



ELLE VIE PRIVÉE



JE NE BOIS PAS UN PEU TROP D'ALCOOL ?

D'apéros en barbecues festifs, l'été, les verres s'enchaînent. Pour ne pas tomber dans la dépendance, on suit les conseils de la psychologue Carol Dequick.

QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Quand on ne parvient pas à s'abstenir de boire malgré l'apparition de conséquences négatives : problèmes physiques, conflits dans le couple, difficultés à se lever pour aller travailler... Mais avant d'en arriver là, il faut surveiller certains signes : ressentir le besoin de boire pour se détendre, boire seule plutôt qu'en groupe... La norme de l'OMS de deux verres par jour pour une femme et de trois verres pour un homme, avec un jour d'abstinence par semaine et un maximum de quatre verres par occasion, me semble excessive. J'ai déjà reçu en consultation des personnes qui ne parvenaient pas à se passer d'un seul verre d'apéro par jour. Il n'y a pas de consommation rassurante, qui mette hors de tout danger. L'alcoolisme s'installe insidieusement parce qu'il est très convivial. Prendre conscience du problème peut parfois mettre des années.

QUATRE VERRES POUR UNE LONGUE SOIRÉE, C'EST JOUABLE ?

Bien sûr, mais beaucoup de personnes qui exagèrent de manière ponctuelle n'auront jamais de consommation problématique. C'est la répétition et l'augmentation des quantités qui doit inquiéter. Dérapage une fois à une soirée,

c'est drôle, mais ne vivre que cela tous les week-ends, est-ce vraiment un choix de vie ? On peut se demander : suis-je capable de m'amuser, de rire, d'avoir du plaisir s'il n'y a pas d'alcool ? C'est un bon indicateur. Comprendre son propre mécanisme est également important : dérape-t-on plus souvent après une journée difficile ? Pour se libérer de quelque chose ? Pour se donner du courage ? S'il s'agit d'un stress, on peut chercher d'autres moyens pour l'atténuer : faire de la relaxation, de la méditation, du jogging...

COMMENT S'ABSTENIR ?

Quand on décide de sevrer de l'alcool, on ressent généralement l'impression d'être privé d'un rituel. Il faut rester créatif et s'inventer de nouveaux rituels, en remplaçant par exemple le rosé de l'apéro par des jus extraordinaires qu'on va se préparer grâce à la nouvelle centrifugeuse qu'on vient de s'offrir. On prend alors conscience qu'on peut avoir d'autres plaisirs sans alcool. Ensuite, on travaille sur l'affirmation de soi, l'estime de soi et l'amour de soi si le patient n'ose parler aux autres que s'il a bu. On va aussi booster sa détermination pour qu'il s'approprie son choix : « Je choisis consciemment que je ne bois pas, donc je me fais le cadeau de retrouver la santé, d'apaiser l'atmosphère familiale, je m'ouvre à quelque chose de nouveau. »

UNE VIE SANS ALCOOL IMPLIQUE-T-ELLE DE CHANGER D'AMIS ?

Souvent, oui. Parce qu'une personne qui commence à s'abstenir va se rendre compte que les amis dont elle se sentait proche n'ont plus de conversation après quelques heures. Elle va se tourner vers des relations qui ont d'autres centres d'intérêt que la boisson et avec lesquelles elle s'amuse quand même.

ISABELLE BLANDIAUX

► À lire : « Petit cahier d'exercices pour se libérer de l'alcool », de Carol Dequick, Jouvence, 6,90 €.



ON A TESTÉ, ÇA MARCHE LE JUS DE GINGEMBRE À L'APÉRO

Pur ou mélangé avec du jus de citron vert ou d'autres fruits, il est puissant en bouche... Un peu comme de l'alcool.