

Yann Alex G.

SACRÉE DESCENTE

Comprendre l'alcoolisme

Comment tout est fait pour nous inciter à boire

ISBN : 979-10-359-8199-0

Dépôt légal : 11/2022

Achevé d'imprimer en France

yann.alex.g@gmail.com

En société, on se vante d'avoir une sacrée descente. Bien tenir l'alcool suscite même une forme d'admiration. Mais avec le temps, quand l'addiction s'installe, la descente n'a plus rien de sacrée, la vanité laisse sa place au malheur et à la honte.

Préface

*Par le docteur Bernard Basset,
Président de l'Association Addictions France*

On croit tout savoir sur l'alcool tellement il fait partie de notre univers. Eh bien, pas du tout. Yann Alex G. le démontre avec clarté et élégance dans un ouvrage qu'il met à la portée de tous. Autant que son expérience personnelle, Yann a développé une expertise sur toutes les dimensions que prend ce produit ubiquitaire dans notre société. On croit souvent, à tort, que seule une consommation importante comporte des risques, ceux que la représentation populaire caricature dans les images archétypiques du sympathique pocheton, du malade cirrhotique, etc. Il n'en est rien. La réalité et la complexité du « phénomène alcool » sont si diverses qu'il fallait une motivation sans faille et une pédagogie habile pour en rendre compte et décrypter certaines idées reçues. Car l'impact de l'alcool sur l'ensemble de notre société est plus tentaculaire et négatif que nous ne l'imaginons de prime abord.

C'est ainsi que vous découvrirez ou affinerez vos connaissances sur les risques, sur les effets de l'alcool sur notre organisme, même pour ce qui peut apparaître à beaucoup comme une consommation banale et sans importance. Mais Yann explique aussi le mécanisme de l'addiction, car l'alcool est un produit psychoactif, une drogue, qui peut prendre possession de notre vie.

Mais ce livre ne se limite pas à un exposé factuel et documenté des effets de l'alcool, il expose les approches actuelles pour venir en aide à ceux qui sont en difficulté, en particulier la réduction des risques et des dommages, loin d'une injonction d'abstinence moralisante. Il indique aussi comment se faire aider efficacement.

Mais il montre aussi comment se construit une norme sociale autour de la consommation d'alcool, comment le secteur économique freine la prévention, déconstruit des lois, invente des stratégies pour nous faire boire ou crée de nouveaux produits, mais aussi comment s'organisent les relais politiques pour défendre des intérêts privés au détriment de la santé publique.

Yann Alex G. a réussi à écrire un ouvrage complet, scientifiquement étayé, mais toujours avec cette simplicité épurée qui caractérise ceux qui maîtrisent leur sujet. Un ouvrage de qualité à la portée de tous, donc, et qui mérite d'être lu par tous.

Table des matières

Préface	1
Table des matières	3
Introduction	7
Quelques chiffres	13

Partie 1 – L'alcoolisme : Comprendre la maladie et se rétablir

CHAPITRE 1 - Le verre standard.....	19
CHAPITRE 2 - Les usages	23
Le non-usage	23
L'usage simple ou usage à faible risque.....	24
Le mésusage	24
L'usage à risque.....	24
Le trouble d'usage de l'alcool (TUA)	24
CHAPITRE 3 - Les 5C de l'addiction	29
C : Contrôle – la perte de Contrôle.....	29
C : Consommation – l'envie irrésistible – le Craving	30
C : Compulsion – l'activité Compulsive	31
C : Continu – l'usage Continu	31
C : Conséquences – l'usage Continu malgré les Conséquences négatives.....	32
CHAPITRE 4 - Les facteurs de vulnérabilité	35
Environnementaux	35
Neurobiologiques	37
Comportementaux	39
Développementaux.....	40
Les maladies mentales.....	41
L'arbre des addictions	42

CHAPITRE 5 – Le cycle de l’addiction	45
La phase de pré-contemplation.....	46
La phase de contemplation	47
La phase de préparation/détermination.....	49
La phase d’action.....	50
La phase de maintien	52
La phase de rechute	53
CHAPITRE 6 - Les comportements d’un alcoolodépendant	57
Le déni	57
Le mensonge et les fameuses cachettes	58
La honte et la faible estime de soi	58
La violence	59
Les polyaddictions.....	60
CHAPITRE 7 - Alcool et conséquences cliniques	63
Conséquences sur l’organisme	63
La dépression.....	67
CHAPITRE 8 – Peut-on guérir de l’alcoolisme ?	69
CHAPITRE 9 - Poser le verre	71
Le déclic	71
Le parcours de soins	72
CHAPITRE 10 - Consommation contrôlée ou abstinence définitive	77
La RdRDA.....	77
La consommation contrôlée.....	82
L’abstinence	85
CHAPITRE 11 - Le rétablissement	87
CHAPITRE 12 - Entraide et pair-aidance	91
La pair-aidance	92
Les groupes d’entraide	92

