

Vous avez dit chron-hic ?



Michel Craplet.

J'ai beaucoup ri récemment en lisant la critique d'un livre sur les maladies chroniques qui vient d'être publié chez Odile Jacob. Ce livre explique que les médecins sont en train de découvrir une « épidémie » de maladies chroniques et la nécessité de s'intéresser de manière particulière à ces pathologies, plus fréquentes du fait du vieillissement de la population, des dégâts environnementaux et des progrès de la médecine.

Je dis souvent lors de la réunion du jeudi que l'alcoolodépendance est une maladie chronique (alcoholismus chronicus, disait justement Magnus Huss en 1849), avec laquelle il faut apprendre à vivre. J'ose ce mot « chronique » qui est parfois mal perçu, en disant qu'il signifie aussi que cette dépendance se manifeste au bout d'un long processus et que son rétablissement demandera beaucoup de temps (du chronos¹).

Le mot serait donc en voie de rétablissement grâce aux auteurs de ce livre, dont plusieurs experts de santé publique. Ils expliquent que les maladies chroniques nécessitent un bon accompagnement (et non une « prise en charge ») inspiré par la vision d'une médecine intégrée, que des patients experts sont des alliés intéressants et qu'il faut décroisonner entre soin et prévention, tout cela pour aider les patients à vivre avec la maladie.

J'ai ri de ces faux scoops qui ignorent notre modèle bio-psycho social, notre pratique transversale et multifocale, notre alliance thérapeutique à trois (pa-

tient, soignant, rétabli). J'aurais pu en pleurer en voyant que notre monde est si peu connu et que personne ne sait que bien de ces innovations ont été inventées dans le champ alcoologique et sont quotidiennement pratiquées. C'est ainsi que beaucoup croient que les groupes d'entraide sont nés avec l'épidémie de sida alors qu'ils existent depuis près de 150 ans (Croix Bleue en Suisse), depuis 1910 avec Croix d'Or, depuis 1935 avec les AA, et depuis les années 1950 avec Vie Libre. Il en est de même du concept d'accompagnement et du décroisonnement entre soin et prévention.

Après tout, ce n'est pas si grave si nous avons réussi à influencer les experts à leur insu.

Nous pouvons en rire, mais parfois un peu jaune en constatant que dans ce livre de plus de 700 pages, rassemblant 74 auteurs, l'alcoolisme (pardon l'alcoolodépendance, pardon l'addiction à l'alcool) n'est pas abordé. C'est vraiment dommage, même si les addictions sont évoquées et si l'alcool est cité à quelques occasions comme facteur de risque. Il va falloir proposer un addendum à Odile Jacob.

Michel Craplet

1. Du Chronos et aussi du Kairos, c'est à dire du talent à saisir les opportunités (de la rencontre, du « déclic », comme on dit, après les AA).

Appellations mal contrôlées

« Mal nommer un objet, c'est ajouter au malheur de ce monde » (*)

Les mots ont un esprit qui se traduit par une représentation, à la fois idée et image, concept et teneur émotionnelle, compréhension et sensibilité. Ils sont souvent accompagnés d'évocations qui donnent à chacun d'eux une coloration affective propre (océan, printemps, huis-sier, Artique, congrès, lundi, succulent...).

Plus le mot est intelligible et judicieux, et les images qui l'accompagnent appropriées, plus la compréhension juste est facilitée. Elle est du même coup reproductible, transmissible sans omissions graves ou interprétations incomplètes, déformées, voire totalement erronées. On tient alors une formulation solide, explicative, pédagogique, adaptée à ce qu'elle peut et doit signifier. Tout le monde comprend à peu près la même chose, avec un sens le plus vrai possible, collant de près à la réalité (médecin, bibliothèque, ambulatoire, alcoologie...) et aux mots seuls s'ajoutent bien sûr les expressions (heures de visite, salle de réunion, patients hospitalisés...).

(*) Camus : *Sur une philosophie de l'expression*, Oeuvres complètes, Gallimard Pléiade T1 2008, Page 908.

Quand le mot est mal choisi, on énonce et reproduit une compréhension inexacte, porteuse de contaminations diverses souvent involontaires mais qui n'en polluent pas moins, source de malentendus pour tous les intervenants (soignants, patients, entourage, corps social...) et qui empêchent la compréhension du phénomène réel par chacun, et les échanges sans déformations à son sujet. C'est vague, confus, subjectif, fluctuant et surtout, malheureusement, plus souvent proche du faux que du vrai.

Dans la société globale, il y a des mots entiers contaminés par un connotation affective partielle mais forte que la société interdit de continuer à utiliser dans leur sens premier : « discrimination », « collaboration », « race »... Certains, comme « alcoolique », restent entachés d'une ambivalence de maladie honteuse, maladie peut-être mais objet de désapprobation à coup sûr. Fâcheux pour le soin et l'acceptation sociale ultérieure.

Beaucoup de mots ont été formés à partir de racines grecques ou latines qui sont au fondement de notre langue. Encore faut-il qu'ils soient utilisés à bon escient et pas dans un sens qui leur est étranger car sinon il devient impossible d'exprimer correctement l'idée qu'on veut exposer sans contresens, ou pire, de ne plus avoir le droit

de l'exprimer car la nouvelle interprétation, fautive, prime sur l'antérieure, au nom d'un alibi moralisateur.

Car ils montrent bien la puissance de la pression sociale attachée aux mots, malgré les contresens qu'ils colportent, malgré leur faible qualité d'explication de la vraie vie, des problèmes réels.

Ce qui est préjudiciable car libre cours est laissé au matraquage des groupes d'influence, sans possibilité de les contrer, à cause de la destruction préalable dans le public, de l'arsenal sémantique adéquat. A terme c'est au détriment de tout le monde même si dans l'immédiat un pas important semble franchi vers « le progrès ». Ce n'est qu'illusion, le réel se rebiffe et les faits sont têtus (enfin j'espère!).

L'enseignement médical n'est pas exempt de ces travers potentiels. L'impression d'autorité attachée au professeur, dont on n'a aucun élément pour contester la compétence, s'impose souvent au détriment d'une expression plus juste.

