

■ Laurence Cottet

# Non ! J'ai arrêté

## Trouver un chemin de sortie face à l'alcool avec la méthode H<sup>3</sup>D

*Préface du Pr. Laurent Karila*



**Retrouvez tous nos ouvrages sur le site:**  
**<http://www.intereditions.com>**

crédit photo: [www.franche-comte-edition.fr](http://www.franche-comte-edition.fr)

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocollage. Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, Paris, 2014

ISBN 978-2-7296-1394-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# SOMMAIRE

Préface du Dr Laurent Karila	IX
En préambule	XIII
<i>Le jour où mon destin a basculé ; de l'enfer à un petit coin de paradis</i>	
Introduction	1
<i>Pouvoir enfin dire : « Non ! J'ai arrêté l'alcool, je ne bois plus »</i>	
<i>Première partie</i>	
<b>LA MÉTHODE H<sup>3</sup>D : DES CLÉS POUR TROUVER LA FORCE DE DIRE NON À L'ALCOOL</b>	
<i>Réapprendre à se faire du bien</i>	
1. H <sup>3</sup> D : QUATRE MOTS, QUATRE CLÉS	7
<i>Se donner sa chance en trouvant le Désir profondément enfoui en soi qui ne demande qu'à vivre</i>	
2. L'ALCOOLISME, NI VICE NI TARE MAIS UNE MALADIE GRAVE QUI SE SOIGNE	25
<i>Avoir le courage de comprendre cette maladie et d'en parler, un premier pas sur le chemin des soins</i>	

3.	TROUVER LA FORCE DE SE DÉTACHER DE LA BOUTEILLE	42
	<i>Être ivre ou sobre pour une personne alcoolique-dépendante est un choix personnel qui se mûrit</i>	
4.	ACCEPTER À UN MOMENT DONNÉ LES RUPTURES NÉCESSAIRES	58
	<i>Savoir s'éloigner des siens si nécessaire</i>	

*Deuxième partie*

**DE LA PRISON DE L'ALCOOL À LA LIBÉRATION**

*L'enfer d'une personne alcoolique, la prise de conscience  
et le déclic*

5.	LA CHUTE LENTE QUI AURAIT PU ÊTRE MORTELLE	81
6.	OÙ EN ÊTES-VOUS ?	95
	<i>Le test fatidique : êtes-vous alcoolique ?</i>	
7.	FACE À L'ALCOOL, LA FEMME N'EST PAS L'ÉGALE DE L'HOMME	110
8.	LE « DÉCLIC », UNE PRISE DE CONSCIENCE LIBÉRATRICE	116

*Troisième partie*

**UN NOUVEAU QUOTIDIEN PLUS LUMINEUX**

*Se construire une nouvelle vie en se faisant plaisir  
autrement dans une société où l'alcool est omniprésent*

9.	GARDER LE CAP DE L'ABSTINENCE, JOUR APRÈS JOUR	127
10.	ROMPRE DÉFINITIVEMENT LA DÉPENDANCE POUR LAISSER CHANTER SON DÉSIR	158
	<i>Arrêter de se conformer aux désirs des autres pour atteindre la sobriété émotionnelle</i>	

11. VERS VOTRE PETIT COIN DE PARADIS :	
LIBÉRÉ(E) ET HEUREUX(SE)	175
<i>Partir à l'aventure de l'abstinence, en larguant les amarres des souffrances</i>	
Conclusion	193
<i>Non, je ne bois plus ; cela a été dur mais si vous saviez comme je suis heureuse maintenant !</i>	
CARNET PRATIQUE	
<i>Du côté de l'entourage</i>	197
CARNET PRATIQUE	
<i>Du côté du monde du travail</i>	203
CARNET PRATIQUE	
<i>Du côté des jeunes</i>	211
CARNET PRATIQUE	
<i>Adresses utiles</i>	217
Bibliographie	225
Lexique	227
Remerciements	231

*À Marie-Diane, Pierre et mon père,  
Mes invisibles*

# Préface

L'ADDICTION EST UNE PATHOLOGIE. Elle est caractérisée par une consommation répétée et chronique, marquée par une perte de contrôle et la poursuite de l'usage de substances en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives. La rechute est malheureusement une évolution fréquente. L'addict souffre. Il ne prend plus aucun plaisir à consommer. Le produit l'aide à lutter contre le mal qui l'envahit et le ronge à bas bruit.

Sous son aspect historique et culturel en France, l'alcool est un marqueur social fort. C'est également une drogue licite très accessible. Il en résulte 5 millions de buveurs excessifs et 1,5 à 2 millions de personnes alcoolodépendantes dans notre pays. La boisson éthylique serait responsable de 49 000 décès par an en France et demeure la seconde cause de mortalité évitable, après le tabac. Elle va emprunter le système cérébral de récompense identique à celui qui s'active lorsque l'on mange quand la faim est présente, lorsque l'on boit pour se désaltérer ou lorsque nous avons des rapports sexuels. Elle va finir par dérégler les choses ! L'architecture du cerveau en prend un coup, les émotions aussi.

La consommation quotidienne d'alcool se fixe progressivement à une certaine heure selon les personnes, avec une envie irrésistible de consommer, avec des pensées obsédantes d'alcool (*craving*), des signes de manque (tremblements, sueurs...) lorsque la personne ne consomme pas, et le besoin d'augmenter de plus en plus sa dose d'alcool pour essayer de retrouver des effets antérieurement connus (comme le bien-être, l'euphorie, l'ivresse...). Les quantités consommées ou la durée de la consommation finissent par devenir plus conséquentes que prévu. Des efforts ont déjà été réalisés pour tenter de diminuer ou de contrôler une consommation importante. Le désir d'arrêter de boire est émis (« demain, j'arrête », « Je n'en peux plus. Promis, je stoppe ») mais en vain... L'impossibilité de gérer l'emporte. Progressivement, ce trouble lié à l'usage d'alcool retentit sur les activités professionnelles, sociales, conjugales, familiales. Les répercussions sur la santé physique et mentale sont importantes.

Le témoignage de Laurence Cottet est touchant et criant de vérité. Elle nous raconte comment elle n'a rien vu venir avec l'alcool, les ivresses avec les ami(e)s, la consommation avec son époux qu'elle perd à l'âge de 35 ans, le deuil pathologique, la consommation mondaine, le « toujours plus », la consommation solitaire et honteuse et son errance dans un labyrinthe addictif sans issue. Elle consomme pour les effets psychotropes induits : anxiolyse, euphorie, sentiment de courage... Un leurre cognitif! Sa dignité de femme, son amour-propre, son travail, ses amis, sa famille, ses forces sont noyés par son alcoolo-dépendance et ses conséquences... Coma éthylique, alcool dépressogène, humeur fluctuante, tentatives de suicide sont décrits. Ses émotions, sa rédemption, elle nous les narre avec brio. Laurence nous propose une méthode appelée H<sup>3</sup>D (ne

pas avoir Honte de se faire aider, être Honnête avec autrui, l’Humilité face à la puissance de l’alcool, renaître en cheminant vers son Désir) tirée de l’apprentissage de sa maladie et de son expérience personnelle pour arriver à être au sommet de l’iceberg de la guérison. Car la guérison est possible ! Choisir l’abstinence est un nouveau départ dans la vie d’un alcoololo-dépendant. Chaque jour est une victoire. Toujours être vigilant face aux faux pas qui pourraient tout faire basculer !

En tant que professionnel en psychiatrie et en addictologie, je vous recommande fortement la lecture de cet ouvrage clair et précis. Véritable outil déclencheur motivationnel pour les patients et les patientes souffrant de cette maladie, il répond également aux questions que peuvent se poser les familles de malade, la plupart du temps perdues et découragées face à elle. Merci Laurence pour ce partage d’expérience et ton combat contre cette cause.

Dr Laurent Karila

*Psychiatre addictologue au Centre d’Enseignement,  
de Recherche et de Traitement des Addictions,  
Hôpital universitaire Paul Brousse, Villejuif*



# En préambule

*Le jour où mon destin a basculé ;  
de l'enfer à un petit coin de paradis*

Tout a basculé en l'espace de trois mois. La catastrophe devait arriver, ce n'était qu'une question de temps. Les portes se refermaient une à une. Cela devait se terminer ainsi, je le pressentais depuis longtemps. Je ne le redoutais pas car je voulais en finir, lasse de me battre seule. Dix années d'alcoolisme dans les veines, d'un suicide à petit feu. Le vin, au début, était mon meilleur compagnon pour masquer ma trop grande solitude. Qu'il soit cuit, sec ou moelleux, frais ou ambiant, blanc, rouge ou rosé, pétillant... il me donnait toujours l'euphorie et l'ivresse. Il m'assommait dans un lit défait et devenu froid. Il remplissait mon « réservoir émotionnel » vide d'amour, depuis de nombreuses années. Depuis la mort de mon mari, Pierre. La solitude peut causer de terribles ravages dans l'âme humaine. Cet elixir qui subrepticement, insidieusement était devenu depuis dix années, mon pire ennemi. Je ne vivais plus que pour lui, j'avais perdu la liberté de m'abstenir de boire. Lorsque que d'autres le sirotaient, je lampais le mien, je ne maîtrisais plus ma consommation.

**Début novembre 2008, 9 heures**, je rentre à pas comptés, forcés, timides dans une librairie bien achalandée située dans le 14<sup>e</sup>, à Paris. J'ai de la chance, il n'y a pas grand monde à cette heure creuse. Je me dirige vers une vendeuse qui m'apparaît « ouverte » :

– Bonjour Madame, ben, euh... je cherche un livre sur l'alcool ... sur les effets de l'alcoolisme... un ouvrage concret et pratique pour m'instruire...

Un lourd silence s'installe. Elle me dévisage visiblement surprise, presque gênée. D'autres têtes se retournent vers moi. Ma question intéresse, interpelle. Dérange plutôt.

– Hmmmm... Bon, vous comprenez, ce n'est pas pour moi mais pour une amie qui boit un peu trop et je voudrais qu'elle se rende compte..., aussi avec un livre ou un document-témoignage, peut-être que c'est plus facile... Ben donc..., lui faire comprendre qu'elle est dans l'excès... ou dans

la dépendance... sans doute... Mais peut-être aussi qu'il y a des solutions... à son problème avec l'alcool...

Je bafouille, je baisse les yeux. La honte me téstanise, me musèle. Silencieuse, la jeune dame me scrute avec des yeux de varan. A-t-elle compris que c'est pour moi ce livre ? Que je mens, que je biaise par honte de mon état ? Sans doute car les signes de mon visage trahissent depuis bien longtemps mon alcoolisme et je le sais. Elle répond d'emblée, d'une voix sèche et cassante :

– Non, désolée Madame, nous ne vendons pas ce type d'ouvrage.

Un long silence. Je tremble de tout mon corps, mon âme est en berne. Je baisse les yeux. Je sors, le regard à terre, les épaules rentrées, portant les mines que je devine plombées des têtes bien faites, bien pensantes des quelques clients de ce magasin. Je suis sans doute la honte de ce début de matinée.

**Quelques jours plus tard**, j'appelle la ligne « indigo » des Alcooliques Anonymes. Cela fait déjà plusieurs mois que l'on se parle en « anonymes ». Ça me fait beaucoup de bien, surtout qu'ils m'ont expliqué qu'arrivée au stade de cette dépendance, ce n'est plus une question de volonté, mais bien un réel désir à vouloir arrêter de boire. Ce désir, je crois que je le ressens, mais il faudrait maintenant que je trouve la force de franchir la porte d'une de leurs réunions. Et ça, c'est trop humiliant pour moi, et d'ailleurs je n'ai pas les adresses. Ainsi qu'aucune main pour m'y entraîner, puisqu'ils sont « anonymes »..., c'est leur règle. Et de plus, j'ai trop peur de cet univers inconnu... trop peur de m'y projeter... trop peur d'arrêter de boire... et d'être en manque. J'ai besoin de ma dose-alcool.

**Le lendemain**, les pompiers me ramassent inanimée vers 16 heures, sous un porche dans le 16<sup>e</sup>. Diagnostic : coma éthylique et overdose médicamenteuse. Ils m'emmènent toutes sirènes hurlantes et gyrophare allumé. Aux urgences, après plusieurs lavages gastriques, on me parque sur un brancard dans un couloir. Dans ce service surchargé, beaucoup de bruits, de cris et une lumière aveuglante m'agitent. Une piqûre calmante à la saignée du bras a raison de moi. Vers minuit, j'ouvre les yeux et je reprends un peu mes esprits. Où suis-je ? Quelle heure est-il ? Personne pour me répondre, et pourtant je ne suis pas seule. Des cris et des plaintes montent au ciel, des gens souffrent tout autour de moi et s'énervent. J'ai le vague souvenir d'un repas d'affaires trop arrosé. Comme d'habitude, j'ai bu, trop bu... mais où et combien ? Peine perdue, c'est le trou noir complet de l'isolement. À la relève des infirmiers je perçois des chuchotements :

– Et celle-là ?

– Oh ! Encore un cas de coma éthylique aggravé ! **Une débauchée, une ivrogne.** Il n'y a plus rien à faire, on l'a mise sous somnifères. Tu attends qu'elle dégrise !

On me prend le pouls et la température sous l'aisselle. Je reste muette, inerte, comme interdite d'exister. Trop honteuse du diagnostic de **débauchée** qui tinte violemment à mes oreilles. Quelques minutes s'égrènent, interminables. Je rabats tristement les paupières. Le murmure reprend :

– Tu crois que c'est une TS<sup>1</sup> avec des médocs ? C'est triste, on dirait bien que c'est « une Madame »...

– Oui... euh non..., en fait je ne sais pas. Elle ne parle pas et elle ne veut prévenir personne... Elle doit être dans la gêne... et elle peut cette alcooloo ! Ben... surveilles-la quand même... on ne sait jamais.

Les pas et chuchotements s'éloignent. Les cris et les plaintes restent. Mon désarroi et ma honte aussi. Je ne me souviens toujours de rien... ; je me demande à nouveau ce qui s'est passé... Je suis toujours solidement arrimée sur un brancard dans ce couloir infernal et débordé par des arrivées « sans prévenir ». Je sombre dans une obscurité tourmentée..., le black-out complet.

Après une journée de demi-sommeil ponctué de larmes silencieuses, on me rend enfin mes effets personnels, dont mon tailleur BCBG de cadre supérieur et on me fait signer l'inventaire détaillé. C'est comme une levée d'écrou, je ne suis qu'un numéro. On libère « la Madame », certes dégrisée, mais sans le moindre conseil. Comme je ne présente pas de troubles organiques ou mentaux, je n'ai donc pas à être orientée vers un autre service.

À ce moment-là, j'aurais pourtant voulu me confier à quelqu'un..., à un psychologue ou à un médecin-addictologue. Lui avouer mon problème avec l'alcool. Cette drogue qui dégrade le corps et dérange l'esprit. Qui gangrène la chair et l'âme. Leur révéler que je la cumule avec d'autres substances devenues aussi de vraies drogues : le Xanax du matin, le Lexomil du soir, les 9 à 10 expressos de la journée, les breuvages multivitaminés, ... et le sniff d'héroïne au gré des fréquentations dans le monde du travail. La France n'est elle pas championne dans la consommation d'anxiolytiques en Occident ? Leur dire que je ne peux plus rester seule face à cette situation, car je suis un véritable cocktail de stress et d'intox. Leur dire que j'ai besoin d'être écoutée et comprise, même si je suis peu gratifiante à soigner. Que ce n'est pas une question de volonté parce que ça, j'en ai, enfin... je crois. Et que quelques heures

---

1. Tentative de suicide.

plus tard, si je suis à nouveau isolée chez moi, coupée du monde, sans doute que tout recommencera. Je me réveillerai avec des grosses araignées véloces et velues plein la tête et des vers grouillants sous la peau. Tout sera noir, nauséux, car je suis bourrée de substances psychoactives depuis trop longtemps. Leur dire que ma TS est un véritable appel au secours... je ne veux pas mourir..., je ne veux tout simplement plus de cette vie là et j'ai tellement besoin d'aide !

**Quelques jours plus tard, à 10 heures**, j'appelle le secrétariat d'un des rares services d'alcoologie d'un grand Hôpital parisien.

– Bonjour Madame, je voudrais de l'aide en urgence... Je n'en peux plus. Je suis alcoolique, je ne sais plus quoi faire...

– Bonjour Madame, alcoolique ! Oui je comprends mais le délai d'attente est actuellement de deux mois. Je peux vous proposer le 10 février à 14 heures 30, avec le docteur K.

– Pas avant ?

– Non, je vous l'ai dit, nous n'avons plus de place en ce moment.

– Mais je fais quoi en attendant ?

– Je sais Madame, je comprends... mais en avez-vous parlé avec votre médecin généraliste ?

– Oui bien sûr, depuis longtemps... mais je pense que ça le dépasse et il a essayé de me soigner. Mais je n'ose pas tout lui dire... En un quart d'heure, comment voulez-vous être écoutée ? Non, non ! Ce sont de vrais soins dont j'ai besoin !... Peut-être même que je souhaite être hospitalisée... Euh... je ne sais plus, je suis trop fatiguée dans la tête...

Un profond silence me répond. Des larmes giclient sur mes joues en fontaine. Elles picotent, mon corps tremble, je suis en manque de drogues. Le craving guette, cette pulsion du néant m'enflamme l'intérieur. Et pourtant, ça y est, la phrase est lâchée, j'accepte de soigner mon alcoolisme et j'envisage une cure de désintoxication ! De faire ma valise et de rentrer à l'hôpital. Depuis plusieurs semaines, j'ai horriblement mal aux jambes, des crampes et je n'ose plus me regarder dans un miroir tant mon visage me répugne. L'aiguille de la balance fait honte à mon corps. Je retiens mon souffle et l'entends dire :

– Oui je comprends, mais vous n'êtes pas la seule dans cette situation. Prenez contact alors avec les Alcooliques Anonymes.

– Mais je l'ai déjà fait et c'est eux d'ailleurs qui m'ont donné vos coordonnées. Vous savez, j'ai déjà failli mourir deux fois... deux comas éthyliques et à l'hôpital, après 48 heures, ils m'ont relâchée... juste après que mon taux d'alcoolémie était retombé..., mais maintenant, ça n'est

plus possible... Je suis vraiment trop seule ! Je n'en peux plus ! À chaque fois je remets ça !

Encore un long silence qui me pèse, je perçois son souffle, entrecoupée par des profonds soupirs. La gorge nouée, le front perlé, mes yeux sont toujours aveuglés d'eau. J'espère une date plus rapprochée. Elle reprend d'une voix très douce :

– Désolée Madame, je vous note pour le 10 février et je vous souhaite vraiment du courage d'ici là. Au revoir, Madame.

– Au revoir et merci quand même. Balbutié-je.

Je raccroche, ma déception est grande, une nouvelle douche froide sur un maigre espoir. Je n'y arriverai pas, je le sais et je ne redoute plus rien, lasse de me battre seule. L'anxiété est à son comble, je tremble de tout mon corps. Le craving m'envahit. Alors qu'il est à peine 10 h 30, le piège se referme. Je bois cul sec au goulot de la bouteille de vodka. J'émerge quelques heures plus tard, allongée à même le sol carrelé de la cuisine. Le front ensanglé ; des bris de verre m'entourent. Seule au milieu d'un capharnaüm indescriptible ! J'ai dû me cogner et me couper en tombant, ma mémoire est confuse. Je ne sais pas et je m'en fous. J'angoisse à nouveau, le corps en sueur, je pleure maintenant tout mon cœur. Je n'ose pas appeler mes amis de peur de les perdre. De perdre leur estime. Quant à la famille, elle est depuis bien longtemps dans le déni de mon état. Alors je m'enivre à nouveau, il est 15 h, je crois. Je suis seule dans mon 20 m<sup>2</sup> parisien. Enfermée, les volets clos, irrémédiablement scalpée d'un monde que je ne comprends pas et qui me rejette.

**Fin de l'année 2008.** Dernière séance avec ma psychothérapeute. Avec elle, on parle de tout sauf de mon alcoolisme. C'est la règle me dit-elle : Pour l'alcool, allez chez les Alcooliques Anonymes, avec eux, leur méthode, ça marche. Un jour, je lui ai demandé si elle était allée à une de leurs réunions, si justement elle pouvait me définir leur méthode. Sa surprise et son silence m'ont donné d'emblée la réponse et la bienséance ne m'a pas permis d'insister. Elle me précise qu'elle prend ses congés de Noël, pendant deux semaines et elle me donne une nouvelle date. C'est son droit bien sûr, quant à moi, je suis vraiment seule. En me reconduisant, elle me dit de prendre soin de moi, qu'elle est navrée car ses congés tombent mal par rapport à moi... Encore une désolée pour moi et elle ne croyait pas si bien dire. Polie, je lui souhaite de bonnes fêtes et d'agréables vacances.

Je l'aimais bien cette dame mais je savais en mon for intérieur que je ne la reverrais plus. Qu'il serait trop tard. Le soir, je bois comme à chaque fois. Le sait-elle ? Le devine-t-elle ? J'avais plusieurs fois raté des séances, bien trop ivre pour m'y rendre. Je les réglais à chaque fois, à la suivante, en liquide. Elle ne me posait pas de questions sur mes défections. De

mon côté, je n'ai pas le droit de parler de l'alcool et des autres pratiques addictives et finalement cela m'arrange, tellement j'ai honte de ce manque de courage. Mais je suis démunie, l'alcool est en train de me tuer tous les jours un peu plus. S'en est-elle rendu compte ?

**23 janvier 2009, à 12 heures 30.** C'est la cérémonie des vœux dans un grand groupe industriel. Je ne veux pas y aller mais je n'ai pas le choix, j'y occupe un poste important de cadre supérieur. Petits fours, alcool en open bar et discours à rallonges. Ce jour-là, je tombe à terre devant 650 personnes. Je touche le fond, je m'écroule ivre-mort. Après m'être exprimée en aparté avec le Directeur général, je signe mon arrêt de mort. Car droit dans les yeux, j'ose lui dire le sentiment partagé que le monde professionnel n'est toujours pas adapté aux femmes et que des maux bien particuliers en sont les conséquences. Comme un burn-out que je signe en public, une demi-heure après que sa garde rapprochée nous a habilement séparés.

**Le « déclic » le 24 janvier 2009 à 19 h.** Le lendemain, je fais une rencontre qui me sauve. Des ombres, dont je m'extraie en une fraction infime de temps, je suis projetée dans des clartés. C'est l'éveil spirituel. Une petite lumière brille au fond de moi et éclaire l'orée d'un chemin. Le « déclic » se produit et à compter de cette minute, j'arrête de boire. Ce jour-là, j'étais seule, extrêmement affaiblie et totalement démunie. J'avais tout perdu : ma dignité de femme, mon amour-propre, ma beauté intérieure, mon travail, mes amis, ma famille, mes forces... sauf la vie. Ce jour-là, il m'est pourtant offert une force intérieure qui me permet de vivre à nouveau, mais différemment, au fil du temps. Je deviens plus sensible au corps que l'on est qu'au corps que l'on a. Je retrouve la liberté de m'abstenir de boire. J'ose dire « OUI » à la vie sans alcool ! Quelques jours à peine suffisent pour que je ressente les bénéfices physiques immédiats de l'abstinence de ce produit, ce qui renforce ma détermination. Je prends conscience d'avoir repris goût à la liberté, sans oublier cependant que celle-ci reste toujours fragile et impérativement liée à la sobriété. Il n'y aura jamais de demi-mesure.

**Un petit coin de paradis, 24 janvier 2013.** Quatre années d'abstinence. C'est un combat de tous les jours pour maintenir une sobriété émotionnelle, mais il est devenu naturel et non plus obsessionnel grâce à la méthode H<sup>3</sup>D. Un challenge que je mène et dont je témoigne sur une grande chaîne de télévision nationale, à visage découvert. C'est une confession publique authentique : je dévoile ma chute à terre qui aurait pu être mortelle... mais je donne de l'espoir car je me relève. Et droit dans les yeux de plus de 5 millions de téléspectateurs, j'affirme que je n'ai plus honte de mon passé d'alcoolique-dépendante et encore moins de ce que je vais devenir...

Cette lutte et la solution, je vous les livre aujourd’hui dans ce livre afin de transmettre cet espoir vis-à-vis de cette maladie, ainsi que les bienfaits quotidiens d’une abstinence heureuse. Cette maladie qui est encore pour beaucoup considérée comme honteuse, juste par ignorance. Mais non, ce n'est pas une tare ni un vice ! Pour moi, cette maladie est avant tout celle de la mélancolie. Celle d'une âme triste. Celle d'un grand gouffre intérieur, d'un réservoir affectif et d'amour trop vide que nous cherchons à combler par de l'alcool ou d'autres drogues. Très souvent nous consommons l'affection aux mauvais endroits et en usant des plus mauvais moyens.

## **Qu'en est-il pour vous ?**

1. Mon parcours d'alcoolique-dépendante vous interpelle. Vous avez peut-être un problème avec l'alcool mais vous ne voulez pas ou ne pouvez pas en parler. Vous croyez être un buveur ordinaire qui parfois abuse. Que vous procure l'alcool comme sensations ?



.....  
.....

2. Vous êtes conscient qu'un jour ou l'autre, tout peut basculer. Avez-vous d'ores et déjà vécu une pareille situation ? Un accident de la route ou de travail, un coma éthylique, une conduite aux urgences d'un hôpital parce que vous aviez trop bu... En quelques mots, si vous le pouvez, racontez un épisode pénible de votre vie :



.....  
.....

3. Vous côtoyez une personne alcoolique : un conjoint, un enfant, un parent, un ami, un collègue de travail... Vous vous inquiétez, vous vous angoissez, vous vous désespérez, vous ne savez plus quoi faire. Pensez-vous que mon témoignage et ce livre puissent servir ? Comment vous y prendre ?



.....  
.....

4. Vous travaillez dans le corps médical et vous êtes de plus en plus interpellé par les ravages de l'alcool. Que pensez-vous de mon témoignage à l'hôpital ? Pensez-vous que ce livre puisse servir ? Êtes-vous désireux d'en savoir plus sur cette maladie qu'est l'alcoolisme ? Décrivez vos premières impressions.



.....

.....



Être alcoolique-dépendant(e), ce n'est pas être débauché(e) : c'est être **MALADE**, c'est **avoir perdu la liberté** de s'abstenir de boire.

Je voudrais dans ce livre vous montrer comment combattre cette maladie et vous aider à la vaincre. Comment redevenir heureux autrement.

# Introduction

*Pouvoir enfin dire :  
« Non ! J'ai arrêté l'alcool, je ne bois plus »*

*« Quand on se suffit à soi-même,  
on arrive à posséder ce bien inestimable qu'est la liberté. »*  
Épicure

CE LIVRE, JE L'AI ÉCRIT POUR VOUS, pour vous aider à en finir avec l'alcool.

En 1998, à 38 ans, je suis alcoolique dépendante. J'ai perdu mon bien le plus précieux, la liberté face à l'alcool. Dès l'adolescence et pour faire comme tout le monde au fil des fêtes et réceptions, je suis passée d'un simple usage de l'alcool à l'excès et ensuite à l'abus, surtout les week-ends. En solitaire, après la mort de mon mari, j'ai à peine 35 ans et je sombre dans la dépendance. Je bois de la vodka-orange et une à deux bouteilles de vin par jour, le soir chez moi, seule. Je carbure à l'alcool. Je le sais et pourtant, pendant 7 années, je suis dans le déni de mon état et je m'enferme dans un processus d'autodestruction. Car j'aime l'alcool et

ce qu'il me donne : la détente, l'euphorie, le courage et de la confiance. À quel prix !

En 2008, je suis foutue, droguée, « *addict* » en permanence. La boisson a cessé d'être du plaisir et est devenue une fin en soi. Une terrible obsession quotidienne ! J'ai **Honte** de cet état, alors je tente de le cacher. En vain pour partie car beaucoup savent, mais cela relève de ma vie privée. On se tait autour de moi. On est gêné... Socialement, je me sens de plus en plus inadaptée et je redoute d'être jugée et cataloguée comme « une dépravée, une débauchée, une pochtronne ou encore une ivre-lettrée... ». Alors je me terre comme un rat dans son trou. Je ne suis pas **Honnête** avec l'entourage tellement je m'enlise dans la honte.

Un jour, le 24 janvier 2009 à 19 heures, j'ai cette très grande chance d'entrevoir une solution. C'est en toute **Humilité** que je baisse pavillon devant la puissance de l'alcool, que je demande enfin de l'aide et... que j'arrête définitivement de boire. Je me pose les bonnes questions et les réponses m'amènent plus loin, sur la route de l'abstinence. Je commence « à être », tout simplement... ou à renaître en cheminant vers mon **Désir**.

C'est alors **une vraie méthode** que je construis patiemment, la méthode H<sup>3</sup>D, que je partage plus tard avec d'autres alcooliques excessifs ou dépendants. Je ne suis pas médecin, ni psychologue, psychothérapeute ou psychanalyste. J'ai tout simplement arrêté de consommer de l'alcool grâce à leur aide. Ce livre, je l'ai écrit à partir de ma propre expérience d'alcoolique. J'aurais voulu l'avoir entre les mains quelques années plus tôt, lorsque j'étais rongée par l'alcool. Je l'ai cherché. J'ai trouvé beaucoup de très beaux témoignages, mais, me sont alors apparues l'évidence et la nécessité d'écrire une méthode pratique simple pour maîtriser sa consommation d'alcool. Je propose à partir de

mon expérience d'alcoolique et de coach, une méthode qui soit un réel soutien à la personne qui veut sortir de la problématique de l'alcool. Qui permette aussi à l'entourage de comprendre, et après quelque temps de repartir sur de nouvelles bases.

L'alcoolisme est un danger qui menace n'importe qui, à n'importe quelle période de la vie et plus que jamais en ce temps de crise économique ; une drogue licite est devenue **dure** pour des millions de gens. Si vous êtes interpellé par ces propos, si vous voulez vraiment arrêter de boire de l'alcool, ou si vous vous interrogez sur votre consommation ou celle d'une personne que vous aimez, et si vous vous inquiétez sur les conséquences, je vous invite à découvrir la méthode H<sup>3</sup>D, pour trouver **un chemin de sortie face à l'alcool**. Si sa lecture pouvait provoquer un arrêt de boire sur-le-champ, un « déclic » chez celles et ceux qui souhaitent changer le destin de leur vie d'alcoolique<sup>1</sup>, j'en serais très heureuse. C'est possible. Je l'ai fait. Vous pouvez aussi le faire.

Au fil des pages, je donne des conseils et astuces pratiques pour rester abstinente dans notre société où l'alcool est et sera toujours festif et culturel. Je vous pose des questions sur ce que vous ressentez, sur votre vie. Prenez le temps d'y répondre. Munissez-vous d'un cahier, ayez toujours de quoi rédiger sous la main et gardez le tout à votre portée. Les mots sont une forme d'action, capables d'influencer le changement d'une vie. Notez **tout** ce qui vous vient à l'esprit. Ce carnet de bord personnel vous fera prendre conscience du chemin parcouru. En vous relisant, vous

---

1. Le terme « alcoolique » a une connotation négative que je ne partage pas. Je l'emploie par souci de facilité pour désigner toute personne ayant des difficultés à contrôler sa consommation de boissons alcoolisées.

apprendrez à vous aimer et à rester sobre. Écrire, c'est tout doucement entrer en relation avec son esprit et son âme.

**N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seul(e) dans votre lutte contre l'alcool,** ni vous, ni votre entourage. Ce livre et vos notes doivent devenir vos confidents et vous permettre de franchir, s'il le faut, la porte d'un spécialiste de soins contre l'alcoolisme. À chacun de le vivre selon sa propre histoire.

Et de se créer, à son rythme, sa nouvelle vie sans alcool, bien plus radieuse pour soi et son entourage – car les répercussions de « l'addiction alcool » ne se limitent pas à l'individu souffrant de cette maladie, elles concernent aussi tous les membres de sa famille.



Si vous avez un problème avec l'alcool, n'ayez pas honte, vous n'êtes pas seul(e). Ce n'est ni un vice, ni une tare mais une maladie qui touche toutes les professions, tous les milieux, toutes les couleurs de peau, toutes les éducations et intelligences, tous les âges. J'en suis l'exemple vivant, toujours vivante parce que je m'en suis sortie, mais j'ai frôlé le pire car en quelques jours tout a basculé... j'ai tout perdu, tout sauf la vie...

*Partie*  
**I**

LA MÉTHODE H<sup>3</sup>D :  
DES CLÉS  
POUR TROUVER  
LA FORCE DE DIRE  
NON À L'ALCOOL

*Réapprendre à se faire du bien*



# 1

---

## H<sup>3</sup>D : QUATRE MOTS, QUATRE CLÉS

ALCOOLIQUE-DÉPENDANTE, j'ai besoin d'aide. Je suis un véritable danger pour moi-même et pour les autres. Je ne nie plus cette réalité qui me tétanise d'angoisse. J'ai le profond désir d'arrêter de boire. Je suis prête psychologiquement à franchir ce pas décisif. Il est vrai que, le 23 janvier, au vu et au su de tous, j'ai touché le fond.

Depuis 72 heures, grâce à un « déclic », je ne bois pas. Le 24 janvier à 19 heures, une onde électrique a traversé mon esprit et mon corps et a déclenché le désir de m'en sortir. Depuis, je suis comme sur un nuage de bonheur, mais pour combien de temps ? À quand la prochaine rechute ?

### AVOIR LE DROIT D'ÊTRE SOIGNÉ, D'ÊTRE ÉCOUTÉ ET SURTOUT DE NE PAS ÊTRE JUGÉ

Dès ce premier jour d'abstinence et grâce à une amie, je prends rendez-vous avec un médecin-alcoologue qui, par chance, me reçoit trois jours plus tard. Après lui avoir

décrit mon parcours et ma dernière cuite, la descente aux enfers du 23 janvier, il me réconforte par en quelques mots. « *Vous n'êtes pas responsable car vous êtes tout simplement malade, « addict » et vous ne le savez pas. Vous avez le droit d'être écoutée, d'être soignée et surtout de ne pas être jugée. On est là pour cela. Ce n'est pas une question de volonté ou d'intelligence. La dépendance est une maladie du système de récompense et des émotions... l'alcoolisme est une maladie très complexe mais votre situation n'est pas désespérée.* »

Ces quelques phrases m'ouvrent immédiatement les yeux. Jamais quelqu'un n'avait parlé ainsi, avec tant de bienveillance. Ces mots suffisent à me déculpabiliser et à m'extirper de cette honte, qui ces dernières années, me jette dans l'ivresse. À cet instant, déjà, je suis certaine que je ne boirai plus jamais d'alcool. Je fais un vœu solennel, silencieusement.

Ce docteur me prescrit une batterie d'examens médicaux et biologiques qui révèlent que tout est parfait sur le plan organique. Aucune séquelle de l'alcoolisme sur le foie, le pancréas, le cerveau... le corps. C'est une aubaine qui m'encourage à fond ! Je me suis arrêtée à temps, j'ai cette très grande chance !

## NE PAS ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME UN DÉBAUCHÉ MAIS COMME UNE PERSONNE EN DÉTRESSE

Le médecin-alcoologue m'explique alors que je suis tombée dans le phénomène de la dépendance d'une drogue. Je suis obligée d'en consommer chaque jour un peu plus. Et au fil des années, de plus en plus parce que j'en ai besoin. Pour me sentir mieux ou moins mal. Je bois parce que mon psychisme est devenu alcoolo-dépendant. Je suis

devenue l'esclave de l'alcool, **une drogue !** Il n'y a qu'une seule solution : **arrêter totalement et définitivement de boire de l'alcool !**

Il y a 72 heures, lorsque je buvais encore, l'idée même de vivre sans ce produit équivalait à ne pas vivre du tout. Cette seule idée me terrifiait. Mais en clarifiant l'origine et l'engrenage de la maladie, ce médecin me positionne sur le plan de la santé et non plus sur celui de la morale. Cela me sauve, je ne me sens plus jugée comme la débauchée des urgences de l'hôpital, traitée avec mépris, mais bien comme une personne en détresse. Une personne dont on va s'occuper. Cet homme joue un rôle-clé dans mon rétablissement, il sait toujours trouver les mots pour m'aider. Je dois avouer que, grâce à lui, les terribles symptômes de manque du produit m'ont épargnée les premiers jours. Je n'ai donc pas souffert du sevrage de l'alcool et tout est donc dans la tête. S'en est suivi plus d'un an de rencontres, d'échanges, de dialogues et de conseils thérapeutiques avec lui. Il est bienveillant, rempli d'empathie et d'attention, toujours très à l'écoute et à prononcer des paroles encourageantes. À chacune de nos conversations, je sors grandi, rassérénée et enthousiaste sur mes progrès en ce qui concerne ma sobriété.

Et tout doucement, l'âme réintègre le corps. Je veux à nouveau vivre ! J'ose dire « oui » à la vie !

## LA POURSUITE DU « DÉCLIC » ET DE SES BIENFAITS

En accord avec ce médecin, je ne renoue pas avec ma psychothérapeute, car ce qui m'importe avant tout, c'est d'approfondir mes connaissances de bétienne sur cette maladie. Et cette dame m'avait suffisamment éclairée sur les zones d'ombres de ma vie passée, ainsi que sur l'équilibre

psychologique précaire qui est le mien. J'oscille facilement entre des phases d'anxiété et d'angoisse dépressive et des phases d'extase et d'euphorie. Hypersensible, j'exprime des émotions à fleur de peau, mêlant à la fois humour et tristesse, tout en étant aussi capable d'analyses cartésiennes, ce qui me permet de mettre en évidence mon statut d'alcoolique. Avec l'alcool et les psychotropes, je m'enferme dans un monde illusoire, dans une bulle destructrice, dans un abîme sans fond. Tentant vainement d'arrêter le désespoir, d'abolir le temps. Cette dame m'a permis par sa grande compétence de comprendre tout cela.

Mon médecin-alcoologue suggère de travailler à mon rétablissement par des séances menées par un coach-consultant spécialisé en alcoologie et addictologie dans l'entreprise. Ce coach a lui-même été alcoolique et « accro » à d'autres drogues pendant une vingtaine d'années et est abstinente depuis quinze ans. D'entrée de jeu, avec lui, je me situe sur la même planète-alcool. Son empathie est donc naturelle, il comprend mes réactions et mes souffrances, notamment celles issues du monde du travail. Il n'est pas focalisé sur les apports de Freud et recourt plutôt aux écoles de thérapie brève, dont la thérapie cognitive comportementale. Avec lui j'ai un rapport franc et direct d'égal à égal. Son sourire est une vraie marque d'affection et d'altruisme.

Au début du traitement, le rythme est très spartiate : trois séances d'une heure et demie chaque semaine au cours du premier mois, puis deux le second mois et une séance le troisième mois. Avec chaque jour, week-ends et jours fériés inclus, l'obligation d'un appel téléphonique de ma part à ce coach, à heure fixe, pour vérifier que tout va bien. Les principes de ces rencontres se basent sur « l'humain » par de l'empathie et de la compréhension. Le coach est

disponible et à l'écoute ; je peux le joindre n'importe où, n'importe quand et cela me rassure. Ce rythme des appels téléphoniques, maintenu pendant une année, tout doucement, m'offre une nouvelle vie sans alcool, jour après jour. Au début, chaque laps de 24 heures d'abstinence compte et me fait tenir bon jusqu'au lendemain. Cet homme m'a ensuite aidée à réorganiser ma vie sur tous les plans par un travail en profondeur. À cheminer vers mon *moi* créateur et avec de la patience, à me (re)connecter au désir.

S'ajoute enfin ma participation volontaire, assidue et souhaitée par le médecin et le coach, à des groupes d'entraide d'anciens buveurs. Dans ces réseaux, on parle beaucoup « produit-alcool » ainsi que des épreuves et des humiliations de la vie quotidienne. La parole libère les souffrances. Des gens anonymes m'entourent d'affection. Ils me donnent des conseils précieux et des règles d'urgence pour gérer ces premiers jours d'abstinence. Je les écoute car ils détiennent le « savoir » et je les applique en les rangeant déjà dans *La boîte à outils pour vivre sans alcool*.

***La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool******Restez à votre écoute***

Dès les premiers jours d'abstinence, il est essentiel **d'être à l'écoute de son corps et de rester « zen » :**

- Écartez totalement toutes boissons alcoolisées, n'en n'ayez plus chez vous.
- Restez à chaque instant relié à un quelqu'un grâce au téléphone. N'hésitez pas à appeler si l'envie de boire vous titille, de nuit comme de jour. Si vous n'avez personne, les associations d'entraide sont toujours à l'écoute et viennent à notre secours 24 h sur 24. Elles peuvent de plus vous donner un parrain ou une marraine qui vous tient la main et est toujours de bon conseil.
- Vous êtes peut-être fatigué, ce qui est normal car le « **petit moteur-alcool** », cette drogue, cet excitant ne peut plus vous aider. Il est impératif de s'accorder beaucoup de repos. Exemple : Allongé sur un lit dans un lieu si possible calme, relaxez-vous en écoutant éventuellement des disques préenregistrés qui auto-hypnotisent. Appliquez le principe selon lequel la détente du corps entraîne celle de l'esprit. Vous êtes déjà bien plus serein, plus « zen », bien moins agité que d'habitude. Le ton de votre voix est différent, beaucoup plus clair et limpide.
- Mangez au moins trois fois par jour des repas équilibrés pour ne jamais avoir l'estomac dans les talons et si possible, à des horaires réguliers. Ayez sur vous toujours des bonbons, des barres énergétiques ou des fruits de saison. Faites-vous plaisir à grignoter une douceur.
- Surtout, précaution indispensable, buvez **au moins 2 à 3 litres d'eau** par jour afin d'éviter tout risque de *delirium tremens*. Pour rappel, le corps demande habituellement entre un litre et demi à deux litres par jour. Il faut de plus régulièrement prendre des vitamines B (B1, B6, B12), car l'alcool détruit entre autres les réserves. Buvez à volonté des jus de fruits, du thé ou du café très sucré.
- Regardez-vous dans le miroir plusieurs fois par jour et très vite, constatez le gommage des stigmates de l'alcool sur le visage. Celui-ci se dégonfle, les cernes s'estompent et les rougeurs se dissipent. Ce qui, si vous êtes une femme, est très

encourageant. La mine s'éclaircit, reprend de belles couleurs et le corps s'affine.