La CAMERUP	93
Les Alcooliques Anonymes.....	95
Al-Anon et Alateen	101
Les forums Facebook et Addict'AIDE.....	101
Les PEA (patients-experts addictions)	103
CHAPITRE 13 - La jeunesse et l'effet défoncé.....	107
CHAPITRE 14 - L'alcool dans la famille.....	111
Papa boit, maman boit	111
Mon(ma) conjoint(e) boit.....	112
Ma sœur boit, mon frère boit.....	114

Partie 2 – L'alcool en société : Comment tout est fait pour nous inciter à boire

CHAPITRE 15 - L'alcool et les politiques françaises	117
Les Présidents et le vin.....	118
Les années Macron.....	119
Le Dry January	119
Le vin au cœur du quinquennat.....	122
Audrey Bourolleau	125
Le groupe d'études : vigne, vin et œnologie	126
CHAPITRE 16 – Le marketing de l'alcool	129
Publicités et loi Evin.....	129
L'origine.....	129
L'objectif.....	131
Le détricotage	132
Publicités et (C)ravings	133
La grande distribution et ses engagements « responsables ».....	135
Le vocabulaire des alcooliers	138

Le <i>greenwashing</i> et le <i>pinkwashing</i>	142
Les nouveaux produits marketing.....	144
Le zéro alcool	144
Les hard seltzers	146
Non à la prohibition, oui à la régulation.....	147
CHAPITRE 17 - La pression sociale.....	151
Le mouvement <i>Sober Curious</i>	151
L'image de l'alcool.....	153
Au cinéma.....	153
Dans la musique	154
Dans l'écriture	154
Le bon vivant en France	155
La stigmatisation	156
Savoir dire « non »	157
Pourquoi est-ce difficile de dire « non » à l'alcool ?....	157
Que vont penser les autres ?	157
Quelques astuces pour répondre	159
Dans son milieu professionnel.....	159
Répondre par l'humour ou par la provocation.....	161
CHAPITRE 18 - Idées reçues.....	163
Ressources	171
Bibliographie.....	179
Filmographie	181
Groupes d'entraide / Forums	183
Compteurs de sobriété	185
Remerciements.....	187

Introduction

La consommation excessive d'alcool associée à une dépendance, vulgairement appelée « l'alcoolisme » (un terme qui ne veut pas dire grand-chose médicalement), est en fait une addiction, par définition une maladie chronique et non un vice. On parle d'un trouble d'usage de l'alcool (TUA). Penser que la volonté permet de se débarrasser d'une addiction est faux. La motivation à changer, qui n'a rien à voir avec la volonté, est indispensable certes mais pourtant, elle ne suffit pas.

« Il pourrait dire "non" quand-même ! Il n'a aucune volonté, c'est un pochtron ! ». Qui n'a jamais entendu ou tenu de tels propos ? Malgré les différentes campagnes d'information, la société continue de stigmatiser le malade de l'alcool. Il est de bon ton de se moquer de celui qui boit et de plaisanter sur les fameuses réunions des Alcooliques Anonymes : « je m'appelle Thierry et je suis alcoolique ». En revanche, quand on en vient à parler de soi et de ses proches, le sujet devient sensible, tabou et honteux.

Dans la littérature ou au cinéma, le malade de l'alcool a souvent été associé à la pauvreté, aux classes populaires, à la bêtise. Souvenez-vous de Coupeau dans *L'Assommoir* d'Émile Zola, ouvrier zingueur qui sombre dans l'ivrognerie et la paresse ; de M. Wickfield dans *David Copperfield* de Charles Dickens qui se fait manipuler par le détestable Uriah Heep à cause de sa dépendance à l'alcool. Jusqu'à plus récemment l'image du Bombé et du Glaude dans *La Soupe*

aux choux, deux paysans illettrés ayant comme uniques centres d'intérêt le vin et le fameux perniplard.

Cette stigmatisation est encore relayée de nos jours par les politiques : Olivier Faure, numéro un du Parti socialiste, qui compare l'aile gauche de La République En Marche avec « un club d'alcooliques anonymes » ; Éric Zemmour, pendant la campagne présidentielle 2022, qui qualifie le débat au sein des Républicains d'« une réunion d'alcooliques anonymes qui nous expliquent comment sortir de l'alcoolisme » ou Marlène Schiappa qui accuse Jean-Marie Bigard d'avoir subi « les ravages de l'alcoolisme ».

Pire, les Français ne perçoivent pas l'alcool comme une drogue au même titre que les stupéfiants. Plus grave encore, même la MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) ne classe pas l'alcool dans les catégories drogues et stupéfiants quand elle communique au titre de la prévention pour la sécurité routière ! Pourtant, l'alcool en est une, de drogue, comme toutes les autres substances psychoactives susceptibles d'entraîner une dépendance, mais elle a une particularité : celle d'être licite. D'ailleurs, pourquoi ne parle-t-on jamais d'overdose d'alcool alors que le passage de l'effet escompté (l'ivresse) vers la surdose mortelle est infime ?

