

Intervention de Madame JOURNET Annick, présidente de la Croix Bleue et membre du Collège des groupes d'entraide au sein d'ECLAT/GRAA.Nord- Pas-de-Calais le 18/11/2010 à Somain

Bonjour à Tous,

Je m'appelle Annick JOURNET, je suis abstinente, (j'ai fêté en juillet mes 30 années d'abstinence) présidente de la Croix Bleue, et membre aussi du collège des groupes d'entraide au sein de ECLAT/GRAA-Nord-Pas-de-Calais

C'est d'ailleurs au titre de ces groupes d'entraide que je m'exprime aujourd'hui.

Les groupes d'entraide s'appellent également *groupes de paroles*, nous sommes par conséquent au centre du thème du jour. La parole associée à l'écoute, c'est ce qui fait la richesse de nos mouvements.

Nous ne pouvons pas vivre sans nous situer de façon acceptable par rapport à nos semblables. Nous sommes des êtres de relation et n'existons que par et pour les autres. C'est pourquoi l'accompagnement qui fonde la pratique des groupes d'entraide tend à rétablir une relation permettant au piégé de l'alcool de retrouver sa personnalité.

Trop souvent l'alcoolique est considéré comme un menteur. Et partant de ce lieu commun, la société ne lui accorde aucun crédit, aucune valeur. Alors que l'alcoolique dit vrai quand il clame qu'il va s'arrêter de boire : c'est sa vérité du moment. Il le veut mais il ne peut pas, la puissance de l'alcool le submerge et il se retrouve dans l'impossibilité d'y renoncer. Comment peut-on imaginer de l'aider si nous ne croyons pas en sa parole ? « Quand on veut, on peut » dit-on trop facilement. Alors que c'est justement le contraire qu'il faut mettre en œuvre « quand on peut, on veut ». Aidons le à rassembler les moyens nécessaires pour que cela soit possible pour lui et alors sans aucune hésitation, il le voudra.

J'ai pris le témoignage suivant dans le dernier Libérateur, journal trimestriel de la Croix Bleue, numéro d'automne justement consacré à la parole.

Je l'ai choisi car il retranscrit très bien ce que nous, les malades alcooliques avons vécu. Le même cheminement aurait pu être vécu dans n'importe quel autre groupe d'entraide.

*Combien de matins me suis-je réveillé ne sachant plus trop ce que j'avais raconté la veille ?*

*Combien de monologues ai-je eus dans lesquels j'avais la conviction de refaire le monde ou d'échafauder des concepts lumineux ou d'élaborer une idée géniale ?*

*Combien de fois n'ai je pas pu prendre la parole car j'imaginai que c'était au dessus de mes forces sans avoir absorbé de l'alcool ?*

*Combien de tentatives de dialogues ai-je entamées avec mon entourage afin d'essayer de leur faire comprendre en vain que j'essayais réellement d'arrêter de boire mais que l'alcool était plus fort que moi et que je ne trouvais pas les mots pour expliquer cette impuissance, cet échec et la souffrance qui en résultait.*

*En arrivant dans un groupe de la Croix bleue, ma première prise de parole fut la suivante :*

*« J'ai la réelle envie d'arrêter l'alcool, je ne sais pas si je vais y arriver, mais ce dont je suis persuadé, après toutes ces galères et ces combats perdus, c'est que je n'y arriverai pas tout seul »*

*Ces premières paroles furent libératrices pour moi car je venais enfin de déposer un fardeau qui pesait sur mes épaules depuis une vingtaine d'années.*

*Pour la première fois j'avais la conviction d'avoir été écouté et compris, car toutes et tous autour de cette table : enfin nous parlions la même langue.*

*Non pas la parole forte qui accaparait le temps et les sujets de discussion, non pas la parole alcoolisée qui voulait prendre l'ascendant et se terminait par une prise de contrôle verbal.*

*Ma parole n'était plus au service du système de défense complexe qu'est le déni, mais simplement le support et l'expression de ma souffrance et aussi du désir de changer durablement ma vie.*

*Je pouvais maintenant parler sans crainte de mes difficultés et de mes doutes, mais aussi de mes petites et grandes victoires face à l'alcool.*

*Ma parole n'était plus galvaudée ! Terminés les sous entendus, les allusions, les reproches, les menaces et surtout les jugements !*

*Je pouvais librement mettre des mots sur mes maux et me rendais compte qu'en parlant je passais, avec le temps, du rôle de victime de l'alcool au rôle d'acteur de ma guérison. Au fil des mois et après m'être soigné, reconstruit, et formé, je suis passé du côté des aidants.*

*J'ai appris qu'avant de parler il faut avant tout écouter ce que l'autre veut nous dire.*

*C'est prendre conscience que les conjoints et les proches qui accompagnent nos amis malades ont aussi un énorme besoin de parler et que bien souvent, c'est cette privation qui leur pèse le plus.*

*J'ai appris qu'il fallait respecter les silences autant que les prises de paroles et qu'il fallait pour certaines personnes laisser le temps pour que la confiance s'installe avant que la parole se libère et que pour une majorité de ceux qui vivaient dans la solitude, la parole permet enfin de s'identifier et de s'intégrer dans un groupe social.*

