

Témoignage d'une évolution de personnalité

Bonjour à Tous,

Je m'appelle Jacques je suis alcoolique mais bien sûr abstinent depuis de nombreuses années. J'ai arrêté de boire à 42 ans, j'en ai aujourd'hui 78 et n'ai pas repris une goutte d'alcool entretemps, ce n'est pas seulement grâce à moi mais surtout grâce à l'aide que je reçois de mes amis « Alcooliques Anonymes »

Si J'interviens aujourd'hui, c'est davantage au titre des groupes d'entraide affiliés au GRAA qu'en tant que membre des Alcooliques Anonymes. La valorisation des groupes d'entraide me semble tout à fait nécessaire pour améliorer le sort des personnes souffrant d'addiction. Je remercie donc, tout particulièrement, les organisateurs de cette demi-journée de nous donner la parole.

Pour ma part l'apport des groupes d'entraide AA m'a été tout à fait bénéfique. Je vais tenter d'évoquer mon évolution psychologique au fur et à mesure des différentes étapes de mon parcours.

Mon mental s'est structuré dans une famille assez conventionnelle, avec des principes plutôt rigide où il n'y avait pas beaucoup de place pour communiquer au niveau des émotions et de la sensibilité. Les principes du devoir et du paraître étaient plutôt la règle. Ce cadre ne me laissait pas beaucoup de place pour vivre une bonne compréhension des émotions et sentiments qui m'animaient, cela ma amené à m'enfermer et vivre très réservé, timide et timoré. La peur de la relation aux autres et particulièrement de la vie en société relevait d'une souffrance presque quotidienne.

Dans ce contexte, Il ne m'a pas fallu longtemps pour découvrir ce qui m'est apparu comme un excellent remède, « ma potion magique » les boissons alcoolisées pour me libérer de ma gêne et vivre mes relations, soulagé. Mais, bien sûr, comme je l'ai entendu dire récemment, l'alcool, comme l'usurier, m'a rendu service au début, pour me le faire payer très cher ensuite.

Je ne vous parlerai pas de toutes ces années où, avec l'alcool, j'ai souffert sans douleur. J'en vins peu après avec une consommation en progression à des comportements incompréhensible pour l'entourage, aberrants même pour moi, j'en arrivais à faire des choses que je ne voulais pas faire. Cette grande souffrance alors engendrée par l'alcool tyran m'a enfin emmené vers les soins, puis, Dieu merci, vers les groupes d'entraide Alcooliques Anonymes.

Le premier effet du groupe d'entraide m'a été d'un grand soutien où, encore dans l'alcool, être accueilli avec chaleur m'a peut-être permis malgré mes pensées suicidaires de ne pas passer à l'acte. Ensuite l'identification à d'autres qui, en exprimant ce que je vivais et ressentais moi-même m'a permis d'accepter mon impuissance devant l'alcool, d'accepter d'être un alcoolique. L'acceptation ne s'est pas faite totalement d'un seul coup, j'ai d'abord pris conscience de mon alcoolisme, (le déclic, dans le jargon des groupes), accepté d'être comme eux, comme ces gens là que j'entendais dans les réunions. Il m'a fallu ensuite de nombreuses réunions pour accrocher profondément à mon identité, cette particularité d'être un alcoolique. Cela s'est fait par petites étapes. Plus j'ai intégré d'être alcoolique plus la conscience de cette fragilité est devenue quelque part une force et moins j'ai été tenté de me remettre en question sur cette réalité si longtemps redoutée et donc d'éviter les ré-alcoolisations.

Un autre effet salubre a été pour moi la libération de la parole, pouvoir m'ouvrir aux autres, dire ce qu'a été ma souffrance, m'exprimer et par là même me découvrir. Découvrir mon histoire, comprendre peu à peu par l'écoute et la parole le déroulement de ma vie ce qui m'était essentiel pour ne pas la répéter. L'écoute et la parole aussi pour me libérer de la culpabilité, j'ai « vidé mon sac » sur les tables des réunions AA. Quel soulagement d'être entendu, de me sentir compris, surtout de me sentir compris et non jugé, non pas par une seule personne mais par le groupe tout entier.

