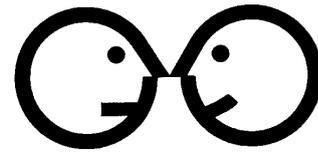




La CATHODE



UN FILM POUR EN PARLER

Un DVD pour parler de l'ALCOOL et de la POLYTOXICOMANIE



2 films de Roland MOREAU

C'EST SI BON ! 26 mn. Fiction

JE PEUX PAS M'EN PASSER 52mn. Témoignages

PROBLÈME AVEC L'ALCOOL 20 mn. BONUS

Interview exclusive du Docteur Jean Michel SIGWARD

La CATHODE • 6 Rue Édouard VAILLANT – 93200 Saint Denis • Association loi 1901
01 48 30 81 60 • Fax : 01 48 30 81 26 contact@lacathode.org • SIRET 338 698 293 00069
www.lacathode.org <http://regards2banlieue.tv>

Un DVD pour parler de l'ALCOOL et de la POLYTOXICOMANIE

2 Films de Roland MOREAU

- **C'EST SI BON !** 26 mn. Fiction

- **JE PEUX PAS M'EN PASSER** 52mn. Témoignages

- **PROBLÈME AVEC L'ALCOOL** 20 mn. Interview exclusive du Docteur **Jean Michel SIGWARD**

C'EST SI BON !

Avec les jeunes de la Mission locale de Maison Alfort.

Documentaire Fiction de 26 mn - Prévention

Prix des 10 meilleurs Films 1998 aux Entretiens de Bichat

Vincent boit presque naturellement, avec ses amis, avec ses parents. Leïla, son amie, l'alerte. Vincent ne se sent pourtant pas malade... Une interrogation sur le rôle de la boisson et l'installation progressive de la dépendance. L'alcool : un symptôme qui cache une façon de gérer son stress, sa dépression...

JE PEUX PAS M'EN PASSER

Documentaire témoignages – 52 mn. Formation –1998

Ce film aborde la question de la dépendance par rapport à l'alcool, en particulier celle des jeunes. Les personnes interrogées sont suivies au Centre d'Hygiène Alimentaire et d'Alcoologie de Saint-Ouen, d'autres habitent à Paris en squat, certains comédiens du film ont également témoigné.

Commentaires du **Docteur Jean Michel SIGWARD**

LES THÈMES DU FILM :

1/ **MOI, JE SUIS TRÈS BIEN** - Mon premier verre - C'est trop bon ! - Y'a pas de problème

2/ **LA DÉPENDANCE** - Dépasser sa limite - Les signes et le contexte - L'entourage

3/ **DÉCROCHER** - Oui, mais pas tout seul - Faut le vouloir - Guérir

PROBLÈME AVEC L'ALCOOL –20 mn. BONUS

Interview exclusive du Docteur **Jean Michel SIGWARD**, psychiatre, psychothérapeute, praticien hospitalier, spécialiste en alcoologie.

VIVRE À EN PERDRE LA TETE ?

L'alcool et les jeunes

Par Roland MOREAU, réalisateur du film C'EST SI BON

<http://rolandmoreau.free.fr/parcours.html>

Il y a autant d'alcool dans 50 cl de bière à 8.6 ° que dans 3 verres de vin rouge à 12°.

L'expérimentation de l'ivresse concerne plus de 4 lycéens sur 10.

En 1994, le bilan annuel de la Sécurité Routière précise qu'une alcoolémie illégale est mentionnée dans 37 % de l'ensemble des accidents mortels.

Parmi les lycéens qui consomment régulièrement des boissons alcoolisées, 56,7 % d'entre eux ont expérimenté des drogues illicites.

Besoin de s'affirmer et de s'amuser, nécessité de s'intégrer à une bande, boire de l'alcool est un passage plus ou moins obligé de l'adolescence. Derrière cette expérience il y a un apprentissage de la vie.

Les soirées où l'on fume et on boit, c'est aussi là où on discute, danse et drague. Ces moments sont baignés d'une douce euphorie qui donne la sensation de vivre enfin pleinement sa vie. Adolescent, on a besoin de ces soirées où les limites n'existent plus, on se laisse aller, on se libère, en un mot on s'éclate. On serait capable de refaire le monde si seulement on nous en donnait les moyens. Le clan des copains, la sensation de braver les interdits tout cela donne le sentiment d'être plus important que ce que nous renvoie la réalité quotidienne.

