

Alcool, quand tu nous tiens !

Guide à l'usage des buveurs et de leurs proches

Dr Pierre Radisson

Mars 2017

Plan

- 1. L'alcool est un merveilleux produit**
- 2. Quel est le secret de ce produit ?**
- 3. La nostalgie du premier verre**
- 4. Six paramètres favorisant l'emprise de l'alcool**
- 5. L'érosion progressive d'un capital de liberté face à l'alcool**
- 6. La relation à la vérité**
- 7. Le buveur et son entourage : la co-dépendance**
- 8. La spirale des pertes**
- 9. « Toucher son fond » : le déclic**
- 10. La « Puissance Supérieure »**
- 11. La décision de la liberté**
- 12. Sortir de la dépendance du corps**
- 13. Sortir de la dépendance de l'esprit**
- 14. En conclusion, quatre leçons essentielles**

L'alcool est un merveilleux produit

Prenons l'exemple d'un adolescent ou d'une adolescente. Mettons Jacques. Il rencontre l'alcool lors d'une fête avec ses copains. Quelques verres le transforment : Il devient gai, audacieux, drôle, sensuel, spontané, séduisant, imaginatif. Ses yeux pétillent, la vie est légère. Il aperçoit le meilleur de lui-même et de la vie. Il ose se montrer tel qu'il est, ce qui en fait un être chaleureux. L'alcool l'a allumé : il est sorti de sa grisaille. C'est la fête.

Quel est le secret de ce produit ?

L'alcool est un anesthésique des douleurs du corps mais aussi de celles de l'esprit. Ce qui provoque une libération.

Parmi les douleurs de l'esprit il y en a une qui pèse sur nos épaules à tous : c'est la culpabilité. D'où provient-elle ? Nous sommes accablés en permanence par ce que nous sommes car nous savons que nous pourrions être bien meilleurs. Nous nous désespérons d'être si imparfait, si mal fini. L'écart entre ce que nous sommes et ce que nous pourrions être est la source permanente de reproches que nous nous faisons à nous même. Cette mésestime et cette culpabilité nous polluent intérieurement. Elles sont source notamment de dépression.

Or, avec la prise d'alcool nous anesthésions ces sentiments. Pendant un moment ils se volatilisent et tout s'allège ! Nous osons enfin nous montrer comme nous sommes, avec nos travers. Nous n'avons plus besoin de nous cacher. D'où cette perception transformée de nous même et des autres.

Pour en revenir à Jacques, il se découvre bien meilleur lorsqu'il se prend comme il est ! Il pense qu'il ne peut accéder à cet état que sous l'effet de l'alcool. Il ignore qu'il est possible d'obtenir ce résultat sans absorber un produit mais en faisant l'effort de se dépasser.

La nostalgie du premier verre

C'est seulement quand l'effet de l'alcool retombe que les choses se compliquent. En effet, il a expérimenté qu'il pouvait être génial puis il est redevenu basique. Cela crée une nostalgie qui est d'autant plus forte que l'épisode a donné lieu à un moment d'intimité et de chaleur humaine. Dorénavant Jacques sait qu'il peut être

tout autre alors qu'avant il n'en avait pas conscience. Maintenant il se trouve amputé d'une partie de lui-même.

Si on ne lui apprend pas qu'il pourrait retrouver l'expérience par d'autres moyens que l'alcool, il va insensiblement multiplier les occasions de boire.

Le paradoxe c'est que le corps, en particulier le système nerveux, s'habitue très bien à l'alcool. Comme dans un couple : Au début l'alcool sait bien allumer le système nerveux puis, la routine aidant, celui-ci s'habitue au point qu'il faille progressivement augmenter la dose d'alcool pour retrouver l'excitation première à l'image des conjoints qui doivent redoubler de séduction quand la lune de miel s'est envolée.

C'est là qu'il faut faire attention. Mais heureusement que tous les jeunes qui passent par là ne deviennent pas alcooliques.

Six paramètres favorisant l'emprise de l'alcool

1. La culture dans laquelle nous baignons

Notre société de consommation incite à chercher le plaisir immédiat aussi bien que la suppression immédiate de la douleur par l'absorption d'un produit magique. De plus en plus de ces produits, licites ou non, sont mis sur le marché et il est difficile d'en garder la maîtrise. Le mésusage de l'alcool est aussi favorisé par la pressions des groupes, qu'ils soient familiaux, amicaux, professionnels ou autre. Traditionnellement l'usage d'alcool est le signe d'appartenance à un groupe et celui qui y déroge est souvent déconsidéré, voir marginalisé.