Autre découverte, ne pas confondre la saine et légitime estime de moi avec l'amour propre. J'ai enfin compris que mon ego surdimensionné était le résultat d'un besoin légitime mais pervers de reconnaissance, de considération, d'amour. Si j'ai traîné si longtemps dans l'alcool avant de me faire aider, c'était par orgueil, amour propre ou fierté. Pouvoir enfin vivre et m'observer tout à la fois, m'analyser autrement dit, m'observer pour rester sur la ligne de crête de l'estime de moi. Cette ligne de crête qui voyage entre orgueil et culpabilité et qui, comme chacun sait, sont les deux faces d'une même médaille.

J'ai aussi appris la relation égalitaire on ne réintroduit pas dans la plupart des groupes d'entraide une hiérarchie comme dans la société. L'anonymat chez les AA m'a bien aidé à le comprendre. Dans une relation entre égaux les rapports de force peuvent disparaître ne laissant place qu'à des relations amicales et sereines. J'ai ainsi évacué la peur des autres comme d'ailleurs le mépris des autres, deux sentiments négatifs en moins dans mes ressentis.

Le groupe d'entraide m'a permis aussi de comprendre certains de mes fonctionnements notamment celui de l'autojustification ou par des raisonnements généraux ou spécifiques je pouvais à mes propre yeux justifier tout et n'importe quoi de mes comportements, j'ai donc appris à confronter mes raisonnements davantage à ma simple réalité plutôt qu'à des références extérieures traditionnelles coutumières, idéologiques ou de mode, branchée ou non, autrement dit les préjugés.

J'ai également appris les méfaits de l'auto-compassion ou apitoiement sur moi. Evidemment malheureux comme j'étais avec une femme aussi casse-pieds pour ne pas dire plus, je pouvais bien me consoler avec un petit verre. Ou encore mettre mes échecs et mes déboires sur le dos de la malchance, de ma mauvaise étoile, je me trouvais bien à plaindre avec l'ivresse comme consolatrice de mes misères.

La suggestion aussi par le groupe à une certaine autodiscipline dans mon mode de pensée m'a réussi tout particulièrement. J'ai un libre arbitre que je peux utiliser pour orienter mon cours de pensée. Je peux toujours comprendre si ma pensée est positive ou négative ou autrement dit, si je vois les choses d'une façon constructive ou non. Il suffit que je me pose la question : Est-ce constructif pour moi? En ayant peu à peu pris l'habitude d'orienter mes pensées sur un mode positif, je vis une intériorité beaucoup plus confortable et une vision du réel sans appréhension. Le même libre arbitre me permet aussi de m'inciter à rester dans le réel du présent et non pas de partir comme je le faisais souvent dans une projection dans l'avenir ou dans le passé. Je peux pourtant rêver mais il m'est nécessaire de savoir que je rêve, je peux me souvenir du passé mais il faut que je sache que je ne puis le remanier et qu'il est inutile d'y stagner en essayant d'y faire revivre les options manquées.

La peur d'un devenir incertain par manque de confiance en moi m'a souvent projeté dans l'avenir.

Changer de mode de vie tel que le suggérait la philosophie des « Alcooliques Anonymes » était loin d'être évident. Mes fonctionnements habituels ne se laissaient pas manipuler facilement. Mais comme je l'ai entendu dire une habitude ne se jette pas par la fenêtre au moment où on le décide. C'est par une descente marche après marche qu'une mise au bon niveau se réalise. Cesser de boire et se rétablir physiquement va très vite tandis que faire évoluer mon mental m'a pris beaucoup de temps.

J'ai heureusement compris que ce n'est pas par hasard que je suis devenu un alcoolique, ma personnalité avait toutes les caractéristiques pour le devenir. Il était donc nécessaire en arrêtant de boire, les mêmes causes entraînant les mêmes effets, que je change intérieurement.

