

Fiche pratique

L'ALCOOL, LE CANNABIS, LES ANXIOLYTIQUES ME FONT-ILS VRAIMENT DU BIEN ?



1 Idées reçues

«**Boire pour oublier !**» **Faux !** C'est vraiment une mauvaise idée. Au-delà des effets néfastes sur la santé, l'alcool ne permet pas d'oublier un traumatisme et favorise au contraire les réminiscences.

«**Il ne faut pas prendre des anxiolytiques.**» **Vrai !** Les anxiolytiques, surtout les benzodiazépines, ne sont pas du tout indiqués dans la prise en charge du trouble post-traumatique.

«**Le cannabis me permet de bien dormir.**» **Faux !** Le cannabis a des effets complexes sur le sommeil. C'est l'effet anxiolytique du cannabis consommé occasionnellement qui nous donne l'impression de nous endormir plus facilement. Cet effet s'estompe.

2 Donner de la science

Souvent, la consommation de psychotropes, d'alcool, de tabac et de cannabis augmente après des traumatismes. Le consommateur recherche un effet anxiolytique immédiat, c'est-à-dire une baisse de l'anxiété et de la tension interne. Par contre, l'effet de la substance dissipé, la personne ressent des symptômes de manque avec une aggravation des symptômes post-traumatiques, ce qui la pousse à renouveler la consommation et augmente le risque de dépendance physique et psychique. Le problème est que ces substances ont également de nombreux effets indésirables.

Par exemple, le cannabis perturbe la qualité du sommeil la nuit, et augmente l'agitation, le sentiment de méfiance pathologique et la somnolence pendant la journée. Les personnes souffrant de cauchemars ont en outre un risque plus élevé d'abuser de diverses substances, surtout de l'alcool. Pas conseillé, donc !

3 Les conseils du Psy

Avec tact et mesure

La consommation occasionnelle et raisonnable d'alcool, de cannabis ou d'anxiolytiques ne présente pas de risque important. Mais attention à la consommation excessive de ces produits qui ont des effets délétères majeurs sur la santé physique et mentale. Le traumatisme est un facteur de risque important de dépendance à l'alcool, par exemple, à côté d'autres facteurs de risque comme l'anxiété, la dépression, la pauvreté ou l'isolement social.

Un faux réconfort...

Le traumatisme entraîne une difficulté à ressentir des émotions positives et un trop-plein d'émotions négatives. Certaines personnes recourent à l'utilisation de drogues et d'alcool pour ressentir des sensations agréables ou apaiser leur stress. Toutefois, si elle entraîne un soulagement temporaire, elle incite à renouveler l'expérience. La consommation peut vite devenir excessive...

De plus, l'usage régulier de ces substances entraîne le besoin d'absorber des quantités de plus en plus importantes pour obtenir le même effet. Cette tolérance de plus en plus élevée à l'alcool et aux drogues favorise la dépendance.

Situations à risque

La consommation excessive de drogues et d'alcool comporte des risques importants. Elle altère votre niveau de vigilance, elle peut déclencher des troubles du comportement (dans le sens notamment de l'agressivité), elle favorise la prise de risque et augmente, ce faisant, le risque d'un nouveau traumatisme. Il est important de reconnaître le lien entre traumatismes et usage nocif de substances qui constituent des facteurs d'entretien ou d'aggravation du mal-être.