2. La relation avec le produit

Il y a deux dangers majeurs.

Le premier est d'utiliser l'alcool comme un super médicament. Au début il peut être antidépresseur, euphorisant, désinhibiteur, dopant, etc. Mais ensuite ces effets positifs s'inversent. Le risque est de banaliser cet usage car pendant que la personne court après un résultat qui lui échappe de plus en plus elle ne traite pas la source profonde de son mal être et avec l'alcool celui-ci ne fait qu'augmenter.

Le deuxième danger est représenté par toutes les consommations automatiques ou rituelles sans aucune conscience de ce que l'on fait et pourquoi on le fait : je bois devant la télé, je bois à telle heure, je bois avec tels copains, je bois quand je suis à tel endroit, etc.

Toutes ces consommations banalisées pendant des années attachent l'alcool à la personne, et inversement.

Les 4 points suivant ont trait à l'intimité de la personne

3. Les événements de vie

Généralement les jeunes comme Jacques se calment quant ils commencent à construire leur vie car cela leur donnent une estime d'eux-mêmes qui suffit à modérer et à maîtriser leur consommation.

Ce qui peut redéclencher le processus ça peut-être un événement grave et douloureux de la vie : la perte d'un proche ou d'un emploi par exemple. Ce peut être aussi toute situation susceptible de ruiner l'estime que la personne avait conquise vis-à-vis d'elle même.

4. Le terrain de fragilité de la personne

Les personnes qui sont exposées à la dépendance sont souvent hypersensibles. Elles souffrent particulièrement de la dysharmonie, du mensonge, du manque d'amour. L'alcool est une tentative de se protéger en se mettant dans une bulle, dans un monde parallèle imaginaire, traduisant la soif d'un monde meilleur.

5. Les souffrances négligées

Toute souffrance que l'on garde en soi sans tenter de la dépasser va finir par se manifester soit au niveau du corps par une maladie, soit au niveau d'un comportement comme celui de boire, soit par de la dépression. D'où l'intérêt d'apprendre aux jeunes à exprimer leurs sentiments et à chercher de vraies solutions à leurs maux plutôt que de les étouffer dans leur cœur en les bâillonnant avec un produit tel que l'alcool.

6. La perte d'une espérance

Si la personne perd la foi en un futur qui lui permette d'épanouir ses possibilités, alors elle peut être tentée d'anesthésier son désespoir dans l'alcool.

L'érosion progressive d'un capital de liberté face à l'alcool

Selon l'impact de ces paramètres le buveur grignote progressivement son capital de liberté par rapport à l'alcool. Il devient alcoolique quand il a totalement perdu ce capital.

Pour lui, et aussi pour son entourage, l'alcool devient un enfer. Le système nerveux s'est tellement bien habitué à l'alcool qu'il a besoin d'une alcoolémie positive en permanence sinon il disjoncte (épilepsie, délirium). Pour l'alcoolique boire est une obligation. Même s'il a beaucoup de volonté, celle-ci est inopérante. Il n'a plus qu'une seule préoccupation : Comment prévoir ses consommations pour ne pas prendre le risque d'être en manque ?

Sa vie oscille entre 2 personnages : le gentil qui fait tout pour être aimé et le méchant qui est tellement mal qu'il attaque ses proches et la terre entière. Les manifestations de sa souffrance sont de plus en plus visibles et insupportables mais ce qu'il vit dans son cœur est de plus en plus inaccessible.

La relation à la vérité

L'alcoolique est souvent un écorché vif. Depuis le début de sa vie son hypersensibilité le rend vulnérable à la rudesse de la vie qu'il a du mal à assumer.

Comme tous les autres enfants, il percevait de façon aigüe la contradiction entre ce qui est montré par les adultes et la réalité profonde des êtres. Il se désespérait du sentiment de vivre dans un certain mensonge. Devenu adulte, l'alcool lui sert à se couper de la réalité pour moins souffrir du mensonge ambiant. Il y a d'un côté un piège dans lequel il est en train de tomber et de l'autre le déni de ce piège. C'est-à-dire qu'il se cache à lui-même, comme il cache aux autres, la réalité de ce qui lui arrive.