Un exemple me revient, celui de la « claudication intermittente » qui est un embarras lié à l'artérite des membres inférieurs. La dénomination a été apprise pendant les études. Vous pouvez toujours expliquer à un praticien que l'artérite ne vous fait jamais boiter, ou que la douleur n'est pas intermittente puisqu'un blocage douloureux des mollets apparaît, systématiquement, au bout d'un certain temps de marche. Et que si vous marchez tous les jours, c'est plus proche du chronique que du discontinu. Peu importe, on ne changera pas pour vous une expression mémorisée. Intangible, l'apprentissage pendant les études est une source d'assurance, nécessaire dans une profession où

les incertitudes, et l'inquiétude associée, sont nombreuses.

Dans la maladie de l'alcoolisme, sur laquelle la médecine applique son art depuis relativement peu de temps, même si les médecins ont la faculté mémorielle inouïe de retenir des vocables pas toujours clairement appropriés à la réalité, mieux vaudrait utiliser des termes ou des groupes de mots les plus proches possibles de ce qu'ils sont censés désigner. Car les patients comprendront, et accepteront mieux ce qui caractérise leur affection, en cessant d'être dans une incertitude vague, trompeuse, en tout cas peu motivante.

Les mots ne font pas tout mais ils aident

Les mots ne font pas tout certes. Mais ils aident beaucoup, pour comprendre une affection complexe, et pour que le patient puisse adhérer à son traitement. Si tout le monde, et l'alcoolique en premier, saisit clairement ce qui lui arrive et comment il doit faire pour se rétablir, la situation est tout de même bien meilleure que s'il navigue dans le flou, abreuvé d'allégations contestables ou inadaptées à son cas.

Au XIXe siècle principalement, les médecins ont créé une foule de néologismes remarquablement appropriés pour désigner les maladies découvertes au cours de leurs investigations. Adieu « Le poumon vous dis-je », des centaines de nouvelles venues ont été mises en évidence. La conjonction de la connaissance du grec, du latin et du français, le goût d'exprimer, en lettré, la meilleure définition des troubles, ont permis une floraison terminologique. Avec en particulier une grande pertinen-

ce des préfixes et des suffixes, sans altération de leur sens.

Mais les temps changent, la familiarité avec le latin-grec diminue, l'anglo-américain arrive, le lobby des alcools, la société ses représentations et sa morale temporaire, les politiques de santé, la bureaucratie sanitaire et financière, le fonctionnement des corporations viennent se joindre au concert et exercent une influence sur les mots retenus.

Il y a dix ans déjà, j'ai entretenu une correspondance animée avec mon vieil ami le professeur

Hillemand, après que l'Académie de médecine ait entériné le mot « mésusage » qui me faisait bondir. D'abord parce qu'elle avait consacré ce terme vraisemblablement sans trop consulter les personnes concernées et compétentes extérieures à son cercle. Mais surtout parce qu'elle n'avait pas vu la double aberration qu'il contenait :

S'il y a mésusage c'est qu'il y a « bon usage ». Or il n'y a pas de bon usage de l'alcool. Il y a un usage, terme neutre, qui a de bonnes ou mauvaises con-



séquences. L'antonyme de mésusage, c'est bon usage, pas usage. C'est une triade, pas un duo. Comme pour « aventure » il y a belle aventure, ou mésaventure, ce n'est pas binaire.

Ensuite, en français, « més » est entaché d'un jugement moral et signifie « mauvais ». Ce n'est pas un préfixe neutre comme « dys » qui, dans le langage médical, indique lui aussi une situation effectivement déficiente (dysenterie, dyspepsie, dysurie). Mais il s'agit d'une appréciation purement technique, sans la moindre connotation morale. Exemple type : dysfonctionnement.

« Més » : comme « méfait, médisance, mésintelligence, méconnaissance, mésestime »... est un préfixe qui veut dire mal, mauvais. Un raté, avec une cause imputable, au moins en partie, à la personne impliquée. Celle à qui est associé un de ces mots a fait mal, agi à tort, ou ne pense pas bien.

Or plomber avec une étiquette négative l'alcoolique, déjà pas trop fier de lui, enclin à croire, comme tout le monde, que son comportement peu reluisant est de sa faute, contribue à renforcer honte, culpabilité, dissimulation... tout ce qu'il ne faudrait pourtant pas contribuer à aggraver.

Inadéquation regrettable du terme retenu.

« Usage », « usager » sont-ils des séquelles de vocabulaire administratif ? Les usagers sont bien souvent des « usagés », tributaires de leurs drogues ou, le plus souvent, des services publics. Services qui invitent l'assujéti à la passivité tout en s'autorisant à dysfonctionner fréquemment (énième grève de la SNCF, etc). L'usager n'est ni un client, ni une personne, c'est

une chose, un numéro, un objet en état souvent déficient, en tout cas peu considérable.

Expression ahurissante « la prise en charge »

Dans ce contexte, le fleuron du langage technocratique est l'expression effarante « la prise en charge ».

Elle est cohérente avec la choseification inhérente à l'administration car on prend en charge exclusivement le matériel (finances, ballots, numéros) mais jamais les personnes (en dehors de la réa, et encore).

Les personnes ne peuvent pas, ne doivent pas être prises en charge, ce ne sont pas des choses passives, un mecano à réparer. L'être humain malade peut être « soigné, aidé, pris en compte, accompagné, guéri »... mais pas être « pris en charge » cette appellation insane, odieuse, suffisante. Et insuffisante car c'est essentiellement à l'alcoolique de « se prendre en charge » et d'être le principal responsable de son rétablissement. En estropiant le langage, la bureaucratie déshumanise, infantilise, abaisse, empêche une véritable compréhension.

Elle est grande pourvoyeuse de contresens (et de sigles dévitalisés) : la RdRD fait considérer l'alcoolisme entre autres comme un continuum où la consommation dommageable et la dépendance pourraient relever des mêmes traitements. La « consommation contrôlée » le retour ! Si on laisse croire au dépendant qu'il a « la liberté » de diminuer, ses souffrances évitables ne sont pas près de disparaître !

