QUELLE RELATION ENTRE ALCOOL ET DÉPRESSION ?

Le 27 octobre est la journée européenne de la dépression. Alcool info service fait le point sur le lien entre l'abus d'alcool et la dépression et donne des pistes pour en sortir.

Une relation dans les deux sens

Les personnes qui souffrent de dépression ont parfois recours à l'alcool pour anesthésier les émotions qui les assaillent et qu'elles ne parviennent pas à exprimer ou à gérer. Elles boivent pour oublier leur mal-être, pour supporter leur souffrance, pour parvenir à dormir… Boire est vu comme une "solution", une tentative d'automédication.

A l'inverse, la grande majorité des personnes dépendantes à l'alcool, manifestent à un moment de leur existence des symptômes de dépression. L'apparition de la dépression est souvent liée à une faible estime de soi, à des relations affectives rendues difficiles par les alcoolisations chroniques.

L'association des deux souffrances expose à un risque suicidaire élevé et rend les démarches de demande d'aide plus difficiles.

Il est possible d'en sortir

Pour s'en sortir il est nécessaire de s'attaquer aux deux maux mais cela n'a pas toujours lieu en même temps.

Le plus souvent la priorité est donnée au sevrage. L'arrêt des alcoolisations et la prise en charge qu'il implique permet à certains buveurs de sortir de la dépression. D'autres vont avoir besoin d'un traitement antidépresseur avant l'arrêt de l'alcool afin de faciliter le sevrage.

Dans tous les cas un accompagnement sur un temps plus ou moins long pourra être envisagé.

Une hospitalisation de courte durée peut être recommandée pour les personnes alcoolo-dépendantes et dépressives. La stratégie de soin est cependant spécifique à chaque situation et elle se définit en concertation entre le patient et les professionnels. La ligne d'écoute (0 980 980 930) ou l'annuaire d'Alcool info service permettent de trouver les services d'aide adéquats pour traiter alcool et dépression.

Articles en lien :

Les conséquences sur la santé à long terme

Le sevrage