

001 Selon le dernier rapport "Panorama de la Santé" publié par l'OCDE, le Belge est le plus gros buveur d'Europe! Fragilisés par l'adolescence, les jeunes sont les premiers touchés.

De vraies descentes aux enfers

Avec une moyenne de 252 litres de bière par an et par habitant, la Belgique détrône dans l'imaginaire collectif la Pologne, dont la légende voulait que le pays soit champion toutes catégories. Cette consommation est "culturelle" et ne pas boire en société est même parfois mal perçu dans notre pays. Or, au-delà de deux verres pour une femme et de trois verres par jour pour un homme, on peut déjà parler d'addiction. Des études récentes évaluent à 14 % le nombre de Belges qui boivent tous les jours et à 10 % le nombre de ceux qui consomment de l'alcool de façon "problématique". Au paroxysme de l'excès, 6 % de la population décèderaient de l'alcoolisme chaque année. Il ressort de plusieurs études scientifiques que commencer à boire jeune duplique les risques de problèmes graves liés à la boisson à l'âge adulte. De plus, lorsque l'alcool est "installé", entre le moment de la prise de conscience et une démarche effective de demande d'aide, il se passe en moyenne plus de dix-huit ans, l'occasion de ruiner vie privée et carrière. Généralement, les hommes sont plus concernés que les femmes, mais le phénomène touche, indistinctement, toutes les couches sociales et toutes les catégories professionnelles, avec ou sans passifs émotionnels ou historiques familiaux compliqués. Comme beaucoup d'alcooliques, David D.S. et Stéphane S. ont commencé très jeunes. Ils nous livrent leur parcours du combattant pour s'en sortir. Quant à Tara M., un souci de santé "sonnette d'alarme" a stoppé net une descente aux enfers déjà amorcée à l'âge de... 14 ans.

DAVID : "LA BOISSON A ÉTÉ MA MAÎTRESSE, J'AI TOUT PERDU POUR ELLE"

« Boire est arrivé très tôt dans ma vie, je devais avoir 17 ans », nous explique David D.S. (41). « Je me rappelle très bien que dès les premières gorgées, je n'ai pas du tout aimé le goût. Mais, très vite, j'ai aimé l'effet que cela me produisait. Outre le fait que la pression sociale des autres jeunes de votre âge vous pousse à faire "comme tout le monde", j'ai rapidement compris que sous l'effet de l'alcool, mes barrières émotionnelles tombaient. Comme beaucoup d'ados, je n'étais pas bien dans ma peau. Alcoolisé, j'osais tout, j'allais parler aux filles, je pensais que j'étais le roi du monde. Et puis, il y avait l'attrait de l'interdit, comme le sentiment d'appartenance à un groupe, celui de ceux qui boivent et qui fument. » Les années passent et la bouteille prend de plus en plus de place. « Longtemps, la boisson a été ma maîtresse, j'ai tout perdu pour elle : ma compagne de l'époque, qui a fui, refusant d'assister à ma déchéance, et mon travail. J'étais restaurateur et mes associés m'ont gentiment demandé de quitter l'affaire. » David D.S. a alors 35 ans. Il en est à douze canettes, soit six litres de bière, par jour. « Esseulé, j'ai eu mon premier déclic et je me suis pris en main. Mes 36 bougies, je les ai soufflées dans un centre de désintoxication du côté de Tirlemont. » David D.S. va alors rester sobre pendant trois ans, avant de replonger. « Je me suis rendu compte que j'avais été abstinent, mais que j'étais toujours alcoolique. Je ne buvais pas, mais je ne sortais pas, ou peu, pour éviter toute tentation. Le problème n'était pas réglé et ce qui devait arriver... arriva.

Après une nouvelle année de dérive, j'ai décidé de me rendre dans un groupe de parole. Écouter les histoires des autres, qui me ramenaient à la mienne, a vraiment été salvateur et j'espère cette fois que c'est la bonne ! Je suis alcoolique et je l'assume. Ce n'est pas une honte, c'est un réveil ! Et je suis fier de le savoir et de l'accepter enfin. Autrement, je n'aurais pas pu me sortir de cette galère. Cela fait six mois que je suis sobre, c'est fantastique. En fait, et c'est le plus terrible, je me suis rendu compte que je n'ai su que j'étais "addict" que le jour où j'ai décidé d'arrêter. »

STÉPHANE: "JE VIENS DE FÊTER MON MILLIÈME JOUR SANS ALCOOL"

« J'ai rencontré l'alcool à treize ans, c'était en classe de neige. Je me suis saoulé au vin blanc suisse et on m'a retrouvé ivre mort. J'en ai été tellement dégoûté que je n'ai plus recommencé jusqu'à l'âge de seize ans », nous raconte Stéphane S. (57). « À partir de là, j'ai commencé à avoir une consommation occasionnelle, mais contrôlée. » À 18 ans, Stéphane S. devient disc-jockey dans une boîte de nuit bruxelloise. « Pendant mes heures de prestation, je ne buvais pas, mais dès la fermeture, vers six heures du matin, je commençais. C'est là que je me suis aussi défoncé aux somnifères et à la coke. » La vie de Stéphane S. va rapidement se résumer à une priorité : voler, dealer, trouver de l'argent pour assouvir son addiction. « Je ne veux pas rentrer dans la justification, mais j'ai un historique très lourd. Ma mère est morte d'un cancer généralisé lorsque j'avais sept ans, ma grand-mère, la seconde femme de ma vie, est morte dans mes bras. Pourquoi je vous explique tout cela ? Parce que c'est un lieu commun chez tous les alcooliques : on a mal, on souffre, on est meurtri par la vie et l'on