Toute consommation d'alcool est à risque

Il n'existe pas de « consommateurs à risques » : toute consommation d'alcool est à risque, comme les voyages, le ski, l'acte sexuel...

Consommer de l'alcool est dangereux, même si la plupart du temps boire peu, et pas souvent, ne produisent pas de catastrophes. Les notions de « limitation des risques, de modération, d'abus dangereux », sont des notions de propagande, comme Kaa dans Le Livre de la jungle (« aie confiance...), des assurances d'ordre statistique, non valables au plan individuel. Les allégations approximatives trompent.

J'espère que « cure de sevrage » a partout remplacé l'inexact « cure de désintoxication ». Méfiance toujours devant les connotations moralement négatives qui traînent ou ont traîné : « usagers nocifs », « abuseurs », « ancien buveur », la stigmatisation sournoise rôde, reliquat d'un vieux moralisme.

Certains mots, pourtant convenants, n'ont pas pris : « néphaliste », « abstème », « alcoolomane ».

D'autres comme « abstention », « abstention durable » indiquent plus un comportement ponctuel qu'une conduite. « Consommation », « consommateur » s'appliquent aux gens « normaux », ou aux toxicomanes.

« Dommage, dommageable, nocif (ingestion nocive), excessif », s'ils sont associés à des comportements et non à des personnes, sont alors tout à fait acceptables.

« Dys » serait mieux que « més ».

« Groupe d'entraide » remplace avantageusement « groupe d'anciens buveurs ».

Il faudra se pencher avec bienveillance et perspicacité sur la représentation du terme « abstinence » en ayant de préférence relu au préalable le conte de Perrault, Peau d'âne.

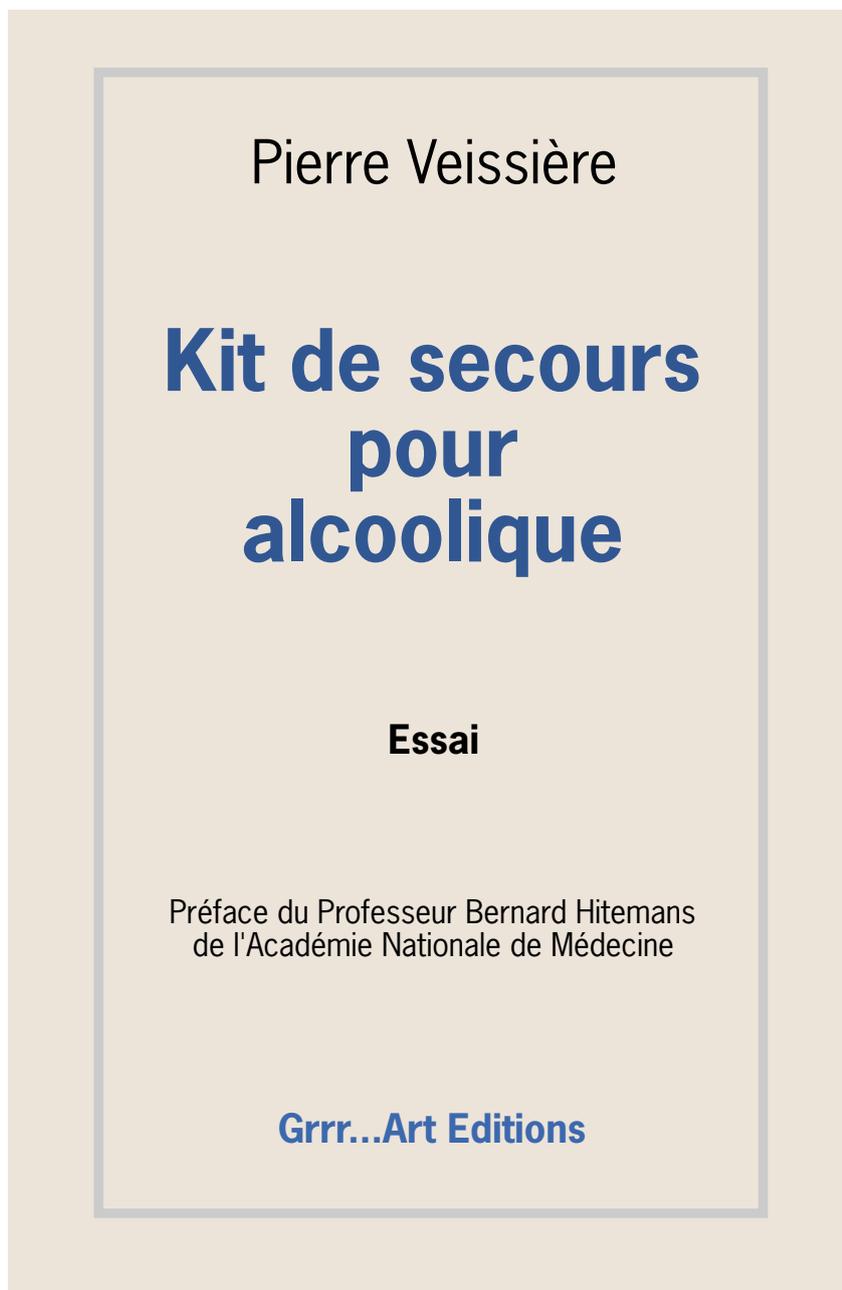
Peau d'âne, misérable, ignorée, méprisée de tous, dont seul(e)s les princes (princesses) peuvent déceler le trésor invisible qui se cache derrière l'apparence.

Certains médecins (Emmanuel Palomino à Jonzac...) qui ont compris depuis longtemps que l'abstinence est la solution la plus efficace et la plus élégante de l'alcoolodépendance, la présentent chaleureusement à leurs patients, sans la moindre gêne, avec une terminologie adaptée (« Zéro alcool »), parce que l'important n'est pas la peau, mais l'entité, la chair qui est dessous.

