

ACTU

SANTÉ

De plus en plus de jeunes parmi les Alcooliques Anonymes

Jacques, 55 ans, est aux Alcooliques Anonymes depuis plus de 20 ans. Après avoir failli tout perdre et s'être reconstruit, il témoigne. Et met en garde les jeunes sur les risques liés à la dépendance alcoolique

Les murs sont épais, la chaleur est supportable. Jacques, 55 ans, habite Namur. Aux Alcooliques Anonymes depuis plus de 20 ans, il m'accueille chez lui avec une phrase en forme de clin d'œil quand je lui parle des températures. « La chaleur donne soif. Elle complique la vie des alcooliques... Mais quand on est alcoolique, toutes les météo sont bonnes pour boire. » Il se souvient du jour où il a arrêté : « Un jour j'en ai eu marre d'en avoir marre et j'ai arrêté après une cuite phénoménale. Mais j'ai la chance de n'avoir jamais blessé personne pendant ces longues années de boisson. » Pourtant, il était capable de ne pas boire tous les jours. « Je n'étais pas dépendant à l'alcool quotidiennement mais quand je buvais, je ne savais plus m'arrêter. Je pouvais boire trois jours sans rentrer chez moi et dépenser de très grosses sommes. J'étais ce qu'on appelle un alcoolique cyclique. Un jour, j'ai perdu mon travail parce que j'avais utilisé de l'argent de l'entreprise pour boire. »

Être à l'écoute des autres

Il est conscient qu'il a fait du tort autour de lui : « Je mesurais mal ce tort que je faisais et j'ai eu la chance de ne pas perdre ma femme et mes deux filles. » Il l'avoue : « Pour moi, à un moment donné, même ma femme et mes filles avaient moins d'importance que la recherche de boisson. »

Aujourd'hui, en Belgique francophone, il y a 220 groupes de paroles. Cela représente à peu près 5.000 personnes. « Nous ne touchons donc malheureusement pas tout le monde. »

Comment se reconstruit-on chez les AA ? « On apprend à écouter l'autre et ne pas toujours avoir le dernier mot, ce qui est souvent le cas d'une personne qui boit. On travaille au fil des réunions sur cet orgueil/vantardise/manque de reconnaissance et cette volonté de se mettre en avant. On apprend à cultiver une certaine humilité. Je suis commercial et j'ai dû travailler sur moi-même. »

La discrétion est évidemment de mise. « Ce qui est dit dans la réunion ne sort pas de la réunion. » Au fil des rencontres, un processus commence : « Il faut accepter, changer sa façon de penser, de vivre... » Mais comment arriver à rester sociable sans boire ? « Il faut réap-



Homme ou femme, jeune ou vieux, riche ou pauvre : l'alcool peut frapper absolument tout le monde ! © PhN.

prendre à faire la fête sans boire, mais il faut aussi ne pas oublier que certains deviennent

« De nombreux AA deviennent des personnes plus à l'écoute et bienveillantes. Ils peuvent évidemment encore avoir des moments difficiles ou des doutes »

JACQUES

asociaux en buvant ce qui était mon cas. » Il reconnaît avoir changé : « De nombreux AA deviennent des personnes plus à l'écoute et bienveillantes. Ils peuvent évidemment encore avoir des moments difficiles ou des doutes. »

Le sport et les jeunes

Il pense aussi à tous les passionnés de foot en cette période de l'année. « Être supporter, quand on a un souci d'alcool,

c'est très dur : la tentation est permanente. Il n'y a pas assez d'alternatives. Les buvettes devraient proposer plus de boissons sans alcool ou des softs pour que ceux qui ne peuvent pas boire ne soient pas stigmatisés sans verre à la main. »

Depuis quelques années, de plus en plus de jeunes frappent aussi à la porte des AA. « Notre moyenne d'âge diminue en effet. Nous avons de plus en plus de 18-25 ans et nous pouvons

même avoir des mineurs mais ils doivent être accompagnés. » Il leur donne ce conseil : « La première étape est toujours d'accepter que l'on soit impuissant devant l'alcool. »

Et Jacques insiste : « Si je peux donner un conseil aux gens en difficulté, c'est d'arriver à arrêter avant de tout perdre ! (job, garde des enfants, etc.) Pour ma part, j'ai eu la chance de ne pas avoir de décrochage social. » ■

V.L.I.

UNE BROCHURE SUR LE SITE DES AA

10 questions pour déterminer si on gère. Ou pas...

Un groupe de jeunes faisant partie des Alcooliques anonymes a mis au point une brochure qui peut être retrouvée sur le site alcooliquesanonymes.be. Car

jeune, vieux, femme, homme, l'alcoolisme est une maladie qui n'épargne personne. 10 questions ont été élaborées pour permettre aux jeunes qui s'interrogent sur leur consommation de déterminer si, oui ou non, ils sont accros.

> 1. Ai-je déjà manqué l'école ou le travail à cause de l'alcool ?
> 2. Est-ce que je consomme

parce que je suis gêné(e) ou pour me donner de l'assurance ?