Le buveur et son entourage : la co-dépendance

Il y a 3 aspects majeurs :

L'entourage familial ou professionnel déploie beaucoup d'énergie pour atténuer, voir cacher les conséquences des alcoolisations d'une personne proche. Il veut l'aider et lui épargner des conséquences fâcheuses. Par exemple si le buveur rentre

ivre, le conjoint va tout nettoyer et le mettre au lit. Ce qui fait que le lendemain le buveur, qui a oublié ce qui s'est passé, n'en a plus aucune trace. Au travail ce peut être un collègue qui passe derrière pour corriger un oubli ou une erreur. Ces bonnes actions pourraient aider l'alcoolique en lui montrant qu'on l'aime mais en fait elles ont pour conséquence de l'isoler d'avantage de la réalité et des conséquences de son addiction. Ce qui fait qu'il devra aller encore plus loin pour avoir la conviction d'être dans une impasse et avoir l'énergie de s'en sortir. Le système familial ou professionnel va supporter pendant des années une vie de plus en plus difficile en cherchant un équilibre avec le buveur jusqu'à ce qu'un jour le buveur soit jeté avec perte et fracas tellement l'entourage s'y sera épuisé.

Le deuxième aspect c'est que les pressions de l'entourage sur le buveur accroissent le sentiment qu'il a de sa propre nullité tellement ça lui paraît impossible de se passer de l'alcool. Alors il fait la sourde oreille pendant très longtemps. Puis, de guerre lasse, il finit par obtempérer. Il va voir le docteur pour faire une cure. Mais s'il le fait juste pour calmer le jeu, sans conviction, cette cure ne sert à rien et à la prochaine difficulté il reboira en ayant encore plus le sentiment qu'il ne vaut rien.

En fait la conduite addictive n'est pas que le reflet de la souffrance du buveur, elle est aussi celui de la souffrance de toute une famille. Pour cette raison chaque membre de la famille croit que tout son malheur vient du buveur ce qui lui évite de s'occuper de ses propres difficultés. De même que l'alcoolique utilise l'alcool pour moins sentir ses douleurs, les personnes proches peuvent utiliser l'alcoolique pour moins sentir leurs propres douleurs. C'est ce qu'on appelle la co-dépendance. Cela explique que, paradoxalement, quand un buveur résout son problème les proches peuvent être déstabilisés car un équilibre est rompu.

En réalité nous avons tous une histoire douloureuse qui entretient notre mal de vivre. Pour aller mieux nous ne pouvons nous occuper que de nous-mêmes sans pouvoir changer les autres. L'expérience montre que si, au lieu de faire pression sur le buveur, un ou plusieurs membres de la famille décident de s'occuper de leurs propres souffrances et d'aller vers une bonne vie, c'est la meilleure aide qu'ils puissent apporter à celui qui est dépendant. En effet, celui-ci est alors devant le fait qu'il n'y a que lui qui peut sauver sa peau et la démarche qu'il fera aura des résultats. Ainsi chacun est mis devant la responsabilité de sa propre vie.

La spirale des pertes

Pendant des années, rien n'apparaît au grand jour : le corps semble bien supporter l'intoxication et l'entourage fait tampon pour éviter une catastrophe.

Sauf que l'alcoolique ajoute à la dose dont son corps a besoin, une dose en plus pour noyer son impuissance, sa honte et sa culpabilité de faire du mal à ceux qu'il aime. Alors, inexorablement, apparaissent des fautes professionnelles, des accidents, des problèmes d'argent, des problèmes avec la justice, des crises de couple, la perte des amis, le placement des enfants ou simplement leur mépris. Quand le travail et le conjoint disparaissent c'est toute l'insertion sociale qui est mise en cause avec le danger de clochardisation. L'intoxication finit par provoquer l'atteinte du foie, des hémorragies, des douleurs atroces de pancréatite, la perte des jambes, des yeux, de la raison, de la vie...

« Toucher son fond » : le déclic

L'alcoolique emploie cette expression pour dire qu'à un moment de cette descente aux enfers, une perte un peu plus insupportable déclenche sa décision de tout faire pour en sortir. Ce peut être les violentes douleurs d'une pancréatite, la perte d'une fonction corporelle, la peur de la folie ou simplement la proximité de la mort. Ça peut-être de ne plus supporter de croiser le regard de son enfant, un effondrement de l'estime de soi...

Quel est le mystère de cette force qui lui permet d'inverser la spirale ? Dépouillé de tout il est face à l'essentiel de sa vie. C'est pour sauver cet essentiel qu'apparaît l'instinct de survie mais aussi l'instinct de sur Vie marquant le retour d'une espérance, celle de sentir LA VIE.

