DIMINUER OU ARRÊTER

LA PRÉPARATION À L'ARRÊT



Les motivations pour cesser de boire sont nombreuses et la décision se prend rarement du jour au lendemain. Arrêter n'est pas seulement une question de volonté. Il s'agit de travailler sur sa motivation, d'accepter l'ensemble des difficultés qu'il faudra traiter, et parfois de consentir à demander de l'aide. Il n'existe pas de solution unique : c'est le choix de la personne concernée qui passe par une prise de conscience et une démarche individuelle.

UNE DÉCISION QUI SE MÛRIT

Pour une personne alcoolo-dépendante, la première étape passe par l'acceptation de sa difficulté avec l'alcool et de la reconnaissance de sa dépendance ou de la perte de contrôle. Cette réflexion peut nécessiter du temps. La personne tente souvent de réduire seule sa consommation et d'en reprendre le contrôle.

Ses difficultés pour y parvenir lui font progressivement prendre conscience de l'existence et de l'importance de sa dépendance. Elle mesure l'ampleur du projet. Il ne s'agit pas seulement d'arrêter la consommation d'alcool mais de changer sa manière de vivre et souvent ses relations aux autres. La décision de changer et la demande d'aide incombe à la personne au moment qu'elle aura choisi.

LE CHOIX DE L'AIDE

Certaines personnes décident et parviennent à arrêter de boire sans l'aide de professionnels. Toutefois, faire appel à une aide extérieure n'est pas faire aveu de faiblesse. Il est possible d'être accompagné par différents professionnels : médecin généraliste, alcoologue ou addictologue ou par une équipe spécialisée en alcoologie et en addictologie. Une des conditions de la réussite du processus d'aide réside dans le choix de l'intervenant. La relation entre le patient et la personne qui l'accompagne est primordiale. Elle doit être basée sur des principes de confiance, d'empathie et de professionnalisme.

Le professionnel adapte la démarche de soins à la situation de la personne pour tenir compte du souhait de celle-ci, de son histoire avec l'alcool, de sa vulnérabilité physique et psychique ainsi que de son environnement (plutôt soutenant ou au contraire conflictuel).

L'accompagnement porte sur les différents domaines de la vie du patient (la famille, le corps, la vie relationnelle, professionnelle et sociale et l'équilibre psychologique) et s'inscrit dans la durée.

Persévérance et assiduité seront souvent nécessaires à la réussite de ce projet.