Il y a une reconquête du terme à mener, en balayant les poussières et préjugés ineptes qui se sont accumulés au cours du temps (privation, pénitence, manque, mutilation, dogme, tristesse...), sans oublier « totale et définitive » emblème du sadisme inconscient, mais surtout de la méconnaissance de la vie dans l'abstinence acceptée.

**Des mots choisis
« avec humanité,
par des
chercheurs ayant
des humanités »**

Il faudrait trouver des mots « choisis avec humanité, par des chercheurs ayant des hu-



manités » a dit joliment le docteur Craplet.

J'applaudis. Si l'on n'omet pas d'associer à cette recherche menée par les experts médicaux, des sémanticiens au fait des implications éthiques, et des alcooliques rétablis à qui il resterait quelques neurones intacts et des lettres. Et avant de promulguer, pas après.

Il n'y a pas d'heure pour les braves, ni pour jeter des bouteilles à la mer.

Paris, avril 2016
Pierre Veissière
piervnet@free.fr



Auteur de « **Kit de secours pour alcoolique** »
Broché et e-book et plein d'articles sur le net



Jeanne Mammen, Chanteuse de rue, ç. 1920 (détail).

1987

J'ai 21 ans, je viens d'obtenir la seconde place au concours de sténodactylographe du Ministère de l'Équipement. Je suis mutée au cabinet du ministre. L'ambiance qui y règne est particulière ; je travaille au bureau du courrier général où l'alcool coule à flots. À la maison, l'alcool est prohibé, Ma mère dit toujours que « Papy était alcoolique » et je ne bois jamais. Au début, je trouve ces fêtes agréables, chacun offre une tournée, comme dans un bar, c'est bon pour la cohésion du groupe. Bien vite, ces petites « réunions hebdomadaires » deviennent insuffisantes, en parallèle, je sors en boîte de nuit avec une amie, Catherine. Là-bas, nous n'avons rien à payer, il suffit d'entrer, de s'asseoir et d'attendre l'arrivée des garçons. Nous avons la jeunesse et nous plaisons. Ces derniers nous offrent systématiquement à boire. Les cuites débutent, je pratique le « *binge drinking* », (boire le plus possible, cul sec). Pour l'instant, ces orgies n'ont lieu qu'une fois par mois...

1995

Quelques années plus tard, j'habite maintenant dans les Hautes-Alpes, c'est le matin du réveillon, j'ai eu 29 ans hier. Je suis tout excitée à l'idée de la soirée qui s'annonce, Philippe m'a invitée, je suis attirée par lui depuis deux ans, malgré son indécision. Enfin, la soirée tant attendue arrive, les invités sont nombreux, ce sont des membres de l'association à laquelle j'appartiens. La nourriture est abondante tout comme l'alcool. Puis arrive le dessert, une pièce montée. Enfin c'est le moment de danser, Philippe invite Christine pour un slow. Je bois verre sur verre... Soudain, j'ai envie de danser, je fais quelques

Adieu dive bouteille

J'ai arrêté de boire récemment, aussi je souhaiterais revenir sur les trente dernières années, malheureusement consacrées en partie à l'alcool, en évoquant la manière dont tout à commencé, avec pour excuse la fête et l'esprit d'équipe, ainsi que mon comportement dans l'alcool et toutes les conséquences sur mon existence. Tout en espérant que cette période de ma vie soit révolue à jamais. Désormais, je ferai tout pour ne pas « reprendre le premier verre ».

par Mireille

pas sur la piste, puis je m'écroule sans pouvoir me relever, des personnes se précipitent m'emmenant à la salle de bain, je ne peux plus marcher. 2 femmes décident de me ramener chez moi en me soutenant, j'arrive à mon domicile et je me jette sur mon lit tout habillée. Au matin je m'éveille, exsangue. S'il y avait la moindre chance que je séduise Philippe, c'est terminé. Avec difficulté, je rejoins la salle de bain, mon visage est ravagé par la fête de la veille. Heureusement pour moi c'est tout de même le 1er janvier, l'excuse est toute trouvée auprès des membres de l'association et surtout je me dis que je ne suis pas alcoolique, c'est le 1er janvier !

2005

En cette fin d'après-midi de septembre, je vais avoir 40 ans, je vis désormais à Paris et je fréquente la communauté gay. Je reçois un appel téléphonique de Stéphane qui m'invite à une soirée dans la cour de son immeuble, j'accepte immédiatement, ce sera l'occasion de boire. J'arrive dans la cour, les gays sont « lookés », ils sont tous beaux, il faut dire qu'ils dépensent beaucoup d'argent pour améliorer leur apparence : botox, régimes amincissants, produits de beauté. Il y a un buffet rempli d'alcool. Je commence par la sangria, je prends une bouteille gigantesque que je garde pour moi. Puis Stéphane nous enjoint à le suivre dans son appartement. Soudain, je commence à perdre le contrôle, je me mets à aborder les invités, à crier, la situation dérape et ma présence devient gênante. Stéphane demande à Thierry de me raccompagner chez moi. Je commence par dévaler les escaliers, Thierry me retire mes chaussures à talons et me met des sandalettes aux pieds. Dans la rue, les chutes se multiplient,

je hurle puis je tombe et Thierry me relève. Des passants l'aident à me hisser, mais je m'écroule de tout mon poids dans le caniveau. Enfin, je rejoins mon lit et j'y reste jusqu'à 17 heures, moment où je m'éveille et où je réalise l'horreur de la situation. Où sont mes chaussures ? Qu'ai-je fait ? Ma tête est terriblement lourde et plusieurs paracétamol ne suffiraient pas à calmer cette gueule de bois. Je déclare que je vais arrêter de boire sur le champ mais après un mois d'abstinence, les cuites reprennent...