La « Puissance Supérieure »

Jusque là, aucune perte si grave soit-elle n'avait réussi à réveiller cet instinct. Même le risque de perdre la vie n'était plus redouté. A tel point que certains cherchent à se suicider. Et pourtant même celui qui est allé jusque là, s'il en ressort, peut revenir complètement différent, plein d'énergie et de détermination pour ne plus perdre une minute de vie. Que c'est-il passé ?

C'est comme une graine que l'on extrait de la boue et qui se retrouve dans un terrain propice où elle va pouvoir enfin germer. Elle découvre tout à coup en elle une force qui la dépasse. Elle est promise à une autre vie. C'est peut être ce que les Alcooliques Anonymes appellent la Puissance Supérieure.

Alors c'est une belle aventure qui commence. Même si la dégradation de sa santé est poussée, il peut y avoir des améliorations spectaculaires, tellement la nature est généreuse. Il lui est promis une existence bien meilleure que celle qui l'avait conduit à l'alcool. Quel espoir !

La décision de la liberté

La décision de sortir de l'alcool implique de faire le deuil d'un monde pour en découvrir un meilleur. L'alcoolique va perdre sa bouteille qui est sa compagne d'infortune et son refuge. Il va perdre l'image de nullité qu'il s'est forgé et ses copains de médiocrité. Il va devoir renoncer à être la victime qui monopolise toutes les inquiétudes et qui pollue la vie de l'entourage autant que la sienne. Il va renoncer à la dépendance affective, à la passivité, à vouloir tout, tout de suite. Il va renoncer à la non-vie. Il va passer d'avachi à debout. Il va devoir assumer son existence et ça lui fait peur car il va devoir se dépasser et prendre des risques.

Il sait ce qu'il va perdre mais il a du mal à imaginer ce qu'il va gagner : le plaisir du corps et de l'énergie retrouvée, des relations authentiques et chaleureuses, des fêtes sans sombrer, la fierté de se dépasser, une vie responsable qui se construit, des rêves qui deviennent possibles. Il accédera aussi à la possibilité d'aider ceux qui n'ont pas encore fait la route. Dans sa nouvelle vie il va falloir qu'il cherche à obtenir sans l'alcool les effets de la lune de miel avec l'alcool.

Il a besoin qu'on lui donne l'impulsion de cette nouvelle vie en lui donnant des exemples de personne aussi atteintes que lui et dont la vie s'est transformée.

Tant que la décision n'est prise que pour calmer le jeu sous la pression de l'entourage le résultat s'effondrera à la prochaine anicroche. Seule une décision pour sauver sa vie aura suffisamment de force.

Mais décider de renoncer à sa dépendance ne veut pas dire détester celui qui a bu : au contraire, il va falloir comprendre et aimer l'alcoolique. Comprendre qu'il n'a pas pu faire autrement avec la souffrance qui l'habitait.

Décider, c'est aussi reconnaître son impuissance par rapport à l'alcool et demander de l'aide. Vouloir s'en sortir seul est encore une illusion car il y a 2 niveaux de dépendance à dépasser.

Sortir de la dépendance du corps

Nous avons vu que le corps de l'alcoolique réclame une alcoolémie positive en permanence. Cette nécessité biologique est tenace mais au bout d'une petite semaine sans alcool le système nerveux se calme et cesse de réclamer sa dose. Le problème dans la dépendance physique est donc de passer ce cap car dès les premières heures sans la dose d'alcool nécessaire il apparaît des tremblements, des sueurs, des angoisses qui peuvent évoluer en délirium tremens avec un risque vital. Or ces symptômes sont amplifiés par le stress, la peur, le sentiment d'insécurité, la douleur physique ou une maladie par exemple.

Le sevrage doit donc se faire sous surveillance médicale, dans un climat de sécurité, de calme, de respect, d'accueil et d'écoute de la personne. Des médicaments doivent être prescrits pour calmer le système nerveux pendant une brève durée mais plus les conditions d'accueil sont bonnes moins il y a besoin de doses importantes car en fin de compte l'esprit est plus fort que le corps.

Ainsi très rapidement l'état de la personne s'améliore. Cependant la partie ne fait que commencer. En effet, l'usine chimique de la dépendance a été mise en veilleuse par l'absence de la molécule alcool mais elle est toujours prête à redémarrer en cas de ré alcoolisation même si c'est 20 ans après. Le corps ne perd pas la mémoire.

