



Rechute ...

Qu'est-ce que c'est?

Que faire?

Comment la prévenir?

Informations destinées
aux personnes
concernées par les
problèmes d'alcool et
à leurs proches

Addiction Suisse,
Lausanne 2010

En collaboration avec le Fach-
verband Sucht, la Croix-Bleue,
le GREA et Ingrado.



La rechute – qu'est-ce que c'est?

On parle en général de rechute lorsqu'une personne ayant un problème de dépendance consomme à nouveau de l'alcool après une période d'abstinence.

Il convient de faire la distinction entre une rechute et un dérapage. Par «dérapage» ou «faux pas», on désigne habituellement le fait qu'une telle personne consomme une ou plusieurs fois, mais en faible quantité, puis s'abstient à nouveau complètement de boire.

Attention! Un dérapage n'est jamais banal! Toute reconsommation, même minime, est un véritable danger qui peut déboucher sur une rechute conséquente.

Le passage d'une dépendance à une autre peut aussi être considéré comme une rechute, une substance ou une addiction étant remplacée par une autre (remplacer par exemple l'alcool par un abus de médicaments ou par le jeu pathologique). Lorsque l'on se sort d'une dépendance, il faut veiller à ce que l'addiction ne se déplace pas ailleurs.

La rechute, une catastrophe?

Tant les personnes directement touchées que leur entourage vivent souvent les rechutes comme un échec. Des pensées telles que: «Ça ne marchera jamais» leur viennent à l'esprit. Beaucoup de personnes faisant l'expérience de la rechute ont de profonds sentiments de culpabilité et de honte. Les proches se sentent trahis, deviennent irritables, accusent la personne touchée et ne savent plus quoi faire.

De tels sentiments sont bien naturels, car quand quelqu'un arrête de boire, il y a beaucoup d'espoir chez les proches. Dans ces situations, les personnes concernées et leur entourage ont fréquemment une vision du «tout ou rien» de la situation, car elles espèrent que le changement sera rapide et durable. Lorsqu'il y a reprise de la consommation, les

personnes directement touchées risquent de se replier honteusement sur elles-mêmes et de ne pas oser demander de l'aide, la rechute étant considérée comme une défaillance. Il arrive aussi que la personne touchée augmente encore sa consommation pour se soulager des sentiments négatifs qui l'habitent.

Les proches se sentent souvent découragés. En cas de rechute, ils courent le risque de revenir à leurs anciens comportements de codépendance*.

Les accusations et les messages de reproche formulés par l'entourage «A cause de toi, je me sens de nouveau mal !» amènent la personne touchée à douter encore plus d'elle-même. Lorsque les proches s'efforcent de protéger la personne en rechute, par exemple en excusant des rendez-vous

manqués, ils risquent également d'aggraver la situation.

Nuancer la vision de la rechute

Une rechute déclenche clairement des sentiments et des émotions douloureuses. Tant la personne touchée que ses proches auraient souhaité en être épargnés. Apprendre à garder un point de vue nuancé sur la signification et les conséquences d'une rechute permet de garder espoir et d'être plus à même de faire face.

* Des informations destinées aux proches, notamment sur la codépendance, se trouvent dans la brochure «Alcoolisme: les proches sont aussi touchés» qui peut être obtenue gratuitement auprès de d'Addiction Suisse – voir dernière page de la brochure.

Une rechute qui n'en est pas une...

Il arrive qu'une personne soit contrainte à interrompre sa consommation d'alcool (par exemple lors d'une hospitalisation). Souvent la personne n'avait pas réellement le désir et/ou la volonté de procéder à un véritable changement. Dans ce cas, une rechute n'est pas une «vraie rechute», parce que l'abstinence n'était pas véritablement désirée.

La rechute, une chance?!

Les rechutes font partie du chemin vers la guérison

La plupart des gens qui se libèrent d'une dépendance vivent, sur leur chemin, des rechutes plus ou moins graves, parfois à plusieurs reprises.

Une maladie comme la dépendance à l'alcool se développe sur une certaine durée; elle a parfois une longue histoire. Cela signifie aussi qu'il ne serait pas réaliste de penser que le problème puisse être résolu rapidement. Il faut savoir laisser du temps au temps.