> 3. Est-ce que je consomme pour fuir mes études, mes problèmes à la maison ou une situation particulière ?

> 4. Cela m'ennuie-t-il quand on me dit que je bois trop ?

> 5. Dois-je boire avant ou après un rendez-vous ?

> 6. Ma consommation me cause-t-elle des problèmes d'argent ?

> 7. Est-ce que je m'entoure de personnes qui boivent beaucoup ?

> 8. Est-ce que je bois jusqu'à ce que la bouteille soit vide ?

> 9. Ai-je déjà eu un trou noir, un black-out ou une perte de mémoire parce que j'avais bu ?

> 10. Me suis-je déjà retrouvé(e) à l'hôpital ou confronté(e) à la police à cause de ma consommation ?

Boissons énergisantes

Mais au fait, pourquoi boit-on quand on est jeune ? Une étude canadienne montre qu'à l'université, la plupart des étudiants boivent pour le plaisir du goût

(24,9%), pour « faire la fête » (21,3%) ou pour être sociables (16,9%), alors que seuls 2,1% le font pour échapper à leurs problèmes ou vaincre leur timidité.

À noter que près de 20% des jeunes font le choix de ne pas boire.

Un autre chiffre interpelle : les jeunes qui boivent plus de 52 cannettes de boissons énergisantes par an sont plus susceptibles de contracter une dépendance à l'alcool. ■

V.L.I.



© AFP

Catastrophe environnementale en Allemagne

Des milliers de poissons morts ont été découverts dans une portion du fleuve Oder, près de la frontière entre la Pologne et l'Allemagne. On en ignore actuellement la cause

Des documents nucléaires chez Trump ?

Lors de la perquisition de lundi dans la résidence de l'ancien président américain Donald Trump, le FBI cherchait notamment des documents classifiés sur les armes nucléaires, rapporte le Washington Post



© AFP

MÉTÉO

Aurons-nous enfin de la pluie ce lundi ?

L'ensemble du pays est en alerte canicule depuis ce jeudi. Même la côte, jusqu'à éparignée, est passée en alerte jaune. Les rivières s'assèchent, l'herbe est jaune... Tout cela va-t-il s'arrêter ?

« On peut remarquer quelques instabilités qui devraient mener à des orages, lundi au plus tôt sinon un peu plus tard dans la semaine », affirme Denis Collard, le Monsieur météo de la RTBF. Un peu d'eau devrait donc tomber sur notre plat pays alors que la Belgique se retrouve au milieu de sa

première vague de chaleur de l'année.

« Nous avons eu de nombreuses poussées de chaleur cet été mais pas encore de vague de chaleur à proprement parler. La différence se fait par le fait qu'une vague de chaleur, ici d'ampleur nationale, c'est lorsque nous avons 5 jours consécutifs à plus de 25°C dont 3 doivent dépasser les 30°C », explique le météorologue. Pourtant malgré cette vague de chaleur, pas de record à l'horizon. « Ce qui est remarquable dans notre situation, c'est plus la durée de la poussée de chaleur, que les

températures absolues. Les records de température en Belgique se situent aux alentours de 37-38°C, on ne devrait pas y arriver dans les jours qui viennent », affirme Denis Collard. Pas de record donc mais une température qui devrait continuer d'augmenter légèrement jusqu'à atteindre un pic dans la journée de dimanche aux alentours de 35°.

Malgré les orages attendus, l'IRM prévoit toujours des températures assez élevées pour la semaine prochaine. Le thermomètre devrait afficher des températures autour de 27°C de lundi à mercredi. ■

SAMUEL JUDE

TIRAGE DU LOTTO

LOTTO 10-08-2022				EUROMILLIONS 12-08-2022												
12	16	26	27	33	35	4		14	17	34	35	42	6	10		
N°	Gagnants	Montants		N°	Gagnants	Montants		N°	Gagnants	Montants		N°	Gagnants	Montants		
6	0	0,00		5★	0	0,00		6	0	20.000,00		2	5	9	10	18
5+bonus	0	0,00		5★	1	734.594,70		5	0	2.000,00		19	20	24	25	34
5	36	2.068,70		4★	5	34.337,30		4	40	200,00		35	43	51	52	57
4+bonus	140	265,90		4★	33	1.620,40		3	288	20,00		61	62	63	64	67
4	2.428	28,30		3★	779	126,40		2	3.190	5,00		Loterie Nationale				
3+bonus	3.985	9,20		3★	1.605	64,80		1	32.104	2,00		RECEVEZ LES RÉSULTATS DU LOTTO ET EUROMILLIONS SUR VOTRE GSM EN ENVOYANT TIRAGE AU 9636				
3	42.225	6,25		2★	1.913	38,20		1	121.688	1,25		ABONNEMENT : 0,80€/SMS				
2+bonus	36.090	3,75		2★	22.802	16,00										
2	33.419	12,20		1+bonus	33.419	12,20										
1	80.193	9,40		1★	80.193	9,40										
				1★	119.960	7,60										
				2★	471.237	6,10										
				2★	1.146.192	4,00										