pense que l'alcool va nous apaiser. Or, il anesthésie les émotions, certes, mais il ne résout strictement rien. » C'est à 26 ans que Stéphane S. va définitivement sombrer. « Je découvre les apéritifs anisés. J'adore ! Le problème, c'est que je commence l'heure de l'apéritif de plus en plus tôt dans la journée. » À 30 ans, Stéphane S. est profondément alcoolique, mais il ne le sait pas. « Pendant vingt-cinq ans, je vais vivre dans une progression de consommation effroyable. Je ne faisais plus que boire et dormir. Outre la perte de mon boulot, cela a généré des dommages collatéraux terribles. Ma femme était parfaite, je l'ai perdue. J'ai perdu des amis, je me suis endetté. J'ai eu des idées suicidaires, j'ai tout foiré. Ce qui m'a sauvé ? Peut-être l'instinct de survie et puis une forme d'éveil spirituel. Le 27 juin 2015, je me suis rendu dans un espace d'accueil qui propose un programme de rétablissement de l'alcoolique. Ce 27 mai 2018, j'ai fêté mon millièmè jour sans alcool. Mais je me considère toujours en sursis et je le serai jusqu'à la fin de mes jours. L'alcoolisme est une maladie. Je suis juste un alcoolique abstinent. Et ce n'est déjà pas si mal. La seule recette pour s'en sortir : admettre que l'on a un problème et ensuite avancer un jour à la fois. »

TARA: « C'EST TROP COOL D'ÊTRE SOBRE ! »

« J'ai commencé à boire, il y a trois ans. Je venais d'avoir quatorze ans. C'était la période où l'on faisait des soirées spaghettis ou pizzas les uns chez les autres. Cela semble très "gentil", mais on a commencé à acheter des bières, avec l'accord de nos parents en plus, c'est ça qui est dingue ! Après quelques mois, on est rapidement passé aux boissons énergisantes, mais alcoolisées. C'est hyper traître en fait, parce que le goût est fruité

et très sucré. On boit très vite, on ne se rend pas compte et quand l'effet de l'alcool se fait sentir, on est déjà bourré», nous explique Tara M. (17). «Le problème, c'est que l'on ne connaît pas nos limites ! On trouve cela même très drôle. Ce sont de nouvelles expériences et on se croit grands ! Mais moi, à seize ans, j'étais déjà bien dedans. Les derniers mois avant mon "alerte" médicale, il fallait que je boive deux verres tous les matins avant de partir à l'école. Et mes parents ne s'en sont pas rendu compte jusqu'au jour où j'ai fait un malaise en classe. Lorsque je suis arrivée à l'hôpital, on m'a fait une série d'examen et les médecins ont constaté que je commençais une cirrhose du foie. J'avais aussi une acidification anormale de l'esto-

mac.» Tara M. va alors rencontrer une psychologue et cet entretien déclenchera une prise de conscience. «Elle m'a parlé de tous les risques que je faisais courir à mon corps. Elle m'a vraiment fait comprendre qu'en étant dans l'excès, je mettais ma vie en danger. Aujourd'hui, je ne bois plus quand je sors et c'est vraiment trop chouette d'être sobre ! Et la preuve que je suis "in" sans me bourrer, c'est que le 21 avril dernier, le chanteur Eminem, mon modèle que j'adore, a fêté ses dix ans de sobriété en postant la photo de son badge des Alcooliques anonymes sur Instagram ! C'est cool, non ? »

Alessandra d'Angelo.

Vous avez besoin d'aide ? :

<https://alcooliquesanonymes.be/>

Le "binge drinking" est né à... Scotch !

Le "binge drinking" (ndlr : "biture express" ou "alcool défoncé") frappe les jeunes de 15 à 25 ans. Dans les faits, il s'agit de consommer de l'alcool de façon rapide et en une seule fois (au moins 5 verres d'affilée pour les garçons et 4 verres pour les filles) dans le seul but d'être ivre le plus vite possible. Cette consommation excessive se fait dans les soirées, mais de plus en plus dans la rue, les parcs, les gares ou au domicile des parents. Variante 2.0, la dimension intégratrice

du "binge drinking" passe aussi par des jeux morbides. La "necknomination" (ndlr : "neck it", cul sec en argot anglais, et "nomination") est tendance. Les jeunes se filment en train d'ingurgiter une grande quantité d'alcool pour diffuser ensuite la vidéo de leurs "exploits" sur les réseaux sociaux et inviter des amis à en faire de même en guise de défi. Le jeu est né lors d'une beuverie entre un groupe d'amis de l'université de Scotch, en Australie. Il a déjà fait plusieurs morts dans

plusieurs pays européens. Selon de récentes statistiques, 10 % des accidents mortels chez les jeunes filles et 25 % chez les jeunes garçons (coma éthylique, conduite en état d'ivresse, agressions, viols) sont ainsi liés à une intoxication à l'alcool. C'est la substance la plus psychoactive chez les jeunes. Dans l'ensemble, ils ne connaissent pas ou peu les risques liés à cette consommation excessive et rapide d'alcool. Plus d'infos sur <http://www.jeunesetalcool.be/>