoir exprimer ses sentiments EN DEHORS. Le groupe peut aider la personne à s'extérioriser.

La souffrance du malade est différente de la souffrance de l'entourage, il y a DECALAGE. On peut imaginer certaines confrontations. Que va-t-on dire de moi dans le groupe à côté ?

Une recherche de complémentarité des approches et des interventions est à souhaiter et à effectivement réaliser en pratique par ces différents groupes.

ALCOOL ASSISTANCE LA CROIX D'OR

Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool, information et prévention.

Groupe entourage

95 % de l'entourage demande de l'aide.

Un espace de parole :

8 groupes existent actuellement et se réunissent une fois par mois.

Guichen/Bain de Bretagne/Redon/Bréal et Bruz/ Dol de Bretagne/Vitré/Fougères/Rennes Sud/ en projet Rennes Nord

Ces groupes sont animés par :

- un facilitateur de parole (module le groupe, la parole et veille au bon fonctionnement du groupe)
- un référent principal (expérience de co dépendance qui a muri sa co dépendance)

C'est un groupe interactif de 6 à 15 personnes.

En dehors des groupes de parole, des référents de l'association restent à l'écoute.

Activités de l'association :

- . Rencontres individuelles
- . Groupes de parole
- . Journées festives et récréatives
- . Réunions publiques

Contact :

02 99 38 04 36 – 06 78 86 52 08

LES AMIS DE LA SANTE

Une association de solidarité, d'amitié, de soutien, d'accompagnement, d'aide, d'écoute, de loisirs aux malades ayant des problèmes avec l'alcool, ainsi que pour la famille, l'entourage.

Les amis de la santé sont toujours présents pour accueillir les malades, les familles, l'entourage et tous ceux qui s'intéressent à l'alcoolologie.

Contact :

Raymond Drapeau, Président départemental : 02 99.54 02 45 ou 06 61 93 82 48

Valérie Ruellan, Responsable de la section de Rennes : 06 22 70 15 08

Renseignements concernant l'entourage :

Maryline : 02 99 05 10 84

Annie : 02 99 05 24 02

Association militant pour l'aide aux femmes éthyliques en Bretagne (AMAFE Bretagne)

Soutien aux femmes ayant des problèmes avec l'alcool.

Actions

- . Rencontres en milieu hospitalier et visites à domicile des femmes malades
- . Permanences pour les malades et l'entourage
- . Point écoute
- . Réunions débats
- . Organisation de journées de formation

Contact :

Paulette FERRON : 06 87 00 27 17

Collectif d'organisation de la fête de la santé (COFESA)

Actions et échanges autour des dépendances à l'alcool.

Réalisation d'une plaquette « Alcool où trouver de l'aide ? »

Contact :

Hélyette Lelièvre : 02 99 53 48 82

Commission d'organisation de soins et recherches en alcoolologie et addictologie Bretagne (COSRAA Bretagne)

Réflexions, études et promotion de soins en direction des personnes en difficulté avec l'alcool.

Objectifs :

- Promouvoir des stratégies de soins appropriées aux conduites addictives, et à leur évolution.
- Encourager ou mener des études et des recherches en alcoolologie et addictologie.
- Organiser une réflexion entre les soignants, les accompagnants des malades et leur entourage.
- Développer le partenariat, coordonner le travail en réseau, harmoniser les pratiques.
- Fédérer les acteurs du soin, du social, de la justice.

Contact :

Jacques Alix : 06 59 21 06 93 - 02 99 63 24 15

Mouvement Vie Libre

Soutien et accompagnement aux personnes en difficulté avec l'alcool. Lutte contre les causes de l'alcoolisme. Pour Vie Libre, la thérapeutique employée auprès des malades alcooliques se situe en trois étapes :

- . Avant la cure (sevrage)
- . Pendant la cure
- . Après la cure

Contact :

Patrick Gallen : 02 99 78 16 97

DU COTE DES PROFESSIONNELS

Réseau Ville Hôpital Alcool 35

Objectif :

Le réseau ville hôpital alcool 35 permet un accès au soin rapide pour des patients demandeurs par le biais d'une offre de consultation d'évaluation et d'orientation dans des délais de 2 à 7 jours.

Pour qui ?

