

# Docteur Cornelia Gauthier

## L'ALCOOLISME EST UNE VERITABLE PANDEMIE

J'ai été alcoologue durant mon cursus hospitalier, puis dans ma pratique privée. J'ai accompagné des centaines de patients alcooliques avec un résultat avoisinant 0 %. C'est dramatique !

Cela touche au moins 7-8 % de la population, sans compter toutes les familles qui sont touchées indirectement. Cela en fait du monde.

Et on ne parle pas de ce que cela coûte à la société en général si on additionnent tous les chômages et les faillites, les accidents, les maladies, les morts, les orphelins et toutes les misères affectives. Bref ! un coût incommensurable et nous sommes si impuissants à régler ce problème.

L'OMS l'a classé dans les MALADIES, pour le différencier des simples troubles du comportement. C'est vrai, l'alcoolisme est une maladie qui touche les personnes concernées autant dans leur âme que dans leur corps.

Pourtant, je vous l'assure :

**JAMAIS aucune personne n'a choisi de devenir alcoolique.**

Elle est tombée dedans et s'y est enfoncée, comme dans un sable mouvant.

Le problème, c'est que lorsqu'on leur tend une perche pour sortir de là, inévitablement, passé un certains temps, elles y retournent, envers et contre tout. Cela se nomme l'**addiction**.



# Docteur Cornelia Gauthier

Cela m'a interrogée pendant des années.

En voici un triste exemple :

## JEAN-MARC

J'ai été le premier médecin de la division d'alcoologie de l'Hôpital Cantonal de Genève.

Dorénavant, j'étais devenue Mme Alcool. Ainsi tous les alcooliques qui débarquaient aux urgences arrivaient invariablement chez moi, accompagnés de leurs énormes dossiers qui témoignaient de notre incapacité à les aider !

Un jour est arrivé Jean-Marc. Il avait 19 ans et avait déjà tout détruit :

- sa famille
- son logement
- son boulot
- ses amis
- ses finances

Il n'avait plus RIEN. Je me sentais ridicule lorsque je lui proposais de m'appeler s'il avait besoin de moi. Il me disait alors : " Mais je n'ai pas d'argent pour vous appeler !". Ah ben oui !

Comment faisait-il pour survivre et se payer son alcool indispensable ?

☞ Filouterie d'auberge et vol de bouteilles de whisky qu'il cachait sous sa veste.

Il était dorénavant devenu pro de l'alcool à 100%, car du matin au soir, son unique souci était de trouver de quoi boire. Il faisait ainsi le tour de tous les supermarchés du canton, alternativement.

Quand il a quand même fini par se faire repérer, il a commencé à boire son whisky **directement à l'étalage**. Il buvait toute la bouteille d'un coup et la reposait vide sur le rayon !!

## Docteur Cornelia Gauthier



Forcément, dans les heures qui suivaient, il arrivait aux urgences suite à de multiples fractures ou un coma éthylique et on rajoutait qq feuilles à son dossier médical.

Dès qu'il avait désaoulé et qu'il tenait debout, on le relâchait et .. REBELOTTE !!

Lorsqu'il est arrivé dans mon bureau, j'ai pensé sincèrement qu'il fallait lui redonner une nouvelle chance. Il avait 19 ans !

Je lui ai proposé de l'hospitaliser suffisamment longtemps pour faire un vrai sevrage et reconstruire sa vie. Il a accepté.

J'ai mis un assistant social (AS) sur le coup et ensemble, nous avons tout reconstruit.

Moi, j'assurais le suivi alcoolologique en le voyant plusieurs fois par semaine. Et l'AS lui a trouvé

- une chambre
- un nouveau boulot
- des cartes de repas
- un abonnement téléphone
- un abonnement pour les transports publiques

A sa sortie, il avait tout, ainsi qu'un RV prévu chez moi chaque jour.

# Docteur Cornelia Gauthier

L'hospitalisation a duré **3 mois** à raison du prix de **900 CHF/ jour**. Je vous laisse calculer la somme astronomique que cela a coûté à la société !!

Lorsqu'il est parti joyeux ce jour-là pour reprendre ce nouveau départ dans la vie, nous étions très heureux tous les trois !

Cela a duré ....

**3 jours !!!**

Il a de nouveau tout détruit.

