

[Le document qui suit est une traduction préparée par Alco-Rétab.](#)

Note : Les numéros <sup>000</sup> renvoient aux notes bibliographiques qui figurent à la fin du texte.

Note linguistique : Dans son rapport original, le Surgeon General utilise l'expression **Alcohol Use Disorder (AUD)**. Nous traduisons cette expression par **Troubles de la consommation d'alcool (TCA)**.

## **CHAPITRE 5 – LE RÉTABLISSMENT : LES MULTIPLES VOIES POUR ATTEINDRE LE BIEN-ÊTRE**

### **Section – Les perspectives des personnes qui sont en rétablissement – Pages 5-4 et 5-5**

L'étude la plus complète sur la façon dont les gens définissent le rétablissement a été effectuée via le recrutement de plus de 9 000 personnes qui ont été atteints d'un TCA à un moment ou l'autre de leur vie et qui ont utilisé une variété de modes de rétablissement. Presque toutes ces personnes (98%) ont signalé avoir eu des historiques personnels de consommation qui répondaient aux critères médicaux formels d'un TCA sévère et les trois quarts ont déclaré être « en rétablissement ». Les résultats de l'étude ont mis en lumière des différences de compréhension entre les personnes en ce qui concerne la notion de rétablissement:

- **Abstinence:** 86 % des personnes sondées considéraient l'abstinence comme étant une composante de leur rétablissement. Les autres 14 % ne pensaient pas que l'abstinence faisait partie du processus de rétablissement en général ou estimaient que ce n'était pas important pour leur rétablissement personnel. L'adoption de l'abstinence comme étant un élément « essentiel » était plus fréquente chez les personnes affiliées à des groupes d'entraide mutuelle basés sur les 12 étapes.<sup>24</sup> Cette constatation concordait avec les recherches antérieures qui montraient que la grande majorité des personnes (environ 6 sur 7) qui avaient eu des TCA sévères considéraient l'abstinence comme étant essentielle à leur rétablissement.<sup>19</sup>
- **Croissance personnelle:** 98,6 % des participants ont déclaré qu'être « honnête avec moi-même » était une composante du rétablissement. Parmi les autres éléments presque universellement reconnus, citons le fait de « gérer ses émotions négatives sans consommer d'alcool ou de drogue » et celui de « pouvoir profiter de la vie sans alcool ni drogue ». Presque tous les participants à l'étude considéraient leur rétablissement comme étant un processus de croissance et de développement, et environ les deux tiers considéraient que leur rétablissement avait une dimension spirituelle.
- **Service aux autres:** L'engagement dans le service envers les autres par les participants à l'étude était un autre élément important faisant partie de leur définition du rétablissement, peut-être parce que, lors de leurs périodes de consommation excessive de d'alcool ou de substances, ces individus causaient souvent des dommages qu'ils regrettaient ultérieurement. Il est important de noter que le service envers les autres aide les individus à maintenir leur propre rétablissement.<sup>25-26</sup> Une étude menée auprès de plus de 3 000 personnes en rétablissement a révélé que les personnes qui remplissaient des fonctions importantes et s'engageaient dans la société, tel qu'en payant leurs impôts, en occupant un emploi et en étant un parent et un voisin responsable, sont devenues beaucoup plus nombreuses après la fin de leur consommation qu'avant.<sup>27</sup>

## Références:

### Chapitre 5

[19. Laudet, A. B. \(2007\). What does recovery mean to you? Lessons from the recovery experience for research and practice. Journal of Substance Abuse Treatment, 33\(3\), 243-256. Laudet 2007](#)

[24. Witbrodt, J., Kaskutas, L. A., & Grella, C. E. \(2015\). How do recovery definitions distinguish recovering individuals? Five typologies. Drug and Alcohol Dependence, 148, 109-117. Kaskutas 2015-1](#)

[25. Zemore, S. E., & Kaskutas, L. A. \(2008\). 12-step involvement and peer helping in day hospital and residential programs. Substance Use & Misuse, 43\(12-13\), 1882-1903.](#)

[26. Zemore, S. E., Kaskutas, L. A., & Ammon, L. N. \(2004\). In 12-step groups, helping helps the helper. Addiction, 99\(8\), 1015-1023. Zemore 2004](#)

27. Laudet, A. (2013). Life in recovery: Report on the survey findings. Washington, DC: Faces and Voices of Recovery.