Ces consultations s'adressent à des patients en « situation de crise » plus ou moins grave, qu'elle soit physique, psychique, familiale ou sociale et qui demandent donc une prise en charge spécialisée rapide.

Par qui ?

Les consultations sont effectuées par des médecins relais (alcoologues de structures ou généralistes libéraux ayant reçus une formation spécifique).

Cette consultation permet l'admission vers une unité d'alcoologie ou l'orientation vers un suivi ambulatoire.

Qui peut solliciter ?

La priorité est donnée au médecin traitant du patient. Cependant, les infirmiers, travailleurs sociaux et associations d'entraide peuvent également faire appel quand le patient n'a pas de médecin traitant ou ne souhaite pas parler de son problème d'alcool avec lui.

Organisation de réunions de synthèse pluridisciplinaire sur demande d'un soignant

(libéral ou de structure, travailleur social, infirmier...)

Indemnisation du temps passé pour les médecins libéraux

Avis

Le médecin coordinateur et l'assistante sociale de la cellule de coordination donnent des avis sur la prise en charge médicale et sociale d'un patient sur demande d'un soignant

Organisation de formations pluriprofessionnelles

Yves Roux. Association « Les Amis de la Santé » témoigne :

« D'une dépendance à l'autre : de l'alcool à la pratique internet

Est-ce grave Docteur ?

Sortir d'une dépendance à l'alcool pose un sérieux problème : Que faire de tout ce temps qu'il me prenait ? Comment occuper ce temps ? A côté de quoi suis-je passé ? Je n'ai pas cherché longtemps. Conseillé par un ami je me suis lancé dans l'informatique et Internet. Le prix ? Tout simplement ce que me coûtait ma consommation d'alcool de quelques petits mois. L'équation était simple au départ : un ordinateur vaut trois mois de consommation (abstinence si vous voulez !). Je suis devenu accro à Internet, à la photo, à la communication. Je me suis fait d'autres amis, sur des forums, des amis parfois lointains, Corée, Taïwan, Mexique. J'ai eu l'occasion d'en rencontrer plusieurs ; des abstinentes en recherche de stabilité, de conseils, de chaleur et de compréhension. Chaque fois que je me connecte, je correspond avec ces ami(e)s et j'ai l'impression de les avoir devant moi. Ces rencontres ? Toute simplement une amitié d'emblée, profonde, sincère d'une rare complicité. Il m'est arrivé de prodiguer, avec l'appui d'une Bordelaise, des secours à une amie au bord du suicide quelque part en Isère... Chaque matin : mon emploi du temps est tout trouvé : Consulter mes messages, mon compte bancaire, la météo, contacter les amis... le temps passe vite, trop vite; Parfois je n'ai plus le temps de rien faire. J'ai découvert une autre dépendance (addiction ?).

Je vais bien, merci ».

Quelles priorités en Bretagne ?

La DRASS a demandé à la COSRAA – BRETAGNE

(COordination, Soins, Recherches en Alcoologie et Addictologie région Bretagne) et au CIRDD (Centre d'information régional sur les drogues et les dépendances) d'étudier des pistes de réflexions pour faire suite aux états généraux sur l'alcool de 2006.

Quelques pistes de travail se dégagent en Bretagne :

- Développer les connaissances, comme par exemple s'interroger sur les motifs de mal-être et d'enivrement des jeunes, rechercher les raisons pour lesquelles la Bretagne consomme davantage d'alcool qu'en moyenne nationale.

- Rendre plus réactifs les dispositifs, créer une coordination entre les différents intervenants du secteur renforcer une médecine scolaire, intensifier l'implication de la médecine du travail et de la médecine

générale dans la détection des consommations.

- Mieux informer : cibler les populations à risques, alerter sur les conséquences de la consommation d'alcool, développer les structures pour les alcoolo-dépendants et leur famille, donner davantage de moyens aux associations, prendre en compte la consommation d'alcool chez les personnes âgées.

- Transformer les représentations liées à l'alcool (s'arrêter de fumer est légitime mais arrêter de boire est honteux : déculpabiliser le malade et son entourage).

Renseignements COSRAA -

06 59 21 06 93

Tirage à 1000 exemplaires

Parution trimestrielle ISSN/1140.9762.

Directeur de la publication : Huguette LE GALL

Imprimeur et maquette : Point impression.

Dépôt : 4ème trimestre 2008