- Dormez tout votre souûl, à n'importe quel moment de la journée. Il est nécessaire parfois de se mettre en arrêt maladie ; consultez dans ce cas votre médecin traitant.
- Prenez l'air et marchez lentement, sans hâte, dans les parcs boisés et les jardins en fleurs, ou mieux encore, à la campagne. Toujours loin des bistrots des centres villes et de tous lieux publics où des boissons alcoolisées sont servies ou s'achètent. Observez, écoutez les oiseaux et le chuchotement du vent, respirez à fond la nature, oxygénéz vos neurones. Fredonnez, votre corps se détend et revit déjà. Contemplez, méditez, vivez au jour le jour, heure par heure. Seule compte votre sobriété.
- Si l'anxiété se réveille, qu'elle menace d'aller et venir comme la marée montante,appelez immédiatement votre coach ou la ligne d'un groupe d'entraide d'anciens buveurs. Parlez sans retenue, y compris la nuit. Ils sont toujours là à l'écoute et ils détiennent le « savoir ». Et qu'importe où vous êtes, chez vous ou au travail.
- Ne confiez qu'à quelques amis votre cheminement actuel vers la sobriété. Ceux qui vous avaient déjà donné tout ce qu'ils pouvaient vous donner et qui se sentaient impuissants. Ceux qui continueront à vous entourer pour éviter l'isolement. **Ne revoyez surtout pas vos compagnes et compagnons de beuveries !**
- Au cours de la première année de sobriété, n'envisagez si possible aucun changement important, sur tous les plans : amoureux, familial et professionnel.
- **Enfin et à nouveau si cela vous est possible**, ne participez à aucun événement où l'alcool est présent. Les premiers mois, il est indispensable d'éviter toutes soirées et dîners trop arrosés. À défaut, **faites-vous accompagner** par une personne qui est au courant de votre traitement global des soins et qui vous préservera contre toute tentation à reboire, quelle que soit la raison. Telle une sentinelle qui veille sur votre courageuse décision de maîtriser votre consommation d'alcool.

De cette façon, le « déclic » et ses bienfaits se poursuivent. Chaque minute, vous sortez de l'obscurité, vous marchez vers la lumière et vous retrouvez la liberté de vivre. Votre motivation à ne pas boire se renforce de jour en jour. Vous mettez toutes les chances de votre côté pour ce nouveau cycle de vie.

### HONTE + HONNÉTETÉ + HUMILITÉ = LIBERTÉ !

Au fil des années et des rencontres, tant avec les professionnels de la maladie qu'avec des personnes alcooliques abstinences, la réussite de ce traitement global, je la résume en trois mots. Trois mots simples qui se croisent, s'additionnent et deviennent une nouvelle échelle de valeurs pour moi, une sagesse de vie : *la honte, l'honnêteté et l'humilité*. Prenons-les un par un et analysons-les au regard de la maladie qu'est l'alcoolisme.

Ne pas avoir *honte* de cette maladie, de son état d'alcoolique-dépendant. Ne pas avoir *honte* à demander de l'aide et à se faire soigner. Il n'y a rien d'humiliant à cela. La levée de la *honte* me permet d'évoquer le plus simplement et naturellement possible avec le corps médical et l'entourage ce sujet si sensible et si douloureux qu'est la maladie de l'alcool. J'évolue enfin dans la transparence vis-à-vis de cette maladie-tabou, que beaucoup préfèrent étouffer sous une mousse épaisse de silence, de fausse pudeur ou d'hypocrisie.

En toute *honnêteté*, il faut reconnaître sa dépendance à l'alcool, ce produit devenu à notre insu une drogue qui nous isole et devient un obstacle à toute relation à long terme. C'est une drogue licite puisque l'alcool est partout et sa publicité aussi. C'est comme cela et il faut l'accepter. Avoir l'*honnêteté* ensuite et au cours des soins qui nous

sont apportés, de révéler ce que l'on a été, ce que l'on a vécu. Révéler tout le mal que l'on a pu faire à soi-même et aux autres. Ce peut être de la violence verbale et/ou physique et/ou psychique. Et ensuite, avec le temps et pour chaque personne en fonction de son tempérament, c'est avoir l'*honnêteté* de parler de son alcoolisme. De révéler sa maladie comme un gage d'une abstinence à vie.

Avoir l'*humilité*, la modestie de tendre la main, et de s'extraire de l'isolement de la dépendance. Face à la puissance de l'alcool, il est indispensable de capituler et de demander de l'aide car on ne peut pas s'en sortir seul et l'entourage non plus. Il faut laisser choir son orgueil. Garder ensuite cette *humilité* continuellement ancrée en soi, afin d'arpenter le long et chaotique chemin de l'abstinence. Avoir l'*humilité* d'accepter la non-guérison mais bien le rétablissement. Un sevrage par l'apprentissage d'une nouvelle vie sans alcool, qui vous invite à goûter à des petits bonheurs, à la sérénité. Une vie paisible que l'on entrevoit timidement, dès les tout premiers jours des soins prodigués.

Ces trois mots ont pour moi un pouvoir magique et diabolique qui me propulse vers l'avenir. Ils me placent à l'orée d'un chemin de bien-être. C'est l'envol vers la liberté retrouvée, vers la lumière. Je redeviens libre comme le vent, l'air. La devise de l'air est : *Rien n'est impossible, donc tout est possible*. Eh oui, je découvre qu'il est possible de ne plus boire en cheminant vers son *désir* !

## QUEL EST LE DÉSIR PROFONDÉMENT ENFOUI EN SOI QUI NE DEMANDE QU'À VIVRE ?

L'absence de honte, l'honnêteté et l'*humilité* m'ont conduite, après plusieurs années d'abstinence, vers le *désir*.

Ces trois mots m'ont obligée à m'affronter et à répondre à ces questions :

- Pourquoi je bois ?
- Quelle(s) est (sont) la (les) cause (s) de mon mal-être, de mes angoisses et inquiétudes ? De ce fond dépressif ?
- Quel est le *désir* profondément enfoui en moi, qui ne demande qu'à vivre ?
- Quelles sont mes ressources pour le découvrir et pour m'en sortir ?

Moi qui jusqu'alors fais tout par devoir et qui subis constamment des pressions. Moi qui m'efforce de conserver toujours le visage impassible pour ne pas laisser transparaître mes émotions et mes tourments intérieurs. Celles et ceux rangés à la diable dans une boîte crânienne irrémédiablement gardée hermétique. Tous ces sentiments empilés au fil des ans dans un ordre indémêlable. Moi qui garde au plus profond les tensions. Moi qui donne des ordres à mon cerveau, lui fixe des buts, des objectifs, sans tenir compte de ses limites. La barre est toujours posée plus haut, notamment sur le plan professionnel et relationnel. Moi, qui suis envahie par le « *surmoi* », issu des figures parentales intériorisées. Victime de la tyrannie de mon « *surmoi* », je me sens en effet toujours le « Devoir » (avec un D majuscule, et j'insiste) de tout entreprendre à la perfection, sans jamais me pardonner la moindre erreur ! Le moindre échec ! Cette appétence pour l'absolu va de pair avec une forte peur de l'échec et une tendance à sous-estimer mes capacités et la qualité de mon travail. Pour moi, l'échec c'est la mort.

Avec les mois, j'apprends à lâcher prise. Je romps définitivement avec le passé et le mot *Désir* vient alors compléter l'échelle des valeurs précitée. Cela devient dans mon esprit,

une vraie méthode **douce**, une nouvelle sagesse de vie que j’applique tous les jours, comme une devise ou une rengaine. S’y ajoute une nouvelle ligne du temps qui me fait vivre de façon moins frénétique et surtout, beaucoup moins téméraire. Je donne du temps au temps pour évoluer et travailler le calme et la patience.

Aujourd’hui, après cinq années à me « raccrocher » à cette pratique, à cette méthode, à ces quatre mots, *Honte, Honnêteté, Humilité et Désir*, un peu comme à une bouée de sauvetage, je prends vraiment du plaisir à vivre sans alcool. Facilement, naturellement, ne pas boire est possible et n’est pas une obsession.

C’est une véritable résurrection dont je souhaite témoigner en toute modestie, afin de partager la méthode avec d’autres personnes encore aux prises avec l’alcool. Mais il m’a fallu mourir pour renaître.

## LA FORMULE HUMAINE ET PSYCHOLOGIQUE H<sup>3</sup>D : UN CHEMIN DE LIBERTÉ FACE À L’ALCOOL

Il me faut la nommer, cette méthode, en ayant plus que jamais en tête le célèbre postulat : *ce qui se conçoit bien s’énonce clairement et les mots pour le dire arrivent aisément*.

Comme une apprentie sorcière, je cherche l’antidote à ce poison, à ce monstre qu’est l’alcool à haute dose qui a envahi mon corps et mon esprit pendant plus d’une décennie. Je m’amuse à substituer, à la formule chimique de la molécule de l’éthanol (alcool éthylique) contenue dans tous les alcools, CH<sub>3</sub>CH<sub>2</sub>OH, celle de l’eau. H<sub>2</sub>O.

Je ne trouve pas cela très rigolo d’être à l’eau ! Bien qu’elle soit vitale pour la santé, nécessaire pour se régénérer et qu’elle véhicule la vie jusqu’au plus profond des cellules. Mais c’est comme si l’on me sanctionnait alors qu’alentour,

l'on m'encourage et me félicite. De plus ça ne correspond pas à la réalité car je dois avouer que je ne suis plus à l'eau depuis bien longtemps, ni à la grenadine ou à la citronnade d'ailleurs. Bien au contraire. Je prépare et je goûte au quotidien et à volonté des cocktails sans alcool, colorés, sucrés ou salés, agréablement sirupeux et toujours délicieux. Dès le premier jour de la sobriété et suivant les recettes d'anciens buveurs, je les concocte et aromatise au gré des humeurs, des étals des saisons et des invités. Je me gave de jus de mangue, de papaye, de carottes, d'ananas... et même de navet.

C'est donc tout naturellement que je substitue à la formule chimique H<sub>2</sub>O celle bien plus humaine, ludique, voire psychologique de H<sup>3</sup>D.

Les quatre mots Honte, Honnêteté, Humilité et Désir deviennent alors la formule H<sup>3</sup>D de l'abstinence, de la rédemption, du chemin d'une liberté retrouvée. Je précise que les 3 H ont à mes yeux une signification d'égale importance, comme trois atomes identiques d'hydrogène. Ce gaz léger, simple, inodore, incolore et explosif qui vous donne le nouveau souffle d'une vie ! Un nouveau vent de liberté ! Trois atomes de clarté qui met fin aux ombres d'une décennie d'un enfer. Vous pouvez assembler les mots honte, honnêteté, humilité dans l'ordre qui vous sied le mieux. Les aligner selon votre histoire, vos pensées, vos ressentis et émotions. L'important est de les appliquer tous les trois, chaque jour, d'une manière concomitante et sincère. Pour moi, c'est la fin de la tempête destructrice, de la chimie dévastatrice de la molécule CH<sub>3</sub>CH<sub>2</sub>OH, c'est l'oxygène d'une brise chaleureuse et explosive de liberté, la liberté de s'abstenir à nouveau de toutes boissons alcoolisées. Pour oser dire « oui » à une vie meilleure.

Une dernière précision très importante : le mot « haine », en général et de l'alcool en particulier, ne fera jamais partie de la méthode H<sup>3</sup>D. Au fil de la lecture de ce livre, nous transmuerons ce sentiment négatif en indifférence ou en amour. La haine est l'archétype du mal : l'alcool pour nous. L'amour est l'archétype du bien. C'est l'amour de soi et des autres qui vous mène au *Désir* et à la sobriété. La décision de ne plus boire (ou celle de moins boire) ne sera plus une obsession. Le vin réjouit des dizaines de millions de personnes car il est festif et culturel et que la France est un des plus beaux pays producteurs de vin ! Il suffit de ne pas abuser de l'élixir pour ne pas mettre en danger notre santé.

Et pour nous désormais abstinents, grâce à la clé H<sup>3</sup>D, de ne plus l'approcher.

### **Qu'en est-il pour vous ?**

1. Vous êtes alcoolique-dépendant et vous le savez car vous êtes Honnête. Vous n'êtes plus dans le déni par rapport à vous-même, mais vous êtes toujours incapable d'en parler... Avez-vous peur de votre état ? Pourquoi ?



.....  
.....

2. Décrivez une situation dans laquelle la honte vous culpabilise encore.



.....  
.....

3. Vous êtes peut être dans l'excès de l'alcool. Vous vous posez la question en toute honnêteté : est-ce que je bois trop ? Mon exemple vous fait-il réagir ? Est-ce déjà une prise de conscience pour vous ?



.....  
.....

4. Avez-vous l'humilité de demander de l'aide, des soins ? Ce livre vous encourage à le faire. Auprès de qui ? Votre médecin traitant, votre gynécologue, votre psychiatre, un cabinet de conseil en

alcoologie... Vous pouvez aussi appeler un groupe d'entraide (reportez-vous à la rubrique « Les adresses utiles » à la fin de l'ouvrage).



.....

5. Vous avez dans votre entourage une personne qui a un problème avec l'alcool. Comprenez-vous son état psychologique ? Que pensez-vous de la méthode H<sup>3</sup>D ? Ce livre peut-il vous aider à mieux comprendre la maladie ? À lui parler ?



.....

## METTRE LES VOILES VERS LA SOBRIÉTÉ ET LEVER LE VOILE SUR SON PASSÉ

Je dois accepter avant tout de me détacher de ma meilleure amie, ma bouteille, cette béquille avec laquelle j'entretiens depuis une décennie un lien fusionnel. Mon violon d'Ingres. Je vais donc m'astreindre à un long travail de renoncement et d'acceptation. Ma solution très personnelle est la suivante :

**Dès le 24 janvier 2009 à 19 heures**, le jour et l'heure du « déclic », j'affiche vis-à-vis de mon entourage proche et mes collègues de travail ce « déclic » et ses conséquences. Dès ce premier jour de totale abstinence, après 10 années d'ivresse cachée, **je sors de l'anonymat**, de cette honte dans laquelle je me suis tout doucement engluée. Je fais appel à l'expérience d'ores et déjà acquise. Très jeune, je suis confrontée à des décès prématurés et violents, à des suicides. Ma plus grande tristesse est de ne pas comprendre, de ne pas connaître la vérité et surtout, de ne plus parler des êtres que j'aime toujours. À ma manière, en silence, en invisible.

Ce sont finalement les non-dits et ce silence qui m'ont fait boire pour tenter d'oublier ma tristesse mélancolique, pour combler ce vide affectif laissé dans le sillage de la mort. Pour remplir l'absence des êtres auxquels je reste attachée. J'ai perdu des amis avec qui j'échangeais mes émotions. J'ai perdu mon mari surtout qui me donnait tant d'amour. La mort et ses secrets sont toujours beaucoup trop tabous dans les sociétés occidentales.

Arrêter de boire est un vrai détachement. C'est la perte de sa meilleure amie, la bouteille. Pour ma part, je décide de continuer à parler de celle-ci. De dire la vérité sur ce qu'elle est pour moi. Au début du plaisir et très vite ensuite, un esclavage, un poison fatal et un piège.

Dès les premiers jours, en toute honnêteté, j'admets ma maladie alcoolique. Je ne lutte pas contre elle mais à côté d'elle. Je ne nage pas à contre-courant car je m'épuiserai, et je me laisse porter par les trois premiers mots clés de la méthode H<sup>3</sup>D. Donc, j'affiche la maladie en totale transparence, je lève le voile sur mon alcoolisme et de cette façon, je trouve les forces et la route pour mettre les voiles vers la sobriété.

Mais et j'insiste, c'est ma solution et elle ne s'impose à personne. Si certains de mes amis sont plus que surpris en m'écoutant, je leur explique : « Mais pourquoi voulez-vous que je continue à me cacher alors que je ne bois plus d'alcool depuis 24 heures ? Par le passé, je me suis exclue de la vie sociale, je me suis tue, et j'ai menti de façon éhontée sur mon état. Aujourd'hui, j'enclenche une démarche globale de soins pour stabiliser une maladie trop méconnue : l'alcoolisme. C'est le seul combat qui m'importe. Pourquoi l'ignorer ? Je veux être logique avec moi-même et ne plus me dissimuler puisque je deviens, jour après jour, de plus en plus sobre. »

Et de la honte, je passe à une certaine reconnaissance de mon entourage. Je le vois dans leur regard et cela me déculpabilise. Certes, après une brève seconde de stupéfaction de mes amis, ou de gêne plus rarement, beaucoup de questions fusent ensuite ! Elles révèlent une sérieuse méconnaissance de la maladie de l'alcoolique et m'incitent à continuer à en parler. Et toujours en toute modestie bien sûr. Et donc à eux aussi et plus tard, j'expose la méthode H<sup>3</sup>D pour en finir avec l'alcool.

Celle que vous connaissez maintenant.

Voilà, c'est ma façon d'évoluer **mais chacun décide pour soi, d'en parler ou non à un moment ou à un autre.** C'est selon son caractère, son parcours et sa vie privée et/ou professionnel. Il peut y avoir d'éventuelles contraintes familiales, sociales, de travail et autres, qui ne permettent pas la transparence. Par exemple, le risque de perdre son travail ou la garde de son enfant ou encore sa clientèle si on est installé en libéral... Mais sachez que, lorsque vous pouvez agir de la sorte, cela vous autorise à affirmer **qu'il est plus facile d'arrêter de boire de l'alcool.**

## LES FONDATIONS DE LA MÉTHODE H<sup>3</sup>D POUR EN FINIR AVEC L'ALCOOL

Nous allons maintenant ensemble appliquer la méthode H<sup>3</sup>D tout le long de ce livre. Pour en finir avec l'alcool et rester dans l'abstinence, la méthode répond à un traitement global qu'il est indispensable de suivre.

### Quelques règles impératives

- Se rendre compte que l'alcoolisme est une maladie grave qui se soigne. C'est une addiction.
- Franchir à son rythme les trois étapes de l'abstinence, avec l'aide des services professionnels de la santé.
- Connaitre et appliquer dès que possible *La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool*.
- Accepter parfois à un moment donné les ruptures nécessaires avec l'entourage, même si c'est douloureux.

Nous reviendrons ensuite sur mon témoignage d'alcoolique, ce que vous vivez peut-être, et c'est alors un enfer. La vie est très souvent chaotique et semée d'embûches : querelles conjugales, problèmes d'emploi, maladies ou accidents graves, ennuis légaux ou financiers... et pourtant l'existence peut être dénuée du précieux élixir. À chacun de trouver et prendre sa place, dans une nouvelle vie sans alcool, pour soi et dans une société qui est et sera toujours fortement alcoolisée.



- Les trois mots clés de la méthode H<sup>3</sup>D : la honte, l'honnêteté, l'humilité constituent les fondations de la méthode pour en finir avec l'alcool.
- Ces trois premiers mots nous permettent d'accéder au quatrième le Désir, en nous donnant la force de répondre un jour à cette question : quel est le Désir profondément enfoui en nous, qui ne demande qu'à vivre ?

— La découverte de vos ressources, de votre Désir, c'est-à-dire de ce qui vous rend heureux de façon bénéfique, profonde et constante, est la clé d'une abstinence durable, à vie. Vous vous sentez alors être en phase avec votre vie, quels que soient les obstacles et les difficultés, et ce sentiment vous donne la force de les surmonter.

## 2

---

# L’ALCOOLISME, NI VICE NI TARE MAIS UNE MALADIE GRAVE QUI SE SOIGNE

FACE À LA CONSOMMATION D’ALCOOL, CHACUN RÉAGIT DIFFÉRENTMENT selon sa corpulence, son état de santé physique et psychique, que l’on soit un homme ou une femme, et selon le moment de la consommation. Les femmes sont plus fragiles que les hommes vis-à-vis de l’alcool. Le seuil de tolérance dépend donc de la personne et du contexte.

## QUE SONT L’ALCOOL ET L’ALCOOLISME ?

L’alcool est un liquide qui contient la molécule du même nom, appelée communément éthanol. Il provient de la fermentation de fruits, de grains ou de tubercules. Un verre standard d’alcool servi dans les lieux publics contient la même quantité d’éthanol, 10 g, quel que soit le breuvage et le contenant (un ballon à vin, un verre à whisky, une

chope de bière...). Les boissons alcoolisées se différencient par leur goût et leur concentration en éthanol, mais à hautes doses, toutes sont toxiques et conduisent à l'ébriété. Chaque verre fait monter le taux d'alcoolémie de 0,15 à 0,20 g/l. Si un verre s'avale en quelques secondes, le foie mettra quant à lui, au moins 90 minutes pour l'éliminer.

À court terme et lorsqu'il est consommé en quantité importante, l'alcool provoque un état d'ivresse et peut entraîner des troubles digestifs, des nausées, des vomissements... Boire beaucoup d'alcool en peu de temps provoque une montée importante du taux d'alcoolémie, qui baisse ensuite en fonction de la quantité buée : **seul, le temps permet de le faire baisser.** Il faut une heure en moyenne par verre absorbé. Si on boit à jeun, l'alcool passe plus rapidement dans le sang et ses effets sont plus importants.

L'alcoolisme est une maladie définie dans les années 1950 par le docteur Fouquet comme **une perte de s'abstenir de boissons alcoolisées.** Elle est reconnue par l'OMS, l'Organisation mondiale de la santé et nous découvrirons plus tard les recommandations pour une consommation à moindre risque.

## LES CHIFFRES DE L'ALCOOLISATION EN FRANCE

Bien que la consommation d'alcool soit en baisse depuis une quarantaine d'années en France, un Français sur dix consomme quotidiennement de l'alcool, soit parmi les 11-75 ans, en 2011 et en métropole, 8,8 millions de personnes<sup>1</sup>. Le poids économique de l'alcool est important :

---

1. Drogues et addictions, données essentielles, mai 2013, OFDT (Observatoire français des drogues et des toxicomanies).

la dépense des ménages pour leurs achats de boissons alcoolisées s'élève à 16,7 milliards d'euros en 2011. À ce chiffre s'ajoutent les exportations françaises d'alcool à hauteur de 11,4 milliards d'euros pour la même année. Sa consommation est à l'origine de recettes fiscales importantes pour l'État (fiscalité directe et indirecte dont une partie pour la Sécurité sociale). Enfin, selon le mode de calcul, le coût de l'alcool pour la société peut atteindre 17,6 milliards par an si l'on prend en compte les problèmes de santé, ainsi que les coûts indirects inhérents aux journées professionnelles perdues, aux accidents de travail, à la souffrance psychologique, etc.

L'alcool est la deuxième cause de mortalité prématurée en France, après le tabac. Plus de la moitié des Français (53 %) connaissent une personne dans leur entourage personnel ou professionnel, dont ils pensent *qu'elle a un problème avec l'alcool*. L'alcool est devenu la première cause d'hospitalisation des femmes et des jeunes. Environ 400 000 Français ont été hospitalisés en un an pour des comas éthyliques, des hépatites, des cirroses ou encore des troubles psychiques dus à l'addiction. Ces hospitalisations ont bondi de 30 % en trois ans, selon un rapport de la Société française d'alcoologie (Informations reprises dans la presse en mars 2013).

En ce qui concerne les femmes, d'après le baromètre santé de l'INPES de 2005, 9,7 % des femmes de 18 à 64 ans boivent régulièrement de l'alcool et pour les 55-64 ans, on atteint 15,8 % ; 21,2 % des consommatrices âgées de 18 à 24 ans ont déclaré avoir connu un état d'ivresse au cours des 12 derniers mois.

## LA CULTURE ALCOOL DANS LE MONDE DU TRAVAIL

L'alcool au travail est un risque professionnel comme un autre. Mais ce risque est soit sous-estimé, voire ignoré, soit **tabou**. Selon l'Anpaa (Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie), 5 % des salariés sont abstinents, 8 % sont alcooliques et 16 % sont des buveurs excessifs, menacés un jour ou l'autre de basculer dans la dépendance. Cette addiction serait responsable de 15 à 20 % des accidents de travail. Il est difficile de traiter de ce sujet en entreprise car il existe souvent « une culture alcool », présente comme une tradition.

Car l'alcool, dans ce cadre, est également considéré comme festif. C'est parfois un outil de management pour les équipes, un véritable vecteur de communication qui favorise les contacts sociaux. Après une dure journée de labeur, un chantier terminé, un contrat signé, un marché remporté, une promotion ou un anniversaire... ou encore après un stress excessif, on se « lâche » autour d'un pot. C'est l'occasion de faire passer des messages, de renforcer la cohésion d'un service, d'aplanir un conflit, d'agir dans l'empathie... L'alcool permet de rester plus longtemps sur le lieu de travail en gommant les frontières entre le boulot et la vie sociale. Le rôle joué par les entreprises et leur processus de management est capital sur le plan des pratiques addictives en général.

À l'extérieur, l'alcool peut aussi être un outil de fidélisation de la clientèle. Avec des clients autour d'un repas copieusement arrosé, on parle business, on renouvelle des contrats, on chuchote des accords confidentiels pour des futurs appels d'offres, on se renvoie l'ascenseur... Bref, on s'échange des informations et des secrets d'affaires. En

conséquence, à côté de l'alcoolique notoire telle que j'étais, il y a tous ceux qui, régulièrement, sortent de ces fêtes ou tout simplement de table en ayant bu trois ou quatre verres et qui, sans être ivres, sont dans l'excès. Ils constituent pourtant un réel danger s'ils conduisent un véhicule ou utilisent une machine par exemple. Enfin, l'alcoolisme touche aujourd'hui tous les niveaux hiérarchiques d'une société et de plus en plus les cadres, notamment supérieurs. Il est reconnu que plus le niveau hiérarchique du salarié concerné par un problème avec l'alcool est élevé, plus il a du mal à admettre ses faiblesses. Il se voile la face, ce qui est la pire des attitudes !

Le code du travail<sup>1</sup> dispose :

- Qu'il est interdit à toute personne ayant autorité sur les ouvriers et employés de laisser introduire ou distribuer toute boisson alcoolique autre que le vin, la bière, le cidre, le poiré (jus de poire fermenté), l'hydromel ;
- Qu'il est interdit à toute personne ayant autorité de laisser entrer ou séjourner dans les établissements des personnes en état d'ivresse.

Je ne peux que constater et regretter l'obsolescence du code du travail, qui distingue les « bons » alcools, comme le vin, le cidre, la bière – dont la consommation est autorisée dans l'entreprise – « des mauvais », tels le whisky ou le pastis. Je rappelle que je suis devenue alcoolique sur mon lieu de travail, en m'enivrant pendant des années, de vins et de champagne. Ces alcools étaient souvent versés en *open bar* ou au cours des repas, ou m'étaient offerts en cadeaux de fin d'année.

---

1. Art. L. 232-2 et suivants du code du travail.

De plus en plus d'entreprises prennent l'habitude d'organiser **sans alcool** les moments festifs de fin d'année, ainsi que les pots et déjeuners, après avoir interdit la consommation d'alcool par une disposition du règlement intérieur. Mais le Conseil d'État, par une décision largement commentée en date du 12 novembre 2012, a confirmé qu'il est « interdit d'interdire » tout alcool dans l'entreprise sauf situation particulière de danger ou de risque.

Je reviendrai plus longuement sur mon expérience sur l'alcoolisme « en col blanc » dans le monde du travail et les moyens d'agir face à l'alcool au bureau dans la deuxième partie.

## LES CHIFFRES DES DOMMAGES COLLATÉRAUX

Les dommages causés par l'alcoolisme ne se limitent pas qu'aux alcooliques, car ses effets atteignent d'autres personnes, que ce soit sur la route, dans le foyer ou dans la société.

Sur la route, nous avons tous pris des risques considérables au volant d'une voiture, d'une Mobylette ou d'un *scooter*, pour nous et les autres. Après les soirées à rallonge et trop arrosées..., il faut pourtant bien rentrer. Bien qu'ayant conscience de notre état d'ébriété, nous conduisons trop vite et d'une manière trop violente. Car nous voulons coûte que coûte « cocooner » chez nous et c'est alors parfois l'accident qui nous paralyse, avec toutes ses conséquences de vies brisées. Ou tout simplement, n'ayant plus d'alcool chez soi et quoique déjà bien éméchés, nous prenons notre véhicule pour aller en acheter, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Notre ivresse nous incite à celle de la vitesse !

Près de 290 200 infractions à la sécurité routière liées à l'alcool ont été constatées en 2011, réparties en 171 600 délits routiers et 118 600 contraventions passibles d'une amende. Le nombre de ces infractions a fortement augmenté entre 2001 et 2007 et s'est stabilisé ensuite. Avec près de 152 600 condamnations en 2011, les infractions à la sécurité routière aggravées par l'alcool représentent plus de la moitié des condamnations pour infractions en matière de circulation routière et presque un quart de l'ensemble des condamnations en France.

Les jeunes conducteurs sont les plus touchés par la mortalité. Ils ont fait l'objet de mesures particulières de campagne de communication incitant à désigner un « capitaine de soirée » qui s'abstient de boire, pour ramener tout le monde à bon port. C'est le slogan : « Sam : celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas » ([www.ckisam.fr](http://www.ckisam.fr)).

La conduite sous l'empire d'un état alcoolique est donc un délit, réprimé depuis 1965 dans notre pays. Depuis le décret du 29 août 1995, l'alcoolémie légalement tolérée pour tout conducteur de véhicule est fixée à 0,5 g/l de sang (0,25 mg/l d'air expiré). Au-delà de ce taux, la conduite d'un véhicule constitue une infraction relevant, selon le niveau d'alcoolémie constaté, du tribunal de police ou du tribunal correctionnel. Elle est passible entre autres d'une peine d'amende, du retrait de points du permis de conduire, de la suspension ou du retrait du permis, voire d'une peine de prison. En cas d'accident ayant entraîné des blessures ou un décès, les peines sont aggravées et peuvent atteindre sept ans d'emprisonnement et 100 000 euros d'amende pour homicide involontaire, sous certaines conditions.

Enfin, l'ampleur des dommages collatéraux, c'est également :

- 40 % des violences familiales et/ou conjugales, directement liées à l'alcool ;
- et 25 % des faits de maltraitance à enfants.

**L'alcool et la mortalité en France**

- 5 millions de personnes ont des difficultés médicales, psychologiques ou sociales liées à l'alcool.
- 1,5 millions d'entre elles sont dans la dépendance et 3,5 millions souffrent de consommation excessive.
- Un tiers des tués sur la route sont des jeunes entre 15 et 24 ans et l'alcool intervient dans un cas sur trois. C'est la première cause de mortalité dans cette tranche d'âge.
- Près 49 000 décès sont dus à l'alcool en 2009, répartis en 36 550 chez les hommes et 12 450 chez les femmes. Soit 135 morts par jour<sup>1</sup> !

**Les décès dus à l'alcool**

Types de décès	Total	Hommes	Femmes
Cancers (lèvres, bouche, pharynx, œsophage, larynx)	15 200	11 197	4 003
Maladies digestives (dont cirrhoses du foie)	7 772	5 627	2 145
Maladies cardiovasculaires	12 233	9 523	2 710
Accidents (suicide, de la route, du travail, domestiques)	8 154	5 545	2 609
Troubles mentaux et autres	5 688	4 691	997
	49 047	36 583	12 464

## PETIT COURS D'ANATOMIE

L'alcoolisme est une maladie complexe dont on étudie les caractéristiques génétiques, biologiques et neurologiques

1. Rapport mai 2013 précité de l'OFDT.

encore aujourd’hui. Tout le corps humain est touché par l’excès d’alcool, en particulier l’appareil digestif et le système nerveux.

L’alcool bu procure une sensation immédiate de chaleur et de plaisir dans la bouche, en excitant les papilles gustatives, puis une sensation d’euphorie en atteignant le cerveau. Il arrive dans l’estomac mais n’est pas digéré comme les autres aliments. Il traverse les parois de l’intestin grêle pour rejoindre le foie. C’est cet organe qui possède les enzymes (les cellules hépatiques) nécessaires pour le transformer. Après avoir traversé le foie, l’alcool non digéré repart dans la circulation sanguine pour atteindre les poumons. D’où une haleine « chargée d’alcool » et la possibilité de doser la quantité d’alcool ingéré, par l’alcootest. L’autre possibilité de dosage du taux l’alcoolémie est la prise de sang.

## LES PRINCIPALES MALADIES

L’alcool, à haute dose, dégrade le corps et dérange l’esprit.

L’alcool est envoyé dans toutes les artères. Il passe directement du tube digestif aux vaisseaux sanguins. En quelques minutes, le sang le transporte dans tous les organes du corps humain, en particulier dans le cerveau. 5 à 10 % de l’alcool est éliminé par les reins dans l’urine, la sueur, le lait maternel et enfin par les poumons dans l’air expiré.

*Le foie* transforme 90 % de l’alcool, mais n’est pas capable de le brûler en un seul passage ; il lui faut à peu près douze heures pour un litre de vin ou un quart de whisky. Pour un buveur excessif ou un alcoolique-dépendant, au fil du temps, le foie grossit car il se charge de graisse et de sucre. Pensons au foie gras ! Si la consommation continue, l’inflammation puis la fibrose apparaissent. On parle alors

de *cirrhose du foie*. Le foie devient dur et le patient a un ventre énorme. Si le malade accepte d'être totalement abstinent, il pourra récupérer un foie, certes fragile, mais qui fonctionne. Sinon, les risques principaux sont les hémorragies digestives, les encéphalopathies hépatiques et les cancers du foie.

*Le pancréas*, organe vital, est aussi attaqué par l'alcool. Une forte dose peut déclencher une nécrose aiguë de cet organe, appelée *pancréatite aiguë*, maladie très douloureuse et souvent mortelle.

*Le cerveau*, après plusieurs années de consommation intensive, est atteint. L'alcool provoque sa dégénérescence et parfois la disparition de cellules cérébrales. Les troubles les plus fréquents sont *les pertes de mémoire*, en particulier de faits récents. D'autres complications neurologiques peuvent encore apparaître et avoir notamment pour conséquences, des douleurs, *des crampes aux jambes*. Où une atteinte des nerfs optiques avec un sérieux risque de devenir *aveugle* (névrite optique).

*Les troubles psychiques* sont l'anxiété, la dépression, et ceux du comportement comme : une diminution de la vigilance, souvent responsable d'accidents de la circulation et d'accidents du travail ; la perte de contrôle de soi qui peut conduire à des comportements de violence, à des passages à l'acte tels qu'agressions sexuelles, suicide, homicide. Mais également l'exposition du malade alcoolique à des agressions en raison d'une attitude parfois provocatrice ou du fait que la personne en état d'ébriété n'est plus capable de se défendre.

Le produit alcool a un effet psychologique qui affecte la façon de penser et de raisonner. Il fausse nos rapports avec nous-mêmes et les autres. Le cerveau sécrète une hormone

de la jouissance ou de la récompense, appelée la dopamine, produite au cours d'agréables moments comme une émotion amoureuse ou amicale, un orgasme, une musique douce, un parfum agréable, une couleur chaude, un simple morceau de chocolat... Une personne dépressive ne produit pas assez de dopamine et recourt donc à certaines drogues dont l'alcool qui, à haute dose, provoque une poussée rapide et massive de dopamine. En cas de manque de cette drogue, les angoisses, les sueurs, les tremblements, les insomnies... vous assaillent et donc vous consommez à nouveau et à l'excès. Jusqu'au jour où l'alcool ne vous donne plus de plaisir... *on boit alors dans le souvenir du plaisir perdu... on boit pour oublier la honte de boire...* On est tout simplement drogué et donc malade.

*Le cœur, les os et la peau* sont également fragilisés par une consommation exagérée d'alcool. On parle alors d'hypertension, d'ostéoporose, de fractures et de vieillissement précoce.

## ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

Une consommation, même occasionnelle ou faible, d'alcool pendant la grossesse n'est pas anodine et peut entraîner des risques pour l'enfant à naître. L'alcool passe du sang maternel au sang du fœtus, sans que le placenta joue le rôle de « filtre » : les concentrations d'alcool chez le fœtus sont donc très proches de celles dans le sang maternel. Une consommation quotidienne, même très faible, ou des ivresses épisodiques peuvent entraîner des complications durant la grossesse : retards de croissance, accouchements prématurés, ainsi que des troubles des fonctions cognitives,

tels que des troubles définitifs de la mémoire, de l'apprentissage, de l'attention.

Le seuil au-dessous duquel la consommation d'alcool chez la femme enceinte n'a pas de conséquences sur la santé n'est pas connu. La consommation de boissons alcoolisées, quelle que soit la quantité ingérée, peut provoquer des troubles graves chez l'enfant à naître. Le *syndrome de l'alcoolisation foetale* est l'atteinte la plus grave de l'exposition prénatale à l'alcool. Il se manifeste notamment par des anomalies dans la croissance, des anomalies faciales, des dommages du système nerveux central susceptibles d'entraîner des déficits fonctionnels tels que le retard mental ou l'hyperactivité. Il est donc indispensable de s'abstenir de consommer toute boisson alcoolisée tout au long de la grossesse et pendant la période d'allaitement. Depuis 2007, les bouteilles de boissons alcoolisées doivent désormais porter soit une mention écrite prévenant les femmes des risques consécutifs à la consommation d'alcool pendant la grossesse, soit un logo. Ce message sanitaire : *Zéro alcool pendant la grossesse* ou le pictogramme d'une silhouette de femme enceinte dans un sens interdit sont donc inscrits ; il y a de grandes chances pour que vous les ayez déjà rencontrés.

## DU CÔTÉ DES MÉDICAMENTS

Trois médicaments ont à ce jour une autorisation de mise sur le marché en France (AMM) dans le maintien de l'abstinence ou la prévention de la rechute chez les patients alcoolo-dépendants : l'acamprosate (Aotal®), la naltrexone (Revia®) et le disulfirame (Espéral®). Leur efficacité est indéniable mais globalement modeste. Les médicaments

agissent au niveau du cerveau en compensant certaines perturbations induites par l'alcool. L'acamprosate et la naltrexone refrènent l'envie de boire et sont une aide au maintien de l'abstinence. Le disulfirame agit sur le principe de dissuasion : la consommation d'alcool provoque des réactions désagréables.

Le baclofène est une molécule mise sur le marché en 1974 pour traiter les contractures musculaires d'origine neurologique à des doses de 30 à 75 mg par jour. Une expérimentation de sa prescription à haut dosage est en cours pour statuer sur son efficacité dans le traitement de l'alcoolisme. Ce médicament est d'ores et déjà prescrit depuis plusieurs années par certains médecins, en l'absence d'AMM (autorisation de mise sur le marché). Pour ma part et si j'ose cette comparaison, le baclofène est à l'alcool ce que la cigarette électronique est au tabac. Si cela représente une première étape vers un sevrage, si leur existence peut permettre à des personnes de se confier sur leur dépendance, alors c'est positif.

### **Développer la prévention**

La personne souffrant d'une dépendance à l'alcool est reconnue comme malade et les soins que nécessite son état sont pris en charge par la Sécurité sociale au même titre que toute autre pathologie. L'alcoolisme de l'auteur d'une infraction peut être pris en considération pour imposer une obligation de soins. La prévention du syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) fait l'objet de dispositions particulières. Les campagnes d'information sur les conséquences de l'absorption d'alcool doivent aborder la question du SAF et inciter les femmes enceintes à ne pas boire d'alcool. Dans les collèges et les lycées, les élèves doivent bénéficier d'au moins une séance annuelle sur les risques sur le développement du fœtus de la consommation d'alcool pendant la grossesse.

Après traitement, seul un tiers des patients restent abstinents au bout d'un an et 10 à 20 % au bout de 4 ans. D'où l'importance

d'approfondir l'étape de la sobriété émotionnelle qui, seule, peut nous conduire à une abstinence durable, si possible sans aide médicamenteuse.

## IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ARRÊTER DE BOIRE ET DÉCIDER DE SE SOIGNER

Au cours de mes dix années d'alcoolisme, j'avais une vague notion de toutes les conséquences du produit-alcool sur ma santé. Je ne connaissais de cette affection que les complications tardives telles la cirrhose ou les polynévrites alcooliques. Je savais que la cirrhose est irréversible et mortelle, même si le patient arrête complètement de boire. Je ne cherchais surtout pas à en savoir plus ! Je n'avais pas le courage de le faire, ni finalement de prendre la pleine conscience des risques encourus. Petit à petit, surtout au cours des trois dernières années de ma vie de femme alcoolique, je me laissais aller complètement.

*Physiquement*, ce corps alourdi me répugnait. Je l'entretenais de moins en moins, je l'aspergeais vaguement d'eau de parfum et je négligeais mon apparence. Je cachais ce corps qui n'exultait plus, je n'avais quasiment plus de rapports sexuels, une libido réduite à zéro. La bouteille m'avait volé mon corps, ma santé, et pourtant je continuais à me suspendre à elle, comme à un biberon. Tous les soirs, elle me faisait craquer. Mon haleine fétide me trahissait alors je tentais de la maquiller par des chewing-gums et autres bonbons mentholés.

*Psychologiquement*, j'étais en pleine dépression mais je ne prononçais jamais ce mot. Plus rien ne m'intéressait, sauf mes activités professionnelles auxquelles je m'accrochais

vaille que vaille. J'y consacrais la plus grande partie de mon temps, y compris le week-end. Mais à la fin, je me sentais obligée de trimer en raison de pressions internes et je n'éprouvais donc plus de satisfaction, faute de reconnaissance de la part de ma hiérarchie. Je ne voulais pas perdre mon emploi et pourtant, je commençais à avoir des difficultés de mémorisation. L'alcool atteignait et perturbait mon cerveau, mes rendez-vous et mon comportement en général. Il avait depuis bien longtemps affecté mes sens, le goût, l'odorat, la vue... Je devenais agressive, « soupe au lait ». Je ne supportais plus les contradictions, et je m'énervais facilement. Une odeur suave se dégageait alors de mon corps. Je reportais ou j'annulais des réunions sans raison. Sauf pour moi. L'urgence d'être à mon domicile, seule, pour boire jusqu'à l'ivresse, à la recherche d'un paradis définitivement perdu.

Et pourtant, à quarante-huit ans, lorsqu'enfin j'ai l'honnêteté de comprendre la maladie et l'humilité de me soigner, j'ai cette très grande chance d'avoir des bilans d'urine et sanguins « nickel », ainsi que les principaux organes vitaux préservés. Malgré dix années de dépendance à cette drogue qu'est l'alcool et à d'autres, ma santé est intacte ! Je décide de mettre le paquet ! Mon moral remonte en flèche !

