

Le docteur Raymond Gueibe

Psychiatre, alcoologue, clinique St-Pierre, Ottignies, est venu nous entretenir, ce mercredi 5 novembre, devant une assistance très nombreuse (plus de 200 personnes parents, élèves, invités) de l'alcool chez les jeunes (et les moins jeunes).

L'alcool fait des ravages, certes, mais il est aussi très ancré chez nous, socialement, culturellement, et économiquement.

Il importe d'amener les citoyens - et surtout nos jeunes - à mieux comprendre les vrais dangers de cette drogue dure, qui tue statistiquement plus que toute autre, contrairement à ce qu'on nous raconte.

Loin du discours moralisateur stérile, le docteur Gueibe nous a montré comment profiter longtemps de la dégustation raisonnable d'alcool, en évitant les pièges mortels tant de l'accoutumance que de l'excès.

Merci à l'association de parents pour cette initiative particulièrement bien venue.

Nous publions ici un entretien que le Docteur Gueibe a donné le 20 mars 2009 à *la Libre Belgique* suite à la publication de son livre intitulé : *L'alcoolisme au quotidien*.

De collègue en camp scout, en passant par les maisons de jeunes, notamment, il délivre aux jeunes et aux parents son message. Non pas un discours moralisateur. Surtout pas. Plutôt du style "L'alcool : en user, sans en abuser". Ou encore "Boira bien qui boira le dernier". Le Dr Raymond Gueibe, auteur de "L'Alcoolisme au quotidien" (Ed. Seli Arslan) est psychiatre de liaison et alcoologue à la clinique Saint-Pierre d'Ottignies.

Vous avez une façon bien à vous de faire passer le message. Quelle est-elle ?

Mon attitude consiste à dire : il faut faire un constat. Toute société, toute culture a besoin d'une drogue. Il se fait que dans notre culture, c'est l'alcool. Vouloir supprimer cette drogue qui est destinée à nous détendre, à nous sentir mieux serait illusoire. Mais il faut rappeler que l'alcool est une drogue. Le danger est que, lorsqu'une société fait le choix d'une drogue, elle la banalise.

C'est une drogue dangereuse ?

Bien sûr : pour 100 morts liés à l'alcool, nous avons moins de deux morts liés aux autres drogues réunies. Aujourd'hui, en Belgique, on peut dire qu'il y a environ 500 000 personnes en difficultés graves avec l'alcool. Le

problème est que l'on banalise, car l'alcool ne montre pas tout de suite son effet drogue. Pour l'alcool, il faut consommer de fortes doses pendant plusieurs années. La règle est simple : si on consomme tous les jours, pour un homme, plus de trois verres d'alcool servi dans son verre, et pour une femme, plus de deux verres, on devient, après une consommation de dix ans pour le premier et de cinq ans pour la seconde, dépendant physiquement et psychologiquement.

Que dites-vous aux parents ?

Je leur dis : vous allez d'abord réfléchir à votre consommation. Êtes-vous dans la consommation à risque pour la dépendance ? Quelle image donnez-vous à vos enfants ? Si vous consommez tous les jours de l'alcool, vous confirmez que c'est bien quelque chose de banal, quelque chose dont on ne doit pas avoir peur. Si vous gardez l'aspect initial de cette drogue qui est le côté festif, si vous débouchez une bonne bouteille quand vous recevez du monde ou lorsque vous fêtez quelque chose, l'enfant va garder comme image le fait que l'alcool est quelque chose d'exceptionnel, que l'on peut consommer. Je ne suis pas du tout pour la prohibition. Je m'oppose à la prohibition.

Vous expliquez aussi que l'alcool modifie la psychologie...

En effet, et c'est le problème des jeunes qui font une consommation brutale et exagérée. J'explique aux adolescents qu'avec 2 ou 3 chopes, ils se retrouvent à 0,5, ce qui entraîne déjà un problème pour la conduite du véhicule. A 1 gramme, ils se sentent détendus, les barrières tombent. A 2 grammes apparaissent les troubles psychomoteurs, avec des risques de chute. A 3 grammes, on s'endort, et on ne se souvient plus de ce qu'on a fait la veille. On distingue alors 3 groupes : ceux qui ont l'alcool joyeux, qui pensent être drôles; ceux qui ont l'alcool triste, parfois des idées suicidaires; puis il y a ceux qui deviennent violents, en paroles et en actions. A 4 grammes, c'est le coma éthylique, le risque d'arrêt respiratoire

Quel message délivrer aux jeunes ?

Je ne viens pas leur dire : l'alcool, non; l'eau ferrugineuse, oui. Je leur dis : apprenez à consommer correctement l'alcool; sachez que c'est une drogue qui modifie votre perception psychologique du moment et qui met votre vie en danger. Je leur explique que les alcopops, c'est une façon que l'industrie a trouvée pour leur faire boire rapidement des alcools forts dont ils ne perçoivent même plus la force. Je leur explique aussi en quoi ils se font manipuler par la publicité