

ALCOOLISME Boire pour se détruire, puis renaître

Chaque vendredi soir, à la polyclinique des Trois frontières à Saint-Louis, le groupe Saint-Louis 3 frontières des Alcooliques anonymes accueille des personnes de tout le sud Alsace qui sont ou qui ont été confrontées à des problèmes d'alcool. L'un d'eux, qui se définit aujourd'hui comme « alcoolique abstinant », a accepté de témoigner. Pour aider et pour se reconstruire...

Le 24/08/2017 05:00 par Sébastien Spitaleri , actualisé le 23/08/2017 à 19:04 Vu 1815 fois

« L'alcool, c'est un engrenage. Il fait partie de la vie de tous les jours, on en trouve facilement mais à partir du moment où vous n'arrivez plus à gérer votre consommation, que vous pensez toute la journée au verre de vin du soir, là, vous avez vraiment un problème avec l'alcool. » Archives L'Alsace/ Mathieu Lerch

« Quand on vient dans un groupe des Alcooliques anonymes, on est tous au même niveau, qu'on soit directeur, ouvrier, avocat... On a un problème commun, c'est l'alcool ! » , souligne Patrick*, qui fait partie du groupe des AA de Saint-Louis et en a même été responsable durant deux années.

Ce problème commun, les participants en parlent librement - ou pas, d'ailleurs, car ils peuvent seulement écouter - lors des réunions hebdomadaires du vendredi soir (à 20 h, à la cafétéria de la polyclinique des Trois frontières). « L'idée est de partager nos forces, nos expériences et nos espoirs, dans le but d'aider d'autres alcooliques à résoudre ce problème. La seule condition pour devenir membre des AA est le désir d'arrêter de boire, c'est le principe de base. »

« On devient adulte et l'alcool passe d'ami à refuge. C'est devenu LA solution à tous mes problèmes »

Ce déclic, Patrick a mis un certain temps à l'avoir... Suffisamment de temps pour sombrer et toucher le fond... « Mon parcours est celui de beaucoup d'alcooliques. Au départ, c'était l'alcool festif, pour me désinhiber en tant qu'ado, puis on grandit, on devient adulte et l'alcool passe d'ami à refuge. Quand les coups durs sont arrivés, c'est devenu LA solution à tous mes problèmes : au boulot, en famille, dans la vie de tous les jours... »

Patrick s'enfonce, ne se rend pas compte, sur le moment, du mal qu'il se fait et qu'il inflige à ses proches. Avec le recul, aujourd'hui, le quadragénaire porte un regard noir

sur son passé, mais un regard plein de lucidité désormais, conscient des erreurs qu'il a pu commettre. « J'essayais, au travers de l'alcool, de ne plus être là. Je buvais pour me détruire, jusqu'à ce que je perde le contrôle de ma consommation d'alcool, et dans le même temps, de ma propre vie. J'ai fait souffrir mes proches. Je n'ai jamais été violent physiquement mais j'étais blessant moralement et je renvoyais une image très négative. Quand on est alcoolisé dès le matin, on ne peut pas faire grand-chose de sa vie. Je n'étais pas loin du point de rupture... »

« L'abstinence heureuse passe par l'honnêteté »

Lors de cette descente aux enfers, Patrick a tout de même eu la chance de ne perdre ni son travail ni sa famille. Sa femme et son fils ont toujours essayé de le tirer vers le haut mais « pour rien au monde je n'aurais arrêté de boire à l'époque, je ne me souciais pas des conséquences que ça pouvait avoir ». C'est lorsque son garçon prend des risques, en pleine nuit, au volant de sa voiture, pour venir au secours de son père que ce dernier réagit... « Je me suis rendu compte que mon fils était plus parent que moi. » Patrick interrompt son récit, pensif, sans dire un mot. Un silence qui en dit long... La tristesse et la culpabilité évacuées, il reprend. Il en a besoin. Ce témoignage est, en quelque sorte, sa thérapie. « Sans ça, je ne peux pas avoir une abstinence heureuse. L'abstinence heureuse passe par l'honnêteté. Cela fait partie d'un programme spirituel pour apprendre à gérer son passé, comme faire un inventaire moral et demander pardon à ceux que l'on a blessés. Aujourd'hui, je sais que mon fils ne m'en veut plus... »