**Il n'y a pas d'âge limite pour arrêter de boire et décider de se soigner. De 13 à 93 ans, on peut réagir !**

Mais la femme, atteinte dans sa dignité féminine, tarde trop souvent à consulter. Elle culpabilise plus qu'un homme et elle a honte de son état. Elle se sacrifie également plus pour les autres, se retranchant souvent derrière l'aide qu'elle doit prodiguer aux autres. Un faux prétexte bien sûr ! Par voie de conséquence, elle s'enlise encore plus dans sa maladie et réagit trop tard.

## Qu'en est-il pour vous ?

1. Vous découvrez et comprenez les conséquences désastreuses de l'alcool sur le corps et l'esprit. Vous vous interrogez sur votre consommation. Avez-vous des inquiétudes pour votre santé ou des douleurs particulières ? Décrivez-les.



.....

2. Vous n'avez pas honte de votre état de dépendance et les chiffres de l'alcoolisation vous incitent à rencontrer quelqu'un pour en parler. Quelle peut être cette personne ? Votre médecin de famille ? Un spécialiste en alcoologie ? Un assistant social ? Un ancien buveur ?...



.....

3. Vous décidez de reprendre en main votre santé, parce qu'il est encore temps de réduire votre consommation ou d'arrêter, afin d'éviter les complications. Parce que vous êtes Honnête avec vous-même et que vous voulez sortir du déni. Êtes-vous prêt à vous passer d'alcool ? Décrivez une situation dans laquelle votre alcoolisme vous a mis en danger :



.....

4. Vous êtes enceinte et malgré tout, vous buvez. N'est-il pas temps de consulter, d'avoir l'humilité de le faire pour vous et pour l'enfant que vous portez ? Cet enfant peut être le « déclic ». Avec qui voulez-vous en parler ?



.....

5. Vous consommez de l'alcool normalement comme les neuf dixièmes des Français. Êtes-vous intéressé par cette maladie ? Pourquoi ? Pensez-vous que ce livre puisse aider quelqu'un de votre entourage ? Qui ? Si nécessaire, pouvez-vous d'ores et déjà lui parler de ce livre pour désamorcer la honte ?



.....



- L'alcool est la deuxième cause de mortalité prématuée en France : 49 000 morts en 2009, soit 135 décès par jour.
- Cette drogue licite, prise à haute dose, dégrade le corps et dérange l'esprit.
- Vous êtes Honnête et lucide : il n'y a pas d'âge limite pour se soigner. Vous éprouvez le désir de mieux comprendre cette maladie et d'en parler. C'est le premier pas sur le chemin des soins. Se poser la question *Est-ce que je bois trop ?* est déjà une prise de conscience.

# 3

---

## TROUVER LA FORCE DE SE DÉTACHER DE LA BOUTEILLE

*« La vérité d'un homme,  
c'est d'abord ce qu'il cache. »*  
André Malraux

NOUS SAVONS MAINTENANT QUE L'ALCOOLISME EST UNE MALADIE QUI SE SOIGNE. Pour le malade de l'alcool, celui tombé dans la dépendance, le drogué, la première étape des soins est d'avoir l'honnêteté d'accepter son état.

### LE RÉEL DÉSIR D'ARRÊTER DE BOIRE : LA PREMIÈRE ÉTAPE

Il faut accepter et sortir du déni. Être honnête avec soi-même. C'est un acte personnel qui se prépare psychologiquement. L'acceptation est une attitude de l'esprit. Sans elle, aucun changement n'est possible.

Il faut ensuite, et surtout, aller vers une demande d'aide, sans gêne, sans pudeur, sans honte. Rappelez-vous : l'humilité nécessaire à cette démarche. Il est vraiment essentiel d'être honnête avec soi-même et d'en parler le plus simplement possible à quelqu'un, sans honte. Ce peut être un ami, un alcoolique-abstinent, son médecin, sa gynécologue... un groupe de paroles ou un spécialiste en alcoologie. Ces personnes mettront en place les conditions de l'acceptation, par leur présence, leur écoute, leur soutien, leurs paroles..., et pour certains leur parcours d'alcoolique devenu abstinent.

Ce n'est pas une question de volonté car c'est une maladie qui a progressé à notre insu. Nous avons tout simplement perdu la liberté de nous abstenir de l'alcool. De cette drogue. C'est compulsif. Arrêter de boire est un véritable choix de la personne alcoolique qui passe par une prise de conscience individuelle et le « déclic ». Je témoigne qu'il m'a fallu trois années pour aller vers le désir d'arrêter de boire et je regrette ce temps perdu. À la clé, il y a un choix de vie qu'il importe de faire, et il revient au malade seul de le faire. Un sevrage ne se décide jamais en urgence, chacun aura son rythme, sa cadence, ses difficultés. Ce choix est grave : c'est un véritable détachement à faire, celui de la bouteille. C'est une révolution de vie, celle de choisir l'abstinence et donc, cette décision se mûrit dans le calme.

La décision de se soigner est un projet qui implique le plus souvent d'accepter de se faire accompagner par un médecin généraliste ou alcoologue sur une longue période, au minimum 6 à 12 mois. Il est important de bien choisir les personnes qui nous aideront sur ce chemin difficile, qui sauront nous écouter et à qui nous nous confierons, parfois dans une grande intimité. Elles sont formées à cela et sont

très souvent pleines de gentillesse, de compassion et de chaleur humaine à notre endroit.

### ***Accepter de se faire aider***

Prendre la décision de se soigner ne peut se limiter à mettre l'alcool de côté. Se soigner de la dépendance à l'alcool est un processus de longue durée. Le corps va retrouver sa place et l'équilibre psychologique se modifier profondément. Il sera parfois souhaitable d'agir parallèlement sur plusieurs plans : professionnel, familial et amical notamment.

Les professionnels de la santé sont :

- le médecin « de famille », le gynécologue, ou tout autre spécialiste à l'écoute ;
- le médecin du travail, l'infirmière, les aides soignantes, les assistantes sociales ;
- l'équipe d'alcoologie à l'hôpital ou d'un centre de soins spécialisé en alcoologie ;
- les psychologues et autres.

Les coach-consultants et les groupes de paroles et d'entraide d'anciens buveurs, grâce à leur expérience, à leur écoute et à leur amitié apportent également un soutien précieux.

L'acceptation de sa maladie et des soins est d'abord superficielle, voire intellectuelle. On nous l'explique par des chiffres, des courbes, des histoires, des témoignages. Les premiers jours, on « plane » un peu, on est dans l'euphorie de l'acceptation probable des premières 24 heures de sobriété, on se prend parfois pour un miraculé potentiel... On a surtout très peur d'enclencher la deuxième étape des soins et d'échouer, de « craquer » face à la bouteille. Mais progressivement, cette acceptation des soins deviendra de plus en plus viscérale, profonde, globale pour ne jamais se

terminer. Les groupes d'entraides nous révèlent que des millions de gens arrêtent et peuvent vivre de façon tout à fait heureuse sans boire. La méthode quotidienne H<sup>3</sup>D vous permet de tenir dans la durée et sans que cela soit une obsession.

## LE SEVRAGE PHYSIQUE DE L'ALCOOL : LA SECONDE ÉTAPE DES SOINS

L'alcoolisme est souvent, au départ, une maladie émotionnelle, une maladie du comportement et pas une maladie physique. **L'interruption de la consommation ne guérit pas le malade.** Pour la dépendance à l'alcool, il n'y a pas de solution magique ou miraculeuse, le sevrage physique est la deuxième étape, bien entendu nécessaire, mais insuffisante du processus global de soins.

Pour un alcoolique-dépendant, il s'agit de l'arrêt **total et définitif** de la consommation d'alcool, du renoncement au produit. Cet abandon demande de l'humilité, celle d'accepter dans un premier temps ce sacrifice pour accéder à un mieux-être. On abdique face à la puissance de la drogue. C'est une étape intermédiaire mais primordiale du traitement de l'alcoolo-dépendance ; elle est hautement symbolique, c'est le moment du détachement de la bouteille. Pour le patient, c'est un challenge important, souvent longtemps redouté. Cela relève du domaine de l'impossible ! Sa mise en place met un terme à une période délicate, dominée par l'indécision : *Ai-je le réel désir d'arrêter de boire ?*

Pour répondre au mieux aux contraintes de sécurité, de confort et de réussite du projet de soins, ce sevrage se fait de deux manières.

L'une, classique, consiste en un sevrage résidentiel au cours d'un séjour d'une à trois semaines à l'hôpital ou dans un centre de soins. Cela permet de soustraire le patient de son environnement (situations habituelles de consommation, amis, famille, monde du travail...), associé à une surveillance clinique continue. Le sevrage est facilité par la socialisation et les témoignages d'autres compagnes et compagnons d'infortune dans le cadre de groupes de paroles. La thérapie par la parole, qu'elle soit individuelle ou en groupe, est l'une des bases du traitement de la maladie. Un séjour dans un centre de postcure peut aider à tenir ensuite.

L'autre est dite « ambulatoire » dans des centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)<sup>1</sup>. L'abstinence est initiée avec une procédure de consultations médicales rapprochées, alors que le patient continue de résider dans son milieu habituel et dort chez lui tous les soirs. Le médecin de famille est souvent à ses côtés. Cette seconde étape peut s'accompagner d'un traitement médicamenteux de courte durée selon les cas, pour atténuer les tremblements, l'anxiété et l'insomnie du sevrage. Le corps très vite n'éprouve plus le besoin irrépressible d'ingérer de l'alcool.

#### **Sevrage : cure ou réseau d'entraide ?**

Être en cure est souvent réservé aux gens qui ont les moyens. Ce n'est pas tout à fait la vraie vie : on est momentanément coupé du stress habituel, on se repose, on réapprend les gestes quotidiens d'une journée, le personnel est aimable et patient et on est protégé contre une tentation soudaine de boire. Les avis sont partagés sur l'efficacité des séjours car la rechute

1. Au nombre de 419 en 2011, ayant accueilli environ 133 000 patients pour un problème principal d'alcool.

est fréquente, une fois le malade replacé dans l'environnement normal. Jusqu'à 90 % des alcooliques replongent dans les quatre années qui suivent la cure, même s'ils sont restés abstinents jusque-là. Il est donc indispensable de gérer la transition avec la vie normale et son lot inévitable de tensions émotionnelles. On peut également tenter le sevrage par l'entraide des groupes d'anciens buveurs, sans aide particulière. Je préconise cependant par expérience l'assistance de professionnels de la santé, même de courte durée.

## LE LONG ET PASSIONNANT CHEMIN DE LA SOBRIÉTÉ DES ÉMOTIONS : LA TROISIÈME ÉTAPE

Parallèlement à ce détachement du produit-alcool, s'enclenche le long et passionnant travail qui nous met sur le chemin de la sobriété émotionnelle et du Désir. Tenter de définir ce qui nous attire dans une chose est souvent la meilleure façon de s'en détacher.

Chaque personne devenue alcoolique-dépendante est un cas particulier et unique. Elle porte son histoire, ses souvenirs d'enfance, ses propres bagages, ses souffrances et blessures, ses amours, ses deuils, ses secrets, ses mélancolies, son mal-être, et bien souvent ses désarrois intimes, sa dépression. Comme précédemment dit, c'est un être humain en détresse, et souvent hypersensible. Il ne faut pas le juger mais bien plutôt l'aimer et l'aider.

Pour ma part, l'alcool remplissait mon corps, ma vie. Au début, il allégeait mes souffrances et mes angoisses. Le détachement de la bouteille laisse un grand vide en moi. Mon « réservoir émotionnel » ne demande qu'à être rempli d'amour. Ce si beau sentiment qui me manquait depuis la plus tendre enfance. J'ai toujours aimé écrire sauf que, jusqu'alors, je le faisais pour et sous les ordres d'autres personnes. J'étais sous leur dictée. Je décide cette fois-ci

d'écrire pour moi et c'est ainsi que j'ouvre en moi une porte que je croyais fermée : celle des émotions. C'est donc de cette façon que je comble le « réservoir émotionnel » vide d'alcool : par la plume en me confiant à un journal de bord comme à un confident et bien sûr, en alternant avec de la lecture.

### Le Livre à écrire

Dans un premier roman intitulé *Le Livre à écrire*<sup>1</sup>, construit de réalités et de fictions, je raconte l'histoire de deux héroïnes. Constance et Marie. Deux sœurs qui s'adorent et que huit années séparent. Toutes deux plongent lentement mais sûrement dans l'alcool. Constance est dans la dépendance de ce produit qui devient sa drogue principale, Marie est dans l'excès. Elles ont chacune une souffrance liée à leur prime enfance, un manque d'amour et c'est une véritable descente aux enfers pour elles. Constance s'en sort et c'est alors un travail sur soi, quotidien et intense qu'elle entreprend. Celui de la sobriété émotionnelle. Pour elle, l'écriture est une catharsis. À court terme, elle mène un véritable remue-ménage intérieur, et à long terme, un recyclage durable des émotions. À l'aide d'une psychothérapie brève mais dense, elle révèle ce qu'il y a **derrière le produit-alcool**. Elle s'installe une écologie de vie intérieure. Ce cheminement, elle l'entreprend avec beaucoup d'humilité. Il va l'éclairer sur son mal-être et lui révéler son *moi profond* : le Désir, le potentiel qui était resté jusqu'alors dans l'ombre et inexploité. Marie, elle, malheureusement reste dans la honte et n'y arrive pas. Sa souffrance, une séquelle de l'enfance, uninceste, l'en empêche. Elle plonge alors irrémédiablement dans les ténèbres.

Pour Constance qui triomphe de l'alcool, le travail se résume en une double quête d'identité : celle d'une identité sexuelle à assumer dans un milieu bourgeois et conservateur. Et celle d'être reconnue en tant que femme dans un milieu professionnel majoritairement masculin. Constance délie patiemment ses noeuds intérieurs pour enfin assumer son *moi* et changer, par



1. Publié en 2012 sous le pseudonyme de Constance Larsen aux éditions Publibook.

voie de conséquence, de chemin de vie. Trouver un nouveau cap, une nouvelle voie, le *Désir de la méthode H<sup>3</sup>D.*

L'objectif de cette troisième phase de soins, celle de l'apprentissage à la sobriété émotionnelle et qui suit immédiatement le sevrage au produit-alcool, est de permettre au malade de retrouver une vie harmonieuse sans alcool. Il est de (re)nouer, de se (re)connecter avec ses projets et ses rêves par la découverte de ses ressources. Il est d'oser vivre sa vie ! Ce travail en profondeur demande beaucoup de patience, de courage et de la volonté. Il est fait d'étapes propres à chacun. C'est une œuvre à temps complet qui ne connaît pas de demi-mesure.

C'est le sevrage psychique, celui de l'esprit et des émotions négatives. Cette phase peut débuter lors de l'hospitalisation longue, mais elle est de toute façon à poursuivre pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. C'est la phase la plus difficile et dont on a le plus de mal à parler, tant elle est intime. Les mots honnêteté et humilité avec soi-même prennent tout leur sens. Ce long voyage consiste à maintenir durablement le changement de régime par rapport à l'alcool, obtenu pendant la précédente phase du sevrage physique. C'est un choix de vie sans alcool qui est à réaliser. Il s'appuie sur les bénéfices physiques peu à peu acquis, ainsi que sur ceux de l'esprit qui se traduit par un réel mieux-être. On acquiert une nouvelle sagesse intérieure qui offre une bien plus belle qualité de vie.

## LA QUÊTE DE SON IDENTITÉ : LA PERSONNE QUI SE CACHE DERRIÈRE L'ALCOOL

Concrètement, cette troisième phase consiste à chercher « ce qui se cache derrière l'alcool ». Quelle(s) est (sont) la (les)cause(s) du mal-être ? Pour ma part, il s'agit d'un vide, d'un manque d'amour que je subis depuis ma petite enfance et que, dans un premier temps dès mon adolescence, je comble par de la nourriture sucrée. La boulimie dont on ne parlait pas à l'époque, et qu'ensuite, sitôt la mort de mon mari, je remplace par l'alcool. Cette étape du sevrage émotionnel a duré quatre années et s'est achevée par l'écriture et la publication du *Livre à écrire*, qu'il fallait que j'ose écrire ! J'ai eu besoin de replacer ma chute sociale et psychique dans son contexte familial et professionnel, pour en comprendre les causes et trouver les solutions. C'est la partie autobiographique du livre pour laquelle je réussis à poser des mots sur des silences et des regrets, sur des maux, sur une omerta familiale. L'écriture a libéré ma créativité et a comblé le vide.

Le reste devient un vrai roman psychologique. La plume mêlée à la lecture m'a donc détachée de la bouteille et est devenue ma meilleure amie. Ces deux activités me font rêver et me rendent au centuple les heures que le spiritueux me volait. Bien que complètement sobre, je ne connais pas l'angoisse de la page blanche !

## L'ABOUTISSEMENT DE LA MÉTHODE H<sup>3</sup>D : DÉCOUVRIR SON DÉSIR, ÊTRE SOI, S'AIMER

Je renvoie chacun à sa propre histoire, à son passé, sachant que je témoigne d'une résilience possible. Écrire d'abord pour soi et avec ses mots est une véritable thérapie. Se

confier dans « un petit cahier de lettres » libère, vous sort de la prison dans laquelle une addiction, quelle qu'elle soit, enferme. Chaque personne a en elle, un *Désir* et des trésors cachés. Ce peut être le chant, la poésie, la sculpture, le théâtre, la marche ou un autre sport, la méditation, les fleurs, le jardinage, la mécanique et ses mouvements, un instrument, son travail... La troisième étape des soins consiste à prendre le temps de découvrir ses ressources, de les déterrer et d'enfin de les vivre. De cheminer vers un libre arbitre de sa vie. Cela fait partie de la méthode H<sup>3</sup>D : partir pour cette aventure, voyager vers son *Désir*, y accéder au fil des jours en fonction de ses propres croyances et redonner du sens à sa vie.

Nous prenons conscience de l'impact de la bouteille sur nous et nous prenons alors une autre direction. Nous redéfinissons des choix, et nous réalisons le *Désir* : celui de s'écouter et d'adopter un nouveau sens des valeurs et des priorités. En ce qui me concerne, j'ai choisi un nouveau travail, une nouvelle région, une autre vie affective et surtout, de nouveaux amis. Je suis repartie de zéro en acceptant et en révélant en toute honnêteté mon passé. Aujourd'hui, je ne pense plus au passé, j'ai effacé les souvenirs les plus épouvantables. Seuls comptent le présent et la projection sur l'avenir.

Enfin, être en chemin requiert du souffle. La respiration est essentielle pour tenir la distance. Cela demande un peu d'entraînement et, après les années d'alcoolisme qui ont embrumé l'esprit et l'âme, il faut que le temps fasse son œuvre et les dissipent. C'est indispensable pour découvrir le *Désir*.

Il faut trouver le chemin qui mène à la cicatrisation des blessures souvent profondes. Trouver les changements qui donnent le pouvoir d'effacer les pensées liées à la souffrance,

d'enterrer les souvenirs qui nous torturent l'esprit. **Sauf**, j'insiste sur ce point, les souvenirs de nos plus belles cuites... et notamment ceux de la dernière, qu'il faut conserver à jamais afin d'être sûr de ne jamais sombrer. De ne plus jamais retomber dans ce véritable enfer qu'est l'alcoolisme.

Ce chemin à parcourir pour surmonter la perte demande, comme pour toute blessure, du temps et énormément d'énergie et de courage. C'est un vrai travail de détachement à mener, à temps plein et de façon durable. Reprendre en mains les rênes de sa vie, être la nouvelle personne qui répond à son *Désir* profond, à son moi est la clé de l'abstinence. C'est l'aboutissement de la méthode H<sup>3</sup>D.

Bien sûr, cette étape se franchit le plus souvent avec l'aide extérieure d'un psychothérapeute ou autre analyste, ou médecin alcoologue et/ou coach. Ces personnes doivent avoir de bonnes connaissances sur les addictions en général. Prenez le temps de la choisir. Vous vous confierez à elle. Il est donc primordial que ce soit une joie pour vous de l'appeler et de la rencontrer, malgré les échanges qui parfois seront douloureux, mais qui avec le temps, vous seront bénéfiques. Il faut que cette personne soit convaincue que vous avez une valeur unique, et des richesses intérieures dont vous devez jouir. C'est son rôle de vous aider à découvrir vos ressources. Petit à petit vous lui parlez plus librement. Avec des mots clés, des métaphores et son savoir, elle vous libère de ce qui vous encombre. Ce personnage doit avoir une excellente écoute, une grande confiance en lui, de la sagesse, une vision positive de la vie et du bon sens. Et surtout la conviction profonde que vous réussirez votre combat contre l'alcool et contre ce qui se cache derrière ce produit, éventuellement cumulé à d'autres drogues.

Enfin, il est certain que rencontrer dans le cadre des groupes d'entraide d'anciens buveurs, des gens qui témoignent de la réussite de leur parcours est plus que bénéfique et donne de l'espoir.

## LA BOÎTE À OUTILS H<sup>3</sup>D POUR VIVRE SANS ALCOOL : LES RÈGLES D'URGENCE INDISPENSABLES

Ces conseils font partie de la vie quotidienne et s'appliquent naturellement, automatiquement. Rappelez-vous : je vous ouvre des portes afin que vous soyez continuellement sur le chemin de la sobriété qui peut être semé d'embûches. Avant tout, vivez dans le présent, dans la réalité de l'instant qui seul existe. Centrez-vous sur le présent, sur l'ici et le maintenant et soyez conscient de la fugacité des petits plaisirs. À chaque jour suffit sa peine. Tenez-vous à l'échelle de valeurs de la méthode H<sup>3</sup>D et à cette nouvelle ligne du temps.

### ***La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool***

#### **Sur le plan physique :**

- Préoccuez-vous de votre santé et développez ce qui est sain en vous. La maladie de l'alcoolisme est chronique et hautement récidivante.
- Veillez à n'avoir jamais faim pour ne pas être tenté de boire. Très vite l'abandon de l'alcool fait retrouver les plaisirs de l'odorat, stimule les papilles gustatives et vous rend la satisfaction de manger.
- Ayez toujours sur vous des pommes, des bonbons ou des substituts diététiques en guise de coupe-faim.
- N'ayez jamais d'alcool chez vous et que vos invités arrivent et repartent avec leurs bouteilles.



- Buvez beaucoup dans la journée, de l'eau, des jus de fruits, du coca-light, du thé et des cocktails sans alcool. Jamais de bière dite « sans alcool », de vins dits « sans alcool », de cidre, de jus de pomme et de raisin, de Pacific... bref tout ce qui peut vous rappeler le goût de l'alcool.
- Ne mangez jamais de plats cuisinés avec du vin (choucroute, bœuf bourguignon, coq au vin...) ou des pâtisseries qui contiennent de l'alcool (baba au rhum, tiramisu...), ou des bonbons et chocolat contenant de la liqueur.
- Mifiez-vous du fromage qui appelle le « petit coup de rouge ! ».
- Marchez, détendez-vous, libérez vos neurones, réfugiez-vous sous les frondaisons ombreuses de la forêt.
- Méditez, lisez et inspirez la chlorophylle et l'humus.
- Ayez des repas équilibrés et un sommeil de qualité. Le sommeil est un phénomène neurophysiologique naturel sur lequel nous n'avons aucune prise. Prenez-le comme il vient et lorsqu'il se fait désirer, pensez déjà à votre réveil sobre aux premières lueurs pâles de l'aube. Réjouissez-vous d'un esprit clair, apaisé, libéré des ombres noires d'antan et des cauchemars. Exit les soirées avinées et les gueules de bois du petit matin ! Vous ne vous réveillerez pas dans l'horreur, dans la honte.
- Félicitez-vous à l'avance d'un nouveau jour heureux, dépourvu de remords car vous ne « craquez » plus pour l'alcool. Apaisé, vous sombrez alors doucement et lentement, porté par la joie de ce clair réveil, dans les bras de Morphée. Vous dormez comme un nouveau-né.

### **Sur le plan psychique :**

Le plus beau combat, la plus grande victoire est la sobriété. C'est votre priorité. C'est un véritable exploit dans un environnement où l'alcool est constamment présent. Publicité oblige et c'est normal ! Cette paix est donc fragile et des émotions fortes, positives ou négatives, peuvent réactiver l'anxiété.

- Évitez toute situation de stress, d'angoisses et de désordres émotionnels forts, que ce soit un instant d'euphorie ou de tristesse. Respectez cette devise : Vaut-il mieux être heureux ou toujours vouloir avoir raison ? Restez quoi qu'il arrive tolérant et ne vous morfondez pas. Oubliez tout ce que vous avez pu donner et souvenez-vous de tout ce que vous recevez. Si une angoisse, une mélancolie ou une peur vous envahit, ayez

toujours un numéro de téléphone à appeler, de nuit comme de jour. Lorsque vous déprimez et que vous avez besoin d'un remontant, il vous suffit de vous rappeler que vous n'êtes plus « accro » à l'alcool et que c'est l'évènement le plus merveilleux de votre vie. Beaucoup d'alcooliques-abstinentes pensent la même chose et ressentent aussitôt cette joie extraordinaire.

### **Sur le plan de l'entourage :**

- Fuyez les personnes qui ont l'art de nous culpabiliser, de nous rappeler les manquements et paroles du passé d'alcoolique et qui nous gâchent l'avenir. Évitez celles qui ont toujours le moral à zéro... ou qui ne sont pas gentilles et vous font de la peine.
- Entourez-vous de gens bienveillants qui se réjouissent sincèrement du succès de l'abstinence et de votre santé. Petit à petit, chaque évènement négatif, au lieu de vous abattre, vous donne au contraire de la force. Vous rebondissez.
- Rompez définitivement avec vos compagnes et compagnons d'ivresse. Nous savons que la première gorgée nous fera irrémédiablement sombrer dans les deux à trois litres de vin quotidiens d'autan, ou autres alcools. C'est le cercle diabolique et vicieux du produit pour nous. Pour ma part, grâce à la transparence sur « qui je suis ? », chez les amis qui me reçoivent, il y a autant de boissons alcoolisées que non alcoolisées.

### **Sur le plan de l'environnement et des habitudes :**

- Ne retournez jamais sur des lieux dangereux pour vous tels que les chambres d'hôtel et leur minibar et/ou les bistrots, ou les trajets aériens « classe affaires » où l'on vous propose de l'alcool gratuitement et à volonté... y compris du champagne, sauf si vous êtes accompagnée par quelqu'un, qui vous protégera en quelque sorte, contre l'éventuelle tentation. L'alcool est puissant et il est partout. Nous sommes vulnérables et nous le savons.
- N'achetez plus jamais d'alcool et évitez les rayons de ce produit dans les supermarchés. Pour ma part, je ne fais jamais mes emplettes vers 17 heures, l'horaire fatidique pour moi, le moment le plus pénible de la journée où surgissait cette envie irrépressible de boire. Je ne l'oublie pas. La rechute dans l'alcool est prégnante. Ce peut être au deuxième, au dixième, au centième ou au cinq millième jour, dans un moment de nostalgie ou d'euphorie, seul ou entouré. Le premier

verre réactivera toujours le processus de la dépendance psychologique. C'est le cercle diabolique et vicieux de l'alcool ; l'enfer et ses flammes sont malheureusement au milieu.

## Qu'en est-il pour vous ?

1. Vous comprenez la première étape des soins qui est d'avoir le réel désir d'arrêter de boire. Et pourtant vous hésitez alors que vous êtes conscient que votre vie ne tient plus qu'à un fil, qu'elle peut basculer à tout moment. Que vous êtes sur une planche savonneuse. Que feriez-vous de votre vie si vous arrêtiez de boire ?



.....

2. Vous êtes conscient de votre maladie et vous ressentez le désir de moins consommer ou d'arrêter de boire. Pour quelle personne aimée le feriez-vous ? N'est-il pas temps de lui en parler si elle est adulte et si elle vous aime ?



.....

3. Vous n'avez pas honte de votre état d'alcoolique-dépendant et vous vous êtes sevré de l'alcool. Vous êtes encore au tout début mais déjà à xxx jours d'abstinence. Bravo à vous ! Notez vos premières impressions ? Appliquez-vous *La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool* ? Avez-vous d'autres astuces pour ne pas boire ? Notez-les :



.....

4. Vous êtes déjà à quelques mois d'abstinence, à xxx jours. Bravo à vous ! Vous êtes suivi sur le plan psychologique, mais c'est encore difficile pour vous de parler de vos souffrances, de vos angoisses. Écrivez-les :



.....

5. Réfléchissez d'ores et déjà à vos rêves, à vos projets, à tout le potentiel qui est en vous mais non encore exploité. Décrivez-les,

prenez le temps de le faire et laissez libre cours à votre imagination.  
Classez-les dans un ordre décroissant d'importance :



.....

.....

6. Vous êtes sobre depuis peu et, tous les jours, vous vous regardez dans un miroir. Avez-vous changé physiquement ? Décrivez votre visage et votre corps. Votre caractère s'est-il modifié ? Comment vous sentez-vous ?



.....

.....



- Si vous avez un problème avec l'alcool, ne laissez plus la honte et la culpabilité diriger votre vie. Vous n'êtes pas seul(e) et vous devez avoir la modestie de vous faire aider.
- Le plus grand défi de cette troisième étape est de répondre à ces questions : Qui êtes-vous aujourd'hui après la perte de la bouteille, après ce manque que laisse derrière lui le produit-alcool ? Comment combler ce grand vide ?
- **Vous seul(e) détenez la réponse.**

# 4

---

## ACCEPTER À UN MOMENT DONNÉ LES RUPTURES NÉCESSAIRES

*« Commencez à changer en vous ce que  
vous voulez changer autour de vous. »*  
Gandhi

JE N'AI PU QUE CONSTATER QUE LA PLUPART DE MES PROCHES, parmi la famille et les amis, préféraient cacher, voire ignorer ma dépendance à l'alcool. Beaucoup d'entre eux m'ont vue quand j'ai bu. M'ont regardée m'enivrer de vodka-orange, de champagne et de vin, m'ont entendue vomir dans les toilettes et les caniveaux, m'ont observée tituber, trébucher, tomber et m'ont parfois ramassée. Enfin, m'ont contemplée effondrée ivre-mort sur un canapé. Mais pour la plupart d'entre eux, cela relevait de ma vie privée. Ils me considéraient juste comme une bonne vivante, qui exagère un peu, surtout le weekend et la page était tournée. Pour certains, c'est aussi la gêne de la situation, celle de ne savoir ni que dire ni que faire. Il est

vrai qu'au cours des repas, à peine le premier quart d'heure écoulé, j'étais déjà « ailleurs » et à la fin, je racontais à n'en plus finir la même histoire... et chacun faisait comme s'il ne voyait rien et me supportait. Je dois cependant admettre, pour être Honnête, que je n'aurais pas écouté ni accepté leurs éventuelles remarques, remontrances et prédictions.

Ensuite, lorsque je deviens sobre et que, très vite, je témoigne à visage découvert de mon alcoolisme, beaucoup eurent tout simplement honte de ce que j'étais, sans penser à ce que j'allais devenir. Pour eux, c'est impudique ! Ou c'est du nombrilisme ! Ils auraient voulu la totale discrétion.

Je les ai donc perdus. Oh oui, mon cheminement vers l'abstinence a eu raison de quelques belles et solides amitiés, anciennes de plus de 20 ans. Et c'est normal, car je buvais avec mes amis et ma famille. Mon parcours vers l'abstinence les renvoyait à leur propre image, à leur propre consommation qui bien souvent était, elle aussi, excessive. La réalité les forçait à s'interroger sur leur histoire cachée avec l'alcool. C'est leur liberté de la poursuivre ou non, avec la menace de basculer dans la dépendance effrénée de cette drogue. Un jour peut-être.

Je me suis donc reconstruite seule, dans un premier temps, pour ensuite et très vite grâce à d'autres rencontres amicales, me sauver. De nouvelles portes se sont progressivement ouvertes et les groupes d'entraide d'anciens buveurs sont, à ce titre, un véritable vivier de bienfaits.

## ÊTRE CONSCIENT ET LUCIDE SUR L'ENVIRONNEMENT DE LA DÉPENDANCE

Je suis née dans l'une de ces grandes familles bourgeoises et catholiques du nord de la France où la domination masculine est forte. Celles dans lesquelles on glose sur

tout, sauf sur l'essentiel. L'éducation est parfaite, en façade, pleine de préjugés, de principes moraux et religieux qui contribuent à diaboliser le corps et à privilégier le mental. Chez nous, le bon vin et la bière font partie d'un art de vie, d'une bonne table et des meubles. Ils ne sont pas considérés comme de l'alcool, mais comme un élément naturel, issu de la fermentation des raisins et du houblon. Les hommes boivent souvent à l'excès, leurs épouses reprennent docilement le volant de la berline familiale au retour des grandes fêtes dominicales et on trouve cela normal. Le sujet de l'alcool est tabou comme bien d'autres. Les femmes restent en retrait.

Toute petite, assise au bout de la dizaine de rallonges installées à la table ovale de la salle à manger, je voyais mes oncles et mes grands cousins s'endormir à la fin des repas, les doigts croisés sur une panse arrondie, un mégot de cigarillo pendouillant à la commissure des lèvres. On en rigolait et on m'expliquait qu'ils avaient fait bombance à outrance mais que la semaine, ils travaillaient très dur... et qu'ils étaient donc très fatigués... alors qu'ils étaient tout simplement saouls ! Parfois, les fins d'après midi étaient houleuses et se terminaient en esclandres... le vin désinhibait à l'excès. Je n'ai donc jamais été avertie sur le piège que l'alcool consommé de façon exagérée pouvait représenter, ni dans le cadre familial, ni dans celui des établissements scolaires fréquentés plus tard. Je baignais déjà dans un environnement global d'alcool mondain et le vin changeait de robe au fil des plats.

Ensuite, à l'âge de mes 18 ans et pendant quatre années, j'ai vécu chez ma grand-mère maternelle, juste après le décès de son mari. C'était une belle grande dame, intelligente et cultivée, tirée à quatre épingles de partout, et qui se parfumait chaque jour avec « magie noire ». Elle

était dure et exprimait peu ses sentiments. Elle ne s'était pas occupée de ses neufs enfants qu'elle avait confiés allégrement à des gouvernantes et encore moins de la quatre vingtaine de ses petits- et arrière-petits-enfants. Sauf de moi, par hasard, à l'âge de ma majorité.

Tous les soirs, après mes cours à la faculté de droit de Lille II, je la rejoignais pour vivre en sa compagnie des fins d'après-midi « schubertiades ». Elle m'apprenait les notes de piano, additionnées de celles bien plus rondes, acidulées ou sucrées des vins cuits *réservés aux femmes* me disait-elle d'un air enjoué. Du plus loin que je me souvienne, ma grand-mère que j'adorais me répétait *qu'un petit verre, ça n'a jamais fait de mal à personne*. Et donc, sur un fond pianistique d'une grande douceur, nous dégustions à volonté un muscat millésimé qu'elle se faisait livrer directement de Lemnos. Avec moi, elle noyait sa solitude, sa tristesse et sa mélancolie. Le vin doux et liquoreux nous déliait la langue, sans crainte du risque. Du bout de ses lèvres sucrées et humectées, elle me confiait des secrets de famille et parfois, elle me donnait un peu de tendresse. En caressant chastement, de ses longs doigts aux ongles nacrés, ma main, et parfois ma joue.

De mon côté, à cette longue dame brune qui m'impressionnait terriblement, l'alcool m'encourageait à lui dire *je vous aime... grand-mère...* Après la mort de mon mari, à 35 ans donc, je l'ai à nouveau beaucoup côtoyée. Une carafe au bouchon taillé huit facettes et gorgée de vieux porto trônait sur la console en marbre du salon. Je ne me contentais pas d'observer les reflets rougeâtres à travers la fine paroi cristalline. Je sirotais un vin de liqueur portugais et je buvais encore et encore... sans qu'elle ne s'en rende compte... du moins, ne m'en a-t-elle jamais parlé, bien trop heureuse d'avoir de la visite.

Cette aïeule rendit son dernier soupir à 99 ans sans le moindre vague à l'âme, *son verre de muscadet chaque soir l'endurcissait !* m'avait-elle susurré dans l'ombre d'un soir. Elle appartenait aux neuf dixièmes des gens qui boivent et ne sont pas malades pour autant. Sans le savoir, elle me destinait à basculer dans le dixième restant, à être la proie de l'alcoolisme mondain, à me placer dans une sorte de « prison biologique ». Le jour de ses obsèques, je n'ai pu m'y rendre. Allongée à même le sol de ma cuisine parisienne, ivre-mort e d'un trop plein de tristesse et de bulles de champagne dans le cervelet. Grand-mère me laissait seule sur le carreau, avec à mon poignet, sa gourmette en or qu'elle m'avait offerte en souvenir. Je la porte toujours.

### FACE À UN ENTOURAGE INTERROGATIF, MAINTENIR SON CAP COÛTE QUE COÛTE

Oh combien aujourd'hui, ma démarche engagée, transparente et affichée de la levée du tabou de l'alcoolisme mondain dérange la famille ! Elle reste tout simplement dans le déni, dans le confort de l'ignorance. Certains experts évoquent une prédisposition génétique à l'alcoolisme. Les statistiques montrent, en effet, que les risques sont cinq fois plus grands pour les personnes dont l'un des parents est alcoolique. Pour ma part, je peux dresser une liste d'au moins une dizaine de très proches dans ma famille qui sont dans l'excès de l'alcool, voire dans la dépendance totale. Sans parler de ceux déjà décédés dès suite d'une longue maladie... sans plus de détails. D'ailleurs, beaucoup d'alcooliques meurent sans avoir jamais voulu reconnaître leur alcoolisme.

Je me suis donc éloignée momentanément de mon berceau familial, ne voulant plus être un « copier/coller ». J'ai élagué mon carnet d'adresses et bien m'en a pris. L'on sait que notre histoire personnelle, le milieu dans lequel on a grandi, influencent notre façon de voir le monde, les autres, soi-même. Mais il est nécessaire pourtant d'aller jusqu'au bout de soi-même, car nul ne peut résoudre ses problèmes en les fuyant. Ce faisant j'ai évacué les filtres de l'éducation qui m'avait été imposés et je me suis, avec le temps, complètement libérée. L'éloignement m'a été bénéfique et je me suffis à moi-même.

### INTERDIRE NE SERT À RIEN, TÉMOIGNER EST PRIMORDIAL

Depuis peu, depuis la parution du roman *Le livre à écrire*, plusieurs cousins et cousines reviennent vers moi. Je leur explique alors mon parcours et la méthode H<sup>3</sup>D. Tout doucement, le tabou de l'alcoolisme semble se lever chez nous, chez les parents. Car c'est surtout la préoccupation de l'alcool chez les jeunes, ce jeu de la « défonce express » chez mes nombreux neveux et nièces, qui l'imposent. Certains m'avouent avoir d'ores et déjà vécu un coma éthylique en ingurgitant des Desperados, Tequila, Wild Turkey Cola et autres breuvages alcoolisés, au goût très exotique et à l'appellation branchée. Ce drame touche tous les milieux sociaux, tous les environnements : des banlieues et villes retirées de province aux écoles de commerce ou d'ingénieurs les plus huppées de la capitale, et surtout les week-ends. En France, le taux de chômage des jeunes

atteint 26,5 %<sup>1</sup>, soit un jeune sur quatre. Il ne faut pas s'étonner alors que ces derniers soient tentés de tuer l'ennui du présent et le stress du futur en s'adonnant à l'alcool, au tabac et à d'autres drogues. Cette génération à peine chargée en âge tente d'exalter sa vie en la vivant à mort. Elle la joue à la roulette russe et mourir n'est pas une affaire de vieillesse. Selon le proverbe *l'oisiveté est mère de tous les vices*, ce comportement nous ramène à nos responsabilités vis-à-vis de cette jeunesse, trop angoissée par le monde des adultes.

Interdire ne sert à rien. En revanche, informer, prévenir et témoigner éclairent les jeunes sur les risques des dépendances. J'échange avec eux au sujet de l'hécatombe sur les routes et le hasard des survivances après la fièvre des samedi soirs de fête. Lorsqu'ils me questionnent sur mon passé d'alcoolique, je leur précise que d'une défonce express collective comme la leur, je suis passée tout doucement à une dépendance solitaire avec des conséquences dramatiques, puisque j'ai tout perdu en une fraction de seconde. Que d'un jeu, j'ai basculé dans une drogue licite et que j'ai touché le fond. Que l'abus d'alcool concerne tous les milieux y compris le mien, mais que malheureusement, souvent nos familles sont dans le déni le plus complet. Qu'aujourd'hui, il est plus facile à 50 ans de rester abstinente pour la vie que d'être obligée, dès 15 ans, à l'être et à le rester, parce que l'on n'a plus le choix..., dans une société où l'alcool est et sera toujours festif et culturel. Où l'on trinque à l'envie... pour n'importe quoi et n'importe quand.

Que chez les très jeunes et jusqu'à 20 ans, le cortex frontal est encore en formation. Que donc l'alcool et les

---

1. Rapport OCDE, mai 2013.

drogues qui l'atteignent le fragilisent beaucoup plus que chez l'adulte. Qu'en conséquence, ceux qui s'alcoolisent trop tôt, comme moi **sans le savoir**, risquent d'être dépendants dès l'âge de 20 ans. L'alcool précoce est donc une bombe à retardement. Et ces jeunes adolescents(es), à ma grande joie, m'écoutent car je m'efforce d'être sincère et authentique. Ça n'est pas de l'impudeur, loin de là ! Mon engouement à le faire se justifie d'autant plus que j'ignorais complètement le risque à leur âge. Ces jeunes me posent beaucoup de questions et certains décident d'arrêter ce jeu, surtout les filles, alors que boire au féminin est devenu tendance. D'autres, les yeux grands ouverts aux pupilles dilatées, me révèlent des addictions complémentaires, notamment le cannabis et la coke. La gêne s'estompe, le voile se lève et nous échangeons sans tabou. Ils ne sont pas dans le jugement comme trop souvent les adultes peuvent l'être. Après s'être instruits sur la maladie, ils me posent l'éénigme suivante : « *Comment fais-tu pour refuser un verre ? Comment expliques-tu aux gens que tu ne bois plus d'alcool ?* »

Je leur martèle alors le postulat suivant en ce qui concerne mon cas : « plus une seule goutte d'alcool pour toute la vie. Il n'y a pas de chemin de traverse possible. ». Je leur confirme que ce n'est pas facile et que d'agir en toute honnêteté et sans honte du passé est indispensable pour éviter le premier verre dans une société fortement alcoolisée. On nous proposera toujours un cognac « pour calmer les nerfs » ou une coupe de champagne pour fêter l'évènement d'un nouveau-né. Il faut donc se faire respecter et j'évoque des exemples concrets.

