

Points de vue de Patients membres d'Associations d'entraide :

De la pratique des groupes d'entraide à la pratique professionnel en alcoologie

Je m'appelle Jacques, je suis Alcoolique et membre des Alcooliques Anonymes depuis 35 ans, et abstinent de façon ininterrompue depuis 34 ans. Je suis également membre du collège Associatif du GRAA avec quelques collègues d'autres mouvements tel que Vie Libre, Croix Bleue, Alcool entraide du Nord et c'est surtout à ce titre que je m'exprime aujourd'hui.

Merci au GRAA de me donner ce temps de paroles.

Il peut paraître curieux que des groupes d'entraide constitués de membres bénévoles s'expriment dans un programme consacré à l'évaluation des pratiques professionnelles en alcoologie. Pourtant s'il y a évaluation sur un plan professionnel pourquoi n'y aurait-il pas une tentative d'analyse des pratiques des bénévoles dans les groupes d'entraide ?

Ne sommes nous pas partie liée ?, les praticiens de l'alcoologie ne peuvent exercer leur art sans les alcooliques et nous bénévoles nous ne pouvons exister valablement sans l'aide de la pratique médicale. Cela vaut bien que nous ayons des uns et des autres une connaissance réciproque de nos pratiques pro pour les uns et bénévoles pour les autres.

En préalable, Il va sans dire, du moins je l'espère, et cela pour chacun d'entre nous que le principe de la complémentarité entre le médicale et les groupes d'entraide est convenu, sans remise en question, sauf éventuellement par le malade lui-même qui reste en la matière le maître d'ouvrage respecté.

Mon analyse, toute personnelle et qui n'engage que moi-même, sur les façons de pratiquer dans les groupes d'entraide constitués de bénévoles, se situe plus particulièrement sur deux registres:

Alcool : « maladie de la communication »

« Maladie des émotions »

S'il nous arrive de communiquer dans nos groupes d'entraide de manières conviviales comme dans tous les milieux, nous mettons en place une manière de s'exprimer bien particulière, avec des temps fort d'expression en profondeur de son vécu et de ses ressentis.

Le témoignage de sa vie d'alcoolique réprimée et cachée si longtemps peut enfin se libérer par une parole acceptée et non jugée.

La vérité sort enfin au grand jour, le témoignage des plus anciens encourage l'expression de la vérité pour les nouveaux.

Enfin Je me découvre sous les multiples aspects des expériences vécues et relatées.

Pour les nouveaux ce sont des découvertes sur soi pour les anciens des redécouvertes et prises de conscience à nouveau (la maladie ne s'arrête pas avec l'abstinence, même durable)

Ces temps d'expression où tous sont à l'écoute de chacun, sans jugement, sans réponse directe, m'amènent progressivement à avoir le goût de la vérité sur moi.

Cette communication en vérité dans le groupe d'entraide a un effet thérapeutique, elle me libère de la culpabilité, me fait prendre conscience de mes manques et limites, relativise mes petites misères, me rend utile et par là même donne du sens à mon existence.

De plus, il faut bien le dire, nous sommes tous, bénévoles dans les groupes d'entraide, logés à la même enseigne avec toujours cette épée de Damoclès au dessus de la tête, le premier verre. Quel que soit notre temps d'abstinence nous en sommes tous à la même distance. Il n'y a donc pas de privilégié, tous solidaires. Tous avec des souffrances similaires, tous à la merci d'un premier verre, voilà qui nous unit tout en permettant de ne pas recréer à l'intérieur du groupe une hiérarchie. Voilà qui nous rapproche et nous permet d'avoir des relations égalitaires et non en rapport de force. Se sentir l'égal des autres rassure.

Si dans un premier temps, la porte du groupe est difficile à franchir car là bien des peurs ou appréhensions sont à surmonter, la magie opère rapidement. Le groupe alors est vécu dans un état presque d'émerveillement. On appelle cela la période du « nuage rose ». Croyez-moi cela ne dure souvent pas bien longtemps. Nos communications internes sont assez fréquemment perturbées par des conflits de personnalités : tels que tentative de prise de pouvoir, influence d'ancien sur les nouveaux, identification au mouvement, se prendre pour un sauveur, la tentation du pouvoir, mégalomanie et d'autres choses encore, ... On a vu d'ailleurs dernièrement à quel point tout cela pouvait dégénérer. Heureusement le plus souvent, lié par la même souffrance, chacun fait amende honorable en revenant à l'esprit d'entraide et de solidarité avec l'avantage de pouvoir en tirer la leçon, et à la lumière de ces incidents évoluer en maturité.

Si je parle de ces difficultés vécues dans les groupes c'est parce que j'ai la conviction qu'il y a une aide possible en direction des groupes d'entraide dans la pratique professionnelle. Il y a au sein du secret de la consultation alcoologique ou psychologique, probablement de quoi désamorcer certaines résistances, amener à comprendre que les bonnes raisons apparentes d'éviter le groupe ne sont que prétextes ou prolongement du déni, que la politique de la chaise vide n'est pas une bonne politique et que si les choses sont rédhibitoires l'on peut toujours changer de groupe. Prendre donc certains dysfonctionnements dans les groupes d'entraide comme prétextes de les abandonner pourrait être démystifié et considéré plutôt comme des seuils à franchir pour évoluer positivement. Mieux comprendre ainsi toutes les leçons que peuvent contenir cette vie des groupes permet de franchir des étapes et d'augmenter par la compréhension nos capacités de tolérance et d'habileté sociale.

Donc je suis bien persuadé que l'aide des professionnels ne s'arrête pas pour l'alcoololo-dépendant à la porte du groupe d'entraide.

