

VOUS AVEZ DU MAL A CONTROLER L'ALCOOL?

Il est connu que la quantité ou les comportements par rapport à l'alcool se modifient lorsqu'on travaille sur le terrain. Le travailleur humanitaire double facilement la dose habituelle. Un stress physique et émotionnel accru en est certainement la raison principale. Malgré cela, on peut avoir le sentiment de garder les choses en main.

Cependant, il arrive qu'on ait le vague sentiment que la situation n'est pas ce qu'elle devrait ou pourrait être. Par exemple, on voit bien que le travail n'est pas aussi bien fait qu'avant, que les collègues commencent à faire des remarques, qu'on explose à tout bout de champ, etc... Et l'on "sait" que l'alcool y est pour quelque chose.

Mais voilà. C'est un sujet tabou. Et l'isolement émotionnel du travailleur humanitaire ne facilite pas les choses. A qui en parler ? A qui se confier ? Par où commencer ?

Le CPH propose ici une page informative sur les difficultés que l'on range souvent sous le terme de "dépendance" ou "d'addiction".

En quoi consiste la dépendance à l'alcool ?

- C'est un comportement que vous ne pouvez interrompre sans difficulté.
- Qui se manifeste par une perte de contrôle.
- Pouvant aller jusqu'à la maladie.

La dépendance n'est pas honteuse, car elle n'est ni un vice, ni un manque de caractère. Mais il est difficile de ne pas le croire, car l'entourage bien souvent l'insinue.

A quoi je peux voir que je perds le contrôle sur la boisson ?

Sur un plan *psychologique*:

- J'essaie de cacher que je bois.
- Je me promets d'arrêter de boire, mais je recommence.
- Je bois des alcools de plus en plus forts, ou bien je commence plus tôt dans la journée.
- J'ai de longues périodes d'intoxication.
- Je bois seul/e.
- J'ai des problèmes au travail, ou je m'absente souvent.
- J'ai des longues périodes sans période d'interruption.
- Je n'ai plus faim et je mange de moins en moins.
- Je deviens violent/e et je peux me mettre à frapper.
- Ma personnalité change (jalousie, mensonge, colères, suspicion...).
- Je conduis en état d'ébriété sans me poser de questions.
- Je m'occupe de moins en moins de mon apparence.
- Ma pensée est ralentie, je ne peux plus me concentrer, je me sens confus(e) et j'ai de gros trous de mémoire.
- Je ne contrôle plus bien mes finances

Il y a aussi les *signes physiques*:

- Nausées et tremblements le matin
- Alimentation irrégulière

- Douleurs abdominales, crampes et diarrhées
- Sensations de fourmillements dans les membres
- Faiblesse des jambes et des mains
- Yeux, visage et paumes rouges
- Démarche instable, chutes
- Problèmes médicaux qui empirent.

Trop, c'est combien? Quand dois-je m'arrêter ?

Une *boisson standard* est équivalente à:

- 1 verre de vin (1 dl à 12° d'alcool)
- 1 bière normale (3 dl)
- 2 doigts d'alcool fort (2 cl)

Pour *les hommes*, la limite critique est de:

- 3 à 4 boissons standard trois à quatre fois par semaine.

Pour *les femmes*, la limite critique est de:

2 à 3 boissons standard trois à quatre fois par semaine.

Et *trop*, c'est:

- Pour les hommes plus de 5 boissons standard par jour.
- Pour les femmes plus de 3 boissons standard par jour.

Si vous buvez plus, vous vous exposez au risque de ne plus contrôler la situation.

N'oubliez pas que votre corps ne peut assimiler qu'une boisson standard par heure et que votre corps met plus de huit heures pour digérer l'alcool.

Quelques suggestions pour ne pas trop boire :

Testez-vous! Essayez une fois par semaine de ne pas boire d'alcool durant un, deux, puis trois jours.

S'il vous semble que vous êtes à la limite, mais que vous contrôlez plus ou moins la situation, voici quelques suggestions pour ne pas trop boire:

Si vous allez dans un endroit ou à une rencontre qui appelle à boire, choisissez à combien de verres vous décidez de vous tenir. Ecrivez le résultat sur un carnet et évaluez vos progrès à la fin de la semaine.

Évitez les grosses fêtes. Privilégiez plutôt les rencontres à deux ou trois, où l'effet d'entraînement est moindre.

Entre deux, buvez des boissons sans alcool.

Entre chaque gorgée, posez le verre

Si vous avez l'impression de boire trop, levez-vous un moment et allez faire un tour.

N'acceptez de personne qu'on vous oblige à boire, même pas en situation d'accueil officiel ou de négociations difficiles. Votre fermeté sur ce point-ci forcera plutôt le respect et renforcera votre crédibilité.

Favorisez les boissons faiblement alcoolisées au détriment des boissons fortes

En buvant, mangez quelque chose. Mais pas des amuse-gueules salés qui augmentent la soif !

Et si c'est plus grave ?

Dans la mesure où c'est possible sur le terrain, dans le pays où vous êtes, parlez-en à un médecin, si possible spécialisé, ou bien à un proche en qui vous avez confiance.

Si vous ne savez pas à qui vous adresser, que vous avez honte d'en parler, ou simplement que vous ne savez par où commencer, laissez-nous un message sur notre email : support@humanitarian-psy.org. Notre équipe vous aidera à éclaircir la situation. ©CPH 2009