

La dimension verticale du rétablissement

Bonjour à tous,

Je suis le Dr Radisson, médecin alcoologue après une carrière de médecine générale.

Depuis mes débuts en alcoologie il y a 25 ans j'ai vite saisi l'intérêt des associations d'anciens buveurs. Secondairement je me suis aperçu que la plus efficace était les AA. Pourquoi ? Parce que les AA n'aident pas seulement à arrêter de boire, mais ils répondent à la souffrance existentielle sous-jacente. Cette souffrance est en partie liée à un passé traumatique mais elle est aussi liée à une existence qui a perdu son sens.

En effet l'être humain n'est pas que le résultat de son histoire. Dès la naissance il aspire à la réalisation de son être. Cette recherche le place dans un axe vertical, au-dessus des déterminismes biologiques ou psychologiques.

C'est pourquoi les tentatives psychothérapeutiques pour apaiser le passé ne suffisent pas à parvenir à la sobriété et, tant que l'alcool continu à servir d'échappatoire, ces tentatives ont tendance à tourner en rond.

Avant de franchir la porte d'une réunion AA, l'alcoolique est non seulement prisonnier de l'alcool mais aussi de son égo dont il pense qu'il a toutes les solutions. Refusant d'être en échec, il s'accroche à son honneur perdu. Dans une toute-puissance impuissante il reste longtemps dans l'illusion de s'en sortir seul, ou que l'on ne pourra extraire le mal que par des techniques, sans qu'il n'ait à sortir de sa passivité, sans avoir à payer de sa personne. Il se déteste et déteste le monde entier. Il se noie dans la honte. Sa vie n'a plus de sens.

Les fondateurs des alcooliques anonymes ont découvert en revanche que ce qui marche très bien c'est de donner un sens à son existence en aidant les autres. Ce décentrement de soi-même libère de l'égo qui, en voulant tout ramener à lui se ligote lui-même. Alors une vie de liberté est possible.

Cette approche témoigne du fait que l'être humain est capable de s'élever au-dessus des ornières de son passé en s'ouvrant à la dimension spirituelle de son être. Les AA sont bâtis sur cette dimension verticale.

Mais cette aide, le buveur met longtemps à l'accepter, tellement il a honte de ne pas y arriver lui-même. Une fois franchie la porte de la première réunion cette honte se dégonfle du fait de la bienveillance de l'accueil.

La présentation de la méthode le place tout de suite dans un monde d'élévation où les choses ont un sens dans lequel il peut s'inscrire.

Une échelle en douze barreaux lui est proposée pour s'élever dans la clarté au-dessus du brouillard de sa vie, en se tournant vers l'essentiel et vers les autres.

Le premier barreau de l'échelle, c'est reconnaître son impuissance par rapport à l'alcool en lâchant l'illusion de toute puissance. On parle de capitulation de l'égo quand arrive enfin l'évidence que l'alcool est plus fort. Pour que cette reddition salvatrice soit possible, il a fallu une perte de plus, mettant l'âme en danger et provoquant un sursaut de conscience. Les alcooliques appellent cela « toucher son fond ». Alors un déclic peut se produire. Surgit alors en lui un cri d'appel auquel répond **une force étonnante** d'amour lui permettant de s'arracher à l'alcool. C'est ce qu'on appelle la Puissance Supérieure. Alors de discrets miracles peuvent se produire, permettant d'aller vers le deuil de l'alcool et une vie libre, paisible, pimentée et féconde.

Le rôle des professionnels de santé est précieux avant ce point de capitulation de la première étape. De perte en perte, on est dans la traversée de l'enfer et si l'on pouvait remonter le fond ce serait quand même bien, car le risque existe d'y laisser sa peau. Voici quelques attitudes que je m'efforce de pratiquer en tant que soignant :

1. Remonter le fond c'est mettre de la conscience sur chaque perte au lieu d'en anesthésier systématiquement la douleur.
2. C'est éviter, autant que faire se peut, les prescriptions qui maintiennent dans la passivité.
3. C'est instaurer un dialogue qui permet de remplacer l'alcool par la parole.
4. C'est proposer des expériences pour que le buveur évalue lui-même le rapport de force entre lui et l'alcool, afin que lui apparaisse l'évidence qu'il ne peut être libre qu'en faisant le deuil de l'alcool.
5. C'est allier bienveillance et fermeté pour qu'il puisse se réveiller et découvrir qu'il est responsable du trésor de dignité déposé en lui.

6. C'est conseiller à l'entourage de ne pas surprotéger le buveur et à ne pas le laisser prendre toute la place. Il vaut mieux quelquefois être plus tranchant que gentil. Chacun doit se faire aider sur sa propre route. (Intérêt du mouvement des Al Anon).
7. C'est aussi donner le témoignage de personnes qui n'ont jamais été aussi heureuses depuis qu'elles sont abstinentes. (Voir sur le site des AA)
8. C'est aussi être persuadé soi-même que l'on soigne beaucoup plus qu'un problème d'équilibre biologique ou psychique. Cette conviction permet la patience et l'espérance dans des situations qui paraissent quelquefois irréversibles.
9. Et, sans attendre une éventuelle maturité, c'est conseiller de franchir la porte des AA.

Même si une personne peut stopper l'alcool avec l'aide de son médecin, le problème est de pérenniser cette abstinence car, à elle toute seule, la motivation se dégonfle progressivement et l'on voit des personnes devenir à nouveau triste et reboire. Pourquoi ? parce que la souffrance existentielle sous-jacente ne s'est pas transformée en dynamique de vie. Il n'y a pas eu l'étayage d'un groupe bienveillant permettant de cheminer dans la dimension verticale de l'existence.

L'entrée aux AA reste indiquée quel que soit le stade de la maladie alcoolique en complémentarité de l'action médicale.

Dr Pierre Radisson