

## DIMINUER OU ARRÊTER

### LA CONSOLIDATION, APPRENTISSAGE DE LA VIE SANS ALCOOL

---

L'objectif de la phase qui suit le sevrage est de retrouver une vie harmonieuse sans alcool. Cette phase, plus longue, peut débuter lors de l'hospitalisation mais elle peut se poursuivre pendant plusieurs mois.

#### UNE ÉTAPE DIFFICILE

Cette période est délicate. En effet, après le sevrage, le projet de devenir et de rester abstinent entraîne des changements profonds dans toutes les sphères de la vie. L'ancien buveur doit apprendre à vivre sans le produit qui l'accompagnait dans son quotidien, parfois depuis plusieurs années.

Cela représente des sacrifices, modifie des équilibres et crée des tensions dont la personne et son entourage doivent avoir conscience. Il s'agit, pour eux, jour après jour de trouver de nouveaux repères, de construire un nouvel équilibre.

#### POUR SUIVRE L'ACCOMPAGNEMENT

Après la période de prise en charge intensive, reprendre la vie quotidienne peut être difficile. Il est conseillé de poursuivre l'accompagnement au-delà de la durée du sevrage physique. Il vise à aider la personne à se réadapter à son environnement, à retrouver des compétences sociales, des savoir-faire oubliés et à combattre au mieux l'éventuelle envie de boire.

La personne pourra continuer à être accompagnée par l'équipe qui l'a suivie durant le sevrage et/ou rencontrer, via des groupes de parole ou des associations d'entraide, des personnes ayant vécu les mêmes difficultés. Ces groupes aident à se construire une nouvelle identité, celle d'« alcoolique abstinent ».

La personne peut envisager un séjour en soin résidentiel. Il s'agit d'une prise en charge à temps complet sur plusieurs mois. La personne est hébergée dans un lieu de vie collectif ou individuel où elle bénéficie de soins, d'une aide sociale et éducative et participe à des activités thérapeutiques. Plusieurs formes existent offrant un accompagnement rapproché aux personnes les plus vulnérables dans la délicate phase de l'après-sevrage.

Peu de temps après un premier sevrage, il arrive que le patient reprenne sa consommation d'alcool. Il est important d'oser en parler au médecin traitant ou à l'équipe qui a accompagné le sevrage, car celle-ci ne signifie pas forcément un retour à la « case départ ». Il s'agit le plus souvent d'une étape dans un processus de changement personnel, ce qui doit également être expliqué à l'entourage.

#### LA PRISE EN CHARGE EN CENTRE THÉRAPEUTIQUE RÉSIDENTIEL

---