J'ai eu beaucoup de chance en début d'abstinence de me retrouver, grâce à une information, à la fois avec un pied chez les Alcooliques Anonymes et un pied dans une formation qui s'intitule « personnalité et relations humaines ». Mon attitude à l'époque était des plus sceptique, méfiante, à la limite paranoïaque et je doutais beaucoup des bienfaits qu'aurait pu m'apporter les AA . Détenaient-ils bien les vérités essentielles pour mener mon existence? N'étaient il pas sous l'influence d'une autorité secrète qui manipulait l'ensemble à des fins sans trop de rapport à de réels bienfaits pour les membres de l'association ? Je n'étais pas trop prêt encore à y croire vraiment. J'ai donc abordé cette formation P.R.H. également sans trop y croire. Chose très curieuse plus je m'avançais dans le déroulement des sessions P.R.H, plus je découvrais que les grands principes de base de P.R.H. ressemblaient à ceux des Alcooliques Anonymes. Ce fut une étonnante révélation. Je me rendais compte que des Alcooliques avec une méthode simple et positive, découverte et finalisée par eux-mêmes, dans les années 40 aux USA, pouvaient vivre heureux sans alcool. Par une approche tout à fait différente, sans lien particulier avec l'addictologie, des psychologues en recherche pour le développement de la personne en sont arrivés à des conclusions similaires. Je détenais donc là un élément de preuve du bien fondé de l'une par l'autre et de l'autre par l'une. Il y avait donc là quelque chose d'une vérité et que je pouvais croire tant à l'un qu'à l'autre. La différence pour moi entre ces deux moyens de mon évolution n'était que dans la méthode. En fait ils se rejoignent sur l'essentiel.

L'apport pour moi de cette double démarche est considérable et j'aimerais vous la rendre plus évidente si vous avez la patience de m'écouter encore un peu.

P.R.H. s'est beaucoup inspiré des écrits de Carl Rogers. Je me suis donc plongé quelque peu dans cette littérature fort intéressante et d'autant plus facilement qu'elle évite tout le jargon psy et donc tout à fait abordable.

Que dit C.Rogers sur la relation d'aide très succinctement?

Une relation d'aide pour avoir une chance d'effet positif suppose non pas un savoir mais trois attitudes nécessaires et complémentaires : être authentique, être empathique et avoir une considération positive inconditionnelle.

Vivre et fonctionner dans l'esprit de ces trois attitudes sont les conditions nécessaires et suffisantes pour entraîner un changement de comportement et d'attitude de la personne en demande d'aide.

L'ambiance de sincérité, de compréhension et d'amitié chaleureuse dans lequel je me suis retrouvé en demandant de l'aide aux Alcooliques Anonymes contenait déjà, dans le groupe qui m'accueillait, les trois attitudes qui font une relation d'aide efficace. Les membres du groupe par leurs témoignages, semblables à mon vécu, paraissaient tout à fait sincères. Ils étaient donc très authentiques. En évoquant leurs ressentis et émotions, je me reconnaissais en eux et me sentais compris. Ils étaient donc empathiques. Leur accueil chaleureux inconditionnel avec une foi inébranlable en mon devenir positif m'apportait cette considération positive dont j'avais tant besoin. Voilà donc les bases des changements qui se sont opérés en moi. On retrouve généralement dans presque tous les groupes d'entraide cette ambiance positive porteuse d'évolution.

La plupart des groupes d'entraide ou de soutien mutuel ou d'échange entre pairs vivent leurs réunions de groupe, le plus souvent, naturellement dans cette attitude et sont donc efficaces pour bon nombre d'addicts, bien sûr en complémentarité souvent nécessaire à des soins médicaux et psychologiques sur un plan individuel.

