

Alcoolisme

Être sobre pendant les Fêtes

Par [David Penven](#)

Publié le: Mardi 16 décembre 2014 10:34:13 HNE

Mise à jour: Mardi 16 décembre 2014 10:46:03 HNE



(Photo - Depositphotos)

Avant d'accepter ou non une invitation dans un endroit où de l'alcool sera servi, il faut d'abord bien se connaître.

CANDIAC - L'alcool coule à flots durant les Fêtes. *Partys* de bureau, réveillon en famille, et jour de l'An sont autant d'occasions de lever son verre. Ces réjouissances revêtent-elles un caractère plus sombre

pour les personnes qui essaient de vaincre leur dépendance à l'alcool?

«Non!», répond avec détermination Carolane (nom fictif) qui est sobre depuis trois mois. À 52 ans, elle envisage un temps des Fêtes des plus heureux aux côtés de son conjoint et de ses amis.

«Je ne refuse pas les invitations. Dans un *party*, je vais me faire un petit *drink* sans alcool. Je vais boire du mou de pomme pétillant. Je suis capable de me discipliner, car j'ai juste à penser à

tous les problèmes que j'ai eus, à toute la détresse, au mal de vivre. J'avais le goût de mourir. Quand je vois des bouteilles de vin, je vois des têtes de mort. Quand je pense à cela, ça me motive à ne plus boire», raconte-t-elle dans les bureaux du centre de réadaptation en dépendance Le Virage situés à Candiac.

Et si on lui offre un verre, sa réponse est toute prête: «Pour refuser de l'alcool dans les *partys*, je dis aux gens que j'ai des problèmes d'estomac.»

S'écouter

Avant d'accepter ou non une invitation dans un endroit où de l'alcool sera servi, il faut d'abord bien se connaître mentionne Carolane.

«Quelqu'un qui se sent fragile doit se respecter. Il faut s'écouter, se surveiller et demeurer vigilant. Il y a bien du monde qui pense que si l'on ne boit pas, on n'a pas de plaisir. Ce n'est pas vrai», poursuit celle qui a commencé à consommer à l'adolescence.

S'écouter est le mot clé qui revient souvent durant l'entretien.

«Je fume beaucoup, mais je n'irai pas au dépanneur pour m'acheter des cigarettes si je me sens mal (le goût de boire), car je veux me protéger et ne pas repartir avec de la bière ou une bouteille de vin», déclare-t-elle.

Donner

C'est avec hâte qu'elle entrevoit Noël, un moment où elle a décidé de donner.

«C'est l'occasion de se tourner vers les autres. Ce n'est pas quelque chose de pénible, mais plutôt une joie immense. J'ai fait des couronnes de Noël, je vais préparer de la bouffe. J'ai acheté pour 200\$ de pères Noël en chocolat que normalement j'aurai bu en alcool. Là, je vais les donner aux familles dans le besoin. Quand on ne consomme plus, il faut aller vers les autres.»

Devant les excès d'alcool dont elle pourra être témoin durant cette période de l'année, Carolane assure qu'elle ne portera pas de jugement.

«Je ne suis pas en colère après les gens qui boivent trop durant les *partys*. J'ai plutôt de l'empathie. Ça me fait mal de les voir comme cela.»

Ne pas exclure

Faut-il inviter ou non une personne que l'on sait dépendante face à l'alcool à son *party* de Noël? Si oui, doit-on cacher les bouteilles? La surveiller? Bref, quelle attitude faut-il adopter?

«Notre premier réflexe sera de dire qu'au souper de Noël, il n'y aura pas d'alcool. Ce sont des stratégies quelque peu invasives. La première étape, c'est plutôt d'aller à la rencontre de la personne qui a un problème de consommation d'alcool et d'en discuter avec elle. Il faut savoir comment elle va se sentir si l'on invite, savoir de quelle manière elle anticipe la soirée», explique Magali Valence, conseillère en communication au centre de réadaptation en dépendance Le Virage à Candiac.

Sa collègue Christelle Bapst, intervenante, mentionne qu'il faut aborder le sujet afin d'éviter tout malentendu.

«On ne doit pas hésiter à lui demander s'il désire boire ou non, de voir de quelle manière il aimerait que l'on agisse avec lui. Et aussi communiquer notre malaise s'il y a lieu. Si la personne mentionne qu'elle désire consommer un verre ou deux, on a aussi le droit d'exprimer notre malaise face à sa demande et lui demander comme il voit ça.»

Toutes deux rappellent que les rapports avec la personne atteinte d'alcoolisme ne doivent pas être infantilisants.

«Si l'on mentionne que l'on a confiance au jugement de la personne que l'on invite, mais que l'on cache l'alcool, quel message lui envoie-t-on?» questionnent-elles.