Mais on s'éclate aussi faute de savoir se constituer, on cherche à ce que la perte de conscience du principe de réalité soit immédiate ou presque en allant jusqu'à la défonce. Régulièrement "on pète les plombs". De l'alcool "défonce" on peut rapidement tomber dans la dépendance. On a besoin d'alcool pour être bien, c'est à dire normal, on ne peut plus s'en passer. On devient passif, indifférent, apathique.

Pour arrêter il faut se reconnaître dépendant, or on ne se reconnaît pas facilement alcoolique. Il y a une longue période de déni, "moi j'arrête quand je veux" dit un des témoins. Faire prendre conscience à l'autre qu'il s'alcoolise un peu trop est délicat. Comment ne pas juger, moraliser. Admettre que l'on est alcoolique ou toxicomane ce serait admettre sa vulnérabilité et ses difficultés à vivre. Avouer que l'on a un problème avec l'alcool c'est le premier pas pour décrocher définitivement.

Le point sur la question

Par **Milène LEROY**, journaliste

Personne n'ignore que la France bat tous les records en matière de consommation d'alcool : 10,9 litres d'alcool pur par habitant et par an, ce qui place l'Hexagone en deuxième position, après le Portugal

La consommation a cependant diminué de façon importante au fil des ans : elle était de 27,4 litres en 1960, soit presque trois fois plus qu'aujourd'hui.

Cinq millions de personnes en France ont des difficultés médicales, psychologiques ou sociales liées à leur consommation d'alcool, soit une personne sur dix, et 2 millions sont dépendantes de l'alcool. 43 000 décès étaient imputables à l'alcool en 1999.

- les conséquences de la maladie alcoolique sont lourdes :

40 % des accidents mortels de la circulation sont dus à l'alcool.

Absentéisme au travail, violence conjugale et certaines maladies sont aussi des conséquences de l'alcoolisme.

Économiquement :

Tout cela a un coût : le coût médical est conséquent puisque 10 % des dépenses de consommation médicale concernent le traitement de l'alcoolisme et des pathologies qui lui sont associées (soit 65 milliards de francs). Les dispositifs de soins spécialisés (Centre de Cure Ambulatoire en Alcoologie, et les centres de cure et de postcure coûtent 500 millions de francs). Enfin, les dépenses d'hospitalisation pour alcoolisme s'élèvent à 8 milliards de francs (chiffres de 1997).

Alcool au travail

- 20 à 30 % de buveurs excessifs au travail et 5 à 10 % de malades alcooliques
- 15 à 20 % des accidents du travail sont liés à l'alcool

L'alcoolisme touche en priorité les travailleurs manuels - le secteur du bâtiment et travaux publics est particulièrement touché - mais aussi les commerciaux - les fameux repas d'affaires - et toutes les professions où les contacts humains sont importants.

La période de l'hypertolérance de l'entreprise à l'alcool est finie.

Autrefois, l'alcool était toléré car il aidait à supporter les mauvaises conditions de travail - chaleur, bruit, travail de force ou travail répétitif - et donnait une marge de manœuvre à la direction et à l'encadrement : « Je ferme les yeux sur le fait que tu bois au travail ; en contrepartie, si je te donne un ordre, tu ne discutes pas. »

Dès que les coûts devenaient supérieurs aux avantages, autrement dit dès que le salarié s'absentait trop souvent, ou était victime d'accident, le salarié était licencié.

Désormais, l'entreprise demande à chaque salarié d'être performant, productif, responsable. Le salarié est moins soumis à une astreinte corporelle que psychologique pour laquelle toute son attention est requise. Il faut s'adapter être souple réactif. L'alcool est incompatible avec cette manière d'être.

Les actions de prévention dans l'entreprise se développent : Elles permettent de lever des tabous pour ne plus chercher à protéger un collègue, à cacher ses erreurs. En fait, cela le dessert plutôt. Un jour ou l'autre, l'accident ou la maladie le conduiront vers le licenciement. Le but de la prévention en entreprise est de changer l'image de l'alcool, associée encore souvent à la fête. Il faut informer sur les dangers de l'alcool, faire connaître les données du problème et provoquer la réflexion.