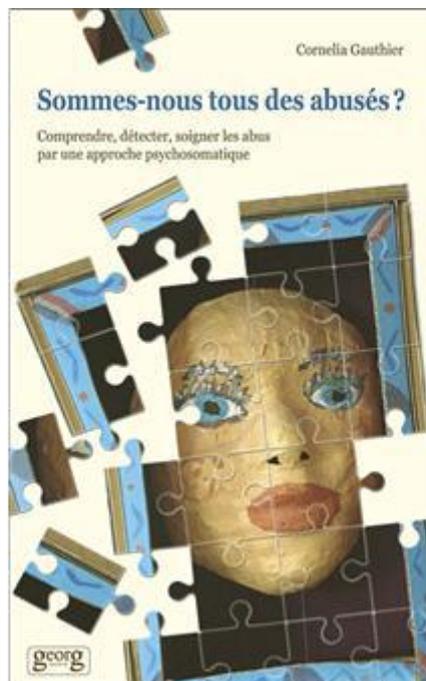
Cela a été ma grosse erreur de débutante. C'était il y a 40 ans

Pendant toutes ces consultations d'alcoologie à l'hôpital, puis dans ma pratique privée ( j'ai soigné des centaines d'alcooliques), **AUCUN d'entre eux n'a jamais rechuté !**

J'ai mis une dizaine d'années à comprendre la problématique profonde lorsque j'ai écrit mon premier livre, " **Sommes-nous tous des abusés ?** "

Tous les alcooliques ont vécu de nombreux abus qu'ils remettent constamment en scène, comme des actes manqués répétés tous les jours.

Il faut aller à la cause.



**Ce livre est toujours d'actualité et disponible.**

Alors que se passe-t-il avec cet alcool ?

# Docteur Cornelia Gauthier

Il y a ce dilemme :

- L'alcool est toxique
- L'alcool est convivial

L'alcool est partout. On arrose tout :

- Les baptêmes
- Les mariages
- Les funérailles
- Tous les anniversaires
- Tous les événements personnels et sociétaux
- Toutes les victoires
- Tous les diplômes

Cette liste n'est pas exhaustive et pourrait encore continuer sur plusieurs pages. L'alcool est donc revalorisé par la société.

Mais nous l'oublions tout le temps :

**L'ALCOOL EST TOXIQUE pour l'organisme, même à petites doses !**



Mais notre foie le détoxique au fur et à mesure que nous en buvons jusqu'à ce qu'il soit dépassé dans ses capacités.

# Docteur Cornelia Gauthier

Alors on finit par avoir un taux d'alcoolémie **constant** qui oblige le corps à **s'adapter**. Il va donc intégrer ce toxique comme normal pour son fonctionnement et c'est là que le problème commence VRAIMENT, car il devient alors INDISPENSABLE et la personne, alcoolique.

Dorénavant, tout manque d'alcool va se manifester par des **symptômes de sevrage**. Il deviendra alors nécessaire pour la personne devenue alcoolique d'en trouver de toute urgence.

Les premiers symptômes sont des **tremblements**. La personne ne peut plus tenir un stylo, ni une feuille de papier, ni un verre quand ça devient très grave. Parfois, ils sont obligés de boire le premier verre de la journée avec une paille !

Dès que l'alcool est ingéré, les tremblements cessent. Les patients l'ont bien compris. Donc, dès qu'ils sentent les symptômes arriver, ils boivent quelques gorgées en prévention.

Je me souviens d'un banquier qui devait signer toutes sortes de chèques tous les matins. Il était chef d'agence et il n'y arrivait plus, tellement il tremblait. Il avait donc dans son bureau une grande bouteille de Coca dans laquelle il y avait pour la moitié du café (pour la couleur) et du whisky pour calmer les tremblements. Donc, toutes les heures, il buvait quelques gorgées de « Coca ».

Quand les personnes sont devenues alcooliques, il faut faire un sevrage médicamenteux pour qu'elles puissent s'en passer. On propose alors de les tenir à l'abri des tentations très fortes dans des lieux de cures.

Mais il reste une MEMOIRE du CORPS alcoolique physique ET psychique qui rend ces personnes très vulnérables à une rechute.

Cette mémoire se manifeste par des envies très fortes, pulsionnelles, que l'on nomme aussi le CRAVING et qui peuvent survenir même des années après avoir bu le dernier verre. C'est donc la **mémoire psychique**.

Quant à la **mémoire physique**, elle se rallume dès le premier verre de la nouvelle rechute ! Cette mémoire-là est irréversible.