*J'ai expérimenté que dire non à l'alcool à l'intérieur d'un groupe donne beaucoup plus de force que de combattre seul et que la fréquentation du groupe renforce l'abstinence.*

*La parole, c'est aussi une carte maîtresse pour combattre une re-consommation. La parole des aidants dans le cas d'une ré-alcoolisation permet de dédramatiser la situation sans pour autant la banaliser.*

*La parole des accompagnants ayant une longue expérience de l'abstinence provoque fréquemment un phénomène de projection dans la relation d'aide, cette parole peut être rassurante et redonner confiance et ainsi aider à la prise de décision de la rupture avec l'alcool.*

*Il faut veiller, bien-sûr, à ne pas tomber dans les travers de la parole unidirectionnelle et dogmatique ou perçue comme telle et qui peut provoquer l'effet inverse à celui recherché en semblant irréaliste ou trop directive.*

*La parole des accompagnants a aussi pour fonction essentielle de donner l'envie aux autres d'oser se lancer, de dire que si cela a été possible pour nous, ça l'est aussi pour tous ceux qui le souhaitent.*

*Au fil du parcours et au travers de la parole, la démarche de chacun rend dépassés les mots tels qu'abstinence, stabilisation, maladie voire guérison. Ces mots s'effacent et se substituent à des expressions comme : retrouver la liberté et vivre une nouvelle vie.*

*Dans l'article suivant Micheline CLAUDON du service d'addictologie de l'hôpital Bichat de Paris cite le docteur VACHONFRANCE :*

*« Guérir de l'alcool, c'est retrouver la parole ».*

*Elle ajoute : qui mieux que des « semblables » pourrait trouver les mots justes pour encourager, consolider, consoler et surtout témoigner du chemin parcouru depuis ce premier jour où cette décision de vie si fondamentale s'est prise parfois à l'insu du principal intéressé...*

*Bien au delà de l'arrêt de l'alcool, c'est d'un cheminement intérieur dont nous parlent les patients, retrouvant la parole, ils nous parlent d'authenticité, de vérité, de liberté.*

*La co-animation de ce groupe depuis des années m'a aidée à comprendre la dépendance. Il m'ouvre chaque semaine à une nouvelle dimension de cet « art de vivre » qu'est la vie sans - puis hors alcool. Je ne suis pas certaine d'y être parvenue, sans doute parce que ce groupe ne peut se réduire à quelques phrases, il ne peut s'enfermer dans des mots....*

La parole retrouvée :

La parole est un moyen d'expression.

Quand survient un problème, elle peut s'effacer et ne plus exister.

Il reste un long silence.

Retrouver la parole, c'est se faire à nouveau confiance et trouver une écoute chez un homme ou une femme qui nous ressemble.

Partager la parole n'est pas toujours évident. La parole ou l'écoute nous reconforte.

Cela nous donne envie de nous battre, d'avancer, enfin de faire quelque chose de notre vie.

La parole devient porteuse d'espoir.

C'est montrer à l'autre ce qui est important dans la vie et qu'il peut avancer avec nous sur le chemin de l'abstinence.

Texte pris dans le libérateur du printemps 2010 qui avait pour thème l'écoute .c'est un texte signé André GROMOLARD.

**Ecouter**, est peut être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un...C'est lui dire : tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là...

**Ecouter**, c'est commencer par se taire ...avez vous remarqué combien les « dialogues » sont remplis d'expressions de ce genre : « c'est comme moi quand... » Ou bien « ça me rappelle ce qui m'est arrivé... » Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi.

**Ecouter**, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser transformer par l'autre. C'est accepter que l'autre entre en nous –mêmes comme il entrerait dans notre maison et s'y installerait un instant, s'asseyant dans notre fauteuil et prenant ses aises.

**Ecouter**, c'est vraiment laisser tomber ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche, mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir, pour rien, pour lui.

**Ecouter**, ce n'est pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même vouloir le comprendre.

**Ecouter**, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui même sans se substituer à lui pour lui dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

**Ecouter**, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui lui sont spécifiques. Etre attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui même son propre chemin pour s'en libérer.

Apprendre à **écouter** quelqu'un c'est l'exercice le plus utile que nous pouvons faire pour nous libérer de nos propres détresses.

**Ecouter**, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut être encore jamais donné, de l'attention, du temps, une présence affectueuse...

C'est en apprenant à **écouter** les autres que nous arrivons à nous écouter nous mêmes, notre corps et toutes nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir poète, c'est à dire sentir le cœur et voir l'âme des choses.

A celui qui sait écouter est donné de ne plus vivre à la surface ; il communique à la vibration intérieure de tout vivant.

Je terminerai mon propos avec

*L'écoute et le processus de changement.*

*De Carl ROGERS*

« J'ai constaté qu'écouter entraîne des conséquences. Lorsque j'écoute vraiment une personne et les significations qui sont importantes pour elle dans l'instant, lorsque je n'entends pas seulement ses mots, mais elle-même et que je lui fais comprendre que j'ai entendu ce que signifie pour elle son message, alors beaucoup de choses se passent...elle plonge dans une sensation nouvelle de liberté.

Je crois qu'elle devient plus disponible au processus de changement. »

Je vous remercie de m'avoir écoutée.