***La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool***  
***Se faire respecter en société***

- Lorsque vous participez à un repas « intime », c'est-à-dire que vous connaissez la plupart des invités dont les hôtes, c'est très simple. Ils connaissent votre parcours avec l'alcool ; ils ne vous proposent donc pas de verre, et ne vous posent plus de question. Vous savez que si, pour une raison quelconque, une forte envie vous prenait de boire, ils vous raisonneront et vous protégeront, tant ils se réjouissent de vos efforts pour résister à la tentation.
- Lorsque vous êtes convié à une cérémonie mondaine, fête de famille ou cocktail professionnel... où l'alcool coule à flots, au cours des premiers mois d'abstinence, il est plus prudent, si c'est possible, de ne pas y aller. Ensuite et plus tard, s'y rendre mais toujours accompagné par une personne qui connaît votre histoire et qui est là pour vous guider si nécessaire. Dès votre arrivée, dirigez-vous vers le bar ou le buffet et servez-vous une boisson non alcoolisée. Les convives n'y prêtent souvent pas attention et vous évoluez alors le verre à la main, toujours plein. À table, faites-vous retirer le(s) verre(s) à vin et ne gardez que celui à eau, que vous vous faites remplir à volonté. Vous pouvez aussi retourner le verre sur la table, ce qui signifie pour un maître d'hôtel l'abstention. Si vous ne connaissez pas tout le monde et que vous savez que la soirée sera longue, vous pouvez arriver plus tard pour éviter partiellement l'heure de l'apéritif et partir plus tôt, pour éviter les interminables prolongations du pousse-café. C'est votre choix et tout en restant poli, vous n'avez pas à le justifier.
- À tout moment, vous avez droit au respect. Mais, certaines personnes insistent parfois lourdement : « Prends un verre de ce si bon vin ! », voire vous harcèlent lorsqu'il s'agit d'un gros buveur déjà bien éméché. Vous déclinez l'offre mais elles s'offusquent. Ces personnes agissent ainsi soit par maladresse ou par ignorance de la maladie de l'alcoolisme, soit pour vous tester..., soit parce qu'elles n'apprécient pas votre choix. Eh oui, cela arrive ! Beaucoup sont dubitatifs et refusent de croire que vous n'avez plus le droit à une seule goutte d'alcool. Il faut résister et c'est là qu'il est plus facile de révéler la vérité sur son abstinence à l'entourage, le plus tôt possible.

Il est difficile en effet à long terme de trouver des prétextes comme être sous antibiotique ou au régime. **Dire la vérité est votre meilleur atout.** Le chemin de la sobriété ainsi que votre détermination à garder le cap n'ont pas de prix. Votre libre arbitre mérite un total respect car votre vie est en jeu.

- Dans les lieux publics, les cafés et les restaurants des centres villes par exemple, soyez si possible accompagné.
- Enfin, les fêtes de Noël et du jour de l'An sont souvent redoutées et signent un réel danger pour votre vie sans alcool. Les premières années, si c'est trop dur et risqué, il faut les éviter et peut-être, rester chez vous, en sécurité. Ou être en groupe mais en compagnie d'anciens buveurs. Ensuite et pour éviter toute tentation d'alcoolisation, pourquoi ne pas jouer le rôle « du monsieur ou de la madame zéro alcool » et reconduire s'il le faut, des personnes éméchées chez elles. C'est ce que certains font après quelques années d'abstinence. Se donner aux autres de cette manière est une noble cause. Elle vous fait un peu oublier la tristesse du passé d'alcoolique, ainsi que partager la joie des convives. Votre expérience peut également servir car l'excès ou l'abus d'alcool sont malheureusement courants à ces occasions.

## L'ENTOURAGE PROCHE A AUSSI BESOIN D'AIDE ET DOIT SE RECONSTRUIRE AUTOUR DE LA PERSONNE ALCOOLIQUE

Je suis toujours très respectueuse vis-à-vis de l'entourage familial d'une personne alcoolique-dépendante, tant le plus souvent, il se désespère. Le malade le fait horriblement souffrir. Les proches assistent impuissants à l'autodestruction d'un être cher et aimé. Le souvenir des paroles blessantes, des coups et blessures, des mensonges et dérobades, des promesses trahies, des faux sevrages... est toujours là. Mais vous l'avez bien compris, pour notre rétablissement, il est indispensable de sortir de la honte de notre passé de drogué. En toute honnêteté et humilité nous leur demandons

pardon pour toute la peine faite par notre comportement. Il est impossible pour nous d'effacer le passé. Nous ne pouvons que l'assumer et reconnaître que nous avons mal agi. Avec le temps, nous attendons le pardon qui est une expression de l'amour et qui permet de repartir ensemble, main dans la main et d'un même pas sur le chemin des soins. Sans ce pardon, nous ne pouvons pas rester dans l'honnêteté et assumer le passé.

C'est pourquoi, la méthode H<sup>3</sup>D concerne également les proches. Car notre honte s'est propagée à notre entourage et la vie sociale de la famille d'une personne alcoolique est le plus souvent impactée. La famille a donc elle aussi le droit d'être écoutée, de recevoir de l'aide pour sa propre détresse. Elle souffre de ne pouvoir nous soulager de la maladie. Elle doit donc comprendre son impuissance à lutter seule contre celle-ci et doit avoir l'humilité de demander de l'aide. Des structures associatives existent pour les proches d'une personne alcoolique et leur donnent les informations et du réconfort.

Que vous soyez le conjoint, le parent, l'enfant, l'ami intime... d'une personne alcoolique-dépendante, comme pour toute personne qui observe un être aimé se détruire à petit feu, sachez cependant pour l'aider :

Que seule celle-ci peut prendre la décision d'arrêter de boire et d'accepter de se faire soigner. C'est un acte personnel et vous ne pouvez pas le faire à sa place. Il ne sert à rien d'aller consulter pour elle. Vous ne pouvez pas ne pas boire à sa place. Le malade ne sait pas quand ni comment il arrêtera, car il faut être prêt psychologiquement et choisir le bon moment pour réussir.

Qu'il vous faut admettre que nous sommes atteints d'une véritable maladie, une addiction. Et non d'une tare, d'un vice ou d'un manque de volonté qui suscite du mépris. Que

vos paroles moralisatrices et discours comme par exemple : « *si tu m'aimes, arrête de boire* », « *si tu veux rester dans la famille, change et arrête de nous torturer* », ou encore « *il ne tient qu'à toi de ne plus être égoïste, de ne plus te laisser aller, de mettre fin à ce gâchis* » sont certes louables, mais ne sont d'aucun effet. À ce stade de la maladie, nous ne sommes plus maîtres de notre vie depuis bien longtemps, mais bien esclaves d'une drogue. Souvent, ce chantage affectif nous blesse et active de plus belle l'alcoolisation.

Qu'il est inutile de cacher ou faire disparaître nos bouteilles. Nous connaissons toutes les ficelles pour déjouer vos plans. Nous prenons tous les risques pour en trouver de jour comme de nuit, en mettant en jeu notre vie et celles parfois des autres. Il m'est souvent arrivé de prendre le volant de ma voiture, complètement éméchée, pour aller en acheter. La panique de tomber en panne d'alcool nous fait faire n'importe quoi. Ce n'est pas une question de volonté car nous sommes drogués.

Qu'il vous faut accepter, dès les premiers jours de notre abstinence, que nous parlions de notre combat si nous le désirons. Que nous évoquions le sujet à cœur ouvert. En parler fait partie de la thérapie mais si nous ressentons de la honte, de l'exaspération, ou un manque de confiance chez les personnes avec qui nous vivons, cela peut freiner nos efforts.

Qu'il ne suffit pas de se débarrasser du produit-alcool. Qu'il est nécessaire de « soigner » la détresse qui se cache derrière et qui pousse à s'accrocher au poison.

Qu'un jour ou l'autre, au fil de l'avancement de la sobriété émotionnelle (la troisième étape des soins), nous venons vous demander **pardon** pour nos torts. Nous ne pouvons pas ravalier les choses épouvantables dites à la famille et aux amis et sans doute pas les réparer, surtout

si des violences physiques ont eu lieu. Mais voilà, nous attendons votre amour afin de revivre à nouveau, différemment. Nous avons besoin de votre confiance absolue et d'un soutien indéfectible pour continuer notre chemin vers l'abstinence. Cela grâce à vous. Rappelez-vous que notre démarche requiert beaucoup d'humilité.

Qu'au fil du temps, de l'avancement de notre détachement au produit-alcool, nous devons une autre personne. Nos choix sont différents. L'expérience de cette rupture nous donne un nouveau sens des valeurs et des priorités, une nouvelle façon de choisir nos amis. En tant qu'abstinents et grâce au travail effectué sur nous-même jour après jour, c'est une autre vie que nous construisons. Il vous faut accepter la nouvelle place que nous allons prendre dans votre vie. Il est vrai que pour l'entourage qui a si longtemps attendu ce changement, cette acceptation fait naître en lui de la joie et de l'admiration pour nous. Vous nous encouragez à progresser vers notre *Désir*, à nous aimer. C'est la clé d'une sobriété perpétuelle.

Mais peut-être qu'une thérapie familiale et/ou de couple seront nécessaires, car vous avez également un *Désir* à approfondir et à réaliser. Il faut que chacun trouve sa place dans ce nouvel environnement sans alcool.

### Qu'en est-il pour vous ?

1. Vous comprenez la première étape des soins : avoir le réel désir d'arrêter de boire. Votre conjoint(e) est alcoolique et est dans le déni complet. Vous l'aimez mais le dialogue est coupé, chaque discussion tourne au « clash ». Qui peut vous aider ?



.....  
.....

2. Vous n'avez pas honte de la dépendance à l'alcool d'une personne que vous aimez mais vous êtes désespéré. Vous avez besoin de

parler. Un groupe de paroles vous ferait-il du bien ? Lequel ? Allez consulter le carnet pratique *Vous voudriez tant l'aider...* à la fin de l'ouvrage. Réfléchissez ensuite et écrivez la meilleure solution pour vous :



.....  
.....

3. Votre conjoint(e) est soigné(e) pour l'alcool. Vous êtes également suivi sur le plan psychologique mais c'est encore difficile pour vous de parler des souffrances que vous avez subies et des angoisses du passé. Décrivez-les :



.....  
.....

4. Réfléchissez à l'importance du pardon du passé pour un malade alcoolique. C'est un acte d'amour indispensable afin que les soins qui lui sont prodigues puissent réussir. En êtes-vous capable ? Avez-vous besoin d'en parler ? Avec qui ?



.....  
.....

5. Il se peut que votre conjoint(e) recèle des ressources inexploitées dans un ou plusieurs domaines. Il (elle) n'attend peut-être qu'un mot d'encouragement de votre part pour les mettre en valeur et cheminer vers son *Désir*. Une thérapie de couple vous ferait elle du bien ?



.....  
.....

## QUOI QU'IL ARRIVE, N'AVOIR JAMAIS HONTE DE SON PASSÉ D'ALCOOLIQUE

En tant qu'alcoolique-dépendants, nous avons abondamment abusé de substances chimiques, dont celle constituée de la molécule d'éthanol CH<sub>3</sub>CH<sub>2</sub>OH. La plus populaire depuis la nuit des temps. Nous la prenions pour alléger nos états d'âme, pour anesthésier nos peines, pour nous sentir plus à l'aise en public, ou moins mal lorsque nous

étions seuls. Certaines de ces substances ont des vertus ou propriétés médicinales indéniables, notamment calmantes. Celles que nos grands-mères et mères utilisaient et qui se transmettent de génération en génération. Ces substances sont prescrites sur ordonnance ou non. Du fait de notre passé d'alcoolique, nous aurons toujours « un terrain de dépendance », une certaine propension à l'abus. Il ne faut donc pas jouer avec le feu, sauf à prendre le risque de se brûler une nouvelle fois, un jour, avec l'eau-de-vie, cette eau de feu. Il est donc nécessaire de se protéger à tout moment et de ne jamais avoir honte de notre maladie quoi qu'il arrive.

Une anecdote récente et personnelle vous ouvre les yeux sur mon propos et conforte la méthode H<sup>3</sup>D.

Au soleil levant d'un jour sans fin de ce bel été 2013, à l'aube encore fraîche, bleutée et baignée de rosée, je pars en balade avec mon cheval, Piad'zoo. En solitaire comme à l'accoutumée, je suis dans la plénitude de cet instant béni et je m'approprie le temps présent. Dans cette harmonie exceptionnelle, je danse avec mon cheval, bercée par sa cadence. Je joue avec lui. Une demi-heure à peine écoulée, il me faut cependant vite rentrer. Piad'zoo en proie à une agitation soudaine m'alerte d'un orage encore lointain mais qui tonne sourdement. Le ciel se noircit à la vitesse de nos foulées galopantes. C'est alors que bien près de nous, le cri d'une bête apeurée le fait s'arrêter net. Soudain, jaillit d'un taillis, une chevrette insouciante et apeurée ! À notre vue, prise d'effroi, elle s'enfuit. Ce spectacle fait « péter en l'air » Piad'zoo. Je tente de maîtriser cet animal fougueux au tempérament de feu... mais pouf ! Me voilà par terre.

Allongée dans un trou, toute étourdie, j'entends le hennissement affolé du cheval qui piaffe, me cherche, se sent abandonné. Mais je suis sonnée et je m'évanouis en

silence. Je reste un long moment étendue sur un tapis moelleux de jeunes pousses vertes et de mousse. Je ne peux pas me relever, une douleur atroce paralyse mon genou droit. Je réussis en m'aïdant des souches d'arbres à me hisser lentement. Piad'zoo me voit enfin. Cela le rassure mais il reste inquiet, immobile. Il étend alors son encolure. En coupable, il approche sa tête, il hume mon odeur. Des deux mains, je caresse son bout du nez dilaté, je lui parle, je murmure, je souffle sur ses naseaux. Je lui demande d'aller chercher de l'aide. Ébloui par sa beauté et son intelligence, je fonds à nouveau dans les vapes d'une sorte de fièvre.

Après une bonne heure, j'entends se rapprocher la sirène des pompiers. Piad'zoo était retourné aux écuries et le signal des recherches portait enfin ses fruits. Dans mon malheur, l'orage nous avait contournés. Une camionnette rouge au « pin-pon » assourdissant s'arrête à quelques mètres. Quatre solides gaillards au crâne rasé en descendant, se précipitent, me palpent, me rassurent. Mon cœur est faible, ma tension est basse, mon teint est cireux. Je souffre horriblement et je ne peux toujours pas bouger la jambe. L'un d'entre eux me questionne. « Alors ma petite dame, qu'est-ce qui vous arrive ? Une chute de cheval... vous semblez avoir bien mal. Bon... pouvez-vous évaluer la douleur sur une échelle de 1 à 10 ? 1 : c'est que cela ne fait pas souffrir du tout et 10 : c'est quand la douleur est au contraire insupportable. Ne vous inquiétez plus. Nous allons vous donner quelque chose pour moins souffrir avant de vous mettre sur un brancard et de vous emmener à l'hôpital.

Un lourd silence. Je lui dis alors, un peu ennuyée : Hmmmm... ben... Oui, merci. La douleur est aiguë, plus proche de 10 que de 5. Mais... comme je suis alcoolique-abstinente depuis cinq années, je dois faire attention à

l'accoutumance aux drogues... et aux médicaments. Alors tant pis. Pour l'instant, je préfère souffrir. Je pense que si je ne bouge pas cela reste tolérable... je pense...

Il me dévisage longuement. Il n'est pas surpris. Il sourit et reprend : Merci pour cette info ! Je comprends et c'est bien de nous le dire. Nous allons mentionner cet état sur le formulaire d'admission aux urgences et le signaler dès notre arrivée au médecin, ainsi qu'au service soignant.

Après une longue route, toujours allongée et quelque peu bringuebalée, je « déguste » fiévreusement mais dans la tête, je suis bien. Dans ce véhicule de secours, les souvenirs pénibles des comas éthyliques d'antan me reviennent, sauf que cette fois-ci, c'est différent. Je n'empête pas l'alcool et je suis sobre. Je n'ai pas honte de mon état, je suis honnête avec mon passé d'alcoolique-dépendante et mes idées sont claires. Je suis sereine et j'applique la méthode H<sup>3</sup>D à la lettre.

À l'hôpital, le médecin urgentiste qui par chance est un spécialiste de la douleur, me demande à nouveau de la chiffrer. Mais ayant pris connaissance du dossier, il connaît déjà mon passé d'alcoolique. Son accueil et son sourire sont remplis d'humanité et de compassion. Comme je préfère éviter les médicaments antidouleur qui pourraient me faire tomber dans la dépendance, il me prescrit du Doliprane, moins efficace mais plus prudent dans mon cas.

Quelques heures interminables s'écoulent. La suite n'est pas glorieuse : un programme d'immobilité forcée de deux mois, avec en ligne de mire, une opération de chirurgie suivie d'une longue rééducation. Mais mon esprit est toujours serein et apaisé car je me martèle en boucle : « ce n'est rien estropiée, abîmée, pour 5 mois par rapport à plus de 15 années d'alcoolisme, 15 années d'un enfer... d'une

solitude mortelle avec pour seule bêquille : l'alcool !... Cette drogue qui m'a laminée. Ce n'est rien, estropiée, abîmée, pour 5 mois par rapport à plus de.... .

Alitée chez moi, je regarde le temps qui passe, les heures et les minutes qui défilent. Du haut de ma minuscule terrasse ombragée, arborée et parfumée de menthe sauvage et de citronnelle, j'observe. À la longue vue, je scrute mètre par mètre les crêtes escarpées et leurs pentes douces, rocallieuses et sablonneuses. Voilà comment, avec les nuages moutonnés et les nuées d'oiseaux pour seuls compagnons, je m'évade immergée dans des bains d'ombre et de lumière. Cinq années de sobriété à l'alcool et aux autres drogues me donnent foi en la vie. Les choses qui m'entourent apparaissent mille fois plus fascinantes. Du haut de mon mirador, je travaille par téléphone et Internet, je lis, j'écris et j'applique la méthode H<sup>3</sup>D journalement, complétée par *La boîte à outils pour vivre sans alcool*. Un réseau amical et de voisinage se tisse très vite autour de moi et à l'inquiétude exprimée par certains sur un « risque » pour mon abstinence, je les rassure en quelques mots. Je n'ai d'abord jamais d'alcool à la maison et quoiqu'il en soit, je n'ai aucune envie de récidiver ! De replonger dans la dépendance psychologique à ce produit, malgré la douleur physique. Parce que je ne connais plus ni l'ennui, ni le stress et que je vis de petits bouts de bonheur à la portée de vue et de main, qui me font frissonner.

Voilà, il nous faut d'abord admettre et éviter la dépendance en général, dont celle médicamenteuse car elle est et restera toujours risquée pour nous. Avec le temps, notre système nerveux se rétablit et s'habitue à l'absence de substance chimique quelle qu'elle soit, mais la vigilance doit être permanente. Il faut également toujours positiver un évènement, **ne jamais s'apitoyer**, quoiqu'il arrive et

se donner une nouvelle ligne de vie et une échelle de temps. Enfin, il faut combattre l'ennui qui, pour beaucoup, a pu être une des causes de l'addiction-alcool.

### ***La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool***

#### **Éviter la dépendance médicamenteuse**

- Vérifiez toujours la composition des médicaments, y compris homéopathiques qui peuvent contenir de l'alcool : les sirops pour la toux, les sprays et les bains de bouche, les anxiolytiques, bromures, elixirs... de toutes sortes que l'on trouve en pharmacie ou non et sur Internet.
- Évitez de prendre des substances qui réactiveraient l'envie de boire : des sédatifs, des tranquillisants, des psychotropes (médicaments qui agissent sur l'humeur et les émotions) car il est facile de s'y habituer et d'en devenir dépendant. Une précision : l'aspirine n'est pas une substance active puisqu'elle ne modifie pas le fonctionnement du cerveau.
- Pour certaines personnes alcooliques, les antidouleurs ne font effet qu'à fortes doses, bien plus importantes que les normes habituelles. Le corps a développé une sorte de tolérance à ces substances. Il faut ne pas hésiter à le signaler au prescripteur et discuter du traitement le plus approprié. Il est en effet plus simple de révéler nos anciennes habitudes de consommation d'alcool, afin d'être soigné avec prudence et de préserver à tout moment notre état général de santé. Dans l'exemple précédent, je l'ai fait au cours de toute la chaîne des soins : des pompiers, aux aides soignants et infirmiers, au médecin urgentiste, au médecin généraliste et au chirurgien et enfin, au kinésithérapeute lors de la rééducation. Tous ont été très compréhensifs et certains m'ont posé beaucoup de questions sur cette maladie et ses effets encore trop méconnus, y compris dans le corps médical.
- N'oubliez pas aussi de prévenir le dentiste qui peut être amené à vous anesthésier pour des soins douloureux.
- Ayez toujours sur vous, par précaution, rangé dans vos papiers d'identité, un écrit sur votre état de santé d'alcoolique devenu abstinente. Cela peut servir si pour une raison quelconque vous êtes dans l'incapacité de communiquer. Bien entendu, si vous êtes toujours dans la dépendance de l'alcool, cet état doit être signalé afin d'éviter tout risque d'un sevrage aigu.

### **Ne pas s'apitoyer et faire face aux choses telles qu'elles sont.**

- Rappelez-vous constamment qu'une des causes de notre alcoolisme est l'apitoiement sur soi-même. Le travail en profondeur de la troisième étape consiste notamment à dépasser cet état et à constamment positiver : d'un mal vient toujours un bien. Dans mon exemple, je profite de ce temps de repos, d'arrêt soudain de la mobilisation du corps pour récupérer et me ressourcer. C'est une nouvelle échelle du temps qui offre un retour sur soi et une reconstitution du capital initial, dont l'esprit et l'âme.

### **Combattre l'ennui : avoir toujours un plan de la journée.**

- Nous avons souvent bu par ennui. Et nous ne vivions plus puisque toute notre existence était rythmée par le démon-alcool. Tout juste si nous survivions ! L'absence d'alcool nous rend les heures volées et il faut donc les « meubler ». Car attention à l'ennui, à la perte de repères, à une fraction de seconde qui peut nous être fatale. Ayez en conséquence toujours un plan de la journée, qui bannit l'ennui, le vide, ce terrain en jachère favorable à n'importe quelle drogue. Vous ne le suivez pas forcément mais il est là et il vous « rattrape » lorsque vous avez parfois des moments d'indécision ou de confusion. Il vous permet de toujours faire face à une averse qui vous attristerait. À méditer : Le plus grand ennui, c'est d'exister sans vivre.



- Un alcoolique stabilisé doit éviter la dépendance en général, dont celle médicamenteuse car elle est et restera toujours risquée pour lui.
- La personne alcoolique qui se soigne va changer au fil du temps, notamment de personnalité. Une thérapie familiale et/ou de couple seront peut-être nécessaires, car il faut que chacun trouve sa place dans ce nouvel environnement sans alcool.
- Il faut également pour elle toujours positiver un évènement et **ne jamais s'apitoyer**, quoiqu'il arrive. Se donner une nouvelle ligne de vie et une échelle de temps.
- Ne jamais s'apitoyer ne veut pas dire ne pas prendre soin de vous. Au contraire, si vous vous sentez fatigué, déprimé, si vous pensez ne pas y arriver : demander de l'aide, dorlotez-vous, faites-vous du bien, aidez-vous, soyez bienveillant envers vous-même. Se faire du bien, demander une aide constructive sont des gestes positifs et bénéfiques pour vous-même ; vous le méritez.

*Partie*

**II** DE LA PRISON  
DE L'ALCOOL  
À LA LIBÉRATION

*L'enfer d'une personne alcoolique, la prise de conscience et le déclic*



# 5

---

## LA CHUTE LENTE QUI AURAIT PU ÊTRE MORTELLE

« *C'est en touchant le fond  
que l'on refait surface :  
toute la vie est dans cette parabole.* »  
Claude Lelouch, *Itinéraire d'un enfant gâté*

CERTAINS MÉDECINS, PSYCHOLOGUES ET ANCIENS BUVEURS disent que le malade alcoolique-dépendant doit avoir « touché le fond » pour qu'enfin il s'arrête de boire. Qu'il faut que le changement vienne de l'intérieur. Je suis perplexe devant cette affirmation. Au début de ce livre, j'ai sciemment insisté sur l'incroyable succession des portes qui se referment une par une et qui font de moi « un chien perdu sans collier ». Pour finalement, me projeter à terre.

Faut-il attendre que cela arrive ? Faut-il vider les fonds de bouteilles des placards pour toucher le fond ? **Non !** Vous n'êtes pas obligés de vivre cela car vous pouvez décider d'**arrêter** ou de réduire votre consommation avant ! En sortant de la honte avant que la chute soit sans retour possible. Combien de personnes sont mortes accidentellement ou lentement avant d'avoir touché le

fond ? Et combien de personnes n'ont pas pu recoller les morceaux après une telle chute ? N'est-il pas temps d'affirmer : Non ! J'ai arrêté ! Et de bifurquer vers un autre chemin, surtout que la drogue « alcool » guette n'importe qui, à n'importe quel moment de la vie.

### DEVENIR ALCOOLIQUE SANS S'EN RENDRE COMPTE

En 1995, à 35 ans, je perds Pierre, mon mari, des suites d'un cancer. Depuis plusieurs années, nous étions déjà dans un alcoolisme mondain, mais Pierre était toujours là pour me cadrer et m'arrêter de boire. De trop boire à certaines occasions.

Surtout depuis le jour de notre mariage, le 29 septembre 1990. À minuit, à l'heure de l'ouverture du bal, je n'avais pu saisir sa main. Nous festoyions depuis plusieurs heures et mes jambes flageolaient. J'étais bien trop noyée dans l'ivresse festive, déjà. J'étais complètement pompette et je tenais à peine debout. Cet incident avait beaucoup fait rire les familles et les amis, sans que personne n'y voie le signe précurseur d'un avertissement, le terreau de la dépendance. Moi seule savais que j'étais dans l'excès de l'alcool depuis mon adolescence.

Ensuite et très vite, l'alcool a comblé le vide affectif que la mort laissait derrière elle. La nature n'a-t-elle pas horreur du vide ? L'application de cette philosophie, ce fut treize années plus tard, la déchéance et la chute qui aurait pu être mortelle. Je touche le fond le 23 janvier 2009, à 12 heures 30.

Le 27 janvier, je suis convoquée dans le bureau du directeur des relations humaines du Groupe mondial dans lequel j'occupe un poste de cadre supérieur. Son bureau

était situé en face du mien mais il ne me saluait jamais. C'est un homme froid, sans compassion, loin de l'humain. Mais bien à sa place, pour des actionnaires qui ont compris que le cours de l'action est inversement proportionnel à la réduction des effectifs de personnel, à la mise en place de plans sociaux. Nos relations sont courtoises, mais je ne partage pas sa vision et il le sait. Mon approche des salariés est beaucoup plus axée sur la proximité, l'empathie et l'attention du bien-être au travail. Je me soucie de leurs préoccupations dans ce monde en crise. J'essayais de convaincre la Direction générale de l'importance de la santé mentale au travail et de son impact sur la vie des citoyens. De l'impact des problèmes humains sur l'efficacité personnelle et collective. En vain.

Je m'attendais à cet entretien et je m'y étais préparée. D'emblée, il est très clair : mon licenciement pour faute grave est envisagé.

## LA DURE RÉALITÉ DU MONDE DU TRAVAIL QUI ME FAIT TOUCHER LE FOND

Depuis trois jours, depuis le 24 janvier à 19 heures, je ne bois plus. Mais je suis encore percluse de honte et lasse de me battre seule. Avec les idées noires du passé en tête, je sais qu'à tout moment je risque de replonger. Or, il faut une abstinence totale et à vie pour m'en sortir, les Alcooliques Anonymes m'ont tout expliqué. Il faut donc que je dépasse la honte de la chute et surtout que je ne me décourage pas.

Je me remémore très clairement les circonstances dans lesquelles je me suis laissée à nouveau entraîner, avec d'autres, dans l'ivresse incontrôlée, le jour de la cérémonie des vœux dans ce Groupe. Du champagne et whisky en

*open bar*, des discours en retard et à rallonge, du stress en chiffres d'affaires et résultats. Une crise économique en toile de fond, annonciatrice de plans sociaux et de licenciements économiques. Il fallait en profiter pour nettoyer les écuries d'Augias et on nous incitait fortement à le faire. Mon mal-être à fleur de peau ne pouvait s'évaporer que par l'alcool. Cet état était connu de certains, qui veillaient scrupuleusement à remplir ma coupe, jusqu'à me proposer « un dernier pour la route ! » J'avais pourtant prévenu que je ne voulais pas consommer d'alcool ce jour-là, consciente que je n'étais plus capable de ne boire qu'un peu...

Le hasard voulut que je rencontre le Directeur général du Groupe. Il me demanda de lui décrire mes missions. L'occasion était bien trop belle pour que je lui précise être « Directeur des risques » auprès de M. L., mon supérieur hiérarchique direct. La surprise fut totale car le poste que j'assumais lui était inconnu. Normal ! J'avais la fonction mais pas le titre et donc je n'étais pas souhaitée au comité de direction. Je le rassurai donc, tout rentrait dans son ordre, dans son organigramme, dans sa tête d'énarque. Je n'avais pas le droit d'exister officiellement. Mon poste était officieux, mes fonctions réelles étant d'être le porte-documents et la plume discrète de ces messieurs. J'étais leur petit nègre. J'étais un exemple des rapports de soumission/domination du monde du travail et je débordais d'histoires humiliantes vécues dans le silence et la résignation. Mais malgré cela, j'aimais mon travail qui me faisait évoluer, car les dossiers que je traitais me passionnaient. Je n'avais juste aucune reconnaissance de mes pairs et cela pesait, au fil du temps, sur mon épanouissement.

Je l'invitai alors à parcourir du regard l'assemblée afin de visualiser les quelque 35 femmes présentes parmi les 600 hommes, hauts cadres responsables au sein de son

Groupe. Je lui révélai mon insatisfaction de travailler dans ce milieu machiste, normalisé, conventionnel, dans lequel la parité hommes-femmes était bafouée. Je lui expliquai donc que de nos jours, une femme pour réussir devait ressembler à un homme, c'est-à-dire faire preuve de plus en plus de froideur et d'indifférence. À ce moment précis, libre et révoltée par mes silences trop longtemps enfouis, je savais pertinemment que mon heure avait sonné. J'étais sonnée aussi, complètement cuite..., et je me suis effondrée, après quelques minutes, devant 650 collègues. Je touche le fond ! Un acte manqué ?

Nous sommes malheureusement seuls responsables de nos échecs et de nos succès. Et comme disait Françoise Sagan : « *Lorsqu'on est ivre, on dit la vérité. Mais personne ne vous croit* ».

### **Qu'en est-il pour vous ?**

1. Vous êtes maintenant conscient des risques liés à l'alcool : coma éthylique, accident de la route, cirrhose... Que vous inspirent ces mots « avoir touché le fond » ?



.....  
.....

2. Mon histoire d'alcoolique est banale et guette toute personne. Racontez la votre ou celle d'une de vos connaissances :



.....  
.....

3. Au bureau, vous vivez un mal-être. Ces circonstances sont-elles ou peuvent-elles être à l'origine d'un excès ou d'une dépendance à l'alcool ?



.....  
.....

4. Lorsque vous buvez, cela vous encourage-t-il à vous exprimer ? L'alcool vous désinhibe-t-il ? Vous sort-il de la timidité ?



.....

## EMPLOYEUR, SALARIÉS : DES RESPONSABILITÉS SOUVENT PARTAGÉES

Ce flash de lucidité me fait rappeler au DRH ses responsabilités en ce qui concerne l'introduction et la consommation d'alcool en entreprise. Qu'il était regrettable que de l'eau et des jus de fruits n'aient pas été servis au cours de la réception, dès le début. Qu'il n'y avait de plus pas grand-chose à manger en considération de l'alcool qui coulait à grand flot dans les gosiers. Que l'incitation à la consommation d'alcool est fautive et condamnable. La jurisprudence est très claire et limpide sur ce thème. Je lui relate alors la condamnation pénale<sup>1</sup> pour non-assistance à personne d'un cadre de l'entreprise et d'un salarié qui laissent un employé, en état manifeste d'ébriété, quitter le lieu de travail au volant de sa voiture et qui décède des suites de son accident sur la route.

Je lui dis alors droit dans les yeux : « Je me permets de vous interroger sur le fait que personne ne s'est préoccupé de mon retour chez moi, à mon domicile dans le 14<sup>e</sup>. Que je me suis donc débrouillée seule... à conduire mon véhicule de fonction dans un état d'ébriété manifeste, sur une trentaine de kilomètres... Et que par chance, je suis arrivée sans encombre pour moi et pour les autres... ».

---

1. Cour de cassation, Chambre criminelle, 5 juin 2007, n° 06-86228.

Le visage du DRH blêmit, il me zyeute de travers, la vérité l'empourpre. Il manque de s'étrangler sous une montée de hoquets. Un sinistre silence s'installe. L'allusion à la responsabilité de l'employeur en de telles circonstances est suffisamment appuyée pour qu'il réalise la gravité des faits. Pour qu'il prenne en urgence les dispositions nécessaires afin que de tels incidents ne se reproduisent plus. Une circulaire d'interdictions et de recommandations pour tout pot, soirée festive et autre fut distribuée dès le lendemain à l'ensemble des strates du personnel, et il n'était bien sûr plus question d'un licenciement me concernant.

Ce n'est que bien plus tard que j'apprends que tout le monde connaissait mon problème avec l'alcool et que personne ne m'avait tendu la main, y compris le DRH, qui pourtant me voyait passer tous les jours et entrer dans mon bureau.

## DE PLUS EN PLUS DE PRATIQUES ADDICTIVES DANS LE MONDE DU TRAVAIL

Dans le cadre de mes missions, ayant toujours été préoccupée du bien-être de mes collègues, j'ai pu constater une augmentation du taux d'accidents de travail et en connais la cause : diverses pratiques addictives dont l'alcool, le cannabis, la cocaïne et les tranquillisants. De plus en plus chez les femmes et les jeunes embauchés. L'absentéisme, les arrêts de travail, les conflits engendrés par l'éthylique coûtent aux entreprises environ 1,5 % de leur masse salariale. Mes alertes et efforts pour mettre en place un plan de prévention et des moyens de traitement des risques psychosociaux, dus au mal-être au travail, ne trouvaient cependant pas écho auprès des dirigeants. Le facteur humain et social n'était pas

leur première préoccupation. Nombreuses sont les sociétés qui alimentent le cynisme des marchés financiers par des procédures de licenciements, toujours à doses homéopathiques, afin d'éviter les coûteux plans d'accompagnement des salariés.

De ce mal-être au travail, des affres du surmenage, je suis une des premières à en faire les frais par un « burn-out » en public. Ou plutôt mieux vaudrait parler d'un « *burn-in* » puisque je me brûle de l'intérieur par l'alcool devenu un poison. À cet instant, j'espère qu'au moins la prise de conscience de ma dépendance à ce produit puisse servir à d'autres. Je veux alerter et non dénoncer.

Voilà très clairement posé le cadre professionnel dans lequel je me suis adonnée à l'alcoolisme. Ma dépendance s'est accentuée *crescendo* en fonction du poids croissant des responsabilités qui m'étaient confiées et que j'acceptais toujours avec joie. Bien que les moyens ne me fussent pas donnés et que très souvent, la reconnaissance des résultats obtenus malgré tout, ne suivît pas. Évoluer et apprendre ont toujours été très importants pour moi. Mais au fil de mon ascension professionnelle, je me suis brûlé les ailes. Le stress, cette maladie de notre siècle, me fit tout doucement la peau. Car je n'ai malheureusement pas pressenti l'étau des mâchoires d'un piège qui se refermait lentement sur moi...

## LE PIÈGE DIABOLIQUE

Le lendemain de mon effondrement, je déambule la tête en conflit intérieur, les yeux hagards, tapant dans des cailloux au fil de mes pas, le long de l'avenue du Maine, menant à la place d'Alésia. Je m'étais une nouvelle fois promis d'assister à l'office de 18 h 30... pour la énième fois. Je ne suis pas

croyante ni mystique. Ma tête me fait mal, encore tout embuée des vapeurs d'alcool de la cérémonie de la veille, un vrai charivari. Mon âme est en berne, inconsolable, trop honteuse.

« La tentation » : Mais où vas-tu ? C'est du côté du Zeyer, ton bistrot préféré. Allez juste une coupe de champagne, la dernière pour te remettre de la chute d'hier. Demain, c'est dimanche, tu peux récupérer !

« La raison » : Non, ne l'écoute pas ! Tu dois aller dans cette église. Vas-y, tu en as la force ; ce désir de vouloir t'en sortir ; tu l'avais promis. Tu n'es plus dans le déni de ton état. Tu es malade et tu peux te guérir avec l'aide d'un Dieu. Le tien, celui que tu découvriras. Peut-être une planche de salut..., une force cachée encore au-dessus de toi... mais qui peut être en toi... si tu l'écoutes... si tu le désires...

« La tentation » : Juste un dernier, après tu l'écouteras, l'autre !

« La raison » : Rappelle-toi quand tu étais enfant, cette joie qui t'envahissait après la communion et juste à la sortie de la messe. Cette force intérieure en toi... Je vais t'aider et l'autre, « la tentation, le diable », cette intelligence sans cœur ne peux pas rentrer à l'intérieur de l'église. C'est la « maison du seigneur » disait ton papa.

À cet instant, le diable, je suis obligée d'y croire car je le sens en moi<sup>1</sup>. Depuis bien longtemps, j'ai le sentiment que quelque chose de diabolique a pris possession de moi. L'alcool, ce monstre, cette drogue s'est emparée de mon corps et de mon esprit. Je suis comme ensorcelée, plongée dans le brasier de l'enfer. Ma tête va éclater, je veux en finir, je suis vidée, épuisée, laminée... au bord

---

1. Baudelaire.

du précipice, en proie à des idées noires, le syndrome du « *burn-out, du burn-in* ». Me faire écraser par un bus lancé à pleine vitesse... sur cette belle avenue bordée de marronniers. Un coup d'accélérateur à ce suicide à petit feu, à cette envie trop lente d'en finir par l'absorption d'alcool à outrance. L'alcool, premier anxiolytique et antidépresseur accessible sans ordonnance, qui me procurait un sentiment éphémère de détente et d'euphorie. *À Paris, personne ne s'occupe de personne... et c'est très bien comme cela !* m'avait dit un jour une de mes tantes, la propre sœur de mon père, psychanalyste de renom installée dans le 16<sup>e</sup>. Elle était bien sûr consciente de mon problème dont elle ne m'avait jamais parlé ouvertement. Sa solution avait été de ne plus me servir d'alcool lorsque je lui rendais visite. Alors, très logiquement, je n'allais plus chez elle, par manque... alors, juste un dernier geste... une petite tache rouge sur le bitume... elle sera vite nettoyée..., juste pour lui montrer qu'elle avait raison.

## DE L'ALCOOLISME OCCASIONNEL À L'ALCOOLISME CHRONIQUE

Dieu, comment me suis-je mise dans cet état ? Comment ai-je pu me vicier, me gangrenier de la sorte ? ALCOOLIQUE, la vraie. Je fais partie de ceux et celles que l'on évite, dont on a honte, dont on ne parle plus dans la famille et dans d'autres cercles. Je les avais parfois vus rouler sous la table à la fin d'un repas. Ils n'étaient plus montrables, sortables. Alors on ne les sort plus, on les cache... chez eux. Ils ne dérangent plus. Leurs visages rouges ne se voient plus et on ne veut surtout pas savoir, le sujet est trop tabou ! Qu'ils restent dans le noir de leurs angoisses, chagrins,

tristesses ! Tapis dans leur trou comme des rats, ils n'ont plus de vie sociale.

Bien que très sportive depuis mon adolescence, respectueuse de mon corps et de mon souffle, je dois reconnaître que l'alcool faisait partie de toutes les fêtes familiales et étudiantes et que j'en ai bien profité. Pierre avait une passion, l'œnologie. Lui, originaire du pays des vins de Loire, me contant les paysages et les crus, il me l'avait transmise. Cette technique de fabrication du vin qu'il avait patiemment étudiée en collectionnant quelque trois cents bouteilles, soigneusement rangées dans la cave, étiquetées année par année, par millésimes et par terroirs. Des Saumur-Champigny, Bourgueil, Chinon... rouge, blanc... Très vite après sa mort, un jour, l'une d'entre elles, plus jolie que les autres, s'est ouverte à moi. À moi seule. Elle me donna l'euphorie, le plaisir. Très vite, ma solitude s'est allégée, de manière superficielle pour quelques heures, mais qu'importe. La bouteille est devenue alors la meilleure amie de la journée, ma béquille. Elle meublait ma tristesse, l'absence de mes amours. Elle m'habitait, je m'y accrochais comme le nouveau-né tête le lait du sein maternel, à la recherche d'une sensation agréable qui se transmet au corps par la bouche. Je ne demandais plus rien à personne, je ne dérangeais plus, mon existence n'incommodait plus.

Je ne savais pas que ce jour-là, j'ouvrirais les mâchoires d'un piège qui se refermerait sur moi, 13 années plus tard.

### DE L'ALCOOLISME MONDAIN À L'ALCOOLISME « TOUT COURT »

Ensuite mes activités professionnelles m'ont attirée dans des milieux où l'alcool est mondain, incontournable. Celui qui ne boit pas n'est pas apprécié, on l'évite, on ne l'intègre

pas car le vin, c'est la fête ! Ne pas boire conduit à être exclu du groupe, mais trop boire pour une femme l'exclut encore plus vite.