2014

La fête est finie, désormais je bois seule, épisodiquement, enfermée à mon domicile. Je travaille dans la petite enfance, cela contribue à m'angoisser. Souvent, le week-end, je m'enferme durant deux jours avec des provisions d'alcool. Lorsque j'arrive à la crèche le lundi matin, je m'endors lors de la sieste des enfants. L'ambiance qui y règne est exécrable, les collègues sont des ennemies. Je surpris des paroles désobligeantes à mon égard, ma colère et mon ressentiment montent. C'est ainsi qu'un soir de cuite, je prends le téléphone et j'appelle deux collègues désagréables, je laisse des messages d'insultes sur leur répondeur téléphonique. Le lendemain, je me souviens vaguement des événements et je retourne à la crèche. Les deux collègues sont en ébullition, elles vont déposer plainte. Peu de temps après, le médecin me prescrit un arrêt-maladie. Durant cette période, je suis convoquée au commissariat où j'explique la situation et le harcèlement moral dont je suis victime. Cette plainte n'aura pas de suite mais je resterai en arrêt-maladie jusqu'à la fin de mon CDD. J'essaie donc, une nouvelle fois d'arrêter de boire ; je vais aux Alcooliques

Anonymes, je me fais suivre à l'hôpital de Sèvres puis j'entame une cure de désintoxication. Je cesse de boire trois mois mais les cuites reprennent : alcoolisation massive sur plusieurs jours suivie d'une abstinence d'une ou deux semaines afin de récupérer. Je me dis qu'il n'y a plus d'espoir, je vais essayer de « gérer » mes alcoolisations au moyen d'un planning, je décide de laisser le téléphone à la cave pour éviter d'appeler tout l'annuaire téléphonique. Toutes ces mesures sont insuffisantes, mais « je n'ai pas encore touché



Jeanne Mammen, Carnaval, 1931.

mon fond », comme le disent les AA, il faudra encore deux années de boisson pour qu'enfin je comprenne que je ne pourrai plus jamais boire, que si je persévère, je vais mourir.

2017

Aujourd'hui j'ai pris conscience des raisons qui m'ont menée à la boisson : difficultés relationnelles, besoin de perdre le contrôle et d'oublier les aléas de l'exis-

suite page 12

Guillaume :

« Je ne sais rien, mais j'ai confiance »

Force et honnêteté sont de constater que le phénomène se produisit au sortir immédiat d'une réunion avec mes amis Alcooliques Anonymes. Un déclic. Réel. Physique. Un grand frisson qui m'a parcouru lentement le corps. Et soudain une certitude : je n'ai plus envie de boire. Et de fait, depuis cet instant, je n'ai plus eu de ressenti d'envie de boire.

Était-ce la main de Dieu ? Je n'y crois pas. Même un Dieu tel que nous le concevons. Qui suis-je pour concevoir Dieu ? Alors une puissance supérieure ? Peut-être. Ou tout simplement le fruit de quelques années d'abstinence. Des entretiens médicaux, du traitement, des ateliers thérapeutiques ? Je ne sais. Ce qui est clair, c'est qu'il y a eu une rupture

Pourtant ma relation avec le discours des Alcooliques Anonymes n'est pas simple. Je ne crois plus en Dieu après avoir été profondément engagé dans l'Église (diacre permanent). Je suis en désaccord avec certains points de la méthode, et bien éloigné de certaines étapes du programme. Et pourtant... C'est un immense plaisir que de m'y rendre chaque mercredi soir. Car le groupe est un lieu de parole unique, d'échange. Ou l'on peut

parler d'alcool ou de tout autre chose... Dans le respect, la tolérance et la chaleur humaine. Que la fondatrice du groupe de Sèvres soit encore remerciée.

Si j'ai encore des problèmes avec Dieu, je n'en suis pas pour autant inquiet. Par hasard, au court d'une conversation, je me suis construit une petite phrase qui me guide et me protège : « Je ne sais rien, mais j'ai confiance ». Elle est valable pour demain dont je ne sais pas totalement de quoi il va être composé et pour l'au-delà et ses mystères. C'est une sorte de sérénité spirituelle.

Je suis heureux de vivre la parole avec mes accompagnants thérapeutiques ou autres, et au travers des ateliers thérapeutiques. Mais il en y en a un, plus inattendu, auquel je veux rendre hommage, c'est mon kiné. Une fois par semaine en plus du dos, c'est une demi-heure d'intenses dialogues sur tous les sujets, y compris ce qui touche à l'alcool. Au fond, tous ces moyens d'expression tendent vers un même but : nous aider à vivre une vraie humilité qui consiste à s'accepter comme on est dans son entièreté. Avec ses merdes et ses exploits. Souvent je me demande si je ne suis pas trop sage. Je me sens comme un enfant qui a fait des bêtises et qui n'en

fait plus et cela arrange tout le monde, mais moi ça m'emmerde.

J'ai envie de sortir du moule. Et puis je me rend compte qu'il me suffit de regarder humblement le monde qui m'entoure pour en tirer le meilleur et d'aller chercher par moi-même ce qui peut me combler.

Et puis il y a eu un deuxième déclic, moral celui là.

Suite à une rupture subie mais souhaitée en vérité, libératrice. La perspective de refaire ma vie avec une personne du même genre que moi me paraît aujourd'hui d'un autre âge. Je n'éprouve plus de tensions intérieures, je ne ressens plus ces tourments indicibles. Me serais assagi avec l'âge ? Je ne le pense pas. C'est plus complexe. Plus magique. Peut-être me suis-je approché de la tempérance qui désigne, selon Boris Cyrulnick, dans sa dimension religieuse et morale, la modération, la retenue et la maîtrise de soi et a pour corollaire la sobriété, la modestie, voire l'humilité. Autant de qualités que je ne possède pas mais que rien ni personne ne m'interdit de rechercher. Mais quel rapport avec l'alcool ? Je suis persuadé, comme mes accompagnants, que ce trouble identitaire violent et sournois qui me torturait depuis l'enfance est à l'origine d'une bonne part de ma consommation excessive d'alcool, destructrice de ma vie relationnelle et dilemme de mon épanouissement personnel. Et qu'il s'est endormi dans l'abstinence.

Aujourd'hui ma relation avec ma grande amie, – 17 ans de passions et d'orages pour déboucher sur une solide amitié particulière – séparation tout de même – et salvatrice –, est apaisée, enrichie, plus dense plus respectueuse.