La rechute: une crise et une chance

Chercher à comprendre pourquoi il y a eu rechute permet de s'aguerrir pour le futur. Dans ce sens, même si elle est vécue comme une crise, la rechute devient aussi une chance. Cela ne signifie pas que l'on doit dans tous les cas vivre des rechutes! Cependant une rechute peut signaler que l'on est encore en apprentissage dans le chemin qui mène à l'arrêt de la consommation.

Le risque diminue avec le temps

La période qui suit le sevrage est particulièrement délicate, car pendant très longtemps, la vie a été organisée pour et autour de l'alcool. Après leur sevrage, les personnes sont souvent encore fragiles et n'ont pas encore trouvé

un véritable équilibre. Il leur faut du temps pour gagner à nouveau de l'assurance.

Le risque élevé de rechute lié à cette période tient aussi au fait que de nombreux problèmes ne sont pas encore surmontés et que la force permettant de les gérer manque encore. Les soucis de la vie quotidienne restent parfois très importants. Souvent, certains problèmes financiers et professionnels en rapport avec le problème d'alcool sont encore présents, sans compter les tensions au sein de la famille.

Avec le temps, l'envie de consommer diminue au profit des bénéfices obtenus par l'arrêt. Le risque de rechute, bien que toujours présent, est moins important.

Une rechute n'est pas forcément un retour à la case «départ»

On peut limiter le degré de gravité d'une rechute! Il s'agit de réagir le plus vite possible et de rechercher l'aide dont on a besoin auprès des proches, du médecin traitant, des groupes d'entraide et des services spécialisés.

Que faire en cas de rechute?

Il est important de poser un regard nuancé sur une rechute tout en prenant la situation au sérieux sans se laisser décourager.

Personnes en situation de rechute

L'important est de ne pas rester seul-e en se repliant sur soi! Des services spécialisés en alcoologie, des médecins et des groupes d'entraide peuvent apporter de l'aide et sont une bonne réponse pour faire face à la rechute. Un plan d'urgence préalablement mis sur pied permet de savoir que

faire sur le moment. Déterminer à l'avance à qui l'on va s'adresser en cas de crise (proche, spécialiste, groupe d'entraide) permet de réagir rapidement et efficacement. Le besoin de clarifier et de déterminer à l'avance ce qui peut être fait concerne aussi bien la personne qui était dépendante que son entourage.

Il est important de comprendre pourquoi une rechute s'est produite afin de définir clairement comment on va affronter, la prochaine fois, une situation semblable sans recourir à l'alcool. Le but principal est de pouvoir apprendre quelque chose de la rechute qui pourra servir dans le futur.

Lorsqu'une rechute survient, il est également important de réfléchir aux buts que l'on s'est fixés ou d'envisager d'autres méthodes pour réussir à s'abstenir d'alcool.

Dans certains cas, une rechute nécessite un nouveau sevrage physique. Il convient alors impérativement de parler avec un médecin pour savoir comment ce sevrage peut être effectué. Le sevrage physique peut en effet entraîner des complications graves s'il n'est pas suivi médicalement.

Proches

L'entourage devrait dans l'idéal parler avec la personne en situation de rechute sans l'accuser ou lui imposer quoi que ce soit. Dans la réalité, cela n'est pas évident, ce d'autant plus que la personne en rechute est souvent dans une attitude de déni vis-à-vis de la situation. Il est important de rappeler à la personne concernée que la manière de gérer sa rechute

relève de sa propre responsabilité. Les proches peuvent demander à la personne concernée comment elle évalue la situation et comment elle entend y faire face et peuvent lui faire des propositions («Que penses-tu de l'idée de...?»). Mais ils ne devraient pas décider à sa place ce qu'il convient de faire. Dans le cas d'une rechute, la colère et la déception sont des sentiments compréhensibles. Il n'en reste pas moins important que les proches veillent à eux-mêmes et à leur bien-être. Il ne faudrait pas que leur état dé-

pende exclusivement de ce qui se passe pour la personne directement touchée. Parler avec des personnes de confiance peut apporter un soulagement et l'aide de professionnel-le-s (services spécialisés dans les problèmes d'alcool) ou de groupes d'entraide peut être très bénéfique.