C'est ce qui est difficile à accepter pour l'alcoolique car il rêve de pouvoir à nouveau décider de boire ou de ne pas boire. Tant qu'il ne l'a pas vérifié lui-même, il ne croit pas vraiment celui qui affirme que cette liberté est définitivement perdue. Il demande un médicament pour se donner le change car en fait le deuil de l'alcool n'est pas fait. Or, ce deuil le délivrerait des fortes envies de boire qui peuvent le reprendre.

Ce besoin de faire ces propres expériences est à l'origine de bien des ré alcoolisations, précoces ou tardives. Ce ne sont pas des échecs mais une occasion de renforcer sa détermination en en tirant un enseignement. C'est une invitation à vivre plus consciemment.

Sortir de la dépendance de l'esprit

Il s'agit d'un combat au long court mais les bénéfices s'en font sentir dès le départ.

La démarche que je propose comporte 6 points :

1. Convenir de ma liberté perdue
2. Entrevoir l'essentiel de mon existence que je ne veux perdre à aucun prix
3. Demander de l'aide pour une vie libre, responsable, en paix avec moi-même
4. Atteindre sans alcool ce que je cherche avec l'alcool
5. Laisser jaillir le désir
6. Transmettre ce que j'ai appris

1. Convenir de la liberté perdue

C'est une longue approche faite de tentatives d'arrêt, de palliatifs médicamenteux, de tests d'abstinence ou d'essais de consommation maîtrisée. Il est normal que la personne résiste longtemps à se mettre devant la réalité des choses et il est même nécessaire qu'elle fasse ses expériences jusqu'à l'évidence de savoir si elle est alcoolique avérée ou simplement en train de la devenir. Ce n'est que dans le premier cas que l'abstinence totale est requise. Dans le deuxième une politique de consommations exceptionnelles et maîtrisées permettra peut-être d'éviter l'aggravation de processus. Devant une personne qui a conservé un peu de liberté par rapport au produit on ne peut lui demander une abstinence à vie. Le problème est que tous les alcooliques, c'est-à-dire ceux qui n'ont plus de capital de liberté, veulent croire pendant très longtemps qu'ils en ont encore un et que ce sont les médecins qui se trompent. Il leur faudra répéter un certain nombre d'échec pour admettre l'évidence.

Convenir : « Oui, je suis alcoolique ! » c'est se mettre le pied à l'étrier. Ensuite il faudra pouvoir le dire sans jugement en comprenant celui qui est tombé dans le piège. A un moment de sa vie il n'a pas pu faire autrement.

Se mettre en face de son alcoolisme, c'est aussi faire le bilan des pertes, de façon neutre, sans jugement, sans dramatisation et sans concession. « Je suis alcoolique et j'ai perdu cela, cela, cela...Est-ce que ce sont des pertes essentielles pour moi ? » Ainsi s'aiguise le regard sur soi-même.

2. Entrevoir l'essentiel de ma vie que je ne veux perdre à aucun prix.

Un jour les pertes font tellement mal qu'une soif de vérité apparaît. Un brouillard se dissipe : comme un montagnard qui tout à coup apercevrait un sommet tellement beau qu'il se dit : « Celui là je l'atteindrai, à tout prix. » Et ça lui donne la force de vaincre les difficultés.

Pour l'alcoolique c'est un déclic qui se produit quand il est genoux à terre au fond du gouffre, dans le brouillard du mensonge. Alors son ego abdique et il peut apercevoir la vérité de son existence. Il aperçoit alors le sommet qui donne sens à sa vie : le meilleur de lui-même qu'il puisse imaginer au delà même de sa propre vie. Par exemple que ses enfants puissent être fier de lui, même quand il ne sera plus là. Où bien transmettre un message d'espoir à ses congénères alcooliques...

En apercevant le plus élevé de sa vie il reçoit la force pour y aller car il y est attendu.

Là aussi pour y arriver il y a une marche d'approche de questions essentielles en questions essentielles : « De quoi j'ai vraiment mal ? » « Comment faire la paix avec ma propre histoire ? » « A quoi va servir ma vie ? » « Comment prendre soin de moi ? »

3. Demander de l'aide pour une vie libre, responsable, en paix avec moi-même

Demander de l'aide c'est reconnaître que notre égo n'a pas les réponses mais que nous pouvons avoir accès à une connaissance intuitive capable de nous éclairer. Demander de l'aide c'est aussi construire une relation de confiance en quelqu'un qui va nous guider pas à pas à travers les nombreuses embuches. Dans ce cheminement l'accompagnateur a deux utilités. La première c'est son regard d'amour qui aide le buveur à sortir du jugement qui l'accable. La deuxième est celle de poteau indicateur qui indique la direction en laissant libre la personne de la suivre ou non.