Mais c'est ma relation avec mes enfants qui me comble le plus de joie. Ils retrouvent un père,

je les retrouve dans une relation d'amour et de respect. Quelque soit leur âge, les enfants ont besoin d'un père. Ils sont ceux qui comptent le plus pour moi aujourd'hui. Même s'il faut souvent aller les chercher et les solliciter pour entretenir le lien. Question de génération et de disponibilité.

Je dois une grande partie de mon rétablissement aux ateliers thérapeutiques proposés par l'hôpital. J'éprouve une vraie jouissance en m'exprimant au sein de l'atelier d'art thérapie. Moi qui peux paraître d'un naturel réservé, j'explose au Théâtre où je me construis, avec le concours de mes brillants partenaires, un personnage expansif. Je fond à la relaxation où tout mon être se dilue. A l'accueil je suis simplement là.

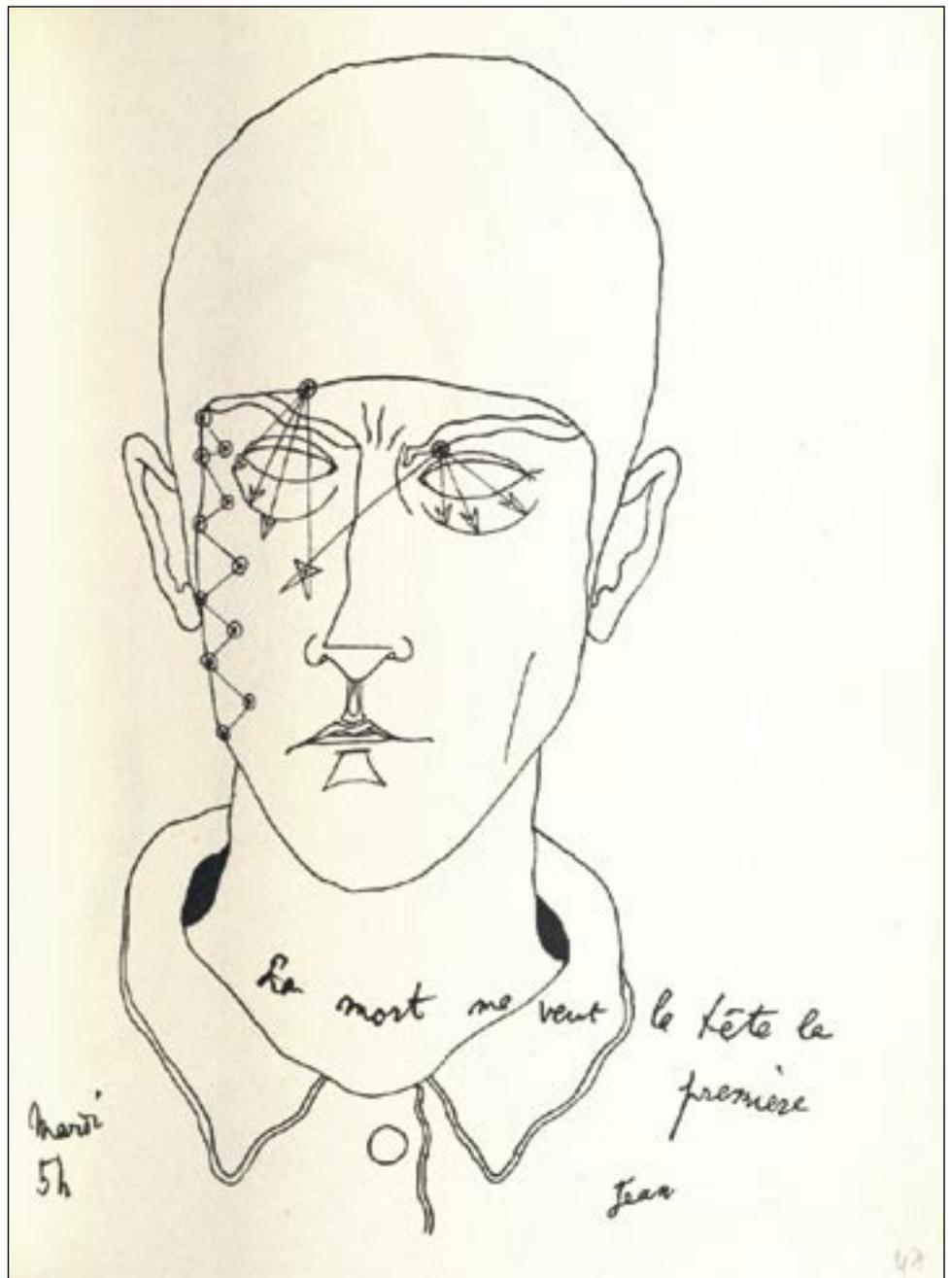
Et dans toutes ces activités je construis et se construit du lien social.

La créativité est dans le partage car la vraie vocation de l'homme est d'être utile à quelque chose. Cela m'évite aussi les affres de la solitude qui est une mort lente surtout pour nous, alcooliques. Certes il m'arrive de penser que j'ai trop d'activités qui tournent autour du post-alcoolisme, mais il me suffit de me prendre par la main, de regarder autour de moi, et d'aller vers autrui, pour en construire d'autres.

J'ai fait un nombre incalculable de conneries sous alcool. J'ai bousillé ma relation avec mes enfants. Bousillé un mariage et un deuxième amour. Pour autant, dois-je me flageller?

Le regret est un état d'âme. Le remord est un cas de conscience. Est-ce que j'éprouve l'un et l'autre? Je ne le crois pas, le passé est le passé et ce qui est fait est fait.

Mais quand je m'évoque ces méfaits, je suis encore saisi d'effroi, animé d'un profond désarroi et d'une profonde tristesse. La reconstruction n'empêche



Jean Cocteau, *Opium* : « La mort me veut la tête la première ».

pas les blessures de rester parfois à vif.

Le courage, le courage c'est de croire en soi.