En outre, les proches doivent veiller à ne pas s'empêtrer à nouveau dans les anciens comportements codépendants. Une aide spécifique par rapport à ces comportements peut être nécessaire auprès d'organismes spécialisés et de groupes d'entraide.

Comment prévenir la rechute?

Informations destinées aux personnes concernées

Connaître les situations et les conditions impliquant un risque de rechute est un outil précieux pour pouvoir y faire face. Voici un certain nombre de conseils permettant de limiter les risques de rechutes.

■ **Ne pas rester seul-e.** Associé à la volonté personnelle de la personne concernée, le soutien apporté par les proches, les spécialistes et les groupes d'entraide demeure essentiel. Être entouré par des personnes sensibilisées au problème va renforcer la personne et réduira le risque de rechute.

■ **Prendre soin de soi.** Se sortir d'une dépendance à l'alcool représente un effort psychique et physique conséquent. Il est important d'avoir une bonne hygiène

de vie: dormir suffisamment, s'accorder des moments de repos durant la journée, avoir une alimentation équilibrée, s'hydrater suffisamment (la sensation de soif peut donner envie de boire de l'alcool). Il est nécessaire aussi de prendre soin de son bien-être non seulement physique, mais encore psychique [éventuellement avec l'aide d'un-e spécialiste].

■ **Mettre en place de nouvelles habitudes.** Les anciennes habitudes en lien avec la consommation représentent un risque (p. ex. rencontrer des amis dans des lieux où l'on buvait de l'alcool, regarder une émission de télévision habituellement accompagnée de bière ou encore se retrouver dans l'endroit où l'on se retirait pour boire). Il est important de réorganiser sa vie quotidienne, de déve-

lopper de nouveaux loisirs et intérêts ou d'en reprendre d'autres.

■ **Donner une réponse à d'anciens problèmes.** Il peut être nécessaire de comprendre ce qui a conduit à la maladie. Parmi les personnes qui deviennent dépendantes de l'alcool, beaucoup ont commencé à boire de l'alcool de manière problématique parce qu'elles étaient angoissées ou dépressives. Se donner les moyens de résoudre ou de diminuer ses fragilités avec l'aide de spécialistes est un plus.

■ **Gérer les problèmes actuels.** Différentes formes de stress et de problèmes peuvent augmenter le risque de rechute, notamment des problèmes financiers et administratifs, des tensions au sein de la famille ou des difficultés sur

le lieu de travail. La résolution de ces problèmes – avec l'aide de tiers si nécessaire – contribue grandement à la prévention des rechutes.

■ **Apprendre à ressentir et à gérer ses émotions.** La peur, la colère, la tristesse et d'autres émotions peuvent favoriser les rechutes, l'alcool donnant l'illusion d'un soulagement rapide. Les émotions positives peuvent aussi comporter des risques, parce qu'elles donnent parfois l'illusion d'un sentiment d'invulnérabilité, faisant croire que l'on réussira à contrôler sa consommation. Aussi bien l'aptitude à gérer ses émotions que la juste évaluation des risques pouvant être générés par celles-ci sont des conditions importantes d'une prévention efficace de la rechute.

■ Attention à ne pas surestimer ses propres forces!

Certaines personnes s'exposent intentionnellement à des situations à risque (par exemple en se rendant dans leur lieu de consommation habituel), parce qu'elle veulent se prouver à elles-mêmes et prouver aux autres qu'elle maîtrisent la situation. Il faudrait éviter de «tenter le diable», encore plus lors de périodes de fragilité.

■ **Rester en alerte.** Les personnes qui se sont libérées d'une dépendance doivent rester prudentes. Le risque de rechute diminue avec le temps, mais il restera présent pendant des années. Les personnes qui l'ont vécu disent qu'elles doivent rester vigilantes tout au long de leur vie.

Préparer un plan au cas où...