Les opérations de prévention sont organisées à la demande des comités d'hygiène et de sécurité, dans les grandes entreprises, le médecin du travail ou l'assistante sociale, d'anciens buveurs, des représentants du personnel... ou même de la direction.

PROBLÈMES AVEC L'ALCOOL!

Entretien avec le **docteur Jean Michel SIGWARD**, psychiatre, praticien hospitalier, spécialiste en alcoologie.

Comment on tombe dans l'alcool ? Est ce qu'il y a des choses qui sont récurrentes qui reviennent régulièrement pour vos patients?

Moi, je ne crois pas que l'on tombe dans l'alcool. Mon idée générale: l'utilisation de n'importe quelle substance psychotrope arrive à un moment donné pour une personne, donc, je ne suis pas sûr que l'on puisse définir pour l'alcool un moment de démarrage. On peut arriver à définir un moment où la personne ressent qu'elle a un problème avec la drogue ou plus précisément avec l'alcool.

De nombreuses personnes consomment sans que ça pose problème et prennent de fortes doses sans se poser la question : suis-je alcoolique ?

Il me semble que l'on pourrait utiliser la définition suivante de l'alcoolisme : est alcoolique toute personne qui a eu des problèmes avec l'alcool. Ce qui ne définit pas spécialement la quantité ou la durée d'alcoolisation, mais ce qui nous amène à parler du moment où la personne a eu un problème et en général : c'est un tiers qui va lui signifier ces problèmes. Les personnes alcooliques sont conscientes de leur alcoolisation et du fait qu'elles dépassent ce dont elles ont besoin pour aller bien. On peut être assez intéressé par la façon dont les gens parlent de la normalité de leur vécu, de normalité quand ils ont bu.

Donc, elles ont besoin de consommer pour aller bien?

C'est ce qu'elles disent, je pense que c'est un bon point de départ pour travailler avec ces personnes. Qu'il n'y ait pas une position qui va être moralisatrice: il faut ou il ne faut pas boire, mais plutôt quel est le rôle de l'alcool ? Quelle est la fonction de l'alcool pour vous ? Comment ça vous aide à gérer votre stress, à gérer votre anxiété, à gérer votre émotion, et comment ça vous aide à entrer en relation avec les autres que ce soit la famille ou le corps social ?

DISTINGUER DEUX MOMENTS

Est ce que vous pensez qu'il y a un besoin de fuir le réel à travers l'alcool ?

Les gens distinguent plusieurs étapes dans la façon dont ils parlent de l'alcool. Dans un premier temps, ils disent : "nous avons besoin de boire, pour pouvoir avoir des relations sociales normales, pour être normal dans la relation". Dans un deuxième temps, ils disent qu'à partir du moment où ils n'arrivent plus à contrôler les doses d'alcool, ils sont dans une situation dans laquelle, n'arrivant plus à tenir leur place

sociale ou familiale, ils ont besoin de plus en plus d'alcool pour oublier ou pour rester en dehors des choses. C'est à dire, par exemple, au moment où vont apparaître des troubles du comportement, une trop grande proximité relationnelle, une agressivité ou des attitudes de fuite, de retraite. A ce moment, il va avoir un tiers qui signale le problème avec l'alcool.

Comment peut on déclencher une prise de conscience chez les jeunes?

La prise de conscience et le discours de prévention fonctionnent chez la plupart d'entre eux. Mais, bien sûr, ils ne fonctionnent pas pour ceux qui ont des difficultés d'insertion et qui ont besoin d'un produit pour arriver à fonctionner et ils ne peuvent se passer du produit que ce soit l'alcool, la drogue ou bien des médicaments. Je n'aime pas dire des drogues dures, car l'alcool tue plus en France que l'héroïne. Si on peut parler de drogues dures, il faudrait placer l'alcool parmi les drogues dures.

ON N'EST PAS ALCOOLIQUE À PARTIR D'UNE CERTAINE QUANTITÉ

Quelle est la limite ? Se fixer une limite, est ce que ce n'est pas déjà reconnaître cette dépendance ? En sont-ils conscients ?

