

Bonjour à tous, je m'appelle Annick JOURNET et je suis responsable de la Croix bleue, groupe d'entraide aux personnes en difficulté avec l'alcool sur le douaisis. Membre du groupe de travail de ECLAT/GRAA qui regroupe ces associations d'entraide, c'est à ce titre que je m'exprime aujourd'hui. C'est également en tant que « rechuteuse » chronique et je dirais presque professionnelle, si je n'étais pas bénévole. Rechute, re-consommation, dérapage, ré-alcoolisation.

Tous ces mots pour parler du même problème : la re-consommation d'alcool. Rechute est un terme qui me semble plus dur que les autres et plus péjoratif, il est chargé de beaucoup de négatif. J'emploierai plutôt le terme de re-consommation, peut être plus facile à entendre. Il faut également distinguer la simple re-consommation, 1 ou quelques verres et la personne réagit tout de suite- de la rechute, où la personne repart à fond dans le produit. Ces derniers disent qu'ils replongent très vite et avec des quantités très importantes rapidement et plus importantes que lors de l'arrêt de la consommation.

La Croix bleue a été la première association à dire que la seule solution pour une personne dépendante était d'être abstinente totalement et définitivement et ceci depuis sa création en 1883. Depuis les débuts des recherches en alcoologie, autour des années 1950, tous les professionnels emploient le même discours : quand une personne est devenue dépendante de l'alcool, la seule solution pour elle, c'est l'abstinence totale et définitive. Quand une personne arrive en cure ou dans groupe d'entraide, au CSAPA ou tout autre lieu aidant et qu'elle entend cette phrase, même si elle a + ou – conscience que c'est la réalité, c'est très difficile de l'intégrer au plus profond de soi.

Plus d'alcool de toute ma vie, la première fois que j'ai entendu cela, c'était inconcevable. Moi, ne plus boire du tout, j'avais bien du mal déjà à tenir une journée, alors toute ma vie ! En plus comme me le répétait mon mari sans arrêt, je n'avais aucune volonté ! La personne qui me recevait à la Croix bleue ce jour là, m'a expliqué que **lui** croyait que j'y arriverais car j'avais envie de m'en sortir puisque j'étais venue lui demander de l'aide. C'était la première fois depuis longtemps que quelqu'un me faisait confiance, cela m'a fait un bien fou, même si je croyais encore que sa confiance était mal placée ! Tenir 8 jours je pensais en être capable et nous avons misé la-dessus ensemble. 8 jours plus tard je me présentais devant lui fière de mes 8 jours d'abstinence_ j'avais du souvent m'accrocher à ses belles paroles d'encouragement, mais j'avais tenu le coup ! Nous avons ensuite renouvelé le contrat de semaine en semaine puis de mois en mois et enfin d'années en années et cela fera 30 ans en juillet que j'ai poussé la porte de la Croix Bleue et que j'ai rencontré Marceau qui a su trouver les mots pour m'encourager !

Au fond de nous, même pour les personnes qui sont dans le déni, une petite part de nous sait que l'abstinence est la seule solution, mais le chemin est long(+ ou – selon les individus) vers l'abstinence car celle-ci n'est pas une fin en soi mais une démarche vers une vie sans alcool épanouie et heureuse.

Certains pensent que les autres sont dépendants_ ils boivent plus, tout le temps, ne sont plus capables de travailler, de s'occuper de la famille, des enfants, etc, etc..._moi je n'en suis pas là !

Cela me rappelle une dame en cure à la Clairière à Somain qui en sortant d'une réunion avait eu cette belle expression en se comparant aux autres : je suis alcoolique à 80% !

Elle buvait elle aussi mais...moins que les autres etc etc...Pour moi, on est alcoolique ou pas c'est comme une femme enceinte, qu'elle le soit de 3 semaines ou de 6 mois elle est enceinte- cela se voit ou pas, elle est malade ou pas(nausées, envies...)mais elle attend un bébé. Pour moi la maladie alcoolique c'est la même chose, on l'est ou pas -que cela soit visible ou pas pour les autres- nous, nous le savons inconsciemment.

Pour les personnes qui réagissent comme cette dame, le verre sera la preuve. Certains ont besoin de passer par cette re-consommation pour se prouver que ce qu'ils ont entendu autour d'eux-à savoir plus d'alcool du tout- était la vérité. C'est ce que j'appelle la rechute thérapeutique.

Lorsque l'on a constaté en faisant l'expérience que le premier verre entraînait les autres, on a compris que c'était vrai et certains doivent se le prouver en re-consommant.

C'est vrai pour les gens qui sortent de cure mais aussi pour ceux qui sont abstinents depuis qq temps et qui se disent : maintenant que je vais mieux, je suis guéri et je peux re-consommer comme tout le monde. C'est le verre qui donnera la réponse. Une personne qui s'est mis ce raisonnement dans la tête devra faire cette expérience.