Cela lève l'interrogation suivante : qui parmi les professionnels s'inquiète de la bonne santé des groupes d'entraide ?

Qu'en est-il par ailleurs de l'alcoololo-dépendance, maladie des émotions ?

L'hyper sensibilité de la plupart d'entre nous nous a conduit tout droit vers la potion magique « Alcool » pour calmer l'angoisse, l'anxiété, la peur du lendemain, le remords et la culpabilité, l'expression des sentiments d'amour ou d'amitié, les craintes existentielles, l'émoi d'une agression verbale ou les blessures d'amour propre. Comment gérer ce flot de sensations par lesquelles l'on s'est, si souvent, senti débordés? Est-ce que je peux vivre longtemps avec une angoisse, un ressenti douloureux sans chercher à un moment ou un autre le soulagement et vous voyez de quoi je veux parler quand je parle de soulagement ? Alors quoi ? Le médicament, peut-être, mais alors, très momentanément, car attention Il camoufle il ne guérit pas.

Je ne bois plus et je ne fume plus que faire de mes émotions, je ne peux pas les supprimer, Alors quoi ? vivre avec ? bien sûr l'émotion c'est la vie, j'ai même découvert que ce sont elles qui dirigent davantage ma vie que mon intelligence. Alors Comment puis-je les rendre sereines? Là aussi la parole sera une des meilleures thérapies. Pas n'importe quelle parole, une parole en vérité dans la confiance et l'échange avec des pairs au sein du groupe d'entraide. Là l'émotion exprimée par l'un rebondira vers un autre, puis un autre, pour un partage libérateur, avec des compréhensions sur soi qui s'y rattachent et qui soulagent. Ce qui d'ailleurs n'oblitére aucunement la thérapie individuelle venant en complément pour mieux guérir les blessures du passé.

Nous avons une autre piste pour mieux canaliser nos émotions, prendre sa distance vis-à-vis d'elles, acquérir un niveau de détachement ou sans rien perdre de sa sensibilité pouvoir ne plus en souffrir. Il s'agit donc d'acquérir, telle que certains mouvements le suggèrent, une philosophie positive de l'existence. Je dirais donc à l'instar de Luc Ferry notre ancien ministre de l'éducation nationale dans son « traité de philosophie à l'usage des jeunes générations » : « Il ya dans la philosophie de quoi se soustraire à toutes ces peurs qui si souvent gâchent la vie, ce serait une erreur de croire que la psychologie peut la remplacer »

J'analyse également la situation actuelle des groupes d'entraide de la manière suivante :

Il est indéniable que l'évolution dans le domaine de l'alcoologie depuis 30 ans est considérable à bien des titres :

Evolution des mentalités, surtout parmi les soignants, où le malade alcoolo-dépendant est maintenant beaucoup mieux considéré.

Evolution considérable des structures d'accueil et de soins avec une prise en compte du malade beaucoup plus globale.

Si les organismes et structures alcoologiques depuis 25 ans dans la région se sont bien développés, les groupes d'entraide ont, eux aussi, connu une belle expansion. Néanmoins il apparaît maintenant une stagnation des groupes d'entraides je constate que depuis une dizaine d'années que les nouveaux ne font finalement que remplacer les anciens. On aurait pu penser que le développement de l'alcoologie aurait entraîné, du fait de cette complémentarité médecine groupe d'entraide si utile pour le malade, y voir, pour les groupes de bénévoles, une progression similaire en parallèle, ce qui n'est pas le cas.

Peut-être que l'évolution des savoir-faire des professionnels les met de plus en plus en confiance quant à leur capacité de soignant et de ce fait tendent à penser, inconsciemment, que l'alcoolique peut se passer d'une participation aux associations de bénévoles. Ne serait-il donc pas utile de rappeler aux professionnels dans leur pratique ce que disait un des pionniers de l'alcoologie moderne, le Docteur Raymond Michel Haas, dans son livre « Comment je soigne les Alcooliques » chapitre I : « La difficulté est de s'adapter à chaque cas, de ne pas se laisser monopoliser par les malades qui refusent la vie en groupe. Je ne perds jamais de vue, même dans mes tête à tête avec les plus individualistes, que la solidarité entre les anciens buveurs est le meilleur des remèdes. »

A la lumière de ce propos, j'observe que pour la plupart d'entre nous alcoolo-dépendant se sont développés des sentiments de révolte envers tout ce discours collectif anonyme général et spécifique tout en étant très influencé par lui. Je crois donc que l'on peut affirmer que l'alcoolique ne rejoindra un groupe d'anciens buveurs que s'il ressent un fort consensus, autour de lui, favorable au groupe d'entraide.

Il n'y a pas de contre indication à la participation à un groupe de partages d'expérience entre personnes souffrant du même problème, sauf, peut-être, quelques cas de fortes « phobie sociale » Mais même dans ce cas là le groupe d'entraide peut en être le remède.

Par ailleurs l'on peut dire aussi que dans le contexte actuel de restriction budgétaire les groupes d'entraide constitués de bénévoles offrent, de par un rapport coût efficacité imbattable, une alternative non négligeable. En effet certains mouvements non seulement n'acceptent pas mais refusent des subventions

Par ces quelques propos, j'espère que les professionnels de santé qui se sont consacrés à la rude tâche de soigner des alcooliques auront peut-être quelques nouvelles pistes d'évaluation de leurs pratiques.

Et pour conclure, souhaitons donc que dans le cadre d'un partenariat plus solidaire nous puissions nettement améliorer, pour le long cours, le pronostic de rétablissement pour les malades alcooliques.

Jacques D. AA