Le grand piège pour ces personnes, c'est de vouloir BOIRE COMME TOUT LE MONDE.

C'est ce désir-là que m'exprimaient tous mes patients lorsqu'ils venaient me consulter.

Je leur répondais inmanquablement :

- *Je vous comprends tellement ! Mais c'est la seule chose qui ne sera pas possible !*

# Docteur Cornelia Gauthier

Donc, tous le savaient. En plus, ils en avaient déjà fait mille fois l'expérience. Car TOUS les patients ont essayé en vain d'arrêter. Ils y sont tous parvenus au prix de gros efforts pendant plusieurs jours.

Mais ils n'ont jamais réussi à ne pas recommencer ! Il y a des exceptions, bien sûr, mais ils n'ont pas croisé mon chemin. Certains ont tenu parfois des années, puis un jour.... La tentation.... de juste boire UN VERRE comme tout le monde.

Et vlan ! On est reparti pour un tour.

## **LE PREMIER VERRE est le SEUL qu'il ne faut pas boire !**

Car c'est celui qui ouvre l'écluse du barrage. Tous les autres ne feront que suivre.

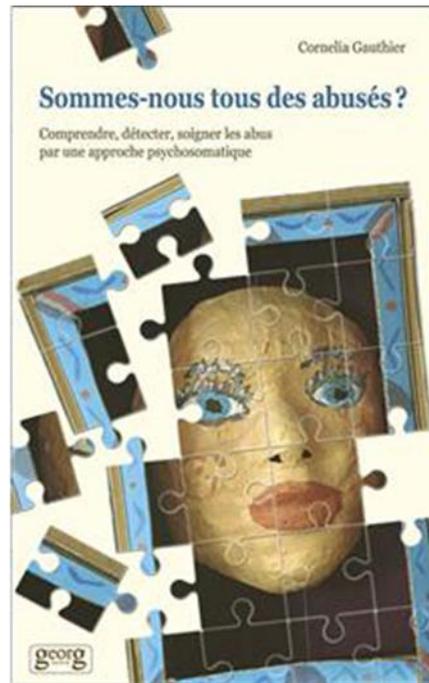
C'est ce qu'ont compris les **Alcoolique Anonymes**, dans ces merveilleux groupes d'entraide où tout le monde connaît le problème personnellement et où l'on se soutient. On se donne les numéros de téléphone et on se dit : « *Tu m'appelles n'importe quand, même au milieu de la nuit !* ». Tous connaissent ces épouvantables pulsions qui vous tombent dessus dans des périodes de stress, mais parfois aussi, comme un éclair dans un ciel bleu.

Oui, cela survient parce que c'est enregistré dans leur disque dur, leur **inconscient**. Et celui-ci se remanifeste régulièrement pour dire par quoi il est pollué. Personne n'est à l'abri d'une rechute si la cause abusive n'a pas été réglée. En effet, les alcooliques ont tous vécus de nombreux ABUS dans l'enfance et ce sont ceux-là qui se remanifestent via ces actes manqués répétitifs.

C'est ce que j'ai fini par comprendre après une dizaine d'années de réflexions sur ces constantes rechutes de mes patients, en écrivant mon livre :

## **Sommes-nous tous des abusés ?**

# Docteur Cornelia Gauthier



## LES 4 PROBLEMES DE L'ALCOOL

Je vous l'ai dit : J'ai été alcoologue.

Je me suis alors rendue compte que pour bcp de gens, les divers aspects se mélangent.

Alors, en voici une brève synthèse :

- La toxicité
- L'ivresse
- La dépendance psychologique
- La dépendance physique.

Elles peuvent être isolées ou toutes s'additionner.

☞ La **toxicité** de l'alcool peut être

**aigüe**, comme durant un coma éthylique qui peut conduire à la mort

ou

**chronique**, où les organes s'abîment progressivement, au fur et à mesure des années. Cela se traduit par une cirrhose du foie, une atrophie du cerveau, une insuffisance cardiaque, une pancréatite, de l'ostéoporose, une atrophie des muscles, une polynévrite

☞ L'**ivresse** est due à une quantité excessive subite d'alcool qui altère les réflexes

# Docteur Cornelia Gauthier

☞ La **dépendance psychologique** précède souvent de plusieurs mois ou années la survenue de la dépendance physique. Elle se traduit par des ruminations et envies de boire même sans la présence du produit et une frustration lorsque l'on ne peut pas satisfaire l'envie. On y pense tout le temps et on est capable de ressortir le soir, dans le froid pour s'en procurer, ce qui ne serait pas le cas avec du jus d'orange.