C'est là que l'association peut être utile, car entendre les autres raconter leurs expériences de re-consommation permet de déculpabiliser et de comprendre que cela fait parti du parcours de l'alcoolique.

En règle générale, la personne qui re-consomme vit cela comme un échec et culpabilise.

Il est alors difficile mais indispensable de reprendre contact avec une association ou le médecin traitant ou le médecin alcoologue. La personne n'ose plus, elle se juge tellement nulle qu'elle pense que tout le monde la jugera aussi durement.

Combien de fois ai-je perçu l'étonnement quand je conseillais de retourner au CCAA ou vers le médecin traitant : qu'est ce qu'ils vont dire ?

Re- étonnement quand je réponds : ils seront contents de te revoir. La rechute fait partie du parcours de la personne en difficulté avec l'alcool. L'important c'est de pouvoir en parler ! Pour ma part, connaissant ces réflexions, je m'attache toujours à positiver cette re-consommation. Premièrement, la personne m'a appelée, premier point positif, ensuite faire de cette re-consommation une expérience positive- pour sortir de cette spirale d'échec- Qu'est ce que tu as appris sur toi ? Avais-tu trop confiance en toi ou au contraire avais-tu trop peur de l'alcool ?

Si tu avais trop confiance, tu peux apprendre la prudence. C'est souvent quand on ne se méfie pas que la rechute est proche. Apprendre à se mettre des barrières. L'expérience des autres au cours des réunions du groupe d'entraide est là encore très importante pour se construire ensuite sa propre expérience : avoir ou pas de l'alcool à la maison ? Fréquenter les mêmes copains qu'avant ? En parler avec son entourage ? etc, etc...

Si tu manquais de confiance en toi, tu dois probablement faire un travail sur toi à l'aide d'un psychologue.

L'expérience m'a prouvé depuis longtemps qu'il valait mieux avoir peur de l'alcool que d'avoir trop confiance en soi. Ce sont presque toujours les premiers qui rechutent avant les autres.

Positiver la re consommation c'est aussi travailler sur les causes. En règle générale la re - consommation était en gestation depuis un moment- nous disons souvent qu'elle se prépare- cerner les circonstances, s'il y en a, que s'est il passé dernièrement qui aurait provoqué la re-consommation ?

Je me souviens d'une dame qui rechutait tous les ans en novembre, anniversaire de la mort de son mari. Après avoir pris conscience de cet état de choses, ce n'est pas parce qu'elle buvait

que son mari reviendrait, le mal de vivre que ces rechutes engendraient, elle a fini par se protéger de cette période difficile, elle passait 15 jours chez sa fille, chez qui elle ne consommait pas, elle se programmait plusieurs sorties avec des copines pour ne pas rester enfermée chez elle, etc, etc..Elle avait trouvé sa propre solution.

Il est important aussi de savoir que la rechute n'est pas toujours provoquée par des circonstances dramatiques mais peut l'être par l'euphorie et de cela on se méfie beaucoup moins.

Le re-consommation peut survenir après une grande joie(naissance d'un enfant), à la suite d'un coup de tête, d'un chagrin ou d'un défi.

Samedi au cours de notre réunion, un ami me racontait avoir re-consommé au cours d'un repas de famille où les invités consommaient de l'alcool, par défi, il a voulu leur montrer qu'il était comme eux et pouvait boire de l'alcool.

Au cours de cette réunion de samedi, j'évoquais le cas des personnes qui rechutent après une longue période d'abstinence. Pour moi, il était plus facile de remonter la pente car en parallèle avec celui qui rechute et ne sait pas s'il pourra être abstinent un jour, celui qui a été abstinent de nombreuses années a déjà vécu cette expérience, il sait qu'il est capable de le faire. A mon avis, c'était essentiel et finalement toutes les personnes qui étaient dans ce cas et qui avaient bien sûr fait les expériences de rechutes après une abstinence de longue durée, m'ont toutes assuré que c'était au contraire pire et plus difficile, la perte de confiance était plus intense ainsi que la culpabilité. La tentation de l'alcool était beaucoup plus prégnante et difficile à évacuer. La prise de médicaments, Valium en particulier, devient un besoin plus tenace. Bernard me disait qu'il avait pris conscience que les problèmes à l'origine de son alcoolisation, étaient loin d'être résolus comme il le croyait et qu'il avait l'impression d'être revenu au point de départ, que tout ce qu'il avait fait n'avait servi à rien.

En conclusion et pour résumer, je dirai que la re-consommation fait parti intégrante du parcours de l'alcoolique et que cette re-consommation doit servir d'expérience et d'éviter d'en faire un échec mais au contraire une meilleure connaissance de soi et de ses limites.

Je vous remercie de m'avoir écoutée.