Suis-je pour autant tiré d'affaire? Je ne le crois pas. Mais je reste optimiste. Pour qu'un cœur continue de battre la mesure des défis, il lui faut pomper dans l'échec la sève de la survivance. C'est-ce que je tire de mes nombreuses rechutes. Et des périodes où je fus rongé par le remord et la culpabilité engendrant elles-mêmes de mal-être et rechutes.

Alors je me remémore le poème africain* :

« Vis chaque matin comme si c'était le premier

Et laisse au passé ses remords et méfaits

Vis chaque soir comme s'il était le dernier

Car nul ne sait de quoi demain sera fait. »

Ce poète africain aurait pu animer les Alcooliques Anonymes

* Remerciements au romancier Yasmina Khadra.

Activités de l'association

Hôpital Jean-Rostand de Sèvres

ACCUEIL

Rencontres informelles entre malades alcooliques, rétablis, futur rétablis, hospitalisés ou non. Le jeudi de 14 h à 16 h 30 et le samedi de 14 h à 17 h. Le jeudi, à 16 h 30, un débat est organisé par un alcoologue.

BIBLIOTHÈQUE

Ouverte pendant l'Accueil, la bibliothèque de l'Ursa comprend plus de 600 titres (romans, polars, témoignages, etc.) relatifs aux addictions. Des catalogues sont disponibles. Moyennant un chèque de caution de 30 €, un seul livre à la fois et pour une durée d'un mois maximum.

RANDONNÉE

Depuis 1994, nos randonneurs patrouillent les forêts franciliennes, au gré des opportunités. Promenades détendues agrémentées de discussions amicales. Aucun équipement spécial n'est requis. Prévoir un casse-croûte, une bouteille d'eau, une petite laine, un parapluie (consulter le tableau d'affichage en salle d'accueil).

Les sorties

Dimanche 2 octobre 2016

Rando en forêt de Marly-le-Roi

Vendredi 14 octobre 2016

Automnes de Saint-Cloud à Sèvres « L'institution qui soigne »

Samedi 19 novembre 2016

Représentation : Le Salaire de la Sueur 2, création collective, mise en scène de Florence Gardes et Christian Perreau.

Dimanche 4 décembre 2016

Rando en forêt de Meudon

Samedi 14 janvier 2017

Assemblée générale

Dimanche 12 février 2017

Rando au Bois de Vincennes

Samedi 11 mars 2017

Conseil d'administration

Dimanche 2 avril 2017

Rando aux Étangs de Ville d'Avray

Activités du service ouvertes à tous

Hôpital Jean-Rostand de Sèvres

Le Grand Cirque

2^e vendredi de chaque mois à 10 h 30.

Atelier « Prévention de la rechute » :

Docteur Caro et les psychologues T. Rossi et E. Diamant-Berger

En général le 1^{er} et le 3^e mercredi de 14 h 30 à 15 h 45 précises. Renseignements : 01.77.70.79.36 ou 01.77.70.79.50.

Théâtre : Florence Gardes

→ Perfectionnement (rétablis) : lundi soir 19 h à 21 h 30.

→ Initiation (hospitalisés et ambulatoires) : lundi 16 h à 18 h.

Arts plastiques :

Laure Vuillier et Yolande de Maupéou

Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30
et jeudi de 19 h 15 à 21 h 15

Relaxation – Sophrologie : Mya Boulonier

Mercredi de 18 h à 20 h.

Groupe entourage

Animé par des professionnels du Service le 3^e vendredi de chaque mois de 9 h 30 à 11 h. Renseignements au 01.77.70.79.57.

Centre Arthur-Rimbaud de Boulogne

Groupe Patients

Animé par des professionnels du Service le 1^{er} jeudi du mois (18 h 30 à 20 h).

Théâtre : Florence Gardes

→ Théâtre Rubrique à Brac : le mardi après-midi.

→ Théâtre Forum : le vendredi 9 h 30 à 11 h 30.

Renseignements et inscriptions à ces ateliers : 01.77.70.75.87.

Relaxation – Sophrologie : Mya Boulonier

Vendredi de 14 h à 15 h.

Jeudi 12 octobre

Automnes 2017

Retenez votre journée !

Bivouac sur les hauts plateaux

Le froid mord. Mais le soleil est radieux en cette mi décembre. Il fait un temps à nous empêcher de nous rendormir. Ça tombe bien, pas question ce matin, nous partons en randonnée sous la houlette du fameux Pierrot la rando. Au programme : plateau et bois de Meudon, hauteurs de Vélizy, étang de l'Ursine, bois de Chaville et retour par les hauteurs de Sèvres.

Rendez-vous devant l'hôpital de Sèvres à 10 heures pour un premier caoua et une escale technique sécurité. Et hop ! en avant ! Nous gravissons une petite rue sinueuse de Sèvres bordées de coquettes villas. En haut le bois !

Nous serpentons sur un petit sentier piétonnier et nous nous engageons plus profondément dans la forêt. Les arbres sont magnifiques sans feuilles, tous noirs en contre jour du soleil rasant. Nathalie s'extasie devant l'entrelacs des branches noires des chênes qui se détachent dans le ciel azur. Et s'émerveille des écorces des bouleaux qui décoreront la table de Noël. Monique et Brigitte composent un bouquet de branches rouges.