☞ La **dépendance physique** survient lorsque le corps s'est habitué à l'ingestion quotidienne. Elle devient alors **INDISPENSABLE**.

Lorsqu'il y a un manque, il se produit

- des tremblements,
- des crises d'épilepsie ou
- des délires (delirium tremens)

Pour **prévenir** tout ça, l'OMS propose la Loi de la **Boisson Modérée** :

- Max 3 verres/ jour et
- Max 4 jours/semaines

Soit 12 verres/ semaine avec 3 jours d'abstinence totale.



**QUE SIGNIFIE 3 VERRES/JOUR ?**

# Docteur Cornelia Gauthier

- *Des verres de quoi ?*
- *De vin ? de bière ? de Cognac ?*
- *Ce n'est quand même par la même chose !*

Oui, cela paraît bizarre, j'en conviens, mais c'est quand même la même chose !

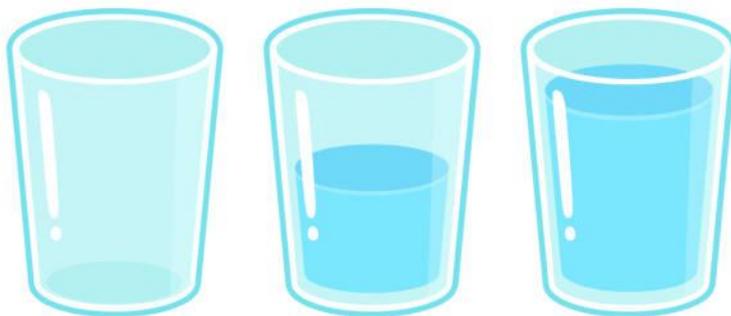
Dans chaque verre, il y a la même quantité d'alcool PUR ! ce qui chimiquement se décrit comme  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ . Ce sont les molécules d'alcool qui sont toxiques et non l'eau qui le dilue.

Dans chaque verre, il y a environ 10 grammes d'alcool pur et c'est ça qui compte.

Pour pouvoir mieux comprendre, imaginez 3 verres VIDES.

Mettez dans chacun une cuillerée de sucre.

- Puis rajouter un fond d'eau dans l'un, 1 cm comme dans un verre à whisky
- Remplissez le deuxième à moitié
- Et le troisième complètement.
- Brassez bien.



# Docteur Cornelia Gauthier

Le résultat des courses, c'est que la boisson

- du premier sera très sucrée
- celle du deuxième normalement sucrée
- celle du troisième, carrément fade

Tout est dans la concentration ou la dilution. La quantité de sucre est la même, vous êtes d'accord ?

C'est exactement la même chose pour nos 3 verres :

**Donc, un verre de bière contient la même quantité  
qu'un verre de vin ou un verre de whisky ! CQFD !**

La seule différence est donc celle de la concentration, ce qui signifie que votre absorption d'alcool sera plus rapide avec un alcool fort qu'avec une bière. Mais pour le travail de détoxification de votre foie, ce sera la même chose.

## Le problème de la bière

Il y a un gros problème avec la bière dont la toxicité est **sous-estimée**, justement à cause de cette dilution. La majorité de mes patients ont commencé à boire trop avec la bière. Alors, qu'on se le dise :

1 bière = 1 whisky

3 bières = 3 whiskys

Ce qui est important de comprendre avec cette proposition de boisson contrôlée de l'OMS, c'est qu'il s'agit d'une mesure de PREVENTION.

En effet, une fois que l'alcoolisme est déclaré, cela ne sera plus jamais applicable. En effet, la mémoire alcoolique reste à vie, même après 30 ans d'abstinence. Cette mémoire ne disparaît pas avec les années. La seule option est l'ABSTINENCE.

Les Alcooliques Anonymes l'ont bien compris.

Je suis allée, à plusieurs reprises, assister à ces séances où l'on fait d'abord un tour de table en se positionnant en tant que tels :

*Bonjour, je suis Michel, je suis alcoolique*

*Bonjour, je suis Françoise, je suis alcoolique*

A chaque séance, ils commencent invariablement par cette même phrase, même si beaucoup d'entre eux se connaissent depuis des années. C'est un rituel. Ces présentations-affirmations s'adressent avant tout à eux-mêmes, pour se souvenir de leur vulnérabilité, mais aussi aux autres, pour les assurer

## Docteur Cornelia Gauthier

de leur soutien mutuel. Ils sont tous à la même enseigne, autant le directeur de banque que le clochard.