J'ai connu les plus belles suites, salles, alcôves des hôtels et châteaux d'Europe. De 36 à 48 ans, je me suis noyée sous les paillettes, au début avec d'autres, puis seule dans ma chambre d'hôtel ou les salons et bars des restaurants quatre étoiles, et toujours en compagnie d'une bouteille. J'étais faussement rassurée, car je ne buvais que du vin et du champagne, jamais d'alcools forts, ceux que les hommes se réservent. Mais sans me rendre compte que seule la quantité compte, et celle-ci, je ne la maîtrisais plus. Isolée chez moi, j'avais perdu ma liberté de m'abstenir car, à la fin, c'est l'ivresse que je recherchais et l'oubli. Par ennui. L'oubli de ce que j'étais. La honte d'être une épave humaine à la dérive. Le plaisir à boire n'existait plus.

Mes balises ont petit à petit explosé. Mon filet amical de sécurité s'était effiloché progressivement, discrètement pour être remplacé par des compagnes et compagnons de beuverie. J'essayais de maintenir une apparence présentable de femme d'affaires dynamique, efficace et drôle. Plus tard, consciente de mon alcoolisme mondain, je me suis rabattue dans l'alcoolisme « tout court ». Celui qu'on ne partage plus, celui que l'on cache. On boit pour oublier la honte de boire. On boit pour s'assommer, essayer de dormir malgré le stress professionnel dur à assumer et le réseau des contraintes sociales qui vous noie.

J'étais donc aux abonnés absents à partir de 20 heures, chaque soir dans mon 20 mètres carré parisien, seule. Officiellement, je travaillais mes dossiers ou j'étais en voyage d'affaires. En réalité, injoignable car quotidiennement ivre-mort. Je pensais protéger ainsi ma vie privée, ma réputation, surtout pour une femme qui, lorsqu'elle

boit démesurément, est considérée par la gente masculine comme légère... sans moralité. Les seins à l'air et les jupes relevées signent la débauche, la proie facile. Le vin reste viril ! Je pensais être discrète, mais en fait tout le monde savait, dans mon entreprise comme dans la famille.

## LES STIGMATES DE L'ALCOOL

À ce stade de la maladie, le corps est à la fois en manque et en trop-plein. En manque de cette drogue. En trop-plein de ses effets : le visage boursouflé, des valises sous les yeux et des flammes sur les joues, le corps alourdi ou anormalement maigre, les mains tremblantes, les pensées tristes, les connections nerveuses désorganisées, la tête déboussolée. Une tête dans le seau et un cœur à l'envers. Ce visage marqué que j'essayais tous les matins de dégriser en allant courir une heure. D'éventer... comme un bon vin... mais mes efforts ne cachaiient plus la maladie, l'addiction. On n'est plus montrable, souvent cabossé pour le restant de la vie.

J'étais perdue. J'avais tout essayé pour m'en sortir. Les périodes d'abstinence, les sevrages, les discussions avec les Alcooliques Anonymes... l'isolement loin des lieux où l'alcool est servi et... toujours les rechutes. Cette maladie chronique me rongeait les os jusqu'à la moelle. J'étais imprégnée comme une éponge absorbante, engluée dans une purée de détresse. J'étais consciente, sortie du déni et à cet instant, ayant la veille publiquement touché le fond, j'étais juste bonne à me faire écraser... de honte.

La troisième tentative de suicide après deux comas éthyliques dont je m'étais miraculeusement sortie. La dernière. Et cependant, je ressens comme une prémonition. Je ne veux pas mourir, je veux survivre coûte que coûte. Je veux

vivre mais pas avec cet alcool satanique ! Je dois entrer dans cette église qui me donne pourtant la chair de poule. À hauteur du rond-point d'Alésia, un je-ne-sais-quoi me fait opérer un prompt demi-tour, une petite volte sur moi-même et me dissuade d'achever mon élan vers le sinistre Zeyer...

Je suis lucide sur mon état d'alcoolo-dépendante, je ne suis plus dans le déni de cette réalité, mais j'ignore encore tout de la maladie. Les portes se sont refermées une à une derrière moi et je suis à bout de souffle dans cette vie qui se cantonne à un enfer. La mort rôde depuis déjà plusieurs années, comme très souvent chez les personnes aux prises avec l'alcool. Elle m'avait déjà frôlée à deux reprises et à cette minute, le suicide me taraude.



- Je ne suis pas obligé de toucher le fond pour prendre la décision d'arrêter de boire et je n'ai pas honte de mon état.
- L'excès et/ou la dépendance à l'alcool guettent n'importe quelle personne, à tout moment de la vie. L'alcoolisme peut être mondain ou solitaire, chronique ou occasionnel.
- La chute peut être mortelle.

# 6

---

## OÙ EN ÊTES-VOUS ?

« *Un homme, ça peut être détruit  
mais pas vaincu.* »

Ernest Hemingway, *Le vieil Homme et la mer*.

ÊTRE ALCOOLIQUE SIGNIFIE AVOIR PERDU LA LIBERTÉ DE S'ABSTENIR DE BOIRE DE L'ALCOOL. Un seul verre ne suffit plus, vous ne pouvez plus vous arrêter. Vous le buvez en pensant déjà au suivant et à la suite. C'est compulsif, l'alcool est devenu une vraie drogue pour vous. C'est cette main qui avance toute seule. C'est le verre ou le goulot de la bouteille qui se portent d'eux-mêmes à vos lèvres tremblantes de manque ... Votre sacrée volonté ne peut rien y changer. Vous ne contrôlez plus votre geste et votre consommation.

Vous seul êtes capable de déterminer si oui ou non vous êtes alcoolique. Les recommandations pour une consommation à moindre risque sont les suivantes :

- Consommations régulières : pour la femme, pas plus de 2 verres d'alcool en moyenne par jour ; pour l'homme,

pas plus de 3 par jour ; avec au moins une journée par semaine sans boisson alcoolisée.

- Consommations occasionnelles : pas plus de 4 verres d'alcool en une seule occasion.

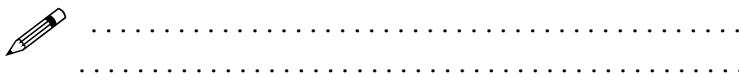
Le diagnostic de dépendance ou non est important pour distinguer le buveur ordinaire qui souffre d'une légère tendance à l'excès de l'alcoolique-dépendant. Le buveur excessif peut réduire volontairement ses quantités ; l'alcoolique-dépendant, non. C'est vous dire, oh combien le diagnostic est redouté et qu'inconsciemment, oh combien on le tarde ! Si vous commencez à nourrir des doutes sur votre état, passez au paragraphe suivant.

### VOULEZ-VOUS FAIRE UN TEST ?

Répondez en toute honnêteté à ce questionnaire par oui/non et au besoin, précisez votre réponse.

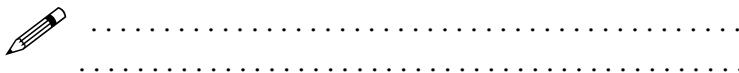
*Prenez-vous un verre chaque fois que vous rencontrez un problème qui vous angoisse ?*

Oui  Non



*Buvez-vous de l'alcool chez vous, seul, à des heures anormales (tôt le matin, en plein après midi, au beau milieu de la nuit...) et assez régulièrement ?*

Oui  Non



*Buvez-vous seul, chez vous, en cachette de votre entourage ?*

- Oui  Non



.....  
.....

*Buvez-vous de l'alcool pour l'effet qu'il vous procure et notamment l'ivresse, ou seulement pour le plaisir et pour son goût ?*

- Oui  Non



.....  
.....

*Vous arrive-t-il de vous réveiller un lendemain d'une cuite sans vous rappeler avoir passé d'interminables coups de fil et à qui ? En ayant des trous de mémoire ?*

- Oui  Non



.....  
.....

*En société, trouvez-vous que vos amis mettent trop longtemps à vider leur verre ?*

- Oui  Non



.....  
.....

*Lorsque vous êtes invité chez des amis, arrivez-vous en ayant déjà consommé de l'alcool ?*

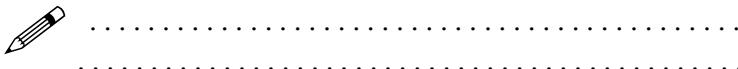
- Oui  Non



.....  
.....

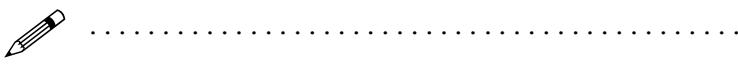
*Lorsque vous buvez un verre, pensez-vous au second et êtes-vous capable de contrôler votre consommation ?*

Oui  Non



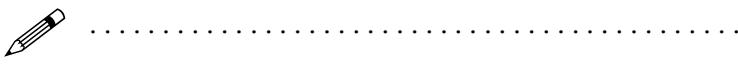
*Concevez-vous faire la fête sans alcool ?*

Oui  Non



*Au bureau, consommez-vous de l'alcool en dehors des repas et des pots officiels ?*

Oui  Non



Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, il est prudent de consulter un spécialiste et en toute honnêteté et humilité de lui parler de votre relation avec l'alcool. Ne vous découragez pas, vous pouvez encore contrôler la situation, mais il faut être réaliste et vous faire aider. Personne n'est immunisé et le passage à un état de dépendance est un processus qui peut être lent et insidieux. Mais mieux vaut prévenir que de toucher le fond, comme perdre son travail, sa famille, sa maison, sa quiétude financière..., sa vie.

Après avoir établi vous-même votre diagnostic à travers le questionnaire, essayons de bien comprendre ce qu'est « être dans le déni ».

#### **Entre consommation nocive et dépendance**

La distinction entre une consommation nocive ou une dépendance à l'alcool est parfois difficile à faire à première vue. Si

vous êtes honnête, vous êtes le premier à accepter la vérité et à décider de réagir. Les contacts avec les spécialistes de cette addiction analyseront votre comportement et le diagnostic sera généralement posé, en accord avec vous.

Certaines personnes consomment de l'alcool par intermittence, c'est-à-dire après de longues périodes d'abstinence. Mais après le premier verre, elles ne savent plus s'arrêter... et s'enivrent de façon insensée. Elles sont malheureusement alcooloo-dépendantes occasionnelles, et les conséquences sont les mêmes que pour n'importe quel buveur d'alcool quotidien. S'alcooliser les week-ends ou de façon épisodique n'empêche pas de basculer dans la dépendance.

Si vous craignez de sombrer dans l'alcoolisme ou si vous avez l'impression d'en être déjà la victime, vous pouvez allez sur le site :

[http://www.automesure.com/Pages/formulaire\\_alcool.html](http://www.automesure.com/Pages/formulaire_alcool.html)

Ce questionnaire Audit, développé sous l'égide de l'OMS, explore les comportements des douze derniers mois. En 2005, j'ai donc répondu en mon âme et conscience à ce test et mon score était de 31. Nous verrons ci-après que la dépendance à l'alcool était donc plus que démontrée, le vin était dans ma tête, dans mon corps. L'unique objectif obsessionnel du petit matin, malgré la honte de m'être à nouveau enivrée la veille. D'avoir une nouvelle fois craqué. Et de me répéter sans cesse : *J'arrête bientôt, c'est pour demain, c'est du sûr !... en vain.*

- Si votre score est en deçà de 8, tout va bien et bravo ! Vous avez la chance de consommer l'alcool comme une drogue douce et inoffensive.
- Avec un score entre 8 et 13, vous êtes un buveur excessif et êtes menacé, mais la situation n'est pas désespérée. La diminution durable des doses ingérées est possible et les troubles rentreront dans l'ordre. Une bonne hygiène

alimentaire devrait suffire, mais il est temps de la mettre en place.

- Si votre score est au-delà de 13, vous êtes dans mon cas. Vous êtes dans la dépendance et la réduction est malheureusement impossible. Je sais, c'est une catastrophe ! Le premier verre vous projettera toujours dans les abîmes de l'enfer. Mais, l'on peut s'en sortir avec la méthode H<sup>3</sup>D.

### ÊTRE DANS LE DÉNI DE SON ÉTAT DE DÉPENDANCE

À l'évidence, quelqu'un qui a un sérieux problème avec l'alcool rechigne à regarder la vérité en face. La prise de conscience passe par des hésitations et des marches arrière.

Pour ma part, j'ai attendu plus de trois années avant de sortir du déni par rapport à l'entourage. De reconnaître que j'avais besoin d'aide pour me soigner ! D'oser demander de l'aide ! D'accepter cette réalité d'un visage anormalement bouffi, d'yeux cernés, de prise de poids, de bégayements, d'inlassables ânonnements et de mains tremblantes lorsque le manque se faisait sentir. Ce *craving* qui m'envahissait, cette envie irrésistible de boire à l'approche des 17 heures, l'heure fatidique ! Et aussi, celle de mes nombreuses sautes d'humeur, confusions de la mémoire, mes irritabilités de plus en plus difficiles à gérer pour mes proches. Je multipliais les arrêts maladie, officiellement pour des grosses fatigues ou maux de dos... jamais pour cause d'alcool... et états dépressifs. Et je buvais finalement pour tenter d'oublier tout cela.

Dans mon malheur, j'ai voulu me débrouiller seule. En retardant le plus possible le premier verre, en m'interdisant tout alcool fort, en évitant à la fin les soirées mondaines, en

m'épuisant physiquement pour lutter contre les insomnies... Je m'isolais de plus en plus du monde, et mes belles résolutions m'éclataient à chaque fois en pleine figure. Lorsque chaque soir, vers 20 heures, je m'effondrais ivre-morte, seule.

C'est toute la difficulté d'arrêter de nier la réalité de la maladie et de croire que sa volonté nous permet de boire raisonnablement. De croire que nous arrivons encore à maîtriser notre consommation. À cette époque, il était inconcevable pour moi de cesser de boire. Je pouvais juste envisager une diminution, juste un contrôle de ma consommation.

### ABSTINENCE OU CONTRÔLE DE LA CONSOMMATION ? UN CHOIX CRUEL !

S'ouvrait à moi le débat toujours d'actualité d'une abstinence ou d'une consommation contrôlée. À mon médecin traitant en qui j'avais toute confiance, j'avais avoué mes problèmes avec l'alcool. À demi-mots, par « *je bois juste un peu trop, surtout le soir, mais quand même, c'est en plus de mes nombreux repas d'affaires et cérémonies officielles...* ». La femme cache très bien son jeu et heureusement, il ne m'avait pas bombardée de questions. Il me croyait donc dans l'excès et non dans la dépendance. En 2008, le baclofène faisait irruption dans le paysage alcoologique. Ce produit commercialisé depuis 1979 devait me permettre de diminuer ma consommation et à terme, de me rendre totalement indifférente à l'alcool. Avec mon accord, il me prescrivit donc le baclofène selon les recommandations du Pr Olivier Ameisen. Cette solution me convenait car il est vrai que j'acceptais plus facilement un contrôle de la consommation qu'une prescription d'abstinence totale.

Je partis donc dans la nature un peu livrée à moi-même, avec les plaquettes de ce médicament qui suscitait déjà la controverse. J'avais l'impression d'être un cobaye au service de la science, car ce médicament était à ses premiers balbutiements en termes de posologie pour l'alcoolisme.

Mais mes bouteilles restaient dans la tête et dans mes placards et donc très vite le mélange des deux, plus d'autres anxiolytiques devint un cocktail explosif, que je ne savais pas maîtriser. Je n'avais de plus aucun suivi psychologique en parallèle. Ce fut donc un échec cuisant, mais qu'avec le recul je ne regrette pas. Car cette étape d'aide à une consommation contrôlée m'a permis ensuite d'abaisser le seuil de résistance au changement et d'envisager des soins alcooliques. Elle m'a donc permis de trouver le chemin de l'abstinence. Le livre du Pr Olivier Ameisen<sup>1</sup> m'a également ouvert les yeux, m'a éclairée sans ambiguïté sur ce que j'étais devenue : je ne pouvais plus me cacher que **j'étais alcoolique**. Cette expérience du baclofène m'a finalement persuadée que les bénéfices de l'abstinence, si possible totale et définitive, apparaissent clairement dans le traitement de l'alcoolo-dépendance.

### L'IMPUISANCE FACE À L'ALCOOL

Mais il m'a fallu trois années pour comprendre mon impuissance à lutter seule contre l'alcool : ce produit est plus fort que nous ! Il abuse de nous, de notre état de dépendance ! Nous avons **le droit de nous faire soigner, car l'alcoolisme à ce stade est une maladie.**

---

1. Voir la bibliographie à la fin de l'ouvrage.

J'étais rentrée dans la catégorie des alcooloses. Elle concerne la femme qui consomme de l'alcool pour ses effets psychotropes, en solitaire et cachée, avec un fort sentiment de culpabilité et dans un contexte de mal-être. À ce stade de la maladie, la femme n'a plus de vie sociale, plus de rêves, plus de projets.

Et ma chute en public du 23 janvier 2009 fut brutale et sans appel. Elle aurait pu être fatale comme elle l'est trop souvent pour d'autres. Alors, vous qui me lisez et qui résonnez à mes mots, vous faut-il attendre trois ans, voire plus, pour consulter ? Pour enfin dire *Non ! J'ai arrêté !* Aurez-vous ma chance ? Peut-être que non... N'est-il alors pas temps de cesser de jouer avec votre vie, avec votre corps, avec votre amour-propre et de continuer à suivre le fil des phrases de ce livre ? Comme le fil d'Ariane qui peut vous amener à l'abstinence. Car un alcoolique-dépendant est un être solitaire dans un labyrinthe géant à la recherche du bien-être perdu.

### **Qu'en est-il pour vous ?**

1. Vos réponses au test d'alcoologie vous perturbent. Vous avez peut-être un problème avec l'alcool mais vous n'êtes pas très clair avec vous-même. Pas très honnête et cela n'est pas anormal. Néanmoins, n'est-il pas préférable de consulter un spécialiste ?



---

---

2. Avez-vous envie de parler de votre problème d'alcool avec quelqu'un ? À votre médecin traitant, ou si vous en avez un, un alcoologue ? Ou avec un groupe d'entraide ?



---

---

3. Avez-vous autour de vous quelqu'un concerné par un problème avec l'alcool et qui est dans le déni ? Pour le faire réagir, pouvez-vous lui faire lire ce livre ?



.....  
.....

4. Avez-vous besoin de mieux connaître et comprendre cette maladie ? Si oui, consultez la bibliographie à la fin du livre.



.....  
.....

5. Si votre score du test *Internet* est supérieur à 13, êtes-vous prêt à arrêter complètement de boire de l'alcool ?



.....  
.....

Même si la réponse à cette dernière question n'est pas satisfaisante, vous pouvez continuer la lecture de ce livre.

## LES JEUNES ET LE JEU DU BINGE DRINKING

J'insiste tout particulièrement sur l'importance de mon témoignage pour les jeunes car, à leur âge, je buvais déjà immodérément, sans connaître et surtout sans comprendre les risques d'une dépendance.

Le *binge drinking* est un terme anglo-saxon que l'on peut définir comme étant une conduite d'alcoolisation massive dans un temps très court, connu également sous les termes d'intoxication alcoolique aiguë, biture express ou défonce express. Il s'agit d'une consommation frénétique avec une recherche intentionnelle et organisée d'ivresse. Souvent en groupes, les jeunes peuvent ainsi se saouler entre eux, juste par jeu, dans un lieu privé ou sur la voie publique, au vu et au su de tous. Ils ingurgitent en un minimum

de temps des alcools forts et des prémix. Dans la majorité des pays, ce phénomène est essentiellement masculin, sauf au Danemark, en Finlande et surtout au Royaume-Uni, où les filles sont plus nombreuses à s'enivrer que les garçons. Ces dernières le font surtout par peur de se faire exclure du groupe et donc par mode. C'est généralement la consommation **en une seule occasion** de 5 verres ou plus pour les jeunes hommes et de 4 verres ou plus pour les jeunes femmes.

Cette consommation excessive, ponctuelle, festive et violente n'expose pas aux mêmes dangers que la consommation régulière d'alcool. La perte de contrôle, les comportements violents et impulsifs peuvent se révéler dangereux pour les autres mais également pour soi. Au-delà des accidents de la route ou de sport, la personne alcoolisée devient la victime idéale de rixes, de manipulations et de violences physiques, morales ou sexuelles. Ces excès peuvent également sensibiliser sur le long terme le cerveau aux effets de l'alcool et des complications médicales graves peuvent survenir lors de ces intoxications aiguës : coma éthylique, décès dans certains cas exceptionnels, traumatismes, troubles respiratoires...

## LA PROGRAMMATION DU CERVEAU À LA DÉPENDANCE

### **Avis aux jeunes !**

Je ne savais pas qu'à votre âge, j'hypothéquais déjà mon cerveau à la dépendance de ce qui deviendra plus tard et très vite une véritable drogue. À l'âge de 15 ans donc !

Dès l'adolescence, à quinze ans, mes week-ends étaient déjà bien trop arrosés et enfumés. Mais différemment, au cours de longues soirées en groupes, assise au bar de bistrots et de clubs privés, sur fond de musique rock et sous un éclairage psychédélique. En compagnie de copains et copines bien plus âgés que moi et plutôt argentés, je sirotais à la paille des cocktails sucrés qui le plus souvent m'étaient offerts..., des mélanges sirupeux préparés à l'avance et dénommés perroquet, bakardi-coca, cardinal... ou toutes sortes de punch et sangria versés à volonté. Toujours à base d'alcools forts comme du whisky, de la vodka, du rhum... Ces cocktails « maison » fortement aromatisés étaient les prémisses des prémix et des alcopops d'aujourd'hui. Je les buvais comme du petit lait. D'autres s'enivraient aux chopes de bière. Je faisais comme tout le monde en pensant boire raisonnablement, avec modération...

Après des heures à refaire le monde, à se déhancher au rythme des Beatles et des Rolling Stones, ce qui nous assoiffait, enlacés roulant dans l'herbe, éclairés par les braises pâles d'un feu de camp, nous nous couchions à l'aube d'un ciel étoilé. Trop souvent ivres. Ma tête tournait et me laissait éveillée des heures durant. Elle terminait souvent à l'envers dans la cuvette des toilettes. Les réveils des samedis et dimanches en fin d'après-midi étaient douloureux, nauséux, ombrageux. Mais qu'importe, nous avions fait la fête et j'étais pleine d'illusions, nous avions vraiment bien rigolé ! Avec certes, une barre dans la tête et une gueule de bois, mais qu'à peine 24 heures de repos suffisaient à rétablir.

J'étais jeune et insouciante à l'époque, mal dans ma peau, bourrée de complexes et sans repère. J'étais la « chiotte » du groupe et fière de l'être, je me sentais à l'unisson des autres. Avec eux je me croyais adulte et mature. J'agissais

par mimétisme et donc je fumais également lorsqu'une taffe de cannabis était offerte. J'étais influençable, malléable avec le goût du risque et des sensations fortes dans les veines, comme « sniffer » de la colle ou des vapeurs de trichlo. Et déjà, je buvais à l'excès pour faire comme les autres. C'est donc toujours cette quête identitaire et ce souci de me fondre dans la masse qui me poussait à boire, exactement comme ce mal-être que j'ai connu plus tard, dans le milieu professionnel, entourée d'hommes.

La peur d'être exclue m'a toujours angoissée. Je suis aujourd'hui persuadée qu'à cet âge, à l'adolescence donc, par ignorance, je programmais mon cerveau à la dépendance. Sans avoir été prévenue par qui que ce soit. En effet, des travaux récents indiquent que l'exposition à l'alcool à un stade précoce du développement, notamment pendant l'adolescence, voire *in utero*, augmente le risque de devenir dépendant. Une initiation de la consommation dès l'âge de 11 ou 12 ans, multiplie par 4 à 5 le risque de développer la maladie par rapport à une initiation vers 18 ans.

Le résultat de l'étude<sup>1</sup> sur l'alcoolisme chez les jeunes est sans appel : deux jeunes sur cinq au lycée ont déjà été ivres, ainsi que dans les collèges, c'est-à-dire, dès l'âge de 14 ans... On remarque que l'entourage ne sait pas se comporter par rapport à cela. On dit : « *il faut que jeunesse se passe* » sans penser aux conséquences ultérieures inévitables.

Aujourd'hui, moi je sais ! Et vous aussi maintenant vous savez ! L'alcoolisme précoce est une véritable bombe à retardement.

---

1. Alcool et santé : bilan et perspectives. <http://inserm.fr>.

## LA DÉFONCE EXPRESS À L'ÂGE ADULTE : UNE DROGUE !

À la fin de la période critique de la maladie, lorsque tout peut basculer en une fraction de temps, c'est la « biture express » que nous recherchons. Souvent seul, volontairement isolé chez soi, en cachette. Sauf que ce n'est pas ou plus un jeu tellement nous souffrons. Nous sommes brûlés, lézardés de l'intérieur par le poison-alcool. C'est une réelle dépendance, une drogue qui peut être mortelle. Ce terrain de la dépendance, je l'avais donc labouré dès l'âge de mes 15 ans. Je témoigne donc pour les jeunes sur ce que j'étais, à la fin. D'un jeu collectif, je suis passée à une drogue et je leur explique le mécanisme du piège-alcool. Heureusement, depuis quelques années, des campagnes de prévention les alertent sur les effets d'une consommation excessive et violente des boissons alcoolisées, notamment à long terme.

### *Qu'en est-il pour vous ?*

1. En tant que jeune, êtes-vous interpellé par ce témoignage ? Participez-vous régulièrement à des soirées festives d'alcoolisme aigu ?



.....

2. Avez-vous déjà subi un coma éthylique ? Si oui, quels sont vos souvenirs ? N'est-il pas temps de prendre des résolutions ?



.....

3. Si vous êtes adolescent alcoolique-dépendant, n'est-il pas urgent de parler à quelqu'un ? À un médecin, à un psychologue, à un consultant ou à un alcoolique abstiné ?



.....

4. Vous souffrez déjà d'une consommation excessive d'alcool et des conséquences, n'avez-vous pas intérêt à vous séparer de ce produit le plus tôt possible ? À tout remettre à plat ? Avec qui pouvez-vous faire cela et repartir de zéro ?



.....  
.....

Pour une information et une aide supplémentaire, reportez-vous en fin d'ouvrage au cahier pratique : Du côté des jeunes.



- Il est nécessaire pour une personne alcoolique d'arrêter de nier la réalité de la maladie et de croire que sa volonté nous permet de boire raisonnablement. Il est à ce stade indispensable de se faire aider.
- Une initiation de la consommation à l'alcool dès l'âge de 11 ou 12 ans multiplie par 4 à 5 le risque de développer la maladie par rapport à une initiation vers 18 ans.
- Et donc, d'un simple jeu d'adolescent « de défoncage express », le risque pour lui (elle) est de basculer très rapidement dans une drogue.

# 7

---

## FACE À L'ALCOOL, LA FEMME N'EST PAS L'ÉGALE DE L'HOMME

« *Celle qui vide son verre de liqueur avec plaisir et exprime sa satisfaction d'un claquement de la langue n'est bonne que pour le bordel.* »  
William Cobbett

DANS LA SOCIÉTÉ, L'HOMME ET LA FEMME NE SONT PAS ÉGAUX DEVANT L'ALCOOL. Sur le plan de l'image avant tout. Un homme qui boit trop sera traité de « gai luron », on dira de lui *qu'il tient bien l'alcool ou qu'il a une bonne descente*. Alors que la femme dans le même état, sera qualifiée de « pochtronne », de débauchée, voire « de femme facile ». Elle est méprisée, montrée du doigt. Les hommes ne craignent pas la manifestation publique de leur beuverie, alors que la femme, avec le temps, se cache pour assouvir sa soif d'alcool. Elle s'enfonce alors dans l'isolement de la dépendance et donc très souvent, consulte trop tard.

## QUI SOMMES-NOUS ?

Souvent condamnées par notre entourage et la société, 92 % d'entre nous boivent donc en cachette, 46 % refusent d'en parler, 65 % sont également dépressives. Beaucoup de femmes sont à la fois dépendantes de l'alcool, du tabac, de la boulimie et des médicaments. Nous assistons aujourd'hui à une recrudescence de l'alcoolisme dit « mondain » ou d'« affaires ». Hélas, que l'on boive du champagne, du whisky, du vin ou de la bière, les cirrhoses du foie et les atteintes neurologiques restent les mêmes.

Nous avons tous les âges et exerçons tous les métiers, issues de tous les milieux sociaux sans distinction. Nous sommes de toutes les origines culturelles et religieuses. Une étude révèle que parmi les femmes qui boivent le plus, on trouve une majorité de femmes diplômées et que celles qui exercent des fonctions managériales augmentent leur consommation. Cette difficulté de concilier les vies professionnelle, affective et familiale. Et aujourd'hui, la crise économique, la période de récession et le chômage font que des personnes d'un milieu plus simple, angoissées par l'avenir, augmentent également leur consommation. S'y rajoutent l'augmentation des divorces, de familles monoparentales<sup>1</sup>, de mères célibataires... Toutes ces situations de solitude accentuent cette envie d'alcool.

Enfin, certains métiers à risque pour l'alcool se sont féminisés, tels que le journalisme, les relations publiques, le marketing, la publicité, la politique... Bref, des métiers dans lesquels l'image et le « paraître » sont importants, et qui souvent s'exercent loin de chez soi. Les personnels de bars et

---

1. Une famille sur cinq est monoparentale, étude du Centre d'études de l'emploi, Rapport de recherche, juin 2007, n° 36.

de clubs sont également particulièrement exposés. Et aussi, il faut bien le dire, les professions libérales, les travailleurs indépendants et certains métiers sont touchés, comme les médecins<sup>1</sup>, les avocats, les policiers, les professeurs... Soit, toute activité particulièrement stressante.

Quels que soient notre métier, notre milieu, notre âge, au fil du temps et de notre dépendance à l'alcool, nous utilisons souvent les mêmes mots pour révéler des maux et des regrets, tels que : la solitude, la honte, la culpabilité, le manque de confiance en soi, le désamour, l'ennui, la carence affective, le stress, une blessure de l'enfance... et parfois, nous voulons en finir. Car l'abus de l'alcool, c'est finalement une forme de suicide à petit feu. Une recherche d'ivresse immédiate au risque de connaître des comas éthyliques et autres maladies graves (cirrhose, hépatite, cancer...). Enfin, chez les femmes consommatrices excessives d'alcool, les risques de décès associés au tabac sont significativement plus élevés que chez celles qui ne consomment pas ou peu d'alcool<sup>2</sup>.

## QUE BUVONS-NOUS ?

Les femmes sont la proie particulièrement convoitée par des alcooliers. Des sites internet nous invitent à consommer des « vins pour femmes », car réputés moins caloriques. Nous nous réservons aussi des clubs de dégustations entre

---

1. Le docteur Olivier Ameisen affirme dans son livre « que 10 % de médecins sont à un moment donnée de leur vie dépendants à l'alcool, soit le même pourcentage que dans la population générale ».

2. Centre international de recherche sur le cancer (Circ) et de l'Inserm, article publié dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* (BEH), mai 2013.

nous, dans certains milieux. D'une façon générale, nous consommons en apéritif des vins cuits sucrés et doux (porto, martini, muscat...). Nous préférons aussi le vin blanc, supposé plus « classe » que le rouge. Viennent ensuite le rosé, puis le rouge. Et toujours bien sûr le champagne lorsqu'il y en a. Les plus jeunes d'entre nous s'alcoolisent à la bière et aux prémix. Mais qu'importe ce que nous consommons, qu'importe le flacon car ce qui prévaut, c'est bien la quantité ! Chaque femme a son rythme pour boire et sa propre dose pour assouvir la dépendance à l'ivresse.

### JE BOIS... POUR OUBLIER... QUE J'AI HONTE... DE BOIRE

À la fin, nous buvons souvent pour l'ivresse et non pour boire. L'ivresse est un processus d'anesthésie progressive des sens, pouvant aller jusqu'au coma éthylique. Nous ne goûtons plus le produit. Nous ingurgitons n'importe quoi, pourvu que ce soit alcoolisé. Parfois, qu'importe si ce sont des alcools forts que les hommes se réservent en général (whisky, vodka, gin...). Et qu'importent les mélanges car nous ne maîtrisons plus notre consommation. Un seul verre amène automatiquement le suivant, c'est une réaction en chaîne. Certaines en arrivent à boire de l'eau de Cologne ! L'alcool est pour nous devenu une vraie drogue et nous le consommons en cachette. Nous sommes engluées dans la honte. Nous ne nous préoccupons plus de notre image.

#### **Pourquoi bois-tu ?**

La planète suivante était habitée par un buveur. Cette visite fut très courte mais elle plongea le petit prince dans une grande mélancolie :



— Que fais-tu là ? dit-il au buveur, qu'il trouva installé en silence devant une collection de bouteilles pleines.

— Je bois, répondit le buveur, d'un air lugubre.

— Pourquoi bois-tu ? lui demanda le petit prince.

— Pour oublier, répondit le buveur.

— Pour oublier quoi ? s'enquit le petit prince qui déjà le plaignait.

— **Pour oublier que j'ai honte**, avoua le buveur en baissant la tête.

— Honte de quoi ? s'informa le petit prince qui désirait le secourir.

— **Honte de boire** ! acheva le buveur qui s'enferma définitivement dans le silence.

Et le petit prince s'en fut, perplexe. « Les grandes personnes sont décidément très très bizarres », se disait-il en lui-même durant le voyage<sup>1</sup>.

Voici en quelques mots et images simples, car sortis de la bouche et des yeux d'un enfant, le sentiment que l'on ressent à ce stade ultime et fatale de la maladie. Cette immense tristesse qui nous pousse à ce suicide à petit feu.

### **Qu'en est-il pour vous ?**

1. En tant que femme, avez-vous honte de boire en société ? Pourquoi ? Vous sentez-vous exclue ?



.....  
.....

2. Buvez-vous seule le soir, en cachette de votre entourage ? À quelle fréquence ?



.....  
.....

3. Pourquoi avez-vous besoin de boire ? Est-ce une dépendance psychologique, une angoisse insupportable liée à la solitude par exemple, ou une dépendance physique, votre corps n'a pas sa dose, ou les deux ?



.....  
.....

1. Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*.

4. Êtes-vous prête à admettre la(les) causes de votre alcoolisme ?  
Quelle est-elle (sont-elles) d'après vous ?



.....

Après avoir répondu à ces questions, même si la réalité est difficile à accepter, je vous invite à continuer la lecture de ce livre. Ce qui est fait est fait, les regrets ne servent à rien et ne mènent nulle part.



- La femme alcoolique souffre de l'image dégradante de son état dans la société et par voie de conséquence, elle se cache. Elle culpabilise plus qu'un homme, elle consulte trop tard... lorsqu'une maladie grave se déclare.
- Au stade ultime de la dépendance, c'est le plus souvent la détresse qui fait boire le (la) malade. Notre honte nous fait boire, nous n'avons plus aucun plaisir à boire. C'est comme un suicide à petit feu.

# 8

---

## LE « DÉCLIC », UNE PRISE DE CONSCIENCE LIBÉRATRICE

À CE STADE DE LA MALADIE, IL FAUT ESPÉRER VIVEMENT QU’« UN DÉCLIC » SE PRODUISE dans la tête. Ce peut être un mot juste, une phrase qui frappe, une rencontre, un témoignage verbal ou écrit, une prière, un accident ou encore, une marque d’affection. Ce « déclic » doit mûrir. Il surgit suite à une germination longue et secrète dans la marmite de l’inconscient. Il s’agit « du bon moment ». Chez les Alcooliques Anonymes, on parle d’un éveil spirituel qui conduit à la sobriété et à une rémission prolongée. Pour moi, c’est une fusion avec une force supérieure, un Dieu que je ne connais pas et qui parle à mon cœur. Qui prononce juste une parole alors même que la mort me nargue.

### AIDE-TOI ET LE CIEL T'AIDERA : UNE HISTOIRE VÉCUE

Un je-ne-sais-quoi m'éloigne du Zeyer. Je traverse en grande enjambées l'avenue illuminée du Maine et d'un

pas décidé, je bifurque à gauche. Devant le majestueux porche de l'église de Saint-Pierre-de-Montrouge, je gravis deux marches et je pousse la lourde porte en chêne. Il est 19 heures. Me signant furtivement d'eau bénite, je m'assois au dernier rang, le plus discrètement possible. Percluse de honte, comme une pécheresse, encore tout imbibée de vin, les yeux rivés vers le bas. Le sermon tire à sa fin.

Le prêtre – Fuyez **la débauche** ! Le seigneur vous a donné un corps, il ne vous appartient pas. Il vous l'a donné pour le servir.

Une « force supérieure » – Ton corps, tu en fais n'importe quoi. Tu le détruis. Je vais t'aider. Tu peux t'en sortir et après tu aideras ton prochain. Aide-toi et le ciel t'aidera ! Quand vas-tu être honnête avec les autres ? Quand vas-tu avoir l'humilité, la simplicité de demander de l'aide ? Laisse tomber ton orgueil !

La tête baissée, j'écoute l'orgue accompagner les cantiques. Je me sens bien, de plus en plus sereine, m'endormant comme un petit ange... M'affaissant doucement comme dans un rêve, mais lasse de me battre seule. Épuisée, laminée. L'eucharistie se célèbre. Me revient alors l'immense sensation de bonheur physique, la véritable décharge d'énergie après que mon papa, me prenant par la main, m'emménait communier. Je m'engage dans le sillage de la file menant au prêtre, comme un automate.

Le prêtre – Seigneur je ne suis pas digne de te recevoir mais dis seulement une parole et je serai guéri.

Ma voix intérieure – Démerde-toi, moi je n'en peux plus ! La balle est dans ton camp !

Le prêtre – Le corps du christ.

Moi – Amen.

La tête relevée, nimbée.

REDONNER DU SENS À LA VIE,  
OSER DIRE « OUI » À LA VIE !

Rejoignant à pas comptés ma chaise, j'avale lentement l'hostie. Elle m'évoque aussitôt le goût du pain, celui que je pétris de mes mains et qui m'apprend à les aimer et à les respecter. Ce pain quotidien que l'on partage et que j'aime manger. Sa bonne odeur qui vous rappelle celle du feu de bois. Le crissement de sa croûte lorsque mon père le rompait après le bénédicité. Sa mie légèrement jaunie et ses alvéoles luisantes que je remplissais copieusement de la confiture de ma mère. Une plongée dans le souvenir des choses simples et saines.

Une symphonie des sens réveillée par cette petite rondelette blanche. Un sourire, une main tendue, un mot, un rayon de soleil, une fleur qui s'ouvre, un parfum, un chant d'oiseau... une note. J'écoute l'assemblée chanter des hymnes à la joie. Une remontée vers la vie... loin des paillettes... celles qui m'avaient entraînée dans la **débauche**, dans des « Paradis Artificiels »<sup>1</sup>, dans le dégoût d'une existence devenue trop vide. Il faut être honnête et me désintoxiquer, y compris de mon passé professionnel. Trouver le chemin et redonner du sens à la vie. Fuir les lumières brûlantes qui fascinent et qui me tuent. M'ouvrir aux autres, mais différemment. Le goût du pain me donne

---

1. Étude de Baudelaire sur les drogues, 1860.

le goût des autres. Ce flash de lucidité m’invite à méditer sur « *le divin désarroi de l’intelligence devant les choses simples*<sup>1</sup> ».

Cette communion est la première depuis la messe d’enterrement de Pierre, mon mari. Ma foi d’enfant m’était toujours revenue dans la douleur, dans le désarroi, mais elle reste mystérieuse et je ne crois pas au Dieu de l’église. Cette communion est nouvelle. Je ressens une force inouïe, surnaturelle mais intérieure. Comme une grâce en moi. Je découvre Dieu, le mien. Pas celui de la Bible. Un Dieu qui protège et parle à mon cœur. Je réalise que le sens du Bien et du Mal, ce n’est pas de Dieu que nous le tenons, mais de nous-mêmes, puisque les croyants ne montrent pas plus de moralité que les impies. Une petite clarté s’allume en moi, au bout d’un long tunnel noir d’interrogations, de regrets et de doutes.

Et vous ? Cette clarté, vous pouvez la trouver vous aussi. La mienne est passée par l’église de mon enfance mais nous ne suivons pas tous le même chemin. La vôtre peut venir d’ailleurs. Sentez en vous quel lieu privilégié, quel souvenir, quel lien peuvent vous remettre en contact avec elle ? Un souvenir d’enfance.... le sourire d’un être aimé ou admiré...son regard...un coucher de soleil qui vous a ému aux larmes...une journée d’été ensoleillée baignée de lumière... un geste de bonté inattendu... une promenade en forêt... Pouvez-vous laisser cette clarté vous guider vers votre force ?

Je suis restée longtemps prostrée, dans le recueillement de la prière de la sérénité, de l’acceptation, de l’humilité :

Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d’accepter les choses que je ne puis changer ; le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d’en connaître la différence.

Celle que l’on récite à la fin d’une réunion des Alcooliques Anonymes, en se tenant par les mains, en frères et

---

1. Jean Giono.

sœurs et en cercle. Une longue chaîne unie et humble devant cette maladie chronique et hautement récidivante pour laquelle nous n'avons plus droit à l'erreur, à plus aucun marchandage. Tous sur un même pied d'égalité, toutes générations et couleurs confondues, tous profils socioéconomiques et culturels réunis.

Dans l'entraide mutuelle pour se soigner, dans l'écoute et le dévouement, au cours de ces séances où chacun peut s'exprimer dans la confiance et le respect de l'autre. Chacun peut mettre des mots sur sa souffrance, sur ses maux. La parole décompresse et libère. Nous sommes conscients de cette obligation vitale de lutter chaque jour pour une abstinence totale et à vie de l'alcool. Mais pour moi, chacun choisit son Dieu, sa Puissance Suprême ou sa force intérieure. Je suis ouverte à toutes les religions du monde, à toute recherche de sagesses nouvelles.

Épuisée, je reste un long moment à pleurer, de fatigue et de tristesse. Mais d'un peu de joie aussi car je suis née sous une bonne étoile. Lorsque je sors de l'église, la nuit froide et bruyante est tombée. Aux alentours des réverbères, les volettements silencieux, pleins d'angles et d'arrondis de papillons nocturnes aux ailes grisâtres me polarisent. Aimantés, certains d'entre eux se brûlent, se consument en fumées noires et nauséabondes, comme je l'ai fait pendant de si douloureuses années. Je les abandonne à leur sinistre ballet aérien, à leur destin, à leurs irrésistibles pulsions du néant. Je marche maintenant, le cœur en fête, constellé de lumières, dans la direction opposée au Zeyer, cette brasserie à l'enseigne fluorescente et devenue dangereuse et vulgaire pour moi. Je suis enfin lucide et j'accepte mon état d'**ALCOOLIQUE** ! Je ne suis pas pressée de rentrer car pour la première fois, je ne suis plus oppressée par le *craving*. Le « diable-alcool » n'est plus là ! Je ne l'ai jamais plus revu. Il

est mort. Une force m’habite discrètement. C’est physique. J’ose dire « oui » à la vie ! Grâce à la véritable lumière trouvée là où je ne l’attendais pas. Cette soirée-là, dans mon âme, je la marque d’une pierre blanche.