Les personnes touchées devraient prévoir un plan pour savoir que faire au cas où elles ressentiraient un fort désir ou une pression à boire. Ce plan leur permettra de mieux résister à l'envie de consommer et/ou de demander de l'aide. Cela peut signifier s'adresser à des amis pour en parler, faire du sport, pratiquer un hobby, etc. Mais le désir de consommer peut quand même rester parfois très fort, nécessitant alors le soutien d'un-e spécialiste ou d'un groupe d'entraide. Réfléchir à l'avance à ce que l'on entend faire en cas de situation difficile facilite une réaction constructive. Lorsqu'on se trouve exposé au stress ou à la pression, on est en effet moins en mesure de réfléchir clairement à ce qu'il convient de faire.

Voir aussi les avantages d'un arrêt d'alcool!

Il ne faudrait pas voir que des difficultés sur le chemin permettant de sortir d'une dépendance! Sans alcool, on découvre un nouveau point de vue sur les gens et l'environnement. La santé s'améliore, il y a beaucoup de choses à découvrir et de plaisir dont on peut profiter ! Le travail personnel sur soi-même, les nouvelles expériences et compétences acquises rendent possibles beaucoup de changements et ont des effets bénéfiques sur le bien-être.

Et la rechute sèche?

On évoque aussi la «rechute sèche» (cuite sèche, ivresse mentale), lorsque la personne qui était dépendante de l'alcool retrouve ses anciennes habitudes de penser, de vivre et de se comporter, mais sans consommer de l'alcool. Dans ce cas, cette personne s'expose à des situations à risque (par exemple en retournant au bistrot qu'elle fréquentait) et peut manifester des grands changements d'humeur, etc. Une telle «rechute sèche» augmente le risque de reprendre réellement une consommation. Attention: Un seul de ces comportements ne signifie pas nécessairement une rechute. C'est plutôt un ensemble de signes qui peut faire penser à un risque réel de reconsommation.

Comment prévenir?

Informations destinées à l'entourage

Lorsque qu'une personne souffre d'une dépendance à l'alcool, sa place et ses responsabilités dans le couple et/ou la famille sont fortement reliées à son problème. Au moment où la personne touchée se libère de sa dépendance, elle change. Parfois elle se transforme même ! Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, il n'est pas toujours facile pour la famille de s'adapter à cette nouvelle situation. La personne reprend une place et un rôle au sein de la famille et/ou du couple. Elle apprend à s'affirmer et à exprimer petit à petit ses besoins et ses choix.

Pour nombre de proches, il n'est pas simple de trouver un nouvel équilibre et de renoncer à certaines responsabilités ou rôles qu'ils endossaient avant – et qui étaient peut-être aussi une source de gratification. En conséquence, il s'agit de construire une nouvelle dynamique au sein de la famille. Les enfants peuvent parfois réagir par une attitude de rejet lorsque la personne touchée réoccupe sa place de parent. Ils n'acceptent pas facilement que le parent, parfois souvent absent par le passé, puisse prendre un rôle dans leur éducation et se mette tout à coup à leur fixer des règles.

Les proches ont également de la peine à refaire confiance. Ils ont tendance à penser que la personne touchée a besoin d'une attention et d'une indulgence particulières. Il est important de lui

rendre ses responsabilités. Les personnes abstinentes ont parfois de la peine à gérer le poids du passé. Elles se sentent coupables de ce que leur famille a vécu pendant leur période de consommation et se demandent comment se racheter.

Dans cette recherche d'un nouvel équilibre familial, il peut être très utile de recourir à l'aide d'un centre spécialisé en alcoologie ou à une thérapie de famille et/ou de couple. Ces aides spécifiques permettent de désamorcer les tensions, facilitent le dialogue et contribuent grandement à prévenir une rechute.

Clarifier le rôle des proches en cas de situation de crise dans le cadre d'un plan d'urgence

Il est important, tant pour les personnes concernées que pour leurs proches, d'avoir une idée de ce qu'ils peuvent faire en cas de rechute ou lorsqu'ils craignent une telle rechute. Ils peuvent en parler ensemble pour déterminer ce qu'il conviendrait de faire dans ce cas, ce que l'on attend les uns des autres et où l'on va chercher de l'aide (centre spécialisé, groupe d'entraide, médecin).

Daniel* a cessé de boire de l'alcool ... Un couple raconte

«...Ca fait 3 mois maintenant que Daniel a cessé de boire de l'alcool. Il va mieux, il retrouve le sommeil et l'appétit. Je me réjouis de le voir reprendre goût à la vie. Pourtant, parfois il m'inquiète. Il est nerveux et irritable. Tout de suite je pense qu'il a rechuté.