Ce programme de rétablissement, Patrick l'a entamé dès qu'il a poussé la porte des Alcooliques anonymes, il y a bientôt quatre ans. Une date qu'il n'oublie pas... « J'ai eu une deuxième naissance le 23 août 2013. Ma femme me le dit : je suis devenu un autre homme à partir de ce moment. » Quelques jours plus tôt, le père de famille avait décidé de se prendre en main, de rendre les armes, de « capituler devant l'alcool », explique-t-il. « Ce n'est pas la volonté qui m'a permis d'arrêter de boire, c'est la capitulation devant l'alcool, ce constat d'échec qui m'a fait ouvrir la porte des Alcooliques anonymes et me reconnaître alcoolique. C'est cette prise de conscience qui est la plus difficile. Chacun doit trouver son bas-fond pour réagir et prendre conscience qu'il est en train de perdre la maîtrise de sa vie. Beaucoup de petits phénomènes m'ont amené à ne plus me supporter, à me détester au point de vouloir trouver une solution. On ment, on s'isole socialement, on est ingérable au travail... »

« De l'isolement social lié à l'alcool, je suis passé à l'appartenance à un groupe composé de gens qui me comprenaient, qui ne me jugeaient pas »

Un soir, Patrick n'en peut plus. Au fond du trou, il trouve tout de même la force de donner une première impulsion pour remonter vers la surface. Cela se manifeste par quelques mots tapés sur un clavier : alcooliques anonymes. « Je ne sais pas pourquoi je l'ai fait », avoue-t-il. Inexplicable, selon lui, cette initiative lui a permis de trouver la force de vaincre ses démons... « J'ai trouvé l'adresse du groupe des AA à Saint-Louis et le vendredi de cette même semaine, j'ai poussé la porte, sans savoir ce que j'allais y trouver. C'était le 23 août 2013, et depuis ce jour-là, je n'ai plus bu une goutte d'alcool. Ce que j'ai entendu là-bas m'a percuté, c'est là que j'ai entendu que j'étais alcoolique. J'étais face à un miroir et je ne me suis plus senti seul. De l'isolement social lié à l'alcool, je suis passé à l'appartenance à un groupe composé de gens qui me comprenaient, qui ne me jugeaient pas. La seule fois où j'ai pu dire la vérité, c'était aux Alcooliques anonymes. J'étais libre de parler et c'est ce qui m'a libéré de ma dépendance, de mon alcoolisme. Il faut bien comprendre que les AA ne sont pas un groupe de parole mais bel et bien un groupe de rétablissement. »

« Aujourd'hui, je sais que je ne boirai plus »

Ce groupe, qui est presque devenu une famille au fil du temps, Patrick le côtoie encore presque chaque semaine, lors des réunions. Une façon de se souvenir d'où il vient, ce par quoi il est passé, et de tendre la main à ceux qui en ont besoin en racontant son histoire et son long chemin vers l'abstinence. « Aujourd'hui, je sais que je ne boirai plus. Si je rebois un verre, je bois deux bouteilles et je ne saurai pas gérer. En voulant essayer de boire de façon modérée, on replonge et je ne veux pas en arriver là. L'abstinence me fait vivre des moments heureux en famille. Quand on me propose de l'alcool, je me justifie toujours et ça ne me pose aucun problème. Plus je le dis et moins j'en ai honte. Toutes les personnes auxquelles j'en ai parlé autour de moi ne se sont pas moquées de moi, elles ne m'ont pas jugé. Au contraire, elles ont fait preuve de beaucoup de respect. »

La souffrance, l'addiction, le malheur, Patrick a définitivement tiré un trait dessus désormais. Il espère que son témoignage ne sera pas vain et qu'il suscitera une prise de conscience chez certaines personnes confrontées à l'alcool. « Si j'ai un message à transmettre, c'est qu'il faut venir à une réunion, en parler. Les AA, ce n'est pas la solution, c'est une solution, et elle a fonctionné pour moi. Je ne fais pas ça pour entendre un "merci" mais parce que j'ai envie d'aider, parce que ça fait partie de mon rétablissement et que ça m'aide à me reconstruire. »

* Le prénom a été changé pour préserver l'anonymat.

Des réunions ouvertes aux non-alcooliques

Le 24/08/2017 05:00 Vu 8 fois

Si les membres des Alcooliques anonymes se réunissent une fois par semaine (le vendredi, à 20 h) à la clinique des Trois frontières de Saint-Louis pour discuter librement de leur addiction et essayer de s'en débarrasser, ils accueillent également des non-alcooliques une fois par mois (le dernier vendredi du mois), d'abord lors d'une permanence assurée de 19 h à 20 h puis dans le cadre d'un groupe ouvert dans la foulée. Un groupe véritablement ouvert à tous, comme tient à le souligner Patrick : « Cela permet de poser des questions, de s'informer, de parler d'un ami ou d'un proche confronté à un problème d'alcoolisme, et surtout, d'être écouté par d'autres. »

Y ALLER Permanence des Alcooliques anonymes, tous les derniers vendredis du mois, de 19 h à 20 h, suivie d'une réunion ouverte à tous à 20 h, à la polyclinique des Trois frontières à Saint-Louis. Entrée libre.