De retour à l’appartement, seule et clairvoyante, je jette calmement les fonds de bouteille dans l’évier de la cuisine. De dégoût et apaisée et car je ne serai plus « en manque ». Je me concocte aussitôt un bol de chocolat noir et onctueux que je nappe copieusement de sucre glace vanillé. Je souris. Cette nuit-là est la première sans un réveil enviré des ombres ténébreuses de la honte et du remords. Ma tête n’est pas à l’envers mais au contraire, je suis en paix. Je passe des extrêmes de l’obscurité qui m’a décimée, à une lumière vive et salvatrice qui me revigore déjà. J’ose un nouveau chemin de vie, celui sans alcool. Celui que j’espère dorénavant pour moi, dans la vérité et pour l’éternité.

## LE STARTER QUI LIBÈRE ET QUI DONNE L’ÉNERGIE POUR SE SOIGNER

Le « déclic », c’est le starter qui motive pour se soigner. C’est le commutateur d’une lumière qui éclaire le chemin vers l’abstinence et qui brise la gangue de honte. Cette honte qui nous musèle, qui nous enlise dans le déni de la dépendance à l’alcool. Ce sentiment négatif nous étouffe comme le python broie sa proie entre ses anneaux, avant de l’avalier. Grâce au « déclic » nous sortons de nous-mêmes et nous devenons honnête. Nous choisissons « le bon moment » pour arrêter.

Pour moi, le « déclic » a été l’assemblage, la résonnance entre deux phrases. Celle de « *C'est une débauchée, une ivrogne* » entendue à l’hôpital deux mois auparavant, au

beau milieu du couloir des urgences, et celle scandée par un homme de l'église *Fuyez la débauche ! Le Seigneur vous a donné un corps... il ne vous appartient pas...*

Or, depuis plusieurs années je vivais complètement noyée dans une débauche telle, que j'avais honte de mon visage, de mon corps, de ce que devenait ma vie. Plus de vie ! Je survivais à peine, avec des idées noires plein la tête. Quelque chose de diabolique avait pris possession de moi : l'alcool ! Mais grâce à une force intérieure inconnue jusqu'alors, je deviens plus sensible *au corps que l'on est qu'au corps que l'on a*<sup>1</sup>.

### ENTREVOIR LE BOUT DU TUNNEL GRÂCE AU « DÉCLIC »

Ces trois mots « *Fuyez-la-débauche* » ont un pouvoir magique. Le « déclic » survient dans une église, mais comme dit précédemment, ce peut être dans un tout autre lieu, comme un temple, une forêt, un musée, un désert... ou dans une foule... Là où l'alcoolique se sent si seul, si abandonné. Le « déclic » vous fait entrevoir le bout du tunnel d'un enfer si vous êtes dépendant de cette drogue. Et que vous vivez le gâchis d'une vie.

Alors que sur le plan de l'image et du « paraître », la veille à 12 h 30, j'avais tout perdu. Alors que j'avais été montrée du doigt parmi 650 personnes, comme étant une débauchée. Alors que j'avais été jugée par une assemblée qui semblait être insensible à ma détresse... Le « déclic » fait tomber mon orgueil, fend ma carapace et m'ouvre à l'humilité. Ce choc m'extrait de la honte ; il me pousse à

---

1. Jean-Marc Parizet, *La force de la Pleine Conscience*, InterEditions, 2013.

être honnête avec mon entourage. Il me rend suffisamment modeste pour demander de l'aide. Je prends conscience de mes problèmes avec l'alcool et des possibilités et moyens à mettre en œuvre pour changer le cap de ma vie. Pour tracer le chemin vers le *Désir*.

Grâce aux soins prodigués par des professionnels, le « déclic » me fait découvrir la méthode H<sup>3</sup>D qui libère des souffrances. Qui encourage à exprimer de façon authentique les émotions enfouies. Celles qui se cachent souvent derrière le produit-alcool.

### **Qu'en est-il pour vous ?**

1. Si vous êtes alcoolique-abstinente, avez-vous eu un « déclic » ? Racontez votre histoire avec vos mots :



.....

2. Si vous êtes dans la dépendance, êtes-vous conscient de la puissance de l'alcool et de la nécessité d'une aide extérieure pour en sortir ?



.....

4. Il n'est pas besoin de toucher le fond pour se soigner, ni d'être au bout de la détresse et de ses forces. Avez-vous une idée sur un « déclic » pour vous ? Ce peut être une menace de licenciement, le risque du départ de votre conjoint, ou celui de la perte de la garde de votre enfant... Réfléchissez :



.....

5. Listez au moins une dizaine de raisons personnelles et fondamentales qui vous inciteraient à réduire ou à arrêter votre consommation d'alcool :



.....

6. Mon témoignage et la méthode H<sup>3</sup>D peuvent être le « déclic » ! « Le bon moment ». Qu'en pensez-vous ?



7. Vous travaillez dans le monde médical et soignez des malades alcooliques. Que pensez-vous d'un éveil spirituel comme prémisses du « déclic » ?



- Vous pouvez réduire votre consommation ou arrêter de boire si vous n'avez plus le choix. Vous n'êtes pas obligé de toucher le fond pour prendre cette décision qui vous appartient. Personne n'a le droit de le faire à votre place.
- Le « déclic » est le starter libérateur, le point de rupture d'une histoire malheureuse avec l'alcool. Ce peut être l'arrêt définitif de boire. Continuez à appliquer la méthode H3D et osez demander de l'aide. À compter du jour du « déclic », nous allons mettre en place un agenda de bord pour vous maintenir sur le chemin de la sobriété. Pour ne plus jamais partir à la dérive...
- N'oubliez jamais que le but de la sobriété est le seul qui compte. Dites « oui » à une vie bien plus heureuse ! Répétez chaque matin : Chaque jour est le premier jour du temps qui me reste à vivre.

*Partie*

# III UN NOUVEAU QUOTIDIEN PLUS LUMINEUX

*Se construire une nouvelle vie en se faisant plaisir  
autrement dans une société où l'alcool est  
omniprésent*



# 9

---

## GARDER LE CAP DE L'ABSTINENCE, JOUR APRÈS JOUR

*« Impose ta chance, serre ton bonheur  
et va vers ton risque.  
À te regarder, ils s'habitueront. »*  
René Char

### METTRE EN PLACE SON CALENDRIER D'ABSTINENCE

Si vous souhaitez réduire votre consommation ou arrêter complètement et définitivement de boire, munissez-vous d'un petit cahier à carreaux, de votre couleur préférée. Sur la première page, recopiez ceci :

La méthode H<sup>3</sup>D que j'applique tous les jours doit me permettre, avec le temps et de la patience, de répondre aux quatre questions suivantes :

- Pourquoi je bois ?

- Quelle(s) est (sont) la(les) cause(s) de mon mal-être, de mes angoisses et inquiétudes ? De ce fond dépressif éventuel ?
- Quel est le *Désir* profondément enfoui en moi, qui ne demande qu'à vivre ?
- Quelles sont mes ressources pour le découvrir et pour m'en sortir ? Pour réduire ma consommation ou pour arrêter définitivement de boire ?

(Choisissez l'option en fonction de votre état et du résultat de votre test sur l'alcoolisme au chapitre 6.)

À la seconde page, démarrez la tenue du calendrier au jour du « déclic ». Si celui-ci ne s'est pas encore produit, choisissez le jour qui vous convient le mieux. Vous seul(e) décidez de réduire votre consommation ou d'arrêter de boire de l'alcool.

Ainsi de suite... Attention ! Les étapes de la sobriété physique et émotionnelle sont semées d'embûches en tous genres et votre carnet de bord est un formidable outil pour garder le cap. Il doit vous éviter une nouvelle hécatombe. Au début, votre agenda se mesure en jours et en semaines et non pas en années. Chaque journée est à marquer d'une pierre blanche. Au début vous ressentez une grande joie, une grande satisfaction, une plénitude. N'hésitez pas à décrire ce bien-être, ce sentiment de bonheur, de force et de confiance en soi. C'est comme une lune de miel.

Ce carnet est votre propriété, votre confident. Il doit vous accompagner continuellement ainsi que ce livre qui reçoit déjà vos réflexions personnelles, si vous avez pris le temps d'effectuer les exercices et d'aligner vos pensées. N'oubliez pas lorsque vous écrivez, d'utiliser un langage simple et clair. Utilisez des phrases courtes que vous comprenez et qui vous « parlent » lorsque vous les relisez.

### Mon propre exemple de calendrier

<b>Événements marquants</b>	<b>Groupes d'anciens buveurs</b>	<b>Consultations</b>	<b>Jours</b>	<b>Mes réflexions</b>
23/01/09 12 h 30				Je touche le fond !!!
24/01/09 19 h				<b>Le déclic</b>
			1 <sup>er</sup> jour	Je ne bois pas mais j'ai trop honte...
26/01/10 17 h		Médecin-alcoologue	2 <sup>e</sup>	J'ai le droit de me faire soigner. Je ne suis pas une débauchée !!!
27/01/10 19 h		Coach	3 <sup>e</sup>	Il me comprend, c'est un ancien buveur. Je me sens déjà de mieux en mieux !!!
28/01/2013 12 h	Appel téléphonique aux AA		4 <sup>e</sup>	Je suis très fatiguée. Je dois me reposer. Parler me fait du bien
29/01/10 19 h		Coach	5 <sup>e</sup>	Il m'explique la maladie-alcoolique. Je ne dois pas avoir honte ! Ce qui me permet d'en parler à mes meilleurs amis
...				

### TROUVER ET PRENDRE SA PLACE DANS UNE NOUVELLE VIE SANS ALCOOL

Les premiers jours d'abstinence sont cruciaux et il est important d'écrire son histoire pour toujours la relire, se la remémorer, la **positiver** et évaluer le chemin d'ores et déjà tracé. Ainsi, vous répondrez au fil des mots et de vos réflexions à la première question : « *Pourquoi je bois ?* » comme je l'ai fait.

Suite à la chute spectaculaire du 23 janvier 2009 et dès mes tout premiers jours d'abstinence, mes collègues de bureau quoique interrogatifs, ne m'adressent plus la parole. Je suis devenue la pestiférée de l'entreprise et ma déchéance reste inscrite sur mon visage, comme une balafre. Je suis la honte de la Direction générale, car le poste que j'occupe est celui d'une cadre supérieure et, en plus, je suis une femme. Mon malheureux exemple fait désordre sur le plan de l'image du Groupe. Pour ma hiérarchie, ma tête est mise à prix. Mon Directeur la réclame et personne ne se soucie des sources explicatives de mon comportement.

Les seuls contacts se limitent à tenter de définir les conditions pratiques et financières de mon départ. Au plus vite, au mieux pour eux et dans la plus grande discréction bien sûr. Je vis donc une double peine : celle de ne plus boire et celle d'une période de probation, enfermée, dénuée d'encouragement. Et pourtant je sens que j'ai plus que jamais besoin d'un cadre professionnel pour réussir le parcours global des soins. Je dois me raccrocher à une vie sociale et de travail, même si je reste complètement seule, cloisonnée entre quatre murs. Plus une réunion, plus une seule information et aucun rapport humain, tout juste si mon nom figure encore dans l'annuaire téléphonique. Suite à un recrutement interne, mes fonctions avaient très vite été réparties sur deux autres femmes, bien plus jeunes, plus belles, plus rondes et plus dociles que moi. Cette punition suprême, ce bannissement du Groupe sont très durs à supporter mais je décide pourtant de me battre et de « jouer la montre ».

J'ai cette chance d'avoir de bonnes connaissances juridiques, notamment dans le domaine du droit du travail et des ressources humaines. Du plus loin que je me souvienne, mes compétences professionnelles n'ont jamais été mises

en causes, bien au contraire. Et, comme j'ai souligné, je ne suis pas la seule responsable des évènements du 23 janvier.

## DES POTS D'ENTREPRISE OFFICIELS AUX POTS CLANDESTINS

L'alcool au travail est un réel problème et le jour de la cérémonie des vœux, **je ne suis pas la seule à boire**. Pour plusieurs de mes collègues, bien que les 0,5 g d'alcool dans le sang soient dépassés depuis des heures, ils repartent chacun au volant de leur voiture de fonction ! Et pour certains, ils regagnent leur bureau pour travailler... ou pour continuer à boire, à festoyer... Aucun service de raccompagnement et de contrôle d'alcoolémie, comme la mise à disposition d'éthylotest par exemple, n'est prévu. Or, sachez que la conduite d'un véhicule sous l'influence d'alcool multiplie par 8,5 le risque d'être responsable d'un accident routier mortel ! La responsabilité de l'employeur est plus qu'engagée et c'est donc cet aspect que je mets en avant pour ma défense.

En leur rappelant que depuis longtemps le Groupe favorise l'usage de l'alcool, voire en tolère les abus en organisant des pots entre collègues tous les vendredis soirs sur les chantiers. Sans compter les cérémonies officielles, les fêtes de fin d'année... et tout cela en *open bar*. Il n'y a parfois même que de l'alcool à consommer au cours des séminaires de formation à la performance ou de management !

À cela s'ajoutent les pots « clandestins » que malheureusement je connais bien.

Au moins trois fois par semaine, nous étions une dizaine de femmes-cadres à nous réunir le soir, vers 18-19 heures,

pour boire de l'alcool. Un trésor de guerre de 600 bouteilles nous attendait, patiemment constitué par les responsables du service Communication qui récoltaient les rebuts des cérémonies officielles dont l'organisation leur incombaît. C'était un secret partagé par ces femmes dont l'âge s'échelonnait de 30 à 60 ans, vivant seules suite à un chemin de vie souvent chaotique et toujours centré sur l'isolement. Des femmes célibataires, divorcées, veuves... Nos ivresses et liesses nous consolaient quelques heures et noyaient le stress des responsabilités, car nous ne comptions pas nos heures pour remplir nos missions. Nous nous battions contre un sentiment d'infériorité vécu comme une fatalité pour certaines dans ce milieu professionnel. Nous nous cachions des regards, étant toutes bien conscientes qu'une femme qui boit fait jaser, surtout dans un environnement très masculin.

C'est une des grandes spécificités de l'alcoolisme féminin à « col blanc ». Il existe, il se cache et reste secret. On se couvre l'une et l'autre, on se protège mutuellement pour éviter d'éventuelles sanctions disciplinaires. En cas d'excès, on se reconduit s'il le faut respectivement chacune chez soi. Sachez que des pots « clandestins » ont toujours existé et continueront toujours d'exister. Les femmes ne font pas dans l'entreprise ce que les hommes font au vu et au su de tous : à la fin de la journée, dans le bureau du Directeur, ouvrir le réfrigérateur et servir l'apéritif bien mérité. Après les dures et stressantes heures de labeur, ce rituel jouissif est parfois quotidien.

À la fin, ces tentations midi et soir, cet alcool à portée de main et à volonté, je ne le gérais plus.

## QUE MON EXEMPLE PUISSE SERVIR À D'AUTRES ET ALERTER

Je tente d'expliquer tout cela au DRH. Je ne cherche pas des excuses à mon attitude fautive du 23 janvier 2009, mais je veux qu'au moins mon exemple puisse servir à d'autres, car **je n'étais pas seule à boire**. Ce flash de lucidité me faire tenir le coup. Bien sûr, il ne s'agit pas de dénoncer qui que soit mais bien d'alerter. Petit à petit le DRH et son équipe semblent prendre conscience de la situation, des erreurs commises et me proposent alors un « Programme d'aide et d'accompagnement pour mon rétablissement », assuré par un cabinet extérieur spécialisé dans la problématique « Alcool en entreprise » et qui serait financé par l'employeur. C'est trop beau ! J'accepte sans aucune hésitation. Un contrat écrit est alors conclu entre nous avec cette clause :

*« De l'issue favorable de ce programme dépend votre avenir à court terme au sein de l'entreprise. »*

Cette phrase est gravée dans ma tête. Je veux réussir ce nouveau challenge et je crois sincèrement à un nouvel avenir. Une nouvelle affectation, un nouveau poste... Je suis heureuse de ce timide petit pas du Groupe vers une vision plus sociale des conditions de travail.

Il n'empêche que je continue à être ostracisée, enfermée dans mon bureau vitré et donc, sous surveillance ! J'en profite alors pour lire, surfer et écouter tout ce qui traite de cette maladie qu'est l'alcoolisme, notamment dans le monde du travail. J'apprends en quelques semaines tous les dégâts que l'alcool peut causer à la santé. Doucement, jour après jour, je me rassure en me disant *que je ne suis pas la seule dans ce cas et que j'ai la chance de m'être arrêtée à temps. D'être accompagnée dans le traitement global des soins*. Je

commence à me réapproprier mon corps, à veiller à ma présentation et mes tenues deviennent plus recherchées. Je retrouve au fil des jours une fierté, un amour-propre et une dignité de femme.

### LA TRAHISON

Mais après trois mois de cette mise en quarantaine « sous surveillance », un courriel lancé du bout des ongles rouge-sanguin de l’assistante de mon Directeur hiérarchique, Monsieur L., m’enjoint à le retrouver *illlico presto* dans son bureau. Je ne l’ai pas revu depuis ma déchéance. Il est devenu aveugle à mon existence. D’un pas décidé, pleine d’espoir quant à ma destinée professionnelle, je frappe à sa porte.

Dix minutes d’attente avant qu’elle ne s’ouvre. Confiante, j’ai le temps de calculer que je suis déjà à mon 91<sup>e</sup> jour ou 2 184 heures ou 7 862 400 secondes d’abstinence ! C’est peu mais c’est déjà beaucoup ! Un de ses proches collaborateurs sort à grandes enjambées comme une furie. À ma vue, surpris, il blêmit. Je ne prête pas plus attention et je pénètre dans l’antre secret du pouvoir.

Monsieur L. est assis à sa table de travail, à sa place habituelle. Sans un regard, il m’invite à m’installer d’un geste ferme de la main. Docile comme à l’accoutumé, je me glisse discrètement à ma place habituelle.

– Bonjour Monsieur, lui-dis-je d’une voix claire, calme et assurée.

Il ne répond pas, les yeux rivés sur une feuille blanche qu’il crayonne nerveusement.

– Ah ! Alors votre traitement, ça donne quoi ? Lance-t-il d'emblée, sans plus d'introduction. Sa voix est nasillarde, sourde, cassante.

Enthousiaste et naïve, je lui réponds :

– Oh, si vous saviez comme je suis heureuse. Plus de trois mois déjà sans une seule goutte d'alcool ! Je revis ! Chaque jour est un nouveau jour de gagné. *Je gère mes vingt-quatre heures* comme on m'apprend à le faire chez les Alcooliques Anonymes. Je lâche prise au passé et j'attends sereinement un nouveau projet professionnel... Je vous suis vraiment très reconnaissante de m'avoir proposé cet accompagnement... À vous, ainsi qu'à toute l'équipe de la DRH... car...

D'un geste de la main, il m'interrompt brusquement en levant des yeux et paupières plissés « à la chinoise », dans ma direction. Le regard torve et noir, le front perlé, les lèvres pincées, des auréoles de quinze centimètres sous les bras. Il fulmine de rage. Je le connais bien cet homme. Bourré d'ambition, perclus de statistiques, de courbes de résultats, de performances et de coups bas. Sournois, retors, paranoïaque, il n'est pas apprécié par ses collègues mais je devais travailler pour lui. Je l'ai toujours respecté, souvent défendu même parfois à mes dépens mais j'étais payée pour cela. Je sais aussi que je suis sa première soupape de sécurité, son premier fusible... et à cet instant, je pressens le pire.

Il reprend avec une logorrhée dont il est coutumier :

– Ah bon ! Ça n'est pas ce que l'on dit pourtant !

Une sinistre demi-seconde nous sépare. Il sourit jaune et me dit en haussant le ton :

– Vous avez *replongé* et on a deux témoins ! Deux personnes qui vous ont vue hier, marchant dans un couloir du premier, déambulant dans « un état second » ... Vous avez

a priori récidivé et votre licenciement pour faute grave est à nouveau envisagé !

Ses yeux sont charbons. Ceux d'un loup-garou qui me dévore. On le surnomme *Dingo* !

Ce flux de paroles accusatrices, tel un lance-roquettes, m'ébranle. Ma déception est grande. Je reste silencieuse et je le regarde en face, sans défaillir. *Ai-je repicolé* ? Des doutes m'assaillent surtout qu'il m'arrivait de rêver de cuites durant ces premières semaines de sobriété. On appelle cela des « cuites sèches » et ça fait partie du processus de l'abstinence. Devant mon mutisme, il reprend :

– Le DRH va vous convoquer officiellement par écrit pour l'entretien préalable.

Bouleversée, je rétorque d'une voix à peine audible :

– Mais, c'est faux ! Ce n'est pas vrai... je n'ai pas...

Je bafouille, je ne sais plus, tout s'entrechoque. *Surtout ne pas pleurer, ne pas lui offrir ce spectacle* pensé-je.

– Taisez-vous ! Les gens parlent depuis votre esclandre qui s'est répandue comme une traînée de poudre. Beaucoup me rapportent que vous buvez, y compris des personnes de l'extérieur. Vous me portez un tort considérable. À mon IMAGE ! Et à celle de notre Groupe. De toutes les façons, vous ne me servez plus à rien et vous me coûtez cher. Vos problèmes d'alcool ne m'intéressent pas ! Vous pouvez disposer.

Ces phrases m'abattent mais je réplique timidement :

– Mais monsieur, si tout le monde savait, pourquoi personne n'est venu m'en parler ? J'aurais tellement voulu que l'on m'aide plus tôt... que l'on me tende la main. Et que l'on me fasse comprendre mon état... surtout si tout le monde savait... Et alors qu'aujourd'hui j'essaie de sortir de

la honte, de lâcher prise avec ce passé, pourquoi ce plaisir à vouloir me le rappeler ?... déjà que je ne vois plus personne depuis trois mois... plus aucun contact comme si j'étais damnée... Hmmmm... Mais ... en fait, c'est un prétexte !

Je reprends mon souffle et j'ose :

– En fait, vous ne m'avez jamais supportée ! Je vous ai toujours empêché de ne vous attarder que sur les problèmes, sans rechercher les solutions... De licencier plutôt que d'essayer de réaffecter des équipes, de manager... de diviser pour mieux régner ! Mais je n'accepterai pas que vous profitiez de mon « état de malade-alcoolique » pour vous séparer de moi, sous un faux prétexte !

Il enrage, les yeux baissés, les bras croisés, les sourcils froncés, les mâchoires serrées, le visage cireux, d'une pâleur d'outre-tombe. Il n'a même plus le courage de soutenir mon regard. Je reprends alors calmement :

– Si je ne vous rapporte plus rien, eh bien, procédez tout simplement à un licenciement économique mais ne prenez pas comme prétexte mon alcoolisme. Je suis tout simplement souffrante. J'ai contracté une maladie psychologique, une dépendance chimique à l'alcool et je ne parvenais plus à maîtriser ma consommation. Maintenant que mon médecin et mon coach m'ont expliqué tout cela et qu'ils me soignent, je n'ai plus honte... et...

Mais il reste de marbre. Il griffonne un chiffre avec une kyrielle de zéros derrière et un moins devant. Sans doute l'estimation de l'économie « chargée » de son bilan, du fait de mon départ imminent et donc, une rehausse de ses résultats, à très court terme. Une réussite pour lui dans les conditions conjoncturelles difficiles d'aujourd'hui. Il est très loin de mes 7 862 400 secondes d'abstinence ! C'est

alors que plus rien ne m'arrête, car visiblement « la messe est dite ». L'espace d'un éclair, je réfléchis tout mon soûl. Reprenant alors péniblement une bouffée de courage, je persiste à dire la vérité au cours de cet ultime face-à-face :

– Une dernière chose. Ce n'est pas bien ce que vous faites ! Je ne voulais pas y aller à cette cérémonie des vœux car je pressentais la catastrophe. Je vous en avais parlé mais c'est vous qui m'avez obligée à y assister, me précisant *que mon statut l'imposait*. Puisque vous connaissiez ma difficulté avec l'alcool... c'est comme si vous provoquiez ma chute, que vous la précipitez... et ça, c'est pas bien !... De plus, c'est ignoble aujourd'hui de soupçonner une rechute... une ré-alcoolisation ! Votre procédé est tout simplement horrible !

Des larmes m'aveuglent. Je tremble. Je suis enfin clairvoyante sur son comportement, sur leur attitude en général. Je dénonce calmement ce dernier coup bas avant de signer ma déposition de victime d'une situation qu'il s'ingénie à ne pas comprendre. Mais, c'est peine perdue. Je m'épuise devant une muraille d'indifférence, devant cet homme que je connais oh que trop bien ! Composé de chiffres et non de chair. Son regard toujours fuyant, il est maintenant de couleur cramoisie. De mon côté, j'ai d'affreux doutes... Je ne sais plus... *Ai-je repicolé ?*

Dingo lève enfin la tête et ses yeux me dardent comme des fléchettes mortelles décochées en plein cœur. Roublard, il sourit à pleines dents. Il jubile ostensiblement. Je vacille intérieurement, je vais m'évanouir au milieu de cette « jungle ». Je tente de me ressaisir, mes mains aux jointures blanchies s'agrippent au rebord de la table. Le combat est bien trop déséquilibré et je suis encore très fragile depuis que je n'ai plus l'effet antidépresseur de l'alcool,

ma béquille. Je ne suis pas armée. *Ne pas craquer, résister, ne pas lui donner ce plaisir* me crié-je, dans un ultime sursaut de lucidité et d'orgueil.

Il replonge sur sa feuille devenue noire de croquis indéchiffrables. Sa chemise est mouillée, recto verso, comme d'habitude, trahissant son manque d'aise et sa nervosité. L'atmosphère est devenue lourde, moite et irrespirable. Habituellement, je me lève toujours pour entrouvrir discrètement la fenêtre. Aujourd'hui, assommée une nouvelle fois par son manque d'humanité et sa condescendance, je le laisse à ses tourments performantiels, à ses pressions, à ses suintements, à ses miasmes et à son *image*. Cette *image* qui ne m'a pas attendue pour être plus que ternie.

Je décide de ne plus me ronger les sangs. Mon combat est ailleurs.

### **Qu'en est-il pour vous ?**

1. D'après votre calendrier d'abstinence vous êtes déjà à plusieurs semaines, à XXX jours. Chaque nouveau jour est gagné sur l'ennemi et coupable « alcool ». C'est votre seul et unique combat ! Très vite vous ressentez les bienfaits du sevrage physique. Bravo à vous ! Listez les petites choses simples de la vie que vous redécouvrez :



.....

2. Décrivez les petits bonheurs d'une journée sans alcool :



.....

3. Vous vous appliquez quotidiennement la méthode H<sup>3</sup>D. Que vous apporte-t-elle ? L'avez-vous complétée par une (des) autre(s) valeur(s) ? La(Les) quelle(s) ?



.....

4. Vous rencontrez un conflit sérieux avec une personne, que ce soit dans votre couple, dans la famille ou au travail. Cela peut-il jouer sur votre résolution de ne plus boire ou, si vous êtes dans l'excès, celle de moins boire ? Avez-vous quelqu'un à qui vous confier ?



.....  
.....

5. Au travail, vous buviez en dehors des repas et des pots officiels, en cachette, dans votre bureau ou dans les toilettes par exemple. Depuis la lecture de ce livre, vous vous abstenez. Mais en avez-vous parlé avec quelqu'un qui puisse comprendre vos efforts et vous soutenir ?



.....  
.....

## AUCUN PROBLÈME NE PEUT ÊTRE RÉSOLU PAR UN VERRE D'ALCOOL

Blessée, je me lève et je quitte l'arène en claquant bruyamment la porte, d'un geste incontrôlé. Des têtes se retournent. Pas un mot, juste des regards obliques et des sourires en coin. D'autres jubilations en cachette. Je conserve mon sang-froid, me persuadant que cet homme est plus à plaindre que moi..., que je préfère être moi, malgré mon passé, mes dix années d'ivresse et mes erreurs que je tente de réparer. Que je suis dorénavant honnête avec moi-même et avec eux. Que je passe à un niveau supérieur et que je me réjouis d'avoir arrêté de boire. C'est le seul combat auquel je tiens par-dessus tout.

Je retourne dans mon bureau, la tête haute mais sur un corps frêle porté par des jambes flageolantes. Je n'arrive plus à calmer le flot de mes pensées... je suis perdue... Par chance, je ne croise personne alors que je suis, là, vraiment dans « un état second ». Mon cœur tambourine. Quelques minutes plus tard, je m'effondre le buste plié en deux

d'angoisses sur ma table de travail. Stressée, accablée de tristesse, les tempes dans les mains, je sanglote, je souffre, je veux disparaître. Je me vide de larmes. Je veux mourir. La lutte est bien trop violente et inégale ; je ne suis pas de taille.

Ai-je repicolé ? Je suis dans l'incertitude. Tous mes espoirs s'effondrent à nouveau. Tous ces dirigeants violent les engagements du protocole. Ils le lacèrent de coups de couteau. Ils me trahissent. Mon cœur est à eau et à sang et je doute de moi. Je ne sais plus et qu'importe, je n'ai plus qu'à récidiver ! À reboire ! Ce monde professionnel me dépasse, il n'est pas pour moi et peut-être ne l'a-t-il jamais été d'ailleurs. Dans un dernier sursaut de lucidité et parce que **j'ai toujours le numéro sur moi**, je décroche mon téléphone et j'appelle mon médecin-alcoolologue. Le soir-même, ce dernier a la gentillesse de me recevoir en urgence, et en quelques minutes, en quelques mots, il me rassure. Il sait que je n'ai pas bu, son œil de connaisseur le voit.

Le lendemain matin, une prise de sang vérifie les taux gamma GT (le marqueur de l'imprégnation alcoolique) et les transaminases. Ils sont bas. Je n'ai pas replongé ! Je ne suis pas une épave à la dérive dans cette mer agitée. Je suis sobre depuis 92 jours.

## LE CHALLENGE DE L'ABSTINENCE EST NOTRE SEUL COMBAT

Trois jours plus tard, je produis ces résultats à ma hiérarchie et je demande une confrontation avec les deux personnes-témoins, dont l'identité ne m'avait pas été révélée. Je suis atteinte dans ma dignité, dans mon amour-propre, mais je suis en paix avec moi-même et je ne me sens plus

désemparée. C'est alors ma hiérarchie qui est ébranlée par ma détermination à vouloir me battre... à vouloir continuer à vivre et à crier la vérité sur l'alcoolisme dans le monde du travail. En à peine trois mois, je ne suis déjà plus la même personne que lorsque je me soûlais. Une petite niaque m'anime à nouveau et je suis beaucoup plus calme. Mais après une semaine, de guerre lasse, trop attristée et estimant cette ambiance détestable et dangereuse pour moi, j'accepte de signer une rupture conventionnelle, dite « à l'amiable » avec la DRH. C'est une manière élégante de partir, sans invoquer de motif, avec une petite indemnité en poche.

Je quitte donc mon employeur sans un « au revoir », sans un mot d'encouragement de qui que ce soit, y compris de mes « copines-buveuses clandestines ». À leurs yeux, la cicatrice « alcoolique » marque ma figure au fer rouge. Mais pour moi, la tête haute, à mon 142<sup>e</sup> jour d'abstinence, je suis fière d'avoir arrêté de picoler et je savoure ma victoire. Je me sens déjà rajeunie, le corps minci et dynamique, le visage clair et décongestionné, la démarche légère et pourtant, je suis fatiguée à l'extrême. Vidée émotionnellement, n'ayant plus mon « petit moteur », ma drogue de la journée. Ma bouteille.

J'apprends ensuite par une indiscretion que je suis la première femme dans ce Groupe mondial à pouvoir bénéficier du programme d'accompagnement, qui n'a cependant plus d'intérêt puisque l'on ne veut plus de moi. La première femme après quinze hommes, tous des cadres supérieurs de haut niveau, sachant que la moitié d'entre eux avaient malheureusement rechuté dans cette maladie chronique et hautement récidivante. C'est vous dire, oh combien, mon orgueil est ravivé ! Oh combien je veux réussir le challenge de l'abstinence ! Ne serait-ce que pour leur montrer que

cette maladie, une fois bien comprise, tant son origine que son engrenage, et qu'une fois sa puissance addictive bien assimilée, la personne soignée peut, par de la volonté et un traitement médical et psychologique approprié, se rétablir. Et cela grâce aussi et surtout à la compréhension et au soutien de l'entourage, car l'alcoolique n'a pas à avoir honte de son état. Et parce que je sais déjà que plus il restera dans l'humilité, mieux il ira.

Cet exemple de conflit professionnel fait réfléchir. Je m'en suis sortie et je ne suis donc pas à plaindre, mais j'aurais pu replonger !

### DANS N'IMPORTE QUELLE SITUATION, ATTENTION À LA COLÈRE, À LA RANCŒUR OU À LA HAINE

Mon médecin alcoologue et mon coach ont été très choqués par cet épisode car le danger est bien là. Au cours des premiers mois de sevrage, il peut survenir des pulsions violentes à consommer de l'alcool. Il est indispensable d'éviter coûte que coûte tout désordre émotionnel. Je leur ai alors confirmé que, dans le monde du travail, les relations humaines peuvent être bafouées. Ce qui alimente l'usage abusif des psychotropes et autres substances addictives.

Cependant, cette étape m'a rendu plus forte et j'ai pu reconstruire un très beau chemin de vie. Ainsi que conforter ma méthode. Je n'ai eu aucune rancœur ou haine vis-à-vis de ce Groupe car il m'avait beaucoup apporté sur le plan intellectuel, et il m'avait permis de parcourir le monde de long en large. Je lui avais donné beaucoup de temps, empiétant sur ma vie personnelle au gré des fuseaux horaires. Heureusement, il n'y a pas que « des loups garous » et beaucoup de collègues ont manifesté leur sympathie

après mon départ, dans une grande discréetion, de peur des représailles. Qu'ils reçoivent encore mes remerciements.

#### **Trois exemples de ce qu'il faut éviter**

- Si tout le monde savait, comme c'est souvent le cas lorsqu'un collaborateur a un problème avec l'alcool, pourquoi n'avoir pas osé aborder le sujet avec moi ? Il est dommage de rester dans une logique répressive ou de sanction. Je luttais seule et en silence contre mon problème d'alcool. Pourquoi ne pas l'avoir signalé au service de santé au travail ? Le médecin du travail est tenu au secret professionnel et est de plus en plus sensibilisé par les pratiques addictives. Il aurait pu engager le dialogue et peut-être, me proposer une action médicale appropriée. Il m'aurait extraite plus vite de la honte.
- Je ne voulais pas boire à la cérémonie des vœux du 23 janvier. Je savais qu'un seul verre m'enverrait à la catastrophe mais j'ignorais que j'étais **droguée**. J'avais instamment demandé à mes « copines-buveuses clandestines » de ne pas m'inciter, de ne pas me tenter. Mais après la première demi-heure, l'une d'entre elles me mit une coupe de champagne dans les mains, en précisant que *cela ne pourrait pas faire de mal et qu'elle me surveillait*. Après ma chute, aucune d'entre elles ne m'a secourue.
- Jusqu'alors et à leurs yeux, j'étais un peu l'alcoolique-alibi. Celle qui les rassurait par rapport à leur propre consommation. Elles n'étaient pas dans l'abus de l'alcool, car *Laurence, elle, buvait bien plus qu'elles !* Ensuite, elles m'ont exclue du groupe car je n'étais pas qu'une simple alcoolique mais une ivrogne. Elles avaient soudainement honte de me fréquenter.

Il y a donc encore du chemin à parcourir pour les entreprises, administrations et autres employeurs en ce qui concerne la prise de conscience de l'alcoolisme dans le milieu professionnel. Celle-ci doit se faire par la mise en place d'un dispositif d'information, de prévention, de réflexion et d'**accompagnement des personnes alcooliques**, quelle que soit leur place dans l'entreprise. Je pense,

pour ma part, qu'il est du devoir de l'employeur, non seulement de suivre un salarié en poste qui a un problème avec l'alcool, mais aussi et si nécessaire, de le réintégrer ou de l'affecter à de nouvelles tâches valorisantes qui l'encourageront. Un salarié, qui grâce à son entreprise peut se soigner de cette drogue, s'investira ensuite au centuple en signe de reconnaissance. Il pourra aussi témoigner sur son parcours pour d'autres employés ou cadres aux prises avec l'alcool.

Le licencier revient à le laisser boire de plus belle, chez lui, complètement isolé et sans repère. Or, c'est bien souvent dans l'environnement du travail qu'il s'est adonné à la boisson, des années auparavant. Dans certaines entreprises, les promesses d'augmentations et de promotions en échange d'une présence et d'un dévouement total, via un *blackberry* sonnant et clignotant à toute heure, sont à l'origine du stress à la performance. Et donc, des pratiques addictives dont la plus commune : l'alcool. Aujourd'hui il est bien trop facile de déplorer, voire de condamner, la dépendance dont l'entreprise a une part de responsabilité.

En tant qu'alcoolo-dépendants, la colère et d'autres sentiments négatifs qui provoquent le stress nous ont parfois fait « disjoncter ». Nous avons souvent bu pour nous donner du cœur au ventre, du courage « pour dire à quelqu'un notre façon de penser ». Dans mon cas, c'est bien l'ivresse avancée qui m'a fait dénoncer au Directeur général un mal-être professionnel et mon opinion sur l'absence de réelle parité hommes/femmes dans son Groupe. L'alcool désinhibe, nous donne des ailes mais les traumatismes causés sont souvent irréversibles. Devenus alcoolo-abstinent, nous devons rester constamment vigilants et être à l'affût de ces sentiments, dont surtout celui de la colère. Il faut les éviter coûte que coûte en prenant de la hauteur, en se

protégeant de toute personne qui nous veut du mal et en se rappelant le seul objectif : **la sobriété**. Plusieurs religions et philosophies nous exhortent à nous débarrasser de la colère pour parvenir à une vie plus heureuse. Il faut apprendre à éviter la colère. À la gérer, à la maîtriser et surtout, à l'évacuer. Il est vital surtout de la faire sortir du corps.

***La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool  
Quelques moyens simples d'évacuer la colère***

- **Pratiquez la relaxation profonde.** Allongez-vous dans une position confortable, si possible dans un lieu dénué de bruit et embaumé par une bougie parfumée. Fermez les yeux, décontractez tous les muscles de votre visage, laissez tomber votre mâchoire inférieure. Oubliez complètement votre corps. Lâchez-le, laissez-le partir à la dérive. Laissez-vous imprégner par le silence, appréciez-vous le temps présent, divaguez. Vous flottez. Votre corps pèse de plus en plus lourd comme du plomb, vous vous relâchez. Le silence vous permet de prêter attention à tout, à votre sensation de bien-être. Concentrez votre esprit sur une belle couleur, votre préférée et imaginez un bel objet de ce coloris. Respirez et expirez par le nez, calmement, profondément, sans effort. Laissez doucement descendre votre diaphragme, gonfler vos poumons et votre ventre qui se libèrent des émotions négatives, des ressentiments, du stress. Cessez « de broyer du noir ». Si vous ressentez le besoin de verser des larmes, de chagrin ou de joie, libérez-vous-en, sans retenue aucune. Pensez « positif », méditez et réjouissez-vous du chemin vers l'abstinence d'ores et déjà parcouru. Pour l'instant, c'est la seule chose vitale qui compte pour vous et pour l'entourage qui vous aime et qui vous comprend. Sentez ce nouveau souffle de liberté, cette lumière de vie qui apaise votre esprit.
- **Prenez votre carnet de bord.** Relisez vos réponses aux exercices. Réfléchissez aux quatre mots clés de la méthode H<sup>3</sup>D. Répétez-les en boucle, à haute voix et appliquez-les. Continuez à souffler et à alterner vos lectures et votre écriture. Obligez-vous toujours à exprimer avec précision et clarté vos opinions et vos idées, avec vos mots à vous. Cheminez vers votre *moi créateur, votre Désir*.

- 
- **Prenez un bain ou une douche** bien chaude sur un fond de musique douce. Détendez-vous, respirez à fond. Séchez-vous en massant lentement tout le corps. Enduisez-le d'une huile parfumée ; prenez du plaisir à prendre soin de vous (l'huile d'avocat est excellente aussi bien pour le visage que pour le corps). Regardez-vous dans un miroir, ne fuyez pas votre image, acceptez-vous et aimez-vous. La beauté commence par l'acceptation de soi.
  - **Grignotez une douceur**, un carré de chocolat noir par exemple et/ou sirotez un cocktail sucré sans alcool ou un thé parfumé.
  - **Parlez avec quelqu'un**, de visu ou par téléphone, qui vous comprend et qui est de bon conseil : un psychologue, un alcoolique stabilisé, un membre du clergé, un ami qui connaît votre parcours et qui vous encourage... quoiqu'il arrive.
  - **Libérez votre surplus d'énergie** en pratiquant un sport doux comme la marche dans la nature, la natation, le yoga...
  - **Allez vers la découverte de votre Désir** en mettant de côté la colère et les autres sentiments négatifs qui générèrent du stress. Si besoin est, n'oubliez pas l'impérieuse nécessité de rompre toute relation stérile avec les personnes qui pourrissent votre nouveau cycle de vie sans alcool. Goûtez les délices des prémisses d'une existence heureuse.

## Qu'en est-il pour vous ?

1. Vous dirigez une entreprise. Êtes-vous interpellé par l'alcool au travail et pensez-vous bien le gérer ? Êtes-vous conscient des responsabilités qui pèsent sur vous ?



.....  
.....

2. Pensez-vous avoir un de vos collaborateurs qui soit aux prises avec l'alcool ? Quels sont les signes qui vous alertent ? Êtes-vous capable d'aborder le problème avec lui ?



.....  
.....

3. Pouvez-vous vous former à la connaissance de cette maladie ou avoir recours à un médecin du travail ou à une autre personne compétente ?



