

la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE
RENAUD

minute psychologique, n° 30

L'alcool des autres

La Minute psychologique précédente traitait des conséquences néfastes de la consommation excessive d'alcool. Les problèmes liés à l'alcool ne sont toutefois pas seulement le lot des personnes qui en abusent. Les gens qui sont proches d'une personne alcoolique le savent bien : ils connaissent des inquiétudes, de la colère, de la tristesse, du découragement et toute une gamme d'émotions pénibles et récurrentes. Bien souvent, ils ne savent plus comment agir et s'épuisent à appliquer des stratégies inutiles. Procurer du soutien à ces personnes s'avère tout aussi essentiel que fournir de l'aide aux personnes alcooliques.

Le déni est une caractéristique inhérente à la consommation abusive d'alcool et aux dépendances en général. Refuser d'admettre qu'il faut modifier une mauvaise habitude correspond au stade de changement des comportements nommé précontemplation, selon Prochaska, DiClemente et Norcross (1992). Si nous jugeons qu'un proche boit trop, il convient donc de lui exprimer nos inquiétudes, mais il faut éviter de le narguer, de le confronter et de le culpabiliser. La culpabilité augmente l'anxiété et, par le fait même, la consommation. Par contre, exprimer ce que l'on ressent est une action qui possède un potentiel beaucoup plus grand pour augmenter la motivation à changer. Votre proche pourra ajouter à la perception de son problème les effets négatifs que sa consommation a sur des gens qui le respectent et qui l'aiment.

Il faut éviter de narguer, de confronter ou de culpabiliser un proche qui boit trop

Aider un être cher à se débarrasser d'une dépendance demande de la patience et de l'empathie. Il est possible que vous ayez à discuter du problème à plusieurs reprises, dans le respect, le calme et au moment opportun, avant de voir apparaître un changement dans la façon de penser de votre proche. Vous pourriez demander l'aide de la famille ou de ses amis pour discuter du problème et lui faire part de vos inquiétudes et de vos préoccupations. L'essentiel est de lui faire comprendre que vous pouvez le soutenir et lui apporter de l'aide, que vous vous préoccupez de sa santé parce qu'il compte beaucoup pour vous.

Il peut être plus difficile de s'apercevoir que des collègues de travail ont un problème d'abus ou de dépendance à l'alcool. La dépendance ne se crie pas sur tous les toits...



la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE
RENAUD

Certains signes sont cependant susceptibles de vous mettre la puce à l'oreille et de vous indiquer qu'une personne que vous côtoyez pourrait avoir besoin d'aide, comme les suivants :

Changements dans le comportement

- Augmentation de l'isolement
- Fréquents rapports de maladies, d'accidents, de situations d'urgence
- Excuses inadéquates pour justifier retards et absences
- Courtes absences inexplicables
- Pertes de mémoire
- Irritabilité
- Utilisation d'aérosol pour l'haleine

Symptômes physiques

- Démarche chancelante et mains tremblantes
- Discours incohérents
- Yeux rouges et larmoyants, visage étiré
- Perte ou gain de poids
- Apparence négligée, jaunisse, brûlures de cigarette, veines-araignées

Performance au travail

- Diminution de l'activité, travail minimal
- Difficulté à respecter les horaires

Il existe plusieurs interventions efficaces pour traiter la consommation abusive d'alcool. Certaines personnes parviennent à cesser leur consommation drastiquement et sans aide extérieure. Elles représentent, par contre, une minorité. La plupart des gens qui ont un problème d'alcool ont besoin d'une aide extérieure afin de surmonter leur dépendance. À cet effet, l'organisme bien connu les Alcooliques Anonymes a d'ores et déjà fait ses preuves. Son programme en douze étapes a aidé de nombreuses personnes qui souhaitaient cesser de boire à demeurer sobres. En outre, la prévention et le traitement de la dépendance sont offerts gratuitement dans des centres publics présents dans toutes les régions administratives du Québec. Les listes d'attente peuvent être plus ou moins longues. Vous pouvez aussi vous inscrire dans un centre privé ou un centre communautaire. Contactez Info-Santé au 811 pour connaître les adresses près de chez vous. Ces centres offrent habituellement du soutien à la famille ou aux proches de la personne aux prises avec un problème d'alcoolisme.

Aide et référence pour les proches d'une personne aux prises avec une dépendance à l'alcool ou aux drogues

- Votre programme d'aide aux employés
- Le CLSC de votre région
- Al-Anon, Alateen/<http://www.al-anon-alateen-qc.ca/index.htm>
- Drogue : Aide et référence (drogue et alcool) afin d'obtenir les coordonnées

**Pour contacter
votre programme d'aide
en tout temps:
1 888 687-9197**



RÉFÉRENCES

Larouche, R. (1994). La gestion des ressources infirmières aux prises avec des problèmes d'alcool et de drogue : le modèle triple « i », Cap-Rouge, Gescosinf.

Prochaska, J.O., C.C. DiClemente et J. Norcross (1992). « In search of how people change », *American Psychologist*, vol. 47, p. 1102-1114.

Site Web <http://educalcoool.qc.ca/>, consulté le 13-02-2013.

Site Web http://www.drogue-aiderreference.qc.ca/Historique_et_mission/Materiel_promotionnel/materiel_promotionnel.html, consulté le 13-02-2013

AUTEURES

Stéphanie Cummings, M. Sc.
Diane L'Espérance