Le buveur doit sortir de sa culpabilité mais aussi de sa position de victime en reconnaissant sa responsabilité sur ce qui lui arrive. Cette découverte est une chance, car ça lui donne des leviers pour sortir du piège de l'alcool et se construire la meilleure vie qu'il n'ait jamais eue.

Pour cela un travail de réconciliation avec lui-même par la compréhension de son passé l'amène à sortir de la haine de soi. Alors la réconciliation avec les autres pourra avoir lieu.

4. Atteindre sans alcool ce que je cherchais dans l'alcool

Vivre sans alcool ne peut être une résignation à une vie terne. Celui qui veut arrêter l'alcool doit se poser la question de ce qu'il recherchait au départ dans le fait de boire et dans la façon de boire : vivre l'ivresse de sortir de ses gonds et de s'élever au-dessus de la grisaille, tromper l'ennui, supporter un travail harassant, anesthésier la douleur d'avoir perdu l'être aimé, se donner du courage, se défouler, faire la fête, passer un moment d'intimité chaleureuse avec soi-même ou avec l'autre, se faire une bulle protectrice, etc.

Alors ça va être le programme pour que son abstinence soit heureuse : à chacune de ses douleurs, à chacun de ses besoins trouver la solution sans la facilité d'un produit. En passant de passif à actif il pourra ainsi avoir le goût de la victoire.

5. Laisser jaillir le Désir

Pour atteindre son sommet intérieur, l'être humain a à se poser 2 questions :

« Quel est le désir qui me met En Vie ? »

« Où est-ce que je suis attendu par la vie ? »

Le désir est comme une fontaine qui ne demande qu'à jaillir et servir la création. Souvent nous l'étouffons, par exemple dans les conduites addictives. Pour nous libérer du produit, par exemple de l'alcool, il est nécessaire de se remettre à l'écoute de cette force intérieure. Comment ?

En étant à l'écoute de nos envies. Ce sont les petites gouttes produites pas le jaillissement de la fontaine. Elles sont comme de petites étoiles qui nous guident si on va dans leur direction. Elles sont notre boussole intérieure.

Seulement avec l'alcool elles se sont estompées. Pendant des années, l'alcool est devenu le seul but. L'envie de départ est devenue une en-mort. Après un sevrage il faut du temps pour que ce monde germe à nouveau. La personne doit chaque jour se poser la question : qu'est-ce qui va me rendre vivant aujourd'hui, maintenant ? Comment je peux oser aller vers quelque chose qui me fait envie ? Ne pas trahir ses envies permet de dégonfler le pouvoir de l'alcool qui tente sinon de se manifester par des besoins intenses de boire appelées craving.

Ainsi, l'ancien buveur redonne un axe à sa vie pour accomplir l'essentiel de son existence.

6. Transmettre ce que j'ai appris

Riche des expériences faites l'ancien buveur peut alors remercier son problème d'alcool de l'avoir talonné pour se faire une vie de qualité. Mais peut-il garder tout cela pour lui ? Garder la richesse pour soi ne mène pas à la bonne santé. D'ailleurs beaucoup d'alcooliques aimeraient aider les autres mais en général c'est bien trop tôt tellement ils sont fragiles. Le premier pas est peut-être de mettre des mots sur leur parcours pour le conscientiser et ensuite pour témoigner de la route.

Prendre sous son aile un autre alcoolique ne peut se faire qu'en étant vraiment en paix avec soi-même. Il y a des égarements possibles si cette aide se fait sans précaution et sans un cadre précis. C'est là l'intérêt des groupes d'entraide et des associations d'anciens buveurs.

En conclusion, quatre leçons essentielles

1. Sortir de la dépendance à l'alcool est un long combat. Il ne peut être gagné que dans la reconnaissance de sa faiblesse à chaque étape.
2. Cela passe par la réconciliation avec soi et la confiance en une force qui dépasse notre égo.
3. Il s'agit de viser une vie bien meilleure que celle que l'on a connu jusque là. Une vie plus juste, plus indépendante, plus forte, plus aimante.
4. La douleur des proches est une invitation, pour chacun d'eux, à mener son propre combat pour une vie meilleure.

Dr Pierre RADISSON

06 11 44 83 39

pierre.radisson@wanadoo.fr