.....  
.....

4. Vous êtes salarié d'une entreprise et avez de lourdes responsabilités. Vous subissez beaucoup de stress que vous évacuez en fumant et le soir, chez vous, avec deux ou trois whiskies qui vous relaxent. Vous êtes dans l'excès ou peut-être dans l'abus de l'alcool. Ressentez-vous le besoin d'en parler ? Pourquoi ?



.....  
.....

5. Avec quelle personne auriez-vous le plus de facilité à en parler et qui peut vous aider : un collègue, le DRH, un représentant du personnel, le médecin du travail ou un coach extérieur ?



.....  
.....

## TIRER LES ENSEIGNEMENTS DU PASSÉ ET SE DONNER DU TEMPS

Six mois après la perte de mon emploi, je suis convoquée pour la troisième fois dans le bureau d'un haut responsable de Pôle Emploi Ile-de-France en vue de la mise en place du *Projet Personnalisé d'Accès à l'Emploi*. C'est un homme mûr, affable et assez fier de ne s'occuper que des dossiers des cadres supérieurs, m'avait-il précisé au cours de notre première entrevue.

Je me sens bien, de mieux en mieux. L'esprit clair, le seul combat qui m'importe est celui de ma vie sans alcool. Je m'interroge cependant sur comment lui faire part de ce challenge car je suis encore loin de celui qui est le sien. Celui d'à tout prix me trouver du travail. Il est vrai que le montant des allocations d'aide au retour à l'emploi est

important, vu mes émoluments, et ne sera maintenu que si j'accomplis des démarches actives et répétées de recherches d'emploi. Après quelques minutes il me questionne sur mes fonctions.

Je lui explique que je devais évaluer tous les types de risques sur les chantiers dans la région Nord-Pas de Calais, et faire de la formation-prévention. Que ce soit des risques contractuels, de concurrence, ou liés à l'hygiène et à la sécurité de travail... Comme les risques psychosociaux par exemple, ainsi que les pratiques addictives. C'était donc un travail avant tout de terrain que je menais seule et j'établissais ensuite des rapports pour mon supérieur hiérarchique. Dans le cadre de mes missions, j'essayais d'alerter sur les maux biens particuliers des femmes, comme le burn-out, les addictions qui se compliquent avec des dépressions et des tentatives suicidaires. Mais je dois avouer que mes alertes restaient lettre morte et qu'en fait, je n'avais qu'un simple poste d'exécutant.

## OUSER SORTIR DES SENTIERS BATTUS ET REBATTUS

Lorsque j'annonce à mon conseiller de Pôle Emploi que j'envisage une reconversion professionnelle et d'ailleurs, depuis bientôt deux mois, je suis en formation dans une école de boulangerie et de pâtisserie de Paris, dans le 12<sup>e</sup>, je vois son stylo tournoyer en l'air, pour rester en suspension un long moment. La bouche entrouverte, le front plissé, les yeux ronds comme des billes, la stupéfaction est à son comble.

– Une école de Boulangerie ! Vous voulez vous reconvertis en « boulangère » après une telle expérience professionnelle ! Mais c'est du gaspillage de compétences !

– Non, je ne suis pas d'accord avec vous. Et je vous précise être également en stage par alternance dans une vraie boulangerie dans le 18<sup>e</sup>.

Nous nous dévisageons longuement en silence. Je dois me pincer pour ne pas éclater de rire. Stupéfait, il rétorque :

– Et vous voulez faire quoi ?

– Passer mon CAP et ouvrir ma boulangerie.

– Mais c'est sérieux tout ça ? La dernière fois que nous nous sommes vus, nous avions envisagé que vous deveniez avocate par équivalence, compte tenu de votre expérience. Vous deviez déposer un dossier au Barreau de Valence.

– Oui, je l'ai fait parallèlement mais j'ai aussi envie de profiter de ce temps libre pour réaliser un *Désir*, celui d'apprendre à faire du pain. Pour oser sortir des sentiers battus et rebattus. C'est un métier passionnant vous savez. C'est tout un art et...

Je m'interromps car visiblement il ne trouve aucun intérêt à mes paroles et ne partage pas mon enthousiasme. Depuis quelques minutes il pianote nerveusement sur son ordinateur. Il finit par me conseiller de ne pas mettre dans mon CV cette formation en cours : « ce ne serait pas compris et ça ferait trop « tache » par rapport à votre parcours ».

## NE PAS AVOIR HONTE DE SA MALADIE ET SE PROTÉGER DE LA SOLITUDE

Mon conseiller marque une pause tout absorbé par son écran. Et reprend sur un ton plutôt conciliant :

– Bon pour conclure, vos réseaux, ça donne quoi ?

– Ça donne rien et n'avez aucune illusion, je ne retrouverai pour l'instant pas de travail sur Paris.

– Ah... Ben pourquoi ?

– Simplement par ce que je me soigne d'une maladie qui pour certaines personnes est incomprise... notamment dans le monde professionnel. Je me soigne de l'alcoolisme.

Je le regarde droit dans les yeux, apaisée de pouvoir en parler. Visiblement surpris, il me dit alors à brûle-pourpoint :

– Mais si vous êtes malade, il faut vous mettre en congé maladie !

– Oui, sur le plan administratif, vous avez tout à fait raison. Mais ce serait une grave erreur pour moi de rester cloisonnée dans mon intérieur justement. J'ai absolument besoin d'un cadre, d'horaires, de rencontrer un monde différent de mon passé professionnel et d'occuper surtout mes mains et mon esprit. C'est vital si je veux me rétablir ! Vous ne le savez peut-être pas, mais les pratiques addictives, dont celle de l'alcool, sont significativement plus importantes chez les chômeurs que chez les actifs occupés.

C'est une deuxième stupéfaction pour lui, qui le fait rougir immédiatement, *comme un bon vin rouge* pensé-je. Et sans doute une deuxième « tache » dans mon si beau tracé de façade. Je termine en beauté :

– Cette liberté de temps me permet d'aller également dans des groupes d'entraide d'anciens buveurs. De sortir de mon enfermement, de rencontrer des alcooliques sobres qui me comprennent. Mais quel dommage de devoir toujours se cacher ! Un jour, je ferai comme aux États-Unis. J'indiquerai au bas de mon CV, en plus de révéler ma reconversion professionnelle, mon appartenance aux Alcooliques

Anonymes. Là-bas ces indications sont considérées comme des points positifs. Pas comme des « taches » !

Je me lève promptement, plus énergique que jamais. Pour la première fois il ne me reconduit pas vers la sortie. Il est visiblement moins fier de s'occuper de mon dossier. À ses yeux, j'étais peut-être devenue une cadre inférieure. Je le laisse terminer son travail, maquiller consciencieusement les « taches » de mon profil.

***La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool  
Les groupes d'entraides d'anciens buveurs***

Nous sommes nombreux à considérer l'alcoolisme comme la maladie de la solitude. Face à cette solitude, chacun réagit comme il le sent, en fonction de son caractère, de sa connaissance de soi et de son propre cheminement vers la sobriété. Les groupes de paroles et d'anciens buveurs accueillent chaleureusement et offrent de l'aide à celles et ceux qui frappent à leur porte. D'une manière générale, deux règles d'or s'appliquent : la libre adhésion et l'entraide entre alcoololo-dépendants ou excessifs pour rester abstinents. Ces réseaux sont donc là pour permettre de créer des liens avec nos compagnes et compagnons d'infortune, de nouer des contacts, d'échanger et d'écouter des témoignages poignants, ainsi que de recevoir les encouragements permanents pour rester dans l'abstinence. Nous parlons beaucoup « alcool » et de ses conséquences. En rencontrant d'autres malades et en discutant, nous nous rendons compte que nous ne sommes pas égaux devant le produit, que chacun a ses raisons de boire, que chacun a son chemin vers le Désir. Tout le monde s'exprime et l'écoute est courtoise. Parfois, l'atmosphère est quelque peu agitée du fait de la présence de personnes encore sous l'effet de la drogue-produit ou en tout début de sevrage. Cela se traduit par des corps qui tremblent, des mains et des pieds qui s'agitent, des propos incohérents et désordonnés, des effluves d'alcool... Mais la règle est que chacun s'exprime le temps qu'il désire. La présence aux réunions ne convient pas à tout le monde et certains alcooliques devenus sobres décident très vite de ne pas ou de ne plus y aller, tout en restant, s'il le besoin s'en fait sentir, en contact téléphonique avec eux. C'est un choix qui se respecte.



N'oublions pas que chacun doit se réservier des moments personnels pour se poser et se ressourcer. Se ressourcer, c'est dépenser moins d'énergie pour en trouver plus. Il faut du calme, du silence, de l'isolement pour se centrer sur soi et mettre en route un nouveau cycle de vie. Et pour découvrir au fil des mois, voire des années, le *Désir* qui peut être une passion non encore assouvie, donc de la joie.

Quoiqu'il en soit, les groupes d'entraide existent et heureusement car c'est souvent la seule ressource anti-isolement pour la majorité des malades. Il est clair que toute présence, quelle qu'elle soit, vaut mieux qu'une solitude amère, subie ou mal gérée et qui peut nous faire rechuter. L'alcool est puissant et est à portée de vue et de main. La vie avec ses hauts et ses bas n'est pas un long fleuve tranquille.

Vous trouvez à la fin de l'ouvrage les noms et coordonnées des principales entités d'entraide.

## LES PRÉMICES DE SON DÉSIR

De mon côté, je déambule nonchalamment, le nez au vent, dans les ruelles animées du quartier latin, tout en réfléchissant.

Il faut que je sois honnête avec moi-même. Le monde professionnel que j'ai connu n'est pas fait pour moi. Je suis mal armée. Mon éducation ne m'a pas appris à donner des coups et je n'ai pas envie d'en donner. Je suis beaucoup trop sensible, fragile. Le dernier choc a été rude... c'est une sonnette d'alarme. C'est d'ailleurs bien pour cela que je buvais. Je tentais d'échapper au stress, à un mal-être au travail et à l'ennui parfois.

J'ai clairement envie de créer mon projet professionnel. De m'installer comme indépendante... et de prendre des responsabilités... celles que d'autres ne m'ont jamais reconnues. Mais ai-je suffisamment confiance en moi pour oser me lancer ? Suffisamment de courage pour tracer la route vers le *Désir* ?

Je m'assois sur un muret de pierres sèches, embaumé par des lianes de lierre, de jasmin et de clématites qui l'enlacent. À cinq mètres à peine, sur un tas d'ordures, gît un homme d'une trentaine d'années, recroquevillé sur lui-même. Les mains agrippées à une bouteille de gros rouge, à moitié vide ou à moitié pleine, c'est comme on voudra. Dépenaillé, pas très propre, il semble somnoler comme un bienheureux. Est-il vraiment bien ? Heureux ? Ou perdu ? Il me fait pitié et je réalise alors ma chance. Émue, bouleversée je pleure à gros flots.

L'alcool touche tous les milieux. Du clochard qui mendie pour se payer son litron et le cuver en solitaire sur un banc public, au cadre dynamique VIP, l'ineffable verre à la main et qui devient un incontournable pilier de bar des soirées *open* de la *jet-set*. L'alcool n'est pas une question de bourse et nous met un jour ou l'autre en grande difficulté financière. Il coûte en moyenne 150 000 euros au cours d'une existence<sup>1</sup>. Aujourd'hui, nul n'est à l'abri des abîmes insondables, au gré des souffrances, des ruptures et des aléas de l'existence. J'en suis l'exemple vivant.

Je me lève et glisse dans sa poche rapiécée un petit billet. Je m'éloigne silencieusement, une équipe de maraude s'occupe de lui maintenant. C'est bien, car elle sait écouter et nous comprendre. Deux fois elle m'a récupérée dans cet état, au beau milieu d'un square. Deux fois, malgré le tapage nocturne et les crieailles d'alentour, elle m'a prise sous leurs ailes. Ce n'était rien que des paroles, mais elles m'ont réchauffé le cœur et dans mon âme elles brûlent encore, à la manière d'un feu de bois... Je m'accorde un

---

1. Allen Carr, *La méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool*. Ed. Pocket, 1997.

long moment de repos. Ne plus boire me fatigue énormément. C'est normal, je n'ai plus cette béquille diabolique. Malgré cela, je suis tellement mieux dans ce nouveau jardin des sensations. La foule bigarrée m'enchante. Je suis plus calme, plus sereine, plus heureuse, sans regrets ni remords.

Après cette longue pause, la tête haute, au 191<sup>e</sup> jour sans alcool, je repars toute joyeuse à me remettre à la tâche. Celle tenue derrière le pétrin, les paumes de mains à caresser amoureusement les pâtons, à façonner des baguettes « tradition », des bannettes ventrues à petites graines et autres viennoiseries au vrai beurre. Je réapprends le toucher et je travaille sans penser. Je m'éloigne des contraintes, des pressions. De cette domination masculine surtout, de cette société normée et si inhumaine parfois. J'octroie du temps au temps et j'avance doucement mais sûrement dans la sobriété émotionnelle. Et se faisant, vers mon *Désir*.

Je suis bien avec mon maître boulanger. Il parle peu, bougonne tout le temps, et il est si fier de m'apprendre le métier que son père lui a enseigné, alors qu'il n'avait que 14 ans. Ce travail est très physique, surtout pour une femme, quoique la mécanisation le facilite. Cette période me permet de mettre sur pause l'hémisphère gauche de mon cerveau et de revenir sur celle de droite. Sur le cerveau créatif ou artiste. Celui que je gardais à l'écart, que sciemment, je mettais en sourdine. Huit mois plus tard, mon CAP en poche, je suis toujours abstinente, heureuse et pleine de projets en tête. Je suis à ma 5 760<sup>e</sup> heure d'abstinence ! Ou encore, ma 20 736 000<sup>e</sup> seconde !

### **Qu'en est-il pour vous ?**

Reprenez votre agenda-journal de bord et écrivez votre histoire d'alcoolique, que vous soyez dans l'excès ou dans l'abus. Répondez ensuite aux questions suivantes :

1. Vous êtes sobre depuis quelque temps et vous avez donc de plus en plus de temps libre. Avez-vous une envie particulière : apprendre à jouer d'un instrument, peindre, suivre des cours d'art dramatique, écrire...



---

---

2. Depuis la lecture de ce livre, le « déclic » s'est produit. Vous tenez à jour votre carnet de bord et vous êtes au xxx jour sans alcool. Bravo à vous ! Listez une dizaine ou plus d'avantages constatés depuis le « déclic » :



---

---

3. Quels sont vos rapports avec votre entourage familial et/ou professionnel ? Connaissent-ils votre parcours actuel d'abstinence ?



---

---

4. Listez les noms des personnes auxquelles vous tenez le plus et qui vous aident dans votre parcours :



---

---

5. Pourquoi buviez-vous ? Quelle(s) est (sont) la (les) cause(s) de votre mal-être, de vos angoisses, de vos inquiétudes ? De votre fond dépressif éventuel ?



---

---

6. Ressentez-vous un souhait, un rêve, un projet à réaliser ? Pouvez-vous en parler à quelqu'un ? Sont-ce les prémisses du *Désir* ?



---

---



- Même si tout le monde fait semblant de rien voir, réagissez avant qu'il ne soit trop tard. Le médecin du travail est tenu au secret professionnel et peut être l'homme clé de la situation.
- Avant tout, répondez à la question primordiale : pourquoi buvez-vous ? Quelle (s) est(sont) la(les) cause(s) de votre mal-être, de vos angoisses et de vos inquiétudes, de ce fond dépressif éventuel ?

# 10

---

## ROMPRE DÉFINITIVEMENT LA DÉPENDANCE POUR LAISSER CHANTER SON DÉSIR

« *Le bonheur est le plaisir sans remords.* »  
Socrate

ÊTRE DANS L'ABSTINENCE et le rester requièrent une volonté de fer. Ainsi que du courage, de la ténacité et de l'enthousiasme. Rappelons qu'après traitement, seul un tiers des patients restent abstinents après un an et 10 à 20 % au bout de 4 ans. Grâce au carnet de bord auquel nous nous agrippons, chaque nouveau jour est sacré. En chemin, un accident, un faux pas ou un glissement nous guettent à tout instant, alors même que nous avons pris nos distances avec nos vieilles habitudes. Nous sommes vulnérables et nous devons rester aux aguets, du moins au début. Le malade alcoolique est contraint de vivre avec son problème d'alcool et n'en oublie jamais l'effet qu'il a adoré.

## L'ALCOOLISME, UNE MALADIE HAUTEMENT RÉCIDIVANTE

Je n'ai personnellement pas subi de rechute, pas récidivé grâce à la méthode H<sup>3</sup>D. Cette sagesse intérieure, je la répète comme une ritournelle. Je sais que si une ré-alcoolisation survenait, il ne faut pas à nouveau en avoir honte. Il n'y a aucune honte à échouer car cela fait partie d'une route semée d'embûches.

La maladie de l'alcoolisme est souvent émaillée de ces va-et-vient au gré des évènements : un amour déçu, la perte d'un emploi ou d'un être cher, un souvenir nostalgique, un conflit, une fatigue physique et psychologique, une colère noire... ou juste un instant d'euphorie qui nous fait croire que nous pouvons nous arrêter après un premier verre. Pour ma part, je crains plus les « pics » d'exaltation et de réjouissance que ceux de tristesse, et par voie de conséquence je m'efforce de m'en préserver.

Juste après le sevrage de l'alcool, la reprise de la consommation est toujours possible. Il est à nouveau important d'avoir l'honnêteté d'en parler au médecin traitant ou/et à son coach, car cette reprise ne signifie pas forcément une rechute au sens de retour à la « case départ », mais juste une étape dans un processus de changement personnel. Cependant, maintenant que nous savons quasiment tout sur cette maladie, nous sommes responsable de cet incident de parcours :

- Soit nous n'avons titillé la bouteille que quelques fois, sans véritablement renouer avec la défonce express et solitaire. Cet accident fait partie de l'évolution naturelle et n'est pas forcément dramatique, mais il doit être traité sérieusement.

- Soit cette reprise est régulière et sans limite jusqu'à l'ivresse. Il faut avoir l'honnêteté et l'humilité d'accepter cet état de fait. D'avoir le courage et la motivation de tout reprendre à zéro, avec l'aide de son médecin, de son psychologue ou coach. Ces derniers réenclencheront avec vous le travail sur les causes réelles de la ré-alcoolisation.

## D'AUTRES ADDICTIONS GUETTENT LES FEMMES

Si je n'ai pas replongée dans la dépendance psychologique à l'alcool, j'ai connu d'autres addictions comportementales. L'anecdote de l'une d'entre elles est douloureuse et c'est en toute humilité que je vous la raconte.

Un samedi matin, très tôt, je sens une main se poser lourdement sur mon épaule gauche. Un homme, aussi petit que musclé, me fusille du regard et trépigne sur place : « Alors la bourge, ça fait plusieurs jours que j'te mate et cette fois c'est la bonne. Viens par ici, on va chez le boss. » La supérette est quasiment vide à cette heure très matinale. Nous la traversons à grandes enjambées et déboulons dans une petite pièce renfermée et nauséabonde. Un homme bedonnant au teint basané est assis derrière un bureau encombré de papiers disparates et multicolores. On m'intime l'ordre de vider mes poches et je pose successivement deux tubes de lait concentré sucré, un pot de miel, un bocal de crème de châtaigne vanillée et une boîte de biscuits Finger.

– C'est tout ? interroge alors le patron. Et les poches intérieures ?

– Je n'ai plus rien, dis-je timidement en ouvrant largement les pans de mon manteau.

- Et votre sac ? Il est où ? Tu as regardé si elle ne l'a pas planqué quelque part ? s'adresse-t-il à l'autre.
- Non t'inquiète, je l'ai repérée, elle n'a jamais de sac. Tout dans les poches... et t'as vu, il y en a au moins pour 40 euros et elle prend des marques en plus... la sale « BOURGE » !
- Bon, j'appelle les poulets et en attendant tu fais comme d'hab ! Tu la mets au frais !
- Ouais ! On va la givrer un bon coup celle-là ! À bas la vermine !

Le « petit musclé » s'esclaffe, visiblement très satisfait de sa prise et de la suite qui m'est réservée. Je me retrouve à l'intérieur d'une pièce sombre. Le bruit sourd des battants la referme et c'est alors un lourd silence qui s'abat, entrecoupé par les résonnances électriques des frigos. Des petites lumières multicolores scintillent. Elles s'allument et s'éteignent par intermittence, comme des étoiles de Noël... on se croirait dans une boîte de nuit, sauf qu'il fait glacial.

Voilà, tout doucement je réalise que je suis prise en flagrant délit de vol. Ça devait forcément arriver un jour. Depuis trois semaines, c'est compulsif, je dois voler n'importe quoi dans les magasins. Surtout des petits objets de faible valeur et que je peux pourtant me payer sans problème. Je choisis plutôt de la nourriture sucrée. Et ensuite je me bourre, je me goinfre à me faire éclater la panse... et puis ensuite, je me fais vomir. Je me vide les entrailles par honte, par dégoût de moi, par culpabilité. Je m'humilie de honte. Depuis une année, je suis dans la sobriété de l'alcool, mais tout doucement, j'ai basculé dans deux autres addictions comportementales : la boulimie et plus récemment la kleptomanie. Je n'en ai pas parlé, ni à mon médecin ni à mon coach, espérant qu'elles ne seraient que passagères.

Seule dans la pénombre ponctuée de loupiolettes, à me remémorer l'engrenage de ce nouveau calvaire de la dépendance, je sanglote de désespoir à gros flots et je grelotte. Je suis glacée et je commence à perdre mes esprits. Je me recroqueville dans une immobilité létale. Je vais mourir dans une glacière, entourée d'ombres immobiles, bovines, porcines, ... suspendues à des crocs de boucherie. Je sombre... je perds toute notion de temps... Quand on vient me chercher, je suis incapable de bouger. Je me sens soulevée. Je divague, je flotte, je suis à nouveau dans des vapes... ivre peut-être ? C'est un uniforme qui me transporte. Je suis un peu rassurée et je perds connaissance. Un quart d'heure plus tard, je suis allongée à même le sol du bureau du *boss*, une couverture me réchauffe doucement. Je flotte dans un cocon épais, opaque et je perçois des voix qui discutent âprement :

- Vous ne devez pas faire cela et je vous l'ai déjà dit... C'est dangereux et vous l'avez laissée combien de temps cette dame ? Dans cette froidure ! Il fallait nous appeler !
- Mais c'est ce qu'on a fait et j'veux répète qu'elle n'est pas restée longtemps... J'ai des témoins d'ailleurs !
- Suffisamment longtemps pour être tombée dans les pommes. Ce n'est pas bien et c'est la dernière fois que je vous le dis. Ah ! Elle revient à elle.

J'entrouvre les paupières. Ils sont deux à m'encadrer gentiment et à tapoter sur mes joues. L'un d'eux me tend un café fumant. Je hume l'odeur et cela m'apaise.

- Alors madame, qu'est-ce qui vous a pris ?

Sa voix est chaude, compatissante. Je bois une gorgée.

- Je suis désolée. Je suis un peu en dépression et je me soigne pour l'alcool. Parfois je perds la tête... et j'aurais

dû en parler à mon médecin... depuis plusieurs semaines... mais je n'osais pas...

Son visage s'assombrit. D'un air grave il me dit :

– Oh ! je connais, chez nous aussi, dans nos services à nous, parfois on boit trop...

Un long silence se profile. Ma gorge est nouée, je réfrène des pleurs. Je ne peux lui répondre mais je sais que dans la police le problème de l'alcool existe également. Il reprend :

– Bon et vos papiers, vous les avez avec vous ?

– Non, ils sont chez moi. Mais je suis désolée. Sincèrement désolée. Surtout que je suis juriste de formation et que je sais très bien que c'est répréhensible ce que j'ai fait. C'est un vol.

Le gendarme hoche lentement la tête. En un prompt demi-tour, il s'écarte pour aller échanger avec le directeur du magasin. Ils parlementent, le *boss* visiblement s'énerve. L'autre gendarme reste à mes côtés. Accroupi, il m'observe. La quarantaine et la chevelure grisonnante, il a du charme. Il me dit d'une voix attendrissante :

– Buvez madame. Ça peut arriver mais il faut vous soigner et en parler avec votre docteur.

– Oui, j'aurais dû mais je pensais pouvoir m'en sortir seule. En fait, je suis trop gênée de cela. C'est bête hein ?

– Oui, mais bon, on va essayer de tout arranger.

Je commence tout doucement à reprendre mes esprits et à me réchauffer à leur sourire si chaleureux. À réaliser la gravité de la situation aussi. Quelques minutes s'écoulent, l'autre gendarme est de retour et vient se poser près de nous. Il me scrute avec un sourire rayonnant :

– Bon, cela va aller. Le responsable accepte de ne pas déposer plainte si vous remboursez à hauteur de 60 euros. De notre côté, nous ne vous poursuivons pas si vous vous engagez à en parler à votre médecin et à ne pas récidiver.

– J'accepte bien sûr et je vous remercie, dis-je sans hésiter.

– Bon, tout est ok. Nous allons maintenant vous reconduire chez vous. Il se retourne sur le *boss* : Quant à vous, c'est la dernière fois cette manière de rendre justice vous-même. À la prochaine, je vous colle un PV pour mise en danger de la vie d'autrui.

Je baisse la tête, c'est bien trop humiliant.

### AVOIR TOUJOURS RECOURS À « LA THÉRAPIE DU TÉLÉPHONE »

Désemparée, je quitte le supermarché accompagnée par les deux policiers, comme une voleuse. Libre mais abattue, juste un peu réjouie par cette heureuse issue. Arrivée chez moi, j'éclate en sanglots, je tremble, l'émotion est trop forte, j'angoisse... j'ai envie de boire, d'éteindre ce feu de honte qui crétine à l'intérieur. Je décroche aussitôt le téléphone et appelle mon coach. On est en plein week-end mais **je sais que je peux le joindre à tout moment sur son portable**. Celui-ci après quelques minutes d'explications, bousculant son emploi du temps et sa famille, me reçoit en urgence, dans l'heure qui suit, à son cabinet. Impossible il me demande de tout lui raconter depuis le début... Il me fixe avec intensité. Tout son être inspire la confiance et incite à la confidence. Nous sommes sur la même planète. Lui aussi est un alcoolique-abstinent.

Je lui relate la situation, ma kleptomanie et mes accès de boulimie. Il est silencieux. Au fil des mots débités, ses yeux

trahissent une légère inquiétude, mais il reste dans l'écoute flottante. Je réalise alors que depuis quelques semaines, mes mains sont comme vides. Vides de création. Je réfléchis. Il me faut en urgence les occuper... afin qu'elles arrêtent de me gaver de nourriture... ou de chaparder... ou de prendre une cigarette, car la tentation est bien là aussi..., celle de fumer. Il est vrai que l'alcool a occupé toute ma vie d'alcoolique et que sa suppression laisse un grand espace qu'il me faut combler. Il faut de nouvelles habitudes pour remplacer les anciennes. Mais là, je fais à nouveau fausse route ! Surtout, ne pas partir vers d'autres dépendances. Ne pas balayer l'une pour une autre.

## LA BOULIMIE, UNE ADDICTION SANS PRODUIT

Mon coach m'explique qu'une boulimique devient souvent une alcoolique ou une fumeuse, ou les deux ou les trois à la fois. Qu'importe la drogue, la femme peut tout cumuler. Et la tendance naturelle après le sevrage de l'alcool et/ou de la nicotine, c'est de les remplacer par de la nourriture. Il me tend un questionnaire :

- Vous êtes-vous déjà fait vomir parce que vous ne vous sentiez pas bien « l'estomac plein » ?
- Craignez-vous d'avoir perdu le contrôle des quantités que vous mangez ?
- Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en moins de trois mois ?
- Pensez-vous que vous êtes trop gros(se) alors que les autres vous considèrent comme trop mince ?
- Diriez-vous que la nourriture est quelque chose qui occupe une place dominante dans votre vie ?

Spontanément, je mets quatre croix positives. Il compte d'un seul coup d'œil et réagit *illoco* :

- Depuis quand vous faites vous vomir ?
- Heu... depuis plusieurs mois... depuis que je prends trop de poids car ces crises de bouffe se produisent trois à quatre fois par jour.
- Ah bon ! Montrez-moi donc votre main droite.

Je la lui présente. Elle tremble. Je sais d'ores et déjà ce qu'il va vérifier, l'indice d'une vomisseuse. Le haut de mon majeur droit porte le stigmate de mes canines. Encore une fois, ma fierté en prend pour son grade. Il plisse les yeux, grimace et ne dit pas un mot. Il se lève lentement et saisit dans un tiroir un petit cahier d'école de couleur rouge vif, à lignes. Il l'ouvre et y trace des colonnes à l'en-tête desquelles il couche soigneusement des lettres capitales à l'horizontal. Il me le remet ensuite en me parlant sur un ton cérémonial :

- Voilà, comme pour l'agenda de bord que nous avons mis en place pour l'alcoolisme, je vous prie à partir d'aujourd'hui d'inscrire tout ce que vous mangez, jour après jour. De tout marquer, y compris bien sûr ce que vous buvez. Notez vos heures de crises, leurs fréquences, le ou les facteurs déclencheur(s) et la fin. Parlez avec vos mots à vous de vos pensées et émotions. La boulimie est une addiction sans produit mais il y a un parallèle évident de comportement avec l'alcool, le tabac ou une drogue illicite.

– Pffff... Ok... D'accord. Je vais le faire, je vais tout inscrire comme pour un devoir d'école ! À mon âge !

– Quelle horreur ! Je ne suis pas un maître d'école ! Je vous remets simplement un nouvel outil qui n'est pas un gadget

comme les précédents, bien sûr. Vous verrez dans le futur proche, ces outils dont notamment votre agenda de bord vous empêcheront de partir à la dérive. De constamment vous raccrocher à vos pensées et de vous réjouir du chemin parcouru.

– Oui, sans doute. C'était juste une boutade, histoire de décompresser... de cette matinée plutôt mouvementée.

Je relève la tête. Il me lance un clin d'œil complice. Je suis heureuse et apaisée d'avoir enfin osé tout dire.

### ***Qu'en est-il pour vous ?***

1. Vous avez malheureusement rechuté dans l'alcool. Vous sentez-vous bien ? Êtes-vous dans la culpabilité ? Pour quelle(s) raison(s) avez-vous et d'après vous, eu envie de boire à nouveau ?



.....  
.....

2. Comment auriez-vous pu éviter cette ré-alcoolisation ? Êtes-vous prêt à en parler à la personne éventuelle qui vous suit. Sinon, réfléchissez à ne pas avoir honte de cet incident de parcours :



.....  
.....

3. Quelles sont les situations à risque pour vous ? Celles des pensées et émotions qui vous poussent à boire ? Ou des lieux à éviter ?



.....  
.....

4. Mon parcours de « cumul d'addictions » vous interpelle. Si vous êtes concerné, soyez honnête et décrivez les vôtres. Comme la boulimie, le tabac, les drogues illicites, les amphétamines et médicaments psychotropes, ou encore les achats compulsifs, les conduites sexuelles à risque, la kleptomanie, les jeux, les réseaux sociaux sur Internet...



.....  
.....

## S'ACCORDER DU REPOS, SE NOURRIR DU SILENCE ET DE LA BEAUTÉ DE LA NATURE

Je sors de là épuisée. Quelques minutes à peine écoulées et je marche dans les allées du cimetière du Montparnasse. Je respire profondément tentant d'évacuer toutes les émotions, les maux et les regrets. Le silence de ce lieu et ses alentours boisés inspirent toujours mon *moi* créateur. Il n'est que 11 heures et des bouffées d'odeurs printanières sauvages et chaudes me chatouillent les narines. Je m'attarde sur la tombe de Baudelaire. Je m'offre un bol de plaisir. J'y viens souvent avec Marie-Diane, comme une étape sacrée, un rituel entre nous et nous déclamons alors ces quelques vers :

Voici venir les temps où vibrant sur sa tige  
Chaque fleur s'évapore ainsi qu'un encensoir ;  
Les sons et les parfums tournent dans l'air du soir ;  
Valse mélancolique et langoureux vertige !<sup>1</sup>

Je me rappelle qu'il faut que je téléphone à ma petite sœur pour prendre de ses nouvelles. Je m'assois quelques secondes sur un petit banc, vissé sous un saule pleureur. Je laisse partir mon esprit dans le vague... je divague... *Un souhait d'enfant... un plaisir à revivre... et pourquoi pas le cheval...* Je laisse errer mon imagination à bride abattue. Je reste un long moment en apesanteur. Je me sens quelque peu apaisée par mon chapelet de confidences qui me précipite dans un labyrinthe de réflexions positives. J'ai vraiment péché en humilité. J'ai encore besoin d'aide, j'ai encore besoin de ce coach. J'ai surtout de la chance de l'avoir disponible à tout moment, comme une hot-line

---

1. Baudelaire, *Harmonie du soir*.

pour toute la durée du traitement. De retour chez moi, je prends mon agenda de bord et mon âme se confie.

Je suis épaisse mais soulagée d'avoir pu tout confier, tout avouer sans être jugée. D'avoir ce sentiment d'être comprise par quelqu'un qui m'aide, car lui-même est alcoolique-abstinent. Nous sommes sur la même planète-alcool ! Il s'est arrêté de boire et je suis admirative et reconnaissante face à lui. Face à son humilité que je prends pour modèle.

Parler, s'instruire et écrire sur cette maladie et d'autres dépendances sont encore un énorme grand pas sur le chemin des soins.

Quelques jours plus tard je m'inscris à des cours de chants lyriques et j'intègre très vite une chorale d'amateurs. Je me libère des tensions et angoisses, je me relaxe. En travaillant mon souffle et ma voix, je me place sur la voie du *Désir*.

## ALLER AU BOUT DU CHEMIN DE LA SOBRIÉTÉ ÉMOTIONNELLE POUR COMBLER LE VIDE ET VAINCRE LES DÉPENDANCES

On parle d'addiction comportementale lorsqu'un comportement tient lieu de drogue. Elle touche les mêmes systèmes cérébraux que l'addiction à l'alcool, au tabac et autres drogues. La kleptomanie est un trouble qui touche surtout les femmes et se fait de manière solitaire. La boulimie est une ingurgitation impulsive et irrésistible d'aliments hypercaloriques sans discontinuité. Elle se pratique en cachette et seule, en dehors des repas et, en ce qui me concernait, à la fin de la journée. La nourriture sucrée s'était substituée à l'alcool, au début à mon insu. Mais l'alcool, c'est du sucre ! Je me retrouvais donc dans une situation de dépendance aussi grave que celle de

l'alcoolisme. En effet, la kleptomanie vous place hors du champ de la loi et la boulimie va rudoyer votre corps. Les vomissements peuvent vous faire perdre vos dents et provoquer des complications à l'estomac, comme des ulcères.

Enfin, le tabac et l'alcool sont les substances psychoactives les plus consommées en France et les deux premières causes de décès prématurés dans la société occidentale. La plupart des alcooliques sont aussi des grands fumeurs. L'usage du tabac a augmenté entre 2005 et 2010. Cette évolution semble surtout liée à l'augmentation chez les femmes, notamment celles âgées de 45 à 64 ans. Le tabac est autorisé dans les centres de cure car il n'altère pas l'humeur et ne présente pas de dangers immédiats. Il y a pourtant de nombreuses similitudes entre ces deux drogues.

L'alcool et la cigarette sont souvent présents simultanément chez l'être humain. Ils occupent les mains et provoquent une poussée rapide et massive de dopamine, baptisée hormone de récompense. Ces deux drogues ne sont souvent pas perçues comme le *crack*, l'*ecstasy*, le cannabis ou l'héroïne... Si arrêter de fumer du tabac est dans l'air du temps, et que tout récemment la cigarette électronique envahit le marché, il en est tout autre pour les boissons alcoolisées car de nombreuses personnes peuvent les déguster sans complication pour la santé. Seul l'abus d'alcool est dangereux et c'est sur cet aspect qu'il est nécessaire de témoigner. Autre similitude de ces deux drogues : la plus petite « taffe » et la plus petite gorgée d'alcool causent la perte de bon nombre de fumeurs et buveurs abstinents depuis de longues années. Aucun laxisme n'est permis ! Il faut être honnête et se rappeler constamment qu'il suffit d'une seule cigarette et d'un seul verre d'alcool pour recommencer à fumer et à boire jusqu'à

## Le tabac et l'alcool deux drogues qui vont souvent ensemble

	L'alcool	Le tabac
<b>Perception dans la société</b>	Festif et culturel	De moins en moins toléré
<b>Statut de drogue</b>	Oui à haute dose : éthanol	Oui : nicotine
<b>Législation</b>	Vente libre, mais interdite aux mineurs	Vente libre, mais interdite aux mineurs
<b>Publicité (loi Évin)</b>	Encadrée	Encadrée
<b>Message d'avertissement</b>	« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé »	« FUMER TUE »
<b>Journée Internationale contre</b>	Non	Oui, le 31 mai
<b>Population à risques</b>	Les femmes (dont enceintes) et les jeunes	Les femmes (dont enceintes) et les jeunes
<b>Mortalité annuelle</b>	49 000	73 000
<b>Mortalité quotidienne</b>	135	200
<b>Substituts</b>	<b>Aucun</b>	Patch, gomme, cigarette électronique
	<b>Alcoolique dépendant</b>	<b>Fumeur</b>
<b>Perception par la société</b>	Asocial	Asocial
<b>Statut de drogué</b>	Oui	Oui
<b>Soins</b>	Abstinence à vie	Abstinence à vie

\* Utilisateur d'une cigarette électronique

l'ivresse. En un flash d'instant, ils détruisent parfois des années d'efforts et de nouveau, anéantissent le corps.

La santé est essentielle et ce n'est pas qu'un simple cliché. Et pourtant, tous les messages, pictogrammes et rappels à la réalité et à la moralité du type : *Fumer tue. Éviter pour votre santé de grignoter entre les repas. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Zéro alcool pendant la grossesse. À consommer avec modération... Tu t'es vu quand t'as bu ! Jouer avec excès comporte des risques...* n'atteignent que difficilement leur public !

Il est donc primordial de bien comprendre le chemin de la sortie face à l'alcool et à toutes les autres drogues y compris médicamenteuses.

### CHANGER LA PERCEPTION DE SOI-MÊME ET REPRENDRE CONFIANCE

Au bout de la première année du traitement global des soins, je suis autonome par rapport au monde médical. Mais je suis très seule : professionnellement jetée sur le pavé, je deviens « une madame Tout-le-monde » à la recherche d'un emploi ; je n'ai plus de famille et de vie affective sauf quelques amis fidèles qui m'entourent et m'encouragent. La perte de mon travail m'impose de faire des économies financières drastiques. N'en trouvant pas en cette période de crise et de chômage des seniors, je quitte momentanément Paris. Je prête serment en qualité d'avocat et je me lance dans le bénévolat, en veillant à entretenir mes compétences juridiques et des sciences humaines.

Pour la première fois de ma vie, je donne du temps, de l'écoute aux autres et leurs témoignages, leurs souffrances, leurs demandes d'aide apportent un nouveau sens. L'ambiance de travail n'est plus compétitive et est non stressante. En faisant le choix d'isolement dans mon existence privée, je n'essuie plus les plâtres. Je prends conscience de mon libre arbitre et je progresse en tant qu'individu. Je change la perception de moi-même et je me fais à nouveau confiance. Cet éloignement des pressions tant professionnelles que familiales me sauve. Je quitte tout doucement le « paraître », pour glisser dans l'« être » et j'ouvre les yeux sur le *moi* créateur. Je réalise que l'essentiel dans la vie ne réside pas dans la réussite professionnelle, mais dans les relations

simples et de qualité. Je change ma façon de vivre et je coupe momentanément avec ma famille au fil de mon cheminement vers le *Désir*, car mon mal-être profond s'inscrit dans l'éducation qu'elle impose encore aujourd'hui et que je ne partage pas. Et parce qu'elle restera longtemps dans le déni de ma maladie, de mon addiction.

Enfin, je continue l'écriture du *Livre à écrire* délaissée depuis plus d'une dizaine d'années. Du fait de l'alcoolisme, ma plume s'est asséchée... Et se faisant, je creuse le sillon profond des souffrances psychiques anciennes. Je verbalise celles que j'espérais effacer grâce à l'oubli et à l'anxiolyse momentanée apportées par l'alcool. Tout doucement, je m'accepte en rédigeant un roman et c'est une nouvelle vie qui s'organise.

Mais deux années plus tard, larguant tout, je m'enferme loin du monde des vivants. Un évènement cruel me frappe d'un seul coup de massue. Les années d'amertume et de deuils, qui avaient fait tant de dégâts, me reviennent en plein cœur. Comme un coup de poignard mortel. Ma résolution d'abstinence, vieille de trois années, vacille... en une demi-seconde.



- Si vous reprenez de l'alcool, indiquez-le sur votre carnet de bord. Précisez l'heure, la durée et la (les) fréquence(s) de cette (ces) rechute(s), ainsi que la (les) cause (s) si vous la (les) cernez. Ne vous découragez pas et n'ayez jamais honte ! Parlez-en à la personne qui vous suit, quelle qu'elle soit.



- Quand vous le décidez, reprenez la tenue de votre carnet de bord en choisissant un nouveau « premier jour sans alcool ». Vous repartez donc de zéro, d'un meilleur pied et vous cheminez à nouveau vers la sobriété physique et émotionnelle qui mène à la découverte du *Désir*.
- Pour vous délivrer de l'addiction en général, approfondissez la troisième étape du traitement global, celle de la sobriété émotionnelle. Celle de la créativité. C'est la plus difficile à se révéler à soi-même tant elle requiert de l'honnêteté et de l'humilité. Il est vital de découvrir la (les) cause (s) du mal-être, à recoller des morceaux et à aller vers le *Désir*.
- Trouvez en vous-même les ressources et les énergies en répondant à la question : Quel est le *Désir* profondément enfoui en soi qui ne demande qu'à vivre ? Quelles sont les ressources pour le découvrir et pour s'en sortir ? Pour arrêter de boire sans que cela soit une obsession ou un sacrifice ? Souvent, il nous faut un nouveau défi, quelque chose qui stimule, qui relance la motivation, qui nous remette sur les rails et nous redonne la pêche. Ce peut-être un nouveau projet professionnel, une nouvelle vie affective, un changement de région... qui nous redonnent confiance. Mais il est nécessaire **de se donner du temps**, de la volonté et d'agir patiemment en confiance.