En exemple de cette complémentarité permettez moi de vous exposer la libération d'une de mes névroses dans le cadre d'une thérapie : Ma participation au groupe avait libéré une partie de ma timidité mais malgré tout, une souffrance subsistait et l'angoisse du groupe n'avait pas disparu, seule la parole s'était un peu libérée. Il y avait un autre problème sous-jacent. J'ai eu bien de la chance de pouvoir aussi le découvrir. Un éclair de compréhension aussi soudain qu'imprévu déchira la voile de cette angoisse permanente de mes vécus au sein des groupes fréquentés. En effet je m'étais aperçu que je pouvais avoir une relation paisible et communiquer normalement avec une personne en tête à tête mais dès qu'il y avait une troisième personne et plus, l'angoisse montait. Pourquoi? Au cours d'une formation P.R.H. au sein d'un groupe, chacun fut invité à exprimer son problème. Courageusement, malgré ma peur, j'ai entrepris d'évoquer, ma timidité malade. J'ai donc évoqué devant ce groupe toutes les situations d'angoisse que me provoquait cette timidité. A l'issue de l'exercice, les membres du groupe étaient invités à exprimer ce qui avait été ressenti par rapport au problème exposé. Bien inspiré un des membres du groupe me fit le reflet de quelques-unes des expressions que j'avais utilisées dans l'exposé de mon problème tel que : "peur du groupe ", répété 3 ou 4 fois et les mots : père, mère.

En un éclair, véritablement la sensation de l'éclair devant les yeux, la compréhension me vint avec une sensation d'apaisement. J'avais compris et du même coup désamorcé ma souffrance psychologique. Comme je l'ai déjà évoqué mes parents très pudiques ne manifestaient pas leurs sentiments devant moi. Je ne les voyais jamais s'embrasser devant moi, ni non plus se chamailler devant moi. J'ai donc vécu là : une non intégration au groupe "père mère" puisqu'ils ne me donnaient pas accès à leurs sentiments qu'ils conservaient pour eux deux par ailleurs. Bien que j'eusse une bonne relation personnelle avec chacun d'entre eux, inconsciemment j'ai, malgré cela, intégré une forte sensation d'exclusion du groupe initial que représentait pour moi le groupe "père mère". Ma première expérience de groupe de personnes a donc été une expérience d'exclusion et c'est cette sensation d'exclusion du 1er groupe fréquenté que j'ai transposé en permanence tout le long de mon existence. L'angoisse de l'exclusion répétée indéfiniment dans chaque groupe côtoyé. Quel soulagement d'avoir pu découvrir l'origine de ma névrose. Je me sens maintenant bien intégré quels que soient les groupes auxquels je participe. Ce nœud de souffrance au cœur de mes relations sociales, dénoué par quelques mots-clés, libéra biens des énergies. Bien des capacités purent alors se mettre en place et me donnèrent la possibilité d'exercer des responsabilités dont je ne me serais jamais cru capable auparavant.

Je pense que l'on voit bien dans tout cela l'intrication d'un bon nombre de facteurs, différents et complémentaires, pour réussir le bon développement de ma personnalité.

Voilà pourquoi en matière de conclusion je suis très attaché à ce que se développe la complémentarité entre soins professionnels et actions bénévoles des groupes d'entraide. En France le retard en la matière est remarquable. En groupes Alcoolique Anonymes nous sommes 40 groupes sur le Nord Pas-de-Calais, Nous devrions être 102 groupes à l'image de l'Allemagne toute proportion gardée, 219 à l'image de la Belgique, 250 à l'image de l'Angleterre. En ce qui concerne les Narcotiques Anonymes un seul groupe dans le 59 62, à l'image, de ne serait-ce que la région parisienne, nous devrions en avoir 12. Dans notre région, et même d'ailleurs en France, si les groupes d'entraide font partie, sans discussion, de notre dispositif de soins en addictologie dans sa forme, il n'est visiblement pas encore dans les esprits. J'espère qu'à l'avenir nous pourrions y travailler car le soulagement de la souffrance de biens des addicts passe par cette complémentarité dont j'ai eu l'avantage de bénéficier.