Je crois que les gens sont tous conscients des alcoolisations trop importantes. Parler en terme de limite, cela voudrait dire définir les limites et définir ses limites, c'est définir des quantités, on tombe dans une question qui est une question fautive, à mon sens. On n'est pas alcoolique à partir d'une certaine quantité, d'une certaine durée, on est alcoolique à partir du moment où on a un problème avec l'alcool. L'individu connaît sa limite, il sait qu'il ne faut pas qu'il dépasse une certaine quantité, mais il se rend compte aussi qu'il ne peut pas ne pas boire. C'est un comportement symptomatique.

La personne sait qu'il y a une anomalie, non pas dans le fait de ne pas pouvoir se passer d'alcool, mais parce qu'il ne peut pas s'empêcher d'utiliser l'alcool car c'est une façon pour lui de se soulager d'une anxiété, d'une tension émotionnelle et qu'il pourra être suffisamment lui-même, à son sens, pour rentrer en relation avec les autres.

Une personne qui a un problème avec l'alcool, qui reconnaît son agressivité, c'est déjà un cheminement dans sa conscience, c'est un signe?

Tout dépend de quel point de vue on se place. Si on se place d'un point de vue complètement extérieur, on va effectivement décrire des signes et on va essayer de repérer les signes comme : agressivité, conduites en état d'ivresse. Si on se place d'un point de vue de la personne elle-même, ça prend une autre signification parce qu'il y a un contexte affectif, relationnel, professionnel, un contexte amical et ce

contexte influence directement les consommations d'alcool, soit les renforce soit les diminue, soit les arrête puisque si le contexte est très réprobateur par rapport aux alcoolisations, on peut imaginer qu'il va limiter la consommation d'alcool surtout si la réprobation vient de gens qui sont liés affectivement avec la personne, en particulier ses proches et sa famille.

CÉCITÉ FAMILIALE

L'entourage réagit correctement à cette illusion, on pourrait dire que c'est une illusion qui masque le vrai problème, personne ne veut le voir ?

Tant que les choses fonctionnent, personne ne voit et personne ne souhaite voir le problème, car le problème de l'alcool engage aussi toutes les personnes qui sont liées affectivement avec lui. Il y a une sorte d'homéostasie relationnelle qui se crée autour du symptôme et qui amène une sorte de cécité familiale par rapport aux symptômes, cette cécité familiale par rapport aux symptômes a été bien décryptée pour les conduites de toxicomanie à l'héroïne.

Ce qui est à retenir, il y a problème quand il commence à y avoir un problème avec l'entourage, c'est l'entourage qui peut éclairer ou amener une personne à se poser une question sur son rapport avec l'alcool ?

Le patient sait qu'il y a un problème, il a conscience de son problème même si l'alcool lui permet de s'adapter, lui permet de faire en sorte que pendant tout un long moment, il n'y ait pas de problème relationnel, qu'il puisse être apprécié dans sa famille pendant toute une période, l'alcool permet ça et si vous écoutez les discours de gens qui ont bu, qui boivent depuis longtemps, ils vont vous dire "je suis un bon père de famille, je n'ai jamais eu de problèmes avec personne, je travaille bien". Il vont avoir des discours autour de ça, et ils se vivent effectivement comme ça et leur alcool leur a permis pendant longtemps d'être adaptés et de pouvoir faire face à toutes les difficultés qui sont les leurs.

Après un long temps, l'entourage va effectivement réagir quand la symptomatologie, les problèmes liés à l'alcool, deviennent trop importants, en particulier, quand la personne n'arrive plus à gérer son humeur et n'arrive plus à contenir les différentes difficultés. Là effectivement, il va y avoir une désadaptation brutale du système relationnel et à ce moment là, effectivement, on va dire qu'il est alcoolique, et il va être désigné comme alcoolique. On rentre dans la phase de maladie effectivement, ça peut être l'entourage qui le définit comme alcoolique ou encore la police ou la justice.