Les lobbys de l'alcool ne sont pas étrangers à cette méconnaissance de l'alcool en tant que drogue. À travers leurs slogans de « modération » et de « consommation responsable », ils ont mis en place une stratégie marketing de dédramatisation pour nous laisser croire que l'alcool, à faible dose, n'était pas toxique et qu'il n'était dangereux que dans la démesure. Nous verrons dans ce livre comment le

marketing des lobbys des alcooliers peut compliquer la vie d'un malade abstinant et favoriser sa rechute.

Vous vous croyez en sécurité ? Vous avez tort. Les drogues n'épargnent aucun milieu. Dans les années 80, le consommateur d'héroïne était assimilé au punk violent et aliéné, errant dans la rue avec son chien, se piquant en cachette dans les cages d'escalier. Aujourd'hui, le cadre en col blanc, père de famille, travaillant dans la finance ou l'informatique, est lui aussi un consommateur de cocaïne. Et dans la culture populaire, « l'alcoolique » reste toujours assimilé au rougeaud abruti et violent qui achète ses bières fortes bon marché, mais jamais au cadre sup issu d'une grande école qui cache ses flasques de whisky dans sa mallette. Et pourtant !

Pourtant, les addictions et le système de prise en charge ont évolué depuis vingt ans. Dans les années 90, les médecins alcoologues soignaient les malades de l'alcool, les tabacologues ceux du tabac... Aujourd'hui, toutes ces pathologies ont été regroupées sous le terme d'addictions ; les soignants sont devenus des professionnels de l'addictologie qui traitent celles avec substance (alcool, tabac, cocaïne, héroïne, opioïdes, nouveaux produits de synthèse) et celles sans substance (jeux d'argent, sexe, jeux vidéo, sport, bronzage...). Les associations qui traitaient uniquement des problématiques d'alcool se sont également transformées : Alcool Assistance est devenue Entraid'addict ; en janvier 2021, l'ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie) est devenue Association Addictions France...

Le terme anglosaxon *addict* est même devenu tendance à travers des campagnes de publicité (Dior Addict...), des séries TV, le cinéma (*Love Addict*) et même des jeux de société (Color Addict); cela marque un vrai pas vers la déstigmatisation. Grâce à cette évolution culturelle, en se considérant désormais comme des « addicts » et non plus comme « des alcoolos », les malades regagnent petit à petit l'estime d'eux-mêmes et se sentent moins honteux, une déstigmatisation qui va les inciter à accéder aux soins.

Soigner le trouble d'usage de l'alcool est complexe, car à ce jour, il n'existe pas de produit de substitution à l'éthanol (l'alcool éthylique). La nicotine de la cigarette peut se remplacer par des gommes, des patches ou des vapoteuses. Les opiacés (incluant l'héroïne) ont comme succédanés le Subutex et la méthadone. Mais face à l'alcool, il n'y a aucune molécule de substitution. Bien entendu, il existe divers traitements qui diminuent les envies de consommer ou provoquent des réactions dérangeantes en cas d'ingestion, mais malheureusement, aucun ne peut suppléer à l'alcool. C'est la raison pour laquelle la thérapie, les groupes de parole et l'entraide jouent un rôle essentiel dans le rétablissement.

Et vous ? Quelle relation entretenez-vous avec l'alcool ? Vous arrive-t-il de vous poser des questions sur votre consommation ? Pensez-vous que vos enfants boivent trop ? Peut-être avez-vous un proche malade de l'alcool que vous aimeriez aider, mais vous ne savez pas comment vous y prendre, car vous ne comprenez rien à cette maladie complexe ?

Dans la première partie de ce livre qui aurait pu s'appeler « L'alcoolisme pour les nuls », je vais tenter de répondre à

vos questions. En tant que patient-expert addictions certifié, je vais vous parler de cette maladie multifactorielle, qu'on appelle à tort l'alcoolisme, avec des mots simples. Quels sont les premiers signes d'alerte ? Qui touche-t-elle ? Comment évolue-t-elle ? Comment s'en sortir ? Vous comprendrez que nous sommes pollués par plein d'idées reçues qui doivent disparaître.

Dans une seconde partie, cette fois en tant que citoyen et père de famille, j'aimerais vous amener à réfléchir à la place de l'alcool en société. Avez-vous remarqué comme il était compliqué de dire « non » à un verre d'alcool ? Peut-être que vous êtes vous-même trop insistants envers vos invités ? Savez-vous que vos enfants, chaque jour, attendent le bus à côté d'un panneau publicitaire pour l'alcool ? Quand vous faites vos courses, avez-vous remarqué comment tout était organisé pour vous inciter à consommer ? L'alcool est partout et les lobbys sont influents jusqu'au plus haut niveau de l'État.

À travers ce livre, j'espère changer votre regard sur l'alcool, sa place dans la société, et sur la vie des malades alcooliques.