

# « L'alcool est un leurre qui vous anesthésie »

Les opérations « Tournée minérale » en février et le Dry January rencontrent un engouement croissant. Pour les Alcooliques Anonymes, l'abstinence, c'est une volonté de chaque instant !

Les mots de Claude claquent : « Quand je buvais, je me croyais grand, beau, puissant... Je n'étais qu'une pourriture en réalité ! » À travers ces paroles, Claude exprime son regard sur l'alcoolisme qu'il a vécu pendant des années. Une épreuve supportée par ses proches également. Au fil des ans, les dégâts se sont accumulés : psychologiques, physiques, professionnels, relationnels... Et puis un jour, Claude a pris conscience de sa maladie. Pour s'en sortir, il pousse la porte des Alcooliques Anonymes (AA), dans un groupe de parole quelque part en province de Liège.

## « ICI, PERSONNE NE NOUS JUGE »

Depuis des années, il retrouve « ses potes, sa famille » pour ces réunions des AA. Le rituel est toujours le même deux fois par semaine. L'accueil est chaleureux, tous se retrouvent autour d'une table garnie de biscuits, de café et de softs. « Nous sommes très proches les uns des autres. Ici, personne ne nous juge. Mais surtout, tout le monde se comprend, nous explique Claude. Je suis abstinente depuis onze ans, mais je continue à venir. Ce groupe me permet de garder un lien social et surtout de ne jamais oublier d'où je viens pour ne pas replonger. » Ensemble, ils se soutiennent, saluent leurs victoires, partagent leurs émotions, leurs doutes, leur vulnérabilité, parfois leur rechute... Une clochette retentit soudain, la réunion des AA commence. Toujours par la même « prière », sans connotation religieuse, insistent-ils, et qui de-

vient un leitmotiv dans leur vie : « Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. »

## PARLER ET SE SOUTENIR

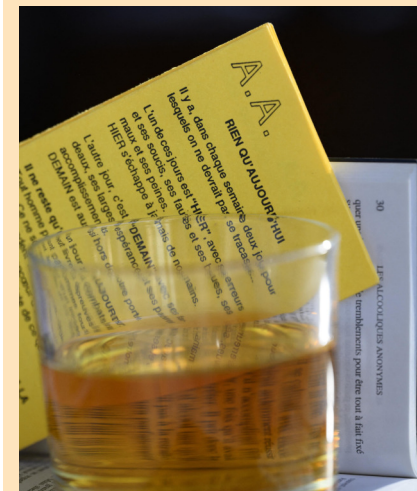
Ceux qui le veulent s'expriment dans un échange simple, authentique, sans crainte de jugement... : « Alex, malade alcoolique abstinent. » Chaque prise de parole est rythmée par cette présentation. « Je vis ma plus belle vie depuis que je ne bois plus. L'abstinence me permet de faire des choses que l'alcool m'empêchait de faire : j'ai pris ma voiture, hier, pour me rendre à un concert. Le lendemain, j'étais au travail. L'alcool ne me permettait simplement plus de vivre ! » À l'autre bout de la table, une jeune mère de famille renchérit : « Sophie, malade alcoolique abstinent. L'alcool est un leurre, il vous anesthésie ! Au début, vous pensez être bien, léger, loin de vos problèmes. Et pourtant, très vite, c'est l'anxiété, la dépression, les problèmes de sommeil qui vous guettent. Mon fils de 15 ans m'a filmée un jour, ivre, affalée dans le canapé. Le lendemain, j'ai compris ce qu'il devait endurer à cause de moi. Cette prise de

conscience m'a permis de venir aux AA. Le soutien mutuel trouvé ici m'a permis d'éloigner chaque jour un peu plus le verre d'alcool. Aujourd'hui, je suis libre ! »