L'attitude de la famille est extrêmement importante et dans la mesure où il est désigné par la famille et sur désigné par la médecine comme malade, on va attendre

du patient et surtout du médecin de le sortir puisque c'est une maladie, on doit trouver un moyen de guérir le patient. Or, on ne peut pas trouver un moyen de guérir le patient si le patient est lui même pris dans une relation dans laquelle il faut qu'il continue à boire : il va y avoir toute une période paradoxale où il va venir à la demande de son entourage social, professionnel, ou familial, mais lui ne peut pas entrer, adhérer aux soins, car c'est perdre la façon dont il s'adapte aux difficultés qui sont les siennes.

Propos recueillis par Roland MOREAU.

Les adresses et les sites ressources

Drogues info services

Appel anonyme et gratuit

0800 23 13 13

<http://www.drogues-info-service.fr/>

Adosphère

<http://www.drogues-info-service.fr/?-Espace-Jeunes->

Écoute alcool

0 811 91 30 30

Écoute cannabis

0 811 91 20 20

Les associations d'anciens alcooliques :

- Alcooliques anonymes

01 48 06 43 68

Minitel 3615 code AA FRANCE

- Vie libre

01 44 62 28 98 Minitel 3615 code ACOVIELIBRE

- La Croix bleue

01 48 74 85 22

01 42 85 30 74

Association nationale de prévention contre l'alcoolisme (ANPA)

Gère les CCAA (centre de cure ambulatoire en alcoologie, anciennement CHAA) ; organise des stages de prévention de l'alcoolisme en entreprise.

20, rue Saint Fiacre

75002 Paris

01 42 33 51 04

<http://www.anpa.asso.fr>

Site régional sur le Nord Pas de Calais

<http://www.acoosite.com>

Site départemental des Pyrénées Atlantiques

<http://www.cdpa64.org>

Prévention et soin de l'alcoolisme en entreprise :

Hassé Consultants

Patrick Buchard

Intervient en entreprises lors de stages :

- en prévention

- en suivi de salariés alcoolo-dépendants

88, rue d'Alleray

01 45 67 33 33

La Santé de La Famille SNCF

41 rue de Lourdes

75008 Paris

01 53 42 76 71

Association de prévention de l'alcoolisme à la SNCF, des associations similaires existent dans d'autres entreprises (RATP...). Se renseigner au près des sièges sociaux.

Revue de l'Institut de recherches scientifiques sur les boissons. Articles poussés souvent en anglais.

<http://www.ireb.com>

Le site de la prévention routière

Il permet de trouver l'antenne la plus proche de chez soi, il rappelle les buts de l'association et ses actions

<http://www.lapreventionroutiere.asso.fr>

La prévention routière

Centre national

6 av Hoche

75008 Paris

Fax 01 42 27 98 03

3615 LAPR

Le site de l'association bleu comme nuit

www.multimania.com/bleunuit/rdj.htm

Dédié à la lutte contre les accidents de la route surtout après les sorties de boites.

C'est un site fait par des jeunes. Ils proposent des actions : soirées moins chères pour les conducteurs qui ne boivent pas...

Bibliographie

Les alcooléens

Dr Jean Maisondieu
Bayard Éditions

Passion Alcool

Michel Crapelet
Ed Odile Jacob

Comprendre les dépendances

Dictionnaire des termes et concepts utilisés dans les programmes
Douze étapes
R Wilson, J Wilson
de sciences et cultures 1995

Plusieurs pages sur l'alcool dans

Drogues: Savoir plus, risquer moins

éd. MILDT - CFES

Disponible en kiosque

www.drogues.gouv.fr

Numéro spécial alcool de la revue

de la Mission Départementale de prévention des toxicomanies

28 rue du Lieutenant Lebrun

93000 Bobigny

Tél. 01 41 60 16 60

Générique

C'EST SI BON

JE PEUX PAS M'EN PASSER

Réalisé par ROLAND MOREAU

Avec un groupe de parole de la Mission Locale de Maisons Alfort, Saint-Maur, Saint-Maurice

Musique : Michel KANIA

Production : La CATHODE

Avec Luis IGNACIO, Iréna DJORDJEVIC, Chérif HADROUGA, Michèle PARENT, Gérard NOEL

Avec le soutien de

Fondation de France, Ministère de l'Emploi et de la Solidarité : Direction de l'Action Sociale, Fonds d'Action Sociale

Périphérie partenaire du

Conseil Général de la Seine-Saint-Denis