

D'avoir trop trinqué, ma vie s'est arrêtée
Baptiste Mulliez – Alexandre Constant

Baptiste Mulliez

Baptiste a vécu une enfance heureuse à Londres. Le déménagement de la famille à Paris, le changement d'école et de rythme scolaire en 6^{ème} ont provoqué chez lui un mal être qui a révélé un profil anxieux et sensible, un fort désir d'être aimé et reconnu.

La première prise d'alcool est un « coup » dans la rue avant d'aller à sa première soirée, puis il n'y a plus de soirée sans boire. C'est le début du binge drinking. Les effets sont privilégiés par rapport au goût. Il y a une recherche d'émotions enfantines.

Au départ il y a du positif dans les addictions, mais en réalité on devient quelqu'un d'autre ; « un super Baptiste » L'alcool est utilisé comme médicament pour calmer les angoisses, c'est une auto médication.

Au lycée il y a deux catégories : les buveurs d'alcool qui sont gais et les buveurs d'eau qui sont tristes. On s'entoure vite de gros buveurs et on ne boit que le week-end.

Les facteurs de risques :

- Désir d'appartenance
- Le Binge Drinking
- Les effets vs le goût
- Les super pouvoirs

Alexandre Constant

L'alcool est le seul produit dont on peut mourir en arrêtant brutalement sa consommation. Au niveau des addictions l'alcool est le plus dangereux



Les maux de tête sont significatifs d'une déshydratation. Le début du manque est marqué par un changement d'attitude, un trouble de l'humeur.

Baptiste Mulliez

A la mort de son père lorsqu'il a 19 ans il boit pour trois raisons :

- Pas de notion de la mort, occulte le deuil et sort avec ses amis
- Boit pour s'anesthésier, pour ne pas faire le deuil
- Mort de la figure autoritaire, et du coup boit quand il veut.

L'alcoolisme est une maladie progressive. On commence par le week-end puis on devient dépendant en trouvant des contextes qui mènent à l'alcool. Plus on boit, moins il y a de plaisir, c'est un des troubles de l'addiction. Il y a également une perte de contrôle de sa vie, dans son cas arrêt des études, déscolarisation pendant 3-4 ans, abandon des passions car l'alcool prend de plus en plus de place.

L'alcool nous pousse à nous mettre dans des situations à risque, on boit pour masquer sa culpabilité.

L'alcool est un déprimeur, il favorise l'anxiété, entraîne la solitude et on finit par boire tout seul et en cachette.

Alexandre Constant

La consommation de produits peut être une régulation pour faire passer un contexte traumatique. L'addiction est un auto traitement.

Face à une personne sous addiction, il faut lui demander quels sont ses intérêts dans la vie, car ce sont des stratégies de régulation. Au départ l'alcool est anxiolytique, mais très vite il devient déprimeur.

Les critères de la dépendance :

- Un désir puissant ou **compulsif** d'utiliser une substance psychoactive ;
- **Difficultés à contrôler l'utilisation de la substance** (début ou interruption de la consommation ou niveaux d'utilisation) ;
- **Syndrome de sevrage physiologique** quand le sujet diminue ou arrête la consommation d'une substance psychoactive, comme en témoignent la survenue d'un syndrome de sevrage caractéristique de la substance ou l'utilisation de la même substance (ou d'une substance apparentée) pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage ;
- Mise en évidence d'une **tolérance** aux effets de la substance psychoactive : le sujet a besoin d'une quantité plus importante de la substance pour obtenir l'effet désiré ;
- **Abandon progressif d'autres sources de plaisir et d'intérêts** au profit de l'utilisation de la substance psychoactive, et augmentation du temps passé à se procurer la substance, la consommer, ou récupérer de ses effets ;
- **Poursuite de la consommation de la substance malgré ces conséquences manifestement nocives**. On doit s'efforcer de préciser si le sujet était au courant, ou s'il aurait dû être au courant, de la nature et de la gravité des conséquences nocives

Les personnes n'ont pas une volonté directe de se nuire, mais elles veulent un « moins pire », et c'est l'alcool qui peut résoudre cela momentanément.

Cycle de l'assuétude, il faut faire nommer les sensations de la personne.



Baptiste

Le déclic se fait en mars 2015. L'alcool le décoit, il dicte sa vie. Sa mère accepte que son fils soit malade et qu'il a besoin d'aide. Elle lui propose les alcooliques anonymes, Baptiste accepte, fait taire son orgueil maladif. La phase de sevrage commence.

Alexandre

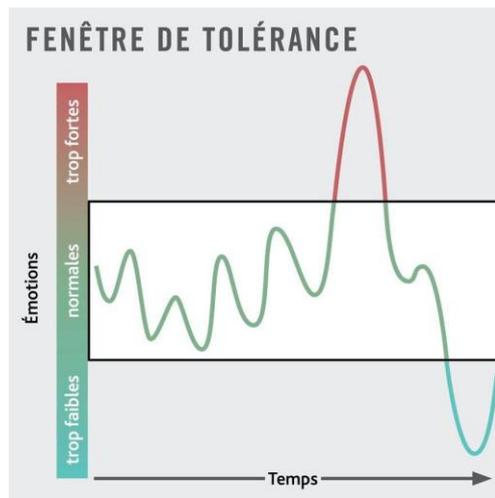
L'addiction est une maladie de l'orgueil. Il faut reprendre foi dans la relation à d'autres

Baptiste

L'abstinence n'est que le début. Il découvre les alcooliques anonymes. Ce sont des personnes avec des parcours différents mais des émotions partagées. Il faut rencontrer des semblables car on se sent moins seul pour guérir.

Il faut se faire aider de beaucoup de médecins, se protéger des situations à risque, reprendre le sport.

Alexandre Constant



Au bout d'un certain temps une émotion fait sortir de la fenêtre de tolérance et est vecteur de consommation.

L'addiction peut être entendue comme un symptôme de notre système.

Baptiste

« L'addiction n'a pas détruit ma vie, elle l'a réorientée. »

Pour aller plus loin :

D'avoir trop trinqué, ma vie s'est arrêtée Baptiste Mulliez, Judith Lossmann Editions

Groupe de paroles Al-Anon (pour la mère de Baptiste) 09 63 69 24 56 <https://al-anon-alateen.fr/contacts/>

Les Alcooliques anonymes 29 Rue de Campo-Formio 75013 Paris 01 48 06 43 68