## VISER L'ABSTINENCE

Dans l'assemblée, ils sont plus d'une vingtaine. Femmes, hommes, mariés, célibataires, divorcés, parents ou pas, jeunes, plus âgés, de toutes classes sociales, de tous horizons. Tous revendiquent leur statut d'« anonyme », car la honte les a envahis à un moment donné de leur vie d'addiction. « Nous ne sommes pas invisibles malgré tout », souligne Jules, sourire aux lèvres, approuvé par les autres. Ils ont la fierté d'y arriver, « 24 heures à la fois », en restant dans le présent pour un meilleur avenir. Et ceux qui sont toujours en chemin, qui flanchent encore parfois, sont épaulés par les autres. En aparté, Herbert nous confie que « la seule façon de se soigner, c'est d'arrêter ! L'abstinence est une vraie libération. Même si le sevrage physique peut se faire en quelques jours, il faut le déclic et la volonté de se débarrasser de la sensation de l'ivresse, de la mémoire qui flanche vous donnant l'illusion fugace qu'il n'y a plus de problèmes... Éloi-

## 8 % des Belges ont un problème d'alcool



Les AA ont aidé des millions de personnes dans le monde à vivre sans alcool. Belgalmage

ans) où 10 % sont concernés. Chez les adolescents, plus d'un jeune de 13 à 18 ans déclare consommer de l'alcool une fois par semaine, 2 sur 10 disent avoir été ivres récemment. Le site des AA (alcooliquesanonymes.be) propose un test en 12 questions, ouvert à tous, afin de s'autoévaluer. Créé aux USA par deux médecins souffrant d'alcoolisme, les AA sont présents dans le monde entier. En Belgique, depuis 1953, les AA proposent 500 groupes de parole qui se réunissent régulièrement. Un soutien qui peut être nécessaire quand l'alcool fait perdre le contrôle de ses actes, masque ses émotions, délaisse les obligations ou quand des signes physiques de manque apparaissent.

A.N.

Ligne d'écoute des Alcooliques anonymes, 24h/24 : 078-15 25 56

De plus en plus de jeunes consomment de l'alcool. Belgalmage



gner le verre et le tenir toujours plus loin, même si c'est dur, c'est possible ! » Anne lève la main pour prendre la parole : « Anne, alcoolique abstinent. Personne ne voulait me croire quand je disais que j'avais un problème d'alcool. J'étais le gai luron, toujours prête à faire la fête. L'alcool est ensuite devenu plus présent, plus pesant. Mes parents étaient pourtant alcooliques, j'ai vu les dégâts. Tout comme mes enfants, qui ont fini par ne plus voir la bonne vivante en moi, mais le « déchet ». L'un d'eux m'a dit un jour : « Tu as tellement détesté tes parents dans leur alcool que tu es devenue la même. » Il avait raison. Mais il faut toucher son fond pour s'en sortir vraiment... Désormais, je fais encore la fête, je m'amuse avec des sodas et je ne m'en-tourne plus de certaines personnes. »

## UN PROGRAMME EN 12 ÉTAPES

Un jeune garçon pousse soudain la porte. Son arrivée est enveloppée par la bienveillance qui plane dans cette salle. Il prend la parole, quelque peu réservé : « J'ai 25 ans, j'ai besoin d'aide... J'étais seul chez moi, je tournais en rond depuis 5 ou 6 mois, sans trop savoir où aller jusqu'à ce que j'arrive enfin ici... » Encouragé par l'assemblée, le jeune homme est porté dès les premiers instants dans sa démarche pour retrouver une vie sans alcool. Le programme des AA, en 12 étapes, lui est transmis. Ce programme, proche du développement personnel, les a aidés dans leur vie d'alcooliques, mais aussi dans leur quotidien. « Même si tu craques, et que tu rebois, reviens toujours, ne reste pas seul », lui lance Fanny. Derrière elle, Paul ajoute : « Nous sommes des malades émotionnels. Le problème commence quand l'alcool devient une béquille ! Nous serons toujours là pour t'encourager. »

La nuit s'épaissit, tous ont pu partager leur ressenti, s'en libérer pour ne plus porter un fardeau trop lourd. Ils se lèvent, les mains se prennent pour la « prière » de la sérénité. La réunion est terminée. « À vendredi », se lancent-ils joyeusement, pour poursuivre le combat qui les éloigne chaque jour un peu plus de cette maladie...

Axelle Noirhomme

Les identités ont été modifiées à la demande des témoins.