La petite troupe de neuf personnes progresse à travers les feuillus. Chacun fait connaissance. Des conversations se nouent. On parle de tout ou de rien selon les tempéraments. L'ami Pierrot sous des airs débonnaires est un vrai pro. Suréquipé, il est capable de nous emmener dans les moindres recoins du

bois pour nous faire parvenir à l'étape déjeuner. Mais avant, au moment de la pause café, sur les hauts du bois de Meudon, Pierrot nous a réservé une surprise hilarante: déjà dégarni du caillou, il avait été chez le coiffeur la veille de la ballade. Autant dire qu'il ne lui restait rien sur le crâne. Arborant un superbe bonnet de laine kaki, il le retira. Et là, surprise : son crâne fumait ! De condensation mêlée au froid ! À croire qu'on lui avait fait cuire une crêpe sur la tête. Pause casse-croute. Un banc salvateur et quelques dalles au bord de l'eau. L'étang de L'Ursine est plat comme une sole. Quelques pêcheurs s'illusionnent à vouloir faire une prise, les canards sont trop loin pour voir notre pain. Pierrot, Gilles, Manu, Guillaume, Nathalie, Isabelle, Brigitte, Mireille et Monique déballetent leur pique-nique. Moment de pause salvatrice où — bonheur — le café fume dans les thermos. Il est temps de repartir. Ça grimpe encore, mais en haut c'est plat. Chacun goutte l'apaisement que procure une journée en forêt dans le calme et le silence. Puis c'est l'arrivée sur les hauts des Sèvres. Cela sent bon l'écurie. Nathalie qui connaît tous ces chemins comme sa poche nous guide le long de la voie ferrée et dans les petites rues qui mènent à l'hôpital. Reste à remercier Pierrot pour la rando de cette superbe journée et l'on se promet d'échanger des photos, on s'embrasse et chacun rentre chez soi, revigoré par cette ballade sereine. Merci Pierrot. **Guillaume**

Colloque du 14 octobre 2016

L'institution qui soigne

Présentation de Michel Craplet : « Du grand renfermement à l'offre de soins diversifiée »

Déjeuner sur place

L'après-midi, table ronde : Expériences institutionnelles. Animation de Vangelis Anastassiou, chef du service.

Nos invités : Dr Catherine Simon (psychiatre, CHRU/Brest, vice-présidente/ANPAA), Dr Michel Jacq psychiatre, médecin-chef/centre Gilbert-Raby), Stéphanie Torremocha, (psychologue/CH4V) et notre ami le docteur Éric Hispard (hôpital Fernand-Vidal, CSAPA Cap14, président collégiale alcoologie de l'AP, administrateur SFA).

16 h 30 : Coup de l'Étrier (conclusion d'Agnès Arthus-Bertrand, présidente de l'Ursa)



Le Grand Cirque, vendredi 8 décembre 1978.

Le Papier de Verre recherche toutes photos (couleur, NB) concernant la vie du service et de l'Ursa des origines à nos jours. Les pièces prêtées seront dûment rendues après reproduction.

Bulletin d'adhésion à l'U.R.S.A.

(Unité pour la Recherche et les Soins en
Alcoologie)

Nom

Prénom

Adresse

.....

Code postal

Ville

Tél.

Mail

Je désire devenir :

- Membre adhérent : 25 €
 Membre bienfaiteur : à partir de 50 €

Je règle :

- soit en espèces
 soit par chèque bancaire ou postal
à l'ordre de l'U.R.S.A.

Bon à retourner, accompagné de votre chèque, à :
URSA, Centre Hospitalier des Quatre Villes,
3, place de Silly, 92210 Saint-Cloud.

PAPIER DE VERRE

Bulletin édité par
l'Unité pour la Recherche et les Soins en Alcoologie
Centre hospitalier des Quatre-Villes
3, place de Silly, 92210 Saint-Cloud
contact@ursalcoologie.asso.fr

Directeur de la publication :
Dr Michel Craplet

Coordinateur de la rédaction :
Jacques Étienne

Maquette : Bernard Béguin

Dépôt légal : mai 2017
Numéro ISSN : 1168-6723

*La rédaction n'est pas responsable des textes
qui lui sont adressés. Ils ne sont pas retournés.*

Adieu dive bouteille

suite de la page 7

tence... Je n'ai donc plus de raison de continuer, c'est pourquoi pour terminer d'évoquer ces trente années d'alcoolisme, j'ai écrit ce texte d'adieu à ma vie sous alcool.

Je voudrais te dire adieu à toi qui m'a fait tant de mal, à toi que j'ai connue à l'âge de 21 ans, à toi qui fut à la fois mon amour et ma pire ennemie, à toi qui m'a tant séduite mais aussi tant détruite, je te quitte pour toujours et sans le moindre regret. Adieu « dive » bouteille. Je t'ai tant aimée, toi qui me permettait d'oublier mes ennuis ainsi que mes erreurs d'orientation. Toi qui me faisais rire ou pleurer selon les circonstances. Lorsque je t'ai rencontrée la première fois, je t'ai bue toute entière, sans ciller, puis je me suis écroulée à terre... trois ans plus tard, c'est devenu plus sérieux, nos rencontres étaient plus fréquentes mais toujours aussi passionnées, le plus souvent tu me laissais épuisée, semi-comateuse, au fond de mon lit. Sans toi, je m'éveillais l'après-midi, ayant oublié la soirée, mes paroles et mes actes. Je provoquais ton retour, tu étais celle qui remplissait ma vie, au propre comme au figuré.

Puis le temps a passé, ta présence s'est faite plus hostile, je ressentais moins de plaisir, nos rencontres étaient contraintes. Nos rendez-vous se rapprochaient, il n'y avait plus que de la colère et des larmes. J'étais seule avec toi, il n'y avait plus personne entre nous. J'aurais dû apprécier ce rapprochement que j'avais appelé de mes vœux au début de notre rencontre, mais non ! J'essayais de te quitter, sans succès. Il faut dire que tu étais pressante, tu te parais de tes plus beaux atours pour me séduire, je te voyais partout où que j'aïlle, dans les épiceries, dans les familles, chez des amis... Au fil du temps, ta consommation m'a rendue violente mais toujours je revenais vers toi, tu étais la plus forte, tu triomphais de tous les obstacles. Toutes mes tentatives pour te quitter avaient échoué, je me croyais condamnée à finir mes jours en ta sordide compagnie. Mais un jour, ton absorption a déclenché une succession de catastrophes, j'ai compris que je passais ma vie à réparer le mal que tu me faisais. C'est ainsi que j'ai décidé de mettre fin à une relation malsaine et insatisfaisante de 30 ans. Aujourd'hui je te dis adieu à toi que j'ai tant recherchée et tant aimée, tu n'es plus rien pour moi, va-t'en sale éthanol, va-t'en porto ou cocktail, je ne veux plus jamais te voir, adieu