Ils sont **impuissants à gérer** ce produit. Ainsi, à la fin de chaque séance, ils se lèvent, se donnent la main et récitent ensemble la prière de la sérénité.

S'adressant à la puissance supérieure de leur choix, ils disent :

*Donne-moi la sérénité*

*D'accepter ce que je ne peux pas changer (l'alcool)*

*Le courage de changer ce que je peux (l'abstinence)*

*Et la sagesse d'en connaître la différence.*

Ce sont toujours des moments de grande intensité et de paix.



Les groupes d'Alcooliques Anonymes sont La solution. J'y ai régulièrement envoyé mes patients. Mais bcp n'osaient pas y aller par eux-mêmes.

Alors, je les adressais à l'un de mes patients, notaire dans ma ville, qui leur proposait d'aller avec lui. Son humilité et sa bienveillance m'ont toujours touchée.

# Docteur Cornelia Gauthier

## Autre problème de l'alcool

Le deuxième problème sous-estimé, c'est que l'alcool, comme le thé et le café, est **diurétique**.

Le terme diurétique signifie que l'on urine deux fois plus que ce que l'on a bu. Donc, on se déshydrate. Si vous buvez la quantité d'un verre, vous en urinerez deux !

C'est particulièrement le cas en été, lorsqu'il fait chaud. On se boit une bonne bière pour se passer la soif. Une demie heure plus tard, on va uriner. Alors, on a de nouveau soif et on reboit une bière. Ainsi, on risque de cumuler les bières.

Mais en plus, il y a un autre problème avec cet effet diurétique, c'est la **fuite des minéraux** que cela occasionne, particulièrement pour le magnésium. Ce dernier sels minéral est très important pour la charpente osseuse, ce qui fait que bon nombre d'alcooliques chroniques finissent avec une ostéoporose.

## LA GROSSE PROBLEMATIQUE EMOTIONNELLE DES ALCOOLIQUES

Tous les alcooliques savent que l'alcool est toxique et pourtant, ils recommencent sans cesse à en boire. Ce n'est pourtant pas ce qu'ils feraient avec de l'arsenic, ni de la *mort aux rats*, même à petites doses.

Comment expliquer cela ?

C'est un processus **inconscient** qui a pour but **d'attirer l'attention** d'une personnes sur les pollutions psychiques qu'elle a enregistrées dans toutes sortes d'expériences difficiles de la vie.

Un des moyens qu'a trouvé l'inconscient est de les révéler via les **lapses** ou les **actes manqués**.

Lorsqu'il s'agit de graves traumatismes, l'inconscient utilise aussi les **flashbacks** à l'origine du syndrome post-traumatique, où la personne revit l'événement en boucle.

Dans l'alcoolisme, c'est un peu le même mécanisme, où les flashbacks sont remplacés par des comportements **auto-abusifs** qui tentent d'attirer l'attention sur les ABUS qui ont été infligés par d'autres.

Le langage inconscient est extrêmement précis. Au travers de ces alcoolisations nocives répétées, il dit exactement, tous les jours, quel est le problème :

*J'ai un problème d'abus*

# Docteur Cornelia Gauthier

*J'ai un problème d'abus*

*J'ai un problème d'abus*

Et comme personne ne comprend rien, ni le patient, ni l'entourage, ni le médecin, eh bien, cela continue toute la vie, jusqu'à en mourir !

Oui, l'alcoolisme est une maladie mortelle. Rarement, cela tue sur le coup, comme dans les accidents ou les meurtres. Mais la plupart du temps, il tue lentement et sûrement, sur 20-30 ans, par l'épuisement de tout l'organisme.

Pour en revenir à ces actes manqués quotidiens, il faut

**faire le lien entre les abus subis et les abus agis.**

Le premier pas est la prise de conscience.

Le deuxième sera de faire de la Thérapie Emotionnelle pour déprogrammer et reprogrammer autrement notre disque dur.

C'est tout ce que j'explique dans mon livre :

Dr Cornelia GAUTHIER

Médecin psychosomatienne

## DÉCODONS L'ORIGINE DE NOS MALADIES POUR *mieux guérir*



**Docteur Cornelia Gauthier**