



Système d'apprentissage en ligne «L'alcool dans le corps »
Proposition didactique N° 9

La dépendance

Un processus complexe

Informations pour les enseignant-e-s

Lien avec le système d'apprentissage

Cet exercice se réfère à la partie «Alcoolodépendance» du système d'apprentissage en ligne.

Objectif

Les élèves comprennent qu'on ne devient pas dépendant pour une unique raison, mais que la dépendance a différentes causes.

Utilisation

Après avoir consulté la partie «Alcoolodépendance» du système d'apprentissage en ligne, chaque élève lit les histoires de Josiane et de Paul. Une discussion est ensuite menée en classe.

Utilisation

Lors de la discussion en classe, il est possible de mettre en évidence les différences entre les deux histoires (consommation problématique/alcoolodépendance). Quels sont les éléments de l'histoire de Josiane et Paul qui jouent un rôle dans le développement d'une consommation problématique, voir dépendance, quels sont les facteurs qui aideraient à s'en sortir?

Temps nécessaire

1 à 2 heures

Ressources pour l'enseignant-e

Toutes ces ressources se trouvent sur le site www.addictionsuisse.ch, Rubrique « Matériel d'information »

- Système d'apprentissage en ligne, en particulier la partie «Alcoolodépendance».
- Cahier No 2 «**Les jeunes et l'alcool: L'alcool dans le corps – effets et élimination**»
- Brochure « **Alcool – (auc)un problème ?** »

Vous pouvez nous faire part de vos remarques, suggestions ou commentaires à alcooldanslecorps@addictionsuisse.ch



Histoire de Josiane

Décris pourquoi la consommation d'alcool de Josiane est problématique.

Souligne en rouge les éléments qui ont amené Josiane à une consommation problématique.

Souligne en bleu les éléments qui ont motivé Josiane à adapter sa consommation.



Josiane aime se servir un verre de vin pétillant et s'installer devant la TV le soir en rentrant du travail. C'est son moment de détente, le moment où elle peut enfin oublier son stress. Josiane est contente d'être chez elle. Elle n'en peut plus à son travail mais elle n'ose pas en parler à son chef.

Chaque matin elle se force à se lever et à aller travailler, même si elle se sent vraiment dépassée.

Alors, en sortant du bus, après une journée sous pression, Josiane a pris l'habitude de passer devant l'épicerie ouverte jusqu'à 22 heures. Il y a toujours quelques bouteilles de vin pétillant au frais qui attendent les clients.

Pour Josiane ce petit verre, c'est sa récompense, son bonus après une dure journée. Mais parfois, après le premier verre suit un second, puis un troisième...

Ce matin-là, Josiane s'est réveillée sur son canapé alors que la TV fonctionne encore. Elle ne se sent pas très bien et a mal à la tête. Il est déjà presque 9 heures. Le réveil a dû sonner dans sa chambre, mais elle ne l'a pas entendu. Par terre, au pied du sofa, gît une bouteille vide. Et à côté de la bouteille, son assiette du souper à laquelle elle a à peine touché.

Quelle image de soi déprimante: seule au milieu du salon, à moitié habillée avec une bouteille de vin vide! Elle se rendit compte qu'elle risquait de devenir dépendante.

Josiane est arrivée en retard au travail ce matin. Elle a craint un peu la réaction de son chef, mais il n'a presque rien dit. Il faut dire que c'est rare que Josiane soit en retard.

Et puis la journée se passe comme d'habitude, Josiane se sent aussi mal que d'habitude. Elle voudrait pouvoir en parler à son supérieur : trouver une solution pour organiser son travail différemment et ne plus se sentir toujours débordée. Josiane se dit qu'elle doit absolument trouver un moyen pour que les choses s'arrangent.

En rentrant à la maison ce soir, Josiane décide de sortir à l'arrêt de bus suivant et de passer à la Migros s'acheter un jus de fruit.



Histoire de Paul

Décris en quoi la consommation d'alcool de Paul est problématique.

Souligne en rouge les éléments qui ont amené Paul à une alcoolodépendance.

Souligne en bleu les éléments qui ont motivé Paul à adapter sa consommation.



Paul a commencé à boire régulièrement de l'alcool quand il avait 14-15 ans, ce qui n'avait rien d'extraordinaire dans le milieu où il vivait. A 20 ans, il ne passait pas un jour sans boire de l'alcool. Paul sortait souvent avec des copains. Tout le monde buvait et cela semblait normal. Il ne se rendait pas compte qu'il sortait un peu plus souvent que les autres et qu'il buvait aussi un peu plus d'alcool que les autres. Et puis quand ses copains changèrent de style de vie et de consommation, il ne s'en rendit même pas compte.

Paul continua de sortir régulièrement et de boire de l'alcool. Il n'avait plus rien à prouver à personne: tout le monde savait qu'il supportait bien l'alcool. En fait l'alcool ne lui faisait plus tellement d'effet, mais il ne savait pas que supporter trop bien l'alcool est un signe qu'on s'y est habitué. Paul ne pensait pas avoir de problème avec sa consommation puisqu'il ne se sentait jamais ivre.

Pourtant un jour un de ses amis se mit à lui parler de sa consommation. Il se faisait du souci pour Paul et pensait qu'il buvait trop. Cette remarque énerva Paul et sur le moment, il commanda une nouvelle bière. Son ami le calma en lui disant qu'il ne voulait pas se mêler de ses affaires et que c'était à Paul de voir s'il devait faire quelque chose.

Pendant deux semaines, chaque fois que Paul commandait une bière, il repensait à ce que lui avait dit son copain. Finalement il se mit à chercher des informations sur internet. Il trouva un site avec des tests sur la consommation d'alcool. Il fit un test et le résultat lui indiqua qu'il avait un risque élevé de souffrir de dépendance et des risques majeurs pour sa santé.

Paul se dit que ces tests étaient exagérés, lui se sentait en pleine forme.

Toutefois il y avait une question qu'il avait lue sur ce site et qui lui tournait sans cesse en tête: «Est-ce que vous pourriez renoncer à l'alcool?». Paul se dit qu'il devait pouvoir arrêter s'il le voulait vraiment. Mais comment être sûr sans essayer?

Alors il décida d'arrêter de boire. C'est ce qu'il fit le lendemain, mais le soir en quittant le travail, Paul se sentait très nerveux et il avait les mains moites. En s'arrêtant au bistrot comme d'habitude, il commanda un coca, puis il rentra chez lui. Il n'avait qu'une idée en tête: une bière bien fraîche. Impossible de se sortir cette image de la tête. Finalement Paul ouvrit le frigo et prit cette première bière. Il se sentit tout de suite mieux, mais il se rendait aussi compte que quelque chose n'allait pas.

Le lendemain il retourna sur le site internet et lut beaucoup d'informations sur l'alcool. Il fit une nouvelle tentative pour arrêter de boire, mais sans plus de succès. Quatre semaines plus tard il appela un service de consultation pour parler de son problème et demander de l'aide.