# 11

---

## VERS VOTRE PETIT COIN DE PARADIS : LIBÉRÉ(E) ET HEUREUX(SE)

« Être heureux  
c'est savoir se contenter de peu. »  
Épicure

MARIE-DIANE, MA PETITE SŒUR, décède dans des conditions tragiques le 16 septembre 2011. Il me faut assumer un ixième deuil. Je m'isole, complètement recroquevillée en boule fœtale sur une souffrance indicible. Je vis seule, je ne sors plus, recluse dans le silence. Seules les notes de Chopin, celles que j'écoutais avec elle, m'apaisent et bercent mon travail quotidien d'écrivaine et d'avocate bénévole.

Les notes que j'écoutais avec elle... à quoi bon maintenant... Je veux moi aussi lâcher la vie... me reposer pour l'éternité. Je suis veuve, je n'ai pas d'enfant, plus de famille sauf ma maman. Plus de travail, des problèmes financiers en ligne de mire, plus la force de chercher un emploi... la

mort de Marie a rouvert une brèche sanguinolente dans mon cœur, celle de la mort de Pierre à peine cicatrisée. C'est après celle de Pierre que j'ai sournoisement sombré dans la dépendance des drogues. Tous les ingrédients sont à nouveau réunis pour la ré-alcoolisation. Je suis à nouveau l'ombre de moi-même et je manque plusieurs fois succomber à l'enfer.

Je lutte pendant des mois en m'emmurant dans l'humilité de cette vie retrouvée sans ces drogues. Sans le vin surtout. Et malgré la douleur du partir, je pressens les balbutiements d'un bout de bonheur. Je me bats grâce à l'aide de quelques amies toujours très discrètes..., mais elles sont là. Je dois rester pour ma mère si cruellement blessée dans sa chair, elle aussi.

Au fil de cette longue existence d'ermite, je lâche prise à cette douleur indescriptible. Lentement, après l'amputation qu'est la mort, c'est enfin une sorte de boulimie de vie qui m'anime. Doucement, je m'émerveille devant les petits bonheurs de tous les jours. Comme celui de contempler le lever du soleil ou les bras éclatés d'un chêne qui se balancent au vent. Comme celui d'entendre battre son cœur au rythme du crépitement du feu de bois qui réchauffe. Toutes ces petites joies de la vie que Marie aimait tant, et qui lui ont fait faux bond, je les vis pour deux. Pour elle et pour moi. Je tente de construire mon jardin de bien-être, juste un petit lopin. Au début, je jouis par contumace ou par procuration, c'est comme on voudra... Et à la fin de ce deuxième deuil, à l'écriture pianistique mélancolique des opus de Chopin se substituent, inopinément, les couleurs sonores éclatantes des Quatre saisons de Vivaldi et des trois Concertos pour violoncelle de Bach. Cette musique douce s'allie à la nature, elle-même une œuvre d'art colorée pour qui sait l'observer.

## GUÉRIR LES SOUFFRANCES DU PASSÉ POUR SUIVRE UN AUTRE CHEMIN

C'est alors que je comprends que le vide affectif de mon enfance est à l'origine des drogues. Que cet état de manque de tendresse et d'amour me pousse à les consommer à outrance. C'est parce que je vois les choses différemment que je commence à penser et agir différemment. Ces choses apparaissent maintenant mille fois plus fascinantes. Je les vis pleinement.

Je ne suis pas maître du destin de Marie-Diane. Elle a décidé de mourir et moi de vivre sans alcool, autrement donc, de manière plus simple et plus équilibrée. À la Mort, à « La Faucheuse » qui m'a si souvent narguée, je lui oppose une vie nouvelle, plus créative grâce à l'écriture. Un jour ou l'autre, les alcoololo-dépendants côtoient la mort. Si par chance celle-ci ne vous refroidit pas, elle vous place dans l'humilité et la gratitude. Immanquablement elle vous rend plus fort. Je laisse ma petite sœur derrière moi, mais son âme m'accompagne, car je porte ses amulettes au cou. En son hommage, je termine la rédaction du *Livre à écrire*, qui devient une ode à la joie. Certes, je le fais dans la douleur la plus extrême, mais en couchant pudiquement nos vies sur le papier, je brûle notre passé. J'explore des souffrances qui peuvent se cacher derrière des drogues et qui sont peut-être les vôtres. L'écriture me sort du désespoir et me donne la force, la lucidité d'un changement important. Je marche à grandes enjambées sur le chemin de la vérité, vers la véritable lumière et je triomphe du néant. Mon âme est en paix.

Personne ne m'avait dit qu'il fallait d'abord **guérir les souffrances du passé avant de suivre un autre chemin de vie**. La mort m'y constraint et je prends du

recul. Je m'affronte enfin et je procède à un minutieux inventaire moral de moi-même. Je lâche prise aux pressions extérieures, aux compétitions, tant professionnelle, que familiale et amicale. Celles qui m'ont trop longtemps voilée, étouffée, laminée. J'agis en toute honnêteté vis-à-vis de mes lecteurs et je révèle mon histoire d'alcoolique à l'antenne, devant plus de cinq millions de téléspectateurs. Je ne fais aucune parenthèse, je n'occulte pas la vérité sur ma terrible chute professionnelle.

Je n'ai aucune honte à le faire puisque c'est une maladie. De même qu'aucun malade ne devrait avoir honte, cancéreux, porteur du VIH ou autre, et devrait pouvoir en parler s'il le souhaite.

Tout doucement, en laissant consumer mes souvenirs, je me purifie et je renais de mes cendres. Prête à entamer une nouvelle vie, saine et pleine d'espoir. C'est une vraie thérapie menée dans un désert de solitude. Seuls le crissement de la plume et le silence me bercent. C'est un vol de nuit sans escale, quasiment dénué d'échanges et entrecoupé de pleurs. Ces larmes atténuent ma tristesse infinie et lavent mes yeux de la honte du passé. J'entrevois au fil des mots un petit coin de paradis.

### N'AVOIR DE COMPTE À RENDRE QU'À SOI-MÊME ET ÊTRE EN PAIX

Bien sûr que je ressens à plusieurs reprises les pulsions violentes et instantanées de rouvrir une bouteille d'alcool. Le risque d'une rechute soudaine, d'un écueil est permanent et j'en serai entièrement responsable car aujourd'hui, je connais tout de la maladie qu'est l'alcoolisme. Alors en

3D :

- Je ne cache rien de mes souffrances passées et de mes erreurs. Je suis honnête. Je chemine dans la vérité et la transparence.
- Je suis fière de cette nouvelle créativité révélée par la plume. Je n'ai aucune honte à évoquer mon alcoolisme.
- Je suis heureuse d'être en vie alors que Marie-Diane s'est envolée bien trop jeune. Hasard des survivances... Je reste dans l'humilité de cette nouvelle destinée sereine et paisible. Je goûte cette immense chance et je remercie mon Dieu pour ce petit coin de paradis sur terre.
- Je vais en confiance vers mon *Désir* et se faisant, subrepticement, les fameuses crises d'angoisse et de boulimie qui me tenaillaient au ventre depuis ma plus tendre enfance me quittent. Le vide intérieur de ma naissance, celui affectif se comble.
- Je deviens alors complètement indifférente à l'alcool. Ce n'est pas un sacrifice.

Mon premier roman thérapeutique, *Le livre à écrire*, me libère des tourments du passé, de mon histoire non acceptée et incomprise. C'est un livre de nuit qui débouche sur une vie lumineuse, radieuse, car sans alcool. Je n'ai de compte à rendre qu'à moi-même et je suis en paix, complètement sobre. Aussi et surtout, je puise de l'énergie en renouant avec la passion que j'ai dans le sang depuis toute petite. Celle du cheval, la plus belle conquête de l'homme. Je m'y agrippe comme à une bouée de sauvetage dans cette mer noire, agitée et houleuse, dans ce long fleuve qui n'a jamais été tranquille... mais je n'ai pas eu besoin d'y jeter une bouteille.

Je ne partirai plus à la dérive, je le sais. Le 31 mars 2010 reste l'un des plus beaux jours de ma vie.

### *DU DÉTACHEMENT DE LA BOUTEILLE À L'ATTACHEMENT À AUTRE CHOSE*

Attablée à mon bureau en noyer, me grattant la tête à rédiger des conclusions, impossible de me concentrer ! Je ne peux fixer mon esprit et relis six fois la même page. Au loin, je perçois le hennissement d'un cheval que je ne reconnaiss pas. Un cri court, répété, saccadé et affolé. Au bout d'une heure de ce supplice, je plaque mon cahier noirci par un ersatz de prose et court aux écuries du club attenant à mon petit appartement.

Je sais que Piad'zoo doit descendre de Paris en camion et me rejoindre dans la Drôme, mais j'ignore le jour exact. Je me dirige au radar, à l'oreille en direction de ce cri. Cela vient du fond des stalles, au bout de la rangée des boxes. Près des ballots de paille, le dernier à droite. J'arrive essoufflée de ma course, en nage et plus je m'approche du son, plus je ralenti le pas et doucement, silencieusement, je suis enfin près de lui.

À hauteur de la porte, derrière la grille en fer forgé, je le vois. Il me voit. Il ne bouge pas, reste immobile comme une statue. Seuls ses naseaux grand ouvert soufflent bruyamment, se dilatent et se referment. Ses yeux roulent d'inquiétude comme des toupies sur elles-mêmes. Il tremble malgré la température ambiante chaude, ses flancs blanchissent de sueur. D'excitation peut-être ou de peur plus sûrement. Un mélange des deux. La crainte de ce nouvel environnement, de cet inconnu, de ses odeurs anciennes perdues et de celles nouvelles retrouvées. Le

chagrin de ses semblables laissés ailleurs, dans son ancienne écurie. Je sais tout cela et je dois l'apprivoiser en confiance, *créer des liens*, comme dit le renard au petit prince.

En une demi-seconde, il se cabre, pour basculer sur ses antérieurs et lancer avec force plusieurs ruades. La paille projetée avec violence sur le mur par ses fers sonne lourdement et l'affole de plus belle. Il tourne en rond et frappe le sol bruyamment avec son sabot gauche. Il rue à nouveau pour se lever à la verticale. Ce manège peut durer des heures et l'épuiser... Il risque de se retourner et de se blesser aussi... à ce petit jeu...

Muette je l'admire, il est magnifique, orgueilleux, sauvage ! Je ne le sens pas violent mais il a du caractère, c'est certain. J'ouvre alors la porte et reste un long moment dans l'embrasure. Bien à la lumière pour ne pas le surprendre. À ma vue, il s'arrête de piaffer, hume à nouveau l'air nerveusement, fouette la queue de chaque côté de la croupe. Sa beauté me coupe le souffle. Sa fierté vous engage d'embrassée au respect. Lui aussi doit m'apprivoiser. Après de longues minutes à nous observer franchement, constatant qu'il ne tremble plus des membres, je m'approche avec des gestes lents en lui parlant tout doucement. Du bout des doigts, je le masse de chaque côté de haut en bas et de bas en haut. C'est doux comme du velours de soie et mon cœur bat la chamade. Il respire mon corps, s'ébroue timidement et recherche déjà des caresses. Je remonte millimètre par millimètre mes paumes de main vers ses oreilles. Jusqu'à la pointe pour descendre juste derrière et lui chatouiller la nuque. Sa tête s'y frotte et tout doucement, elle vient se loger dans le creux de ma poitrine. Il l'humecte. Je lui donne du temps et après quelques longues minutes, il la dépose de tout son poids dans mes bras. Je la porte et l'embrasse de ma bouche en lui chuchotant toujours des

mots doux. Sa respiration se régule, il se repose enfin. Ma tête penchée sur le côté, je porte la sienne. Nous nous respirons. C'est un cheval au sang chaud et à la bouche délicate. Je lui passe un licol et avec la longe, le mène à la carrière de sable, sans hâte, tout en continuant à murmurer. Il est superbe, il veut se montrer.

Je libère le mousqueton de la corde et en liberté, il s'éloigne au triple galop. Il lance des coups de cul, monte le dos en sauts de mouton, ce qui fait virevolter le sable blond en nuage. Fouaillant l'air de sa queue, il s'éloigne et revient vers moi, s'inquiétant déjà de moi... Ce magnifique selle français que j'ai acheté avec mes dernières économies m'appartient déjà. Il secoue la tête de plaisir et les veines saillent le long de son encolure et sur ses épaules bien dessinées. Il se porte naturellement en avant, pour se jeter, battant l'air de ses antérieurs. Il joue avec le vent, dans le vent. Il hume le vent.

Me revient en mémoire mon petit jeu dans la cour de récréation de l'école du village. Depuis toute petite, je suis mi-fille et mi-cheval. Cravachant de la main droite mes hanches, tenant de la gauche des rênes imaginaires, je galope à trois temps des deux jambes. Je saute par dessus des boîtes à chaussures que j'ai disposées à terre, en ligne droite, en guise de parcours d'obstacles. J'ai le rythme de cette allure dans le corps et le sang chaud. Pour être mon amie, il faut l'avoir aussi et donc surmonter avec succès « le test des boîtes à chaussures ». Je hennis aussi d'un son guttural et rauque d'une voix d'alto. J'aime commander, être le chef. J'imiter l'ébrouement en soufflant par les narines de mon nez, ce qui bien sûr fait rire l'entourage. Je secoue violemment la tête, arquant mon cou en signe de domination et de fierté. À cet instant, je suis en symbiose avec la nature et ma monture. Je suis heureuse et je le

montre. Je ne suis pas domptable, impétueuse et fière de l'être et je ne supporte pas d'être enrênée. Je suis une femme de combat, indépendante.

Et très petite je ne soufflais mot de tout cela, tout restait dans ma tête. Pourtant je m'amusais à souffler sur tout. Sur les grains de pollen des arbres à chatons, sur les feuilles sans sève à l'automne, sur les surfaces des eaux comme des risées, sur les voiles de mes bateaux en bois qui fasseillaient, sur les toiles des araignées qui ondoyaient... Je soufflais aussi sur la poussière massée en moutons légers et volatiles aux pieds de mon lit dans la nuit noire. Seule. Trop seule. À cette fraction de temps, je retombe en enfance.

Le cheval répond à mon irrésistible besoin d'être seule dans la nature. Au gré des saisons et des couleurs, j'observe la magie de la renaissance. Ses mystères. C'est l'ouverture de mon regard sur un autre monde. Cet univers me nourrit, m'apaise et j'y trouve toujours mon énergie et mon inspiration. J'ai donc très tôt cultivé l'art de vivre seule, dans ma tête, dans mes pensées. Je refuse que l'on m'écrase. Je suis rebelle à souhait, comme à priori l'est Piad'zoo. Nous allons bien nous entendre, c'est sûr.

Le lendemain, les cèdres bleus se dessinent à peine sur la blancheur de l'aube quand j'arrive aux écuries. Nous partons dans la forêt qui s'éveille, baignée de fraîcheur. À deux, nous formons un très beau couple. Je suis trop heureuse avec lui, plongée dans cette féérie naturelle et déjà brûlante et je remercie le *Dieu du ciel*, le mien, de l'avoir créée. C'est dans ces moments divins que je puise ma spiritualité et mes énergies. Et que mon âme reste en paix.

## GARDER LES PIEDS SUR TERRE ET MARCHER VERS SON DÉSIR

Depuis, je m'attache chaque jour à celui qui m'attend et ce faisant, je m'auto-soigne. Placée sur les pieds de ce compagnon, je m'enracine à la Terre, et à mi-hauteur, il m'embrasse à l'infini. À l'Air. Nous traversons l'Eau des rivières et nous trottons sous le Feu étincelant des rayons du soleil. Il m'offre d'autres horizons de liberté et une nouvelle ligne du temps. Je suis en communion avec la Nature et je me régénère de ses beautés. Je respire, j'observe, j'y puise mes énergies et mes ressources. Le cheval me relie aux quatre éléments naturels que sont la Terre, l'Air, l'Eau et le Feu. Pour quelques heures de contact avec mon fidèle destrier, je suis loin des technologies de l'électronique, des tubes cathodiques, du *Web*, du virtuel, du jetable, des lumières fluorescentes et des sons assourdisants ou inaudibles. Mais aussi, je suis loin des pressions extérieures, du stress, de l'ennui et du paraître. Se faisant, je stabilise mon profil psychologique « bipolaire » et mon corps, grâce à cet animal devenu mon meilleur ami, mon violon d'Ingres, rajeunit de dix années.

Eh oui ! Piad'zoo a gommé plus d'une décennie d'alcoolisme invétéré. Il me permet d'accepter ce passé si peu glorieux, de le brûler sans honte et se faisant, de maîtriser durablement la maladie-alcool. Avec lui, je ne regarde plus en arrière, je ne me retourne plus sur ce passé et je vis de petits bonheurs. Cet été reste pour moi un souvenir merveilleux.

## CE POURRAIT ÊTRE VOTRE HISTOIRE

Voilà la fin de ma belle histoire de femme alcoolique. Une fin qui la termine bien. Elle pourrait être la vôtre ou celle d'une personne que vous aimez. En découvrant le parcours des autres, on est d'emblée confronté à sa propre existence, à ce qu'on endure lorsqu'on est alcoolique, à ce que l'on est, à soi.

Piad'zoo m'a redonné confiance et m'a permis d'évacuer les larmes du trépas. Il a occupé mes mains et mon esprit. Il a changé mes habitudes anciennes. Ce compagnon a exhumé mes cinq sens grâce à son odeur, le chatoiement de sa robe, ses ébrouements, son goût des jeunes pousses vertes et le soyeux de ses crins. Il a permis la réappropriation de mon corps, après la longue errance d'une **débauchée**. Ce passage du Rubicon. Il m'a aidée à reprendre les rênes de ma vie en main. Il m'a remise en mouvement en m'obligeant à regarder droit devant, au loin, bien au-dessus de la ligne d'horizon. Il m'a donné l'impulsion à franchir un cap personnel, à atteindre une nouvelle dimension de l'être, celle de l'âme. Il me propulse dans l'Air et il contribue tous les jours à mon sevrage de l'alcool. L'Air, c'est la liberté de l'être humain. Mais aujourd'hui, la barre d'obstacle en équilibre sur les chandeliers est posée moins haute. À un degré de hauteur qui n'est plus de l'impossible, ou de l'impensable ou de l'inatteignable. Je vis des émotions fortes mais pour le plaisir et non la compétition. Je suis enfin raisonnable, je ne suis plus stressée, je n'ai plus aucune envie de boire du vin. Grâce à cet animal, j'ai su rebondir après les échecs et les fautes commises. Je respecte les erreurs passées, qui permettent le moment présent de la sobriété et j'envisage l'avenir avec détermination. Mon cheval me donne le temps nécessaire pour le faire. Sa

maîtrise par le travail m'a appris celle de mes émotions. Il m'a ouvert la voie sur une vie nouvelle, sur les plans affectif, amical et sociétal. Je vis de petits bonheurs. Enfin, tout doucement Piad'zoo me remet le pied à l'étrier sur le plan professionnel, car je veux le garder alors, j'ose un nouveau métier. Je décide de créer mon cabinet de consultant en alcoologie et relations humaines et surtout, de faire de la formation-prévention-accompagnement sur les pratiques addictives, dont l'alcool, dans le milieu du travail.

### DANS LA TRANSPARENCE, IL EST PLUS FACILE DE NE PLUS BOIRE D'ALCOOL

Je me contente aujourd'hui de peu, de ces petits plaisirs fugaces à portée de main, loin de l'accumulation d'objets et d'argent. Je cultive l'art de la simplicité et ma vie s'enrichit de jour en jour, au contact d'autres malades de l'alcool. Avec ma plume et mon cheval, le *Désir* est sorti de l'ombre. La sobriété mentale ou émotionnelle si longtemps espérée s'est installée durablement. Les brumes aveuglantes de dix ans d'alcoolisme sévère se dissipent.

Ce *Désir* je l'ai d'abord imaginé pour ensuite le verbaliser et l'écrire. C'est une grande joie pour moi de rédiger ce livre à visage découvert et sans prétention, de vous le remettre. Cette transparence me permet de vous affirmer *qu'il est facile de ne plus boire d'alcool*.

***La boîte à outils H<sup>3</sup>D pour vivre sans alcool***  
***L'Agenda 21 : une écologie de vie intérieure***  
***en 21 points***

L'Agenda 21 accompagne votre calendrier de bord personnel et confidentiel. Tous ces outils maintiennent le cap d'une vie durable et sereine sans alcool, sans dérive, sans écueil. Si vous



 êtes sur le chemin de la renaissance, bravo ! C'est votre plus belle victoire. Elle vous appartient et chaque nouveau jour est un jour de gagné ! Est un jour à marquer d'une pierre blanche.

### **Le corps**

1. Dès les premiers jours d'abstinence, écoutez votre corps et accordez-vous beaucoup de repos et de sommeil dans un lieu calme qui est votre sas de compression. Reprenez goût aux petits bonheurs d'une journée à la fois. Heure par heure.
2. Mangez régulièrement et sainement trois fois par jour au minimum. Attablez-vous convivialement et veillez à ne jamais avoir de fringale.
3. Buvez abondamment l'eau qui est vitale et qui régénère, ainsi que toutes sortes de cocktails sans alcool à base de fruits et de légumes. Privilégiez plutôt le sucre.
4. Aimez-vous ! Regardez-vous dans le miroir plusieurs fois par jour. Soignez votre corps et votre chevelure. Caressez-les, habillez-les, mettez-les en valeur. Choisissez un style simple et élégant dans lequel vous vous sentez à l'aise et qui vous donne confiance.
5. Bougez, oxygenez-vous, observez autour de vous. Choisissez une activité douce comme la marche, la nage, le yoga en plein air... Vivez dans le corps qui est votre meilleur allié pour cheminer vers le développement spirituel.

### **L'esprit**

6. Nourrissez-vous du silence qui permet de prêter attention à tout. Écoutez et entendez les signes de votre enveloppe corporelle. Mais si le silence ou la solitude vous pèsent, pensez toujours à recourir aux groupes d'entraides d'anciens buveurs, disponibles 24 heures sur 24.
7. Parce que vous êtes honnête, vous avez conscience que l'alcool ne peut plus vous donner le moindre plaisir. Bien au contraire, que des ennuis ! Raisonner différemment serait une illusion grave ! Aucun problème ne peut être résolu par un verre d'alcool. Mais ne vous apitoyez pas quelle qu'en soit la raison. Vous êtes sorti ou en train de sortir du problème général d'addictions. Réjouissez-vous de cela. Savourez cette victoire à petits pas qui vous appartient et que vous méritez.
8. Quoiqu'il arrive n'ayez jamais honte de votre passé de malade-alcoolique. Acceptez vos erreurs, respectez-les et ayez l'humilité de demander pardon s'il le faut. Les échecs font partie de votre histoire et font grandir. Le passé contribue à ce que vous êtes aujourd'hui. Rappelez-vous toujours que seul l'instant présent compte. Être dans l'ici et le maintenant est la nouvelle ligne du temps.

9. Parfois, offrez-vous la possibilité de ne rien faire. De contempler le temps qui passe, le sablier qui s'écoule. Sans contrainte ni pression sociale extérieure. Sans regret.
10. Évacuez les soucis, le stress et parez à tout ennui. Ayez toujours un plan de la journée auquel vous « raccrocher ». Au besoin et si vous y croyez, pratiquez la relaxation qui incite à la méditation et au lâcher prise.
11. Remplacez toute pensée négative qui obstrue le cerveau par une pensée positive. Recyclez durablement les émotions négatives. Par exemple, si vous éprouvez de la haine vis-à-vis d'une personne, oubliez-la et pensez à tout l'amour que vous ressentez pour une autre. Les émotions noires sont biodégradables !
12. Ayez toujours l'humilité de demander de l'aide si vous avez du vague à l'âme et si cela s'avère nécessaire et utile. L'alcool est puissant et est à la portée de main. Aucun laxisme n'est permis. Pratiquez toujours la « thérapie du téléphone ».
13. Ne renouez jamais avec vos compagnes et compagnons de beuverie. Fuyez les gens qui ne comprennent pas votre parcours d'alcoolique-abstinént, n'ayez aucun état d'âme. Le caractère vital de votre décision de moins boire ou de ne plus boire peut les déranger mais vous avez droit à un immense respect. N'accordez aucune importance à leur propos. Ne dites rien et quittez les lieux si nécessaire. Le silence est d'or. C'est votre liberté et elle a droit au respect.
14. Laissez aux autres la satisfaction d'avoir raison, tracez votre route « sans alcool » et si nécessaire, sans eux. Laissez-les vivre et ne perdez pas d'énergie à vouloir les changer ou à les perfectionner. Peu importe ce que pense les autres. En revanche, veillez à faire respecter votre résolution de moins boire ou de ne plus boire. Mieux, affichez-la si c'est possible. Cela vous donne plus de force.
15. N'attendez rien des autres. Vous assumez votre passé mais vous n'avez pas à porter le leur. Une personne agréable est celle qui ne réclame rien, ne regrette rien, n'a rien à perdre et se suffit à elle-même.
- L'âme**
16. L'âme est la partie la plus secrète et la plus noble de l'être humain. Parfois, elle est « bleue » de souffrances, de blessures profondes, surtout chez le malade-alcoolique souvent hypersensible. Il faut la soigner votre âme. Alternez la lecture et l'écriture dans votre carnet de bord. Confiez-lui vos pensées les plus intimes, les plus douloureuses. Et/ou parlez à quelqu'un en qui vous avez toute confiance.

**17.** Le corps est le reflet de l'âme. Au fil des jours d'abstinence, votre corps retrouve une bonne santé, sans trop de séquelles. Votre âme suit la même voie, le même mouvement. Elle devient alors joyeuse, sereine et elle est en paix.

**18.** Cheminez continuellement vers le *Désir*. Découvrez le *moi* créateur. Refusez d'être un simple « copier-coller » de la société. Trouvez dans votre for intérieur, aux confins de votre *moi* les forces et les ressources. Ce qui vous manque, cherchez-le dans ce que vous avez déjà.

**19.** Votre âme doit s'exprimer, se dévoiler, vous parler. Écoutez-la et soyez patient et humble.

**20.** C'est l'éveil spirituel qui vous guide et vous maintient sur le chemin de la liberté retrouvée face aux boissons alcoolisées et de toutes autres drogues. C'est un Dieu quel qu'il soit.

**21.** Enfin, au fil du temps, votre grandeur d'âme fait que vous n'êtes pas intransigeant avec les autres buveurs et les drogués en général. Vos compagnons d'infortune. Votre regard compréhensif et compatissant les aident à écouter et peut-être qu'un jour, grâce à votre exemple, ils sortiront du déni. Votre témoignage peut déclencher le « déclic » et être ensuite la boussole qui les place et les aiguille sur le sentier lumineux de la sobriété. Cette attitude d'« aide » fait souvent partie du *Désir*. C'est l'aboutissement de la méthode H<sup>3</sup>D.

Avec cette méthode et l'Agenda 21, nous sommes de plus en plus nombreux à ne plus avoir honte de notre histoire d'alcoolique. Dans la société, nous en parlons à visage découvert en toute honnêteté. Nous avons l'humilité de remercier Dieu, quel qu'il soit, de nous avoir sauvés en nous éclairant sur ces trois valeurs. Notre seul *Désir* est aujourd'hui d'aider celles et ceux qui nous le demandent. De leur expliquer la maladie, la méthode H<sup>3</sup>D qui les accompagne sur le chemin du rétablissement durable.

Mon *Désir* est **de sortir de l'anonymat** et de témoigner sur mon parcours d'alcoolique « en col blanc », mené dans un milieu familial, amical et professionnel. Il est de vous transmettre les mots clés de l'abstinence, cette échelle de valeurs. Elle est décrite dans le livre que vous feuilleterez, sous

la méthode baptisée H<sup>3</sup>D. C'est l'antidote au poison-alcool et pourquoi pas, à d'autres drogues. Ce livre témoigne d'un rétablissement durable et d'une nouvelle vie lumineuse car sans alcool. Celle que j'éprouve chaque jour simplement, facilement et naturellement, par la méthode approuvée H<sup>3</sup>D. Elle me libère totalement de l'obsession de boire et je ne suis plus la seule à l'appliquer.

### **Qu'en est-il pour vous ?**

- 1. Bravo ! Plus une seule goutte d'alcool depuis le xxx. Vous tenez à jour votre agenda de bord. Parlez-vous à votre entourage de votre parcours ?**



.....  
.....

- 2. Pouvez-vous dresser la balance avantages-inconvénients de votre abstinence ?**



.....  
.....

- 3. Dans cette nouvelle vie sans alcool, cheminez-vous vers votre *Désir* ? Quel est-il ?**



.....  
.....

- 4. Est-ce un nouveau projet professionnel ?**



.....  
.....

- 5. Ou un changement affectif ?**



.....  
.....

- 6. Ou une installation dans une autre ville, région, ou pays... ? Ou quelque chose d'autre ?**



.....  
.....

7. Vos énergies, vos ressources, pouvez-vous les cultiver dans un sport, dans un art, dans la méditation, dans la nature,... avec un animal... ou quoi d'autre ?



.....  
.....

8. Vous êtes dans la dépendance de l'alcool. Mon témoignage vous incite-t-il à réfléchir sur une existence nouvelle ? Que feriez-vous si vous vous arrêtez de boire ? À la réponse, pensez à votre famille si vous avez la chance qu'elle vous entoure. Souffre-t-elle de vous voir alcoolique ?



.....  
.....



- Le mot « haine », l'archétype du mal, ne fera jamais partie de la méthode.
- Faites confiance à la vie, à la force cachée qui est en vous, au potentiel de créativité et à vos ressources. Explorez l'idée pour laquelle vous puissiez vivre et mourir. Quel est votre Désir ?
- Même si votre parcours d'alcoolique est difficile et que votre désir d'arrêter ou de moins boire se fait attendre, prenez le temps de vous poser. Parlez de votre histoire avec l'alcool. Un jour, le « déclic » se fera. Vous déciderez « le bon moment ». La méthode H<sup>3</sup>D, cette échelle de valeurs, cette ligne du temps et l'Agenda 21, peuvent être la clé qui vous manque.
- Faites-vous confiance, on peut arrêter de boire à tout âge, de 13 ans à 93 ans, et être heureux. Ce choix vous appartient mais ma réussite vaut vraiment la peine d'y réfléchir. C'est une vie sans alcool qui triomphe de la mort.



# Conclusion

*Mon passe-temps favori,  
c'est laisser passer le temps,  
avoir du temps, prendre son temps,  
perdre son temps, vivre à contremps.*  
Françoise Sagan

ON EST AUTHENTIQUE DANS SES PROPOS lorsque l'on a soi-même exploré la situation, parfois à ses dépens. Par ma propre expérience d'alcoolique, j'ai mis en place une sagesse personnelle, une nouvelle santé qui procure une sécurité intérieure et une joie qui ne cesse de grandir.

**La méthode H<sup>3</sup>D** est le fruit de mon expérience et je l'ai testée à plusieurs reprises. Elle fournit les ressources qui permettent d'atteindre l'état désiré : une abstinence complète et à vie, car la dépendance psychologique à l'alcool est malheureusement immuable. Pour ma part, je n'ai pas à me concentrer sur ma décision de ne pas boire puisque tout le monde la connaît et la respecte. Les gens qui me font confiance la mettent également en pratique. Nous nous sommes détachés de l'alcool qui reste

festif et culturel. Nous évitons de le humer et nous nous contentons de le goûter des yeux, loin d'être considérés comme des rabat-joie. Nous restons méfiants face à sa puissance et à son pouvoir à nous anéantir. Grâce à notre transparence, l'entourage le sait et il serait criminel pour quiconque de nous proposer « juste un petit verre » !

J'aime la France, son histoire, ses forces et ses faiblesses. Ses emblèmes et ses savoir-faire, dont celui du vin. J'aime la robe de celui-ci, son éclat, ses tanins, ses arômes, ses terroirs et je reste pétrie de culture œnologique. Je vibre à l'écoute des passionnés de cet elixir, du vendangeur au maître de chaix, du propriétaire-producteur au vendeur des foires à vins. La France est l'un des premiers pays consommateurs d'alcool au monde et le vin est son meilleur ambassadeur.

Je me réjouis avec mes amis lorsqu'ils dégustent des bières blondes ou ambrées d'abbayes et des liqueurs régionales, toujours avec modération. Confiant, je reste à leurs côtés. Je ne me pose pas la question *pourquoi eux ils peuvent et pas moi ?* Je ne m'apitoie pas sur mon sort et j'ai pleinement conscience de ma vulnérabilité. Alors que nous commençons à peine à comprendre pourquoi certaines personnes deviennent alcoolodépendantes et d'autres non. Je fais la fête avec eux car j'ai appris à vivre avec ma maladie, à côté d'elle et surtout, j'ai appris à rire et à pleurer sans alcool. Je n'ai plus besoin de lui pour être bien avec moi-même et les autres, je me suis détachée de lui. J'ai retrouvé une liberté intérieure sans lui, car j'ai accepté de m'aimer et d'aimer les autres tels qu'ils sont. Je suis devenue tolérante.

Surtout, je connais mon *Désir* et rien ne l'obstruera. Je continue à aimer les spiritueux en souvenir de ce qu'ils ont été pour moi, une réelle euphorie au début et un poison fatal ensuite. Ce plaisir que d'autres ont pour moi

aujourd’hui car heureusement tout le monde n’a pas un problème avec l’alcool !

En toute modestie, je témoigne de l’expérience de l’alcoolisme, de cette maladie qui tue 135 personnes par jour. Je démontre qu’il ne suffit pas de se débarrasser d’une addiction quelle qu’elle soit, mais qu’il est indispensable de soigner ce qui se cache derrière, la détresse. Je révèle mon histoire pour aider des femmes, des hommes et des jeunes, ainsi que leur entourage. Parce que cette drogue licite s’achète partout. Grâce à des publicités et quelques banderoles commerciales, elle est à portée de vue et de main. Ma vie est bien plus belle aujourd’hui, bien qu’étant alcoolique-abstinente. Tous les jours je remercie Dieu, le mien, de me la prêter, et cela en toute humilité, car j’ai cette chance d’être sortie de l’enfer. Lorsque nous sommes délivrés de l’alcoolisme, nous ne pouvons qu’avoir de la gratitude.

Relisez vos notes. À vous de découvrir vos ressources, vos énergies, votre trésor, votre potentiel, votre *moi* créateur, votre *Désir*. À vous de renforcer le **Dieu qui est en vous**, et de rencontrer la puissance suprême qui vous tiendra la main tout au long du chemin de cette nouvelle ligne de vie.

Ce livre est le fruit d’une résurrection. J’espère que les quatre mots de la méthode H<sup>3</sup>D – l’Honnêteté, la Honte, l’Humilité et le *Désir* – vous inspirent et vous accompagnent sur le chemin de l’abstinence à l’alcool et pourquoi pas, à d’autres drogues. L’important pour chacun de nous est d’apprendre à se faire du bien et à marcher libéré et heureux.



# Carnet pratique

---

## DU CÔTÉ DE L'ENTOURAGE

### VOUS L'AIMEZ ET VOUS VOULEZ TANT L'AIDER ! COMMENT FAIRE AU MIEUX ?

Que vous soyez le conjoint, le parent, l'enfant, l'ami... d'une personne alcoolique-dépendante, sachez, pour l'aider, que **seule celle-ci** peut prendre la décision d'arrêter de boire et d'accepter de se faire soigner. C'est un acte personnel et vous ne pouvez pas le faire à sa place.

Qu'il vous faut admettre que nous sommes atteints d'une véritable maladie, d'une addiction et non d'une tare, d'un vice ou d'un manque de volonté qui suscite du mépris. Que les paroles moralisatrices et discours ne sont d'aucun effet. À ce stade de la maladie, nous ne sommes plus maîtres de notre vie depuis bien longtemps, mais bien l'esclave d'une drogue.

Qu'il est inutile de cacher ou faire disparaître nos bouteilles. Nous prenons tous les risques pour en trouver de jour comme de nuit, en mettant en jeu notre vie et celles parfois des autres. La panique de tomber en panne d'alcool nous pousse à faire n'importe quoi.

Qu'il vous faut accepter, dès les premiers jours de notre abstinence, que nous parlions de notre combat si nous le désirons. Que nous évoquions le sujet à cœur ouvert. En parler fait partie de la thérapie mais si nous ressentons de la honte ou un manque de confiance chez les personnes avec qui nous vivons, cela peut freiner nos efforts.

Qu'il ne suffit pas de se débarrasser du produit-alcool. Qu'il est nécessaire de « soigner » la détresse qui se cache derrière et qui pousse à s'accrocher au poison.

Qu'un jour ou l'autre, au fil de l'avancement de la sobriété émotionnelle (la troisième étape des soins), nous venons vous demander pardon pour

nos torts. Nous ne pouvons pas ravalier les choses épouvantables dites à la famille et aux amis et sans doute pas les réparer, surtout si des violences physiques ont eu lieu. Nous avons besoin de votre confiance absolue et d'un soutien indéfectible pour continuer notre chemin vers l'abstinence. Cela grâce à vous. Rappelez-vous que notre démarche requiert beaucoup d'humilité.

Qu'au fil du temps, de l'avancement de notre détachement au produit-alcool, nous devenons une autre personne. Nos choix sont différents. L'expérience de cette rupture nous donne un nouveau sens des valeurs et des priorités, une nouvelle façon de choisir notre entourage et nos amis. En tant qu'abstinents et grâce au travail effectué sur nous-même jour après jour, c'est une autre vie que nous construisons. Il vous faut accepter la nouvelle place que nous allons prendre dans votre existence.

Peut-être qu'une thérapie familiale et/ou de couple seront nécessaires, car la famille et/ou le conjoint sont affectés par la maladie et peuvent développer des troubles anxieux et dépressifs. Il peut également avoir une honte générale de la situation globale. Les proches ont aussi un *Désir* à approfondir et à réaliser. Il faut que chacun trouve sa place dans la nouvelle sphère familiale à construire.

## LA FOIRE AUX QUESTIONS

Pour répondre aux questions ci-après qui sont le plus souvent posées par l'entourage proche d'une personne alcoolique, je m'inspire de la méthode H<sup>3</sup>D et de l'Agenda 21. Je pars de ma propre expérience. À vous ensuite de réfléchir et, au besoin, de compléter les réponses.

### **– Les premiers jours du sevrage, quelle attitude doit adopter l'entourage au cours d'un repas de famille ? D'une fête ?**

– L'idéal est d'en discuter au préalable et en direct avec la personne alcoolique qui est la première concernée. Au début, elle vous demandera sans doute de la discréption sur son état et de lui verser une boisson non alcoolisée, à volonté et dans un verre qui ne soit pas à vin ou à apéritif. Mais, peut-être ne voudra-t-elle pas assister au repas : c'est son choix et vous devez l'accepter. Ensuite et avec le temps, la honte de son état s'estompera et les progrès étant là, elle sera capable d'être présente et d'en parler si on l'interroge sur sa maladie et le traitement. Je pense qu'accepter et assumer dès le début, dans la totale transparence, la vérité sur son alcoolisme est une force qui donne de la force à la résolution de ne plus boire d'alcool. C'est la garantie pour ne pas « replonger ». Mais, surtout, n'abordez jamais le sujet si elle ne le désire pas. Laissez faire le temps.

### **– Que ressentais-tu quand on te proposait un verre pendant la période où tu risquais un « faux pas » ?**

– Je me suis constamment arrangée afin qu'on ne me le propose plus, en appelant directement la personne qui reçoit et en lui expliquant en toute humilité la situation. Parfois, c'est une de mes amies qui prévenait l'hôte pour veiller à que des boissons non alcoolisées puissent m'être servies discrètement.

**– Et que ressens-tu, dans les mêmes circonstances, maintenant que tu as déjà plusieurs années d'abstinence ?**

– Je décline très poliment le verre d'alcool en précisant, droit dans les yeux, que *je suis alcoolique-abstinente depuis quelques années...*, et que *c'est gentil mais qu'il ne faut pas insister*. À ce stade, je ne ressens plus aucune envie de boire. J'ai appris à faire la fête sans vin et je suis trop contente d'être lucide et sereine pendant toute la durée de la soirée et bien sûr après.

**– Quel est ton souvenir le plus stupéfiant ?**

– Tout récemment, au cours d'une soirée arrosée avec mes meilleurs amis. L'un d'entre eux me propose une coupe de champagne en me disant : *La bonne nouvelle, c'est qu'on est là, tu es avec nous et tu ne crains donc rien. Tu ne bois qu'une coupe et c'est tout. On te surveille !* À cela, je réponds calmement mais fermement tout en repoussant la « tentation » : *Le problème, ce n'est pas ce champagne que vous me donnez, c'est ce qui arrivera ensuite si je le bois. Il réveillera mon cerveau, ma dépendance et il m'en faudra encore et encore et encore... et vous ne serez pas là ou plus là pour m'arrêter demain ou après demain. Car je rechuterai dans l'enfer qu'est l'alcoolisme.*

**– Quelle est la phrase la plus agaçante prononcée par l'entourage qui prend un apéritif? ou au cours d'un repas ?**

– Lorsque l'on m'interroge à nouveau sur mon abstinence et que l'on me propose sans vergogne « le verre qui ne peut pas me faire de tort ! » Il m'est arrivé quelquefois de quitter la table, en m'excusant poliment mais en insistant toutefois sur leur méconnaissance regrettable du sujet et par voie de conséquence, sur leur attitude irresponsable et dangereuse pour moi.

**– Souffres-tu de ne pas boire ?**

– Dès le début, ayant mûrement réfléchi ma décision de ne plus boire pour ensuite, suivre le chemin de la méthode H<sup>3</sup>D, je n'ai aucunement souffert de l'absence d'alcool. Aujourd'hui encore moins, car je n'oublie pas l'enfer de la dépendance psychologique à cette drogue. Les souvenirs les plus cruels et honteux sont toujours là.

**– Y a-t-il des arômes d'alcool qui te rappellent des souvenirs et qui te donnent envie de boire ou simplement de tremper tes lèvres dans un verre ?**

– Non, car je ne les respire pas. Je ne veux pas tenter le diable en réactivant l'odorat par ses bouquets. J'évite même de me balader dans les champs de vignes.

**– Y a-t-il des bruits qui te font le même effet ?**

– Oui, le bruit sourd, grave et festif du bouchon à