Il faut dire que je ne le reconnaissais pas vraiment. C'est un autre homme sans alcool. Il faut réapprendre à se parler, s'apprivoiser. C'est comme si on recommençait à zéro.

Avant je me battais comme une lionne pour que tout tienne debout, malgré son alcoolisme. J'essayais de faire bonne figure dehors. Je me sentais reconnue et appréciée pour ce que je faisais et je supportais. Maintenant tout le monde félicite Daniel, moi je me sens un peu abandonnée et fatiguée.

Depuis que Daniel va mieux, je n'arrive pas à changer mes habitudes, c'est plus fort que moi ! Je vérifie ce qu'il fait, comment il se comporte avec les enfants. S'il est en retard, je pense tout de suite au pire. De retour à la maison je le contrôle comme une mère. Il ne supporte pas cela et on se dispute souvent.

Je me sens perdue, je ne sais plus vraiment ce qui me fait plaisir. J'ai mis toute mon énergie à me battre pendant si longtemps. Maintenant, il y a comme un grand vide. Je n'ai plus beaucoup d'amies autour de moi. Ce serait bien de prendre soin de moi, mais je ne sais pas par où commencer...»

«Trois mois sans alcool ! 90 jours... Si court et si long. J'ai encore envie de boire, mais ça se calme. La force est là, mais je suis vite sous tension, anxieux par ce qui arrive. Je dois faire attention à plein de choses, mes habitudes reviennent vite, dès que je me relâche.

Hier je me suis retrouvé au buffet de la gare, à pousser la porte d'entrée, comme avant. Un réflexe! Tout à coup, les souvenirs sont remontés d'un coup et je suis ressorti. J'ai eu vraiment très chaud ! Il faut tout le temps être vigilant.

Chantal* m'aide beaucoup, les enfants se rapprochent petit à petit. On joue ensemble. Toutes ces années, je ne les avais pas vu grandir. Je m'en veux beaucoup, mais je chasse vite cette idée, trop me culpabiliser me donne envie de boire. Alors j'essaie de rattraper

le temps perdu.

Chantal m'agace en ce moment. Elle est tout le temps derrière moi, je me sens contrôlé, j'ai besoin d'air. D'un autre côté, je la comprends, elle en a bavé aussi. Elle tourne en rond. On s'engueule souvent. C'est comme si le temps s'était arrêté et qu'on se réveillait, comme des inconnus. J'aimerais qu'elle me fasse plus confiance.. Au travail, après la cure, j'étais un peu dépassé par le stress. Depuis que je fais du jogging ça va mieux. J'en ai parlé à mon chef. Ils me soutiennent...»

* noms d'emprunt

Autres informations

- Brochure «Alcoolisme: les proches sont aussi touchés»
- Brochure «Vivre avec un conjoint alcoolodépendant»
- Brochure «Enfant dans une famille alcoolique»
- Brochure «Parents avant tout – Parents malgré tout»

Ces brochures gratuites peuvent être téléchargées en format PDF sous www.addictionsuisse.ch ou commandées avec une enveloppe affranchie (C5) auprès d'Addiction Suisse (voir adresse ci-dessous).

Centres spécialisés et groupes d'entraide

Vous trouverez des adresses de centres spécialisés en alcoologie sous www.infoset.ch (rubrique traitement et conseil) ou dans l'annuaire téléphonique. Addiction Suisse tient également volontiers ces adresses à votre disposition: Addiction Suisse, tél. 021 321 29 76, prevention@addictionsuisse.ch

Des informations concernant les groupes d'entraide existants sont disponibles auprès des centres régionaux spécialisés en alcoologie. Vous trouverez des informations sur les groupes d'entraide des Alcooliques Anonymes

en appelant la hotline: 0848 848 846 (24h/24) ou sur la page Internet www.aasri.org.

Pour tout renseignement ou question complémentaire, vous pouvez vous adresser à Addiction Suisse, au no de tél. 021 321 29 76, ou consulter le site www.addictionsuisse.ch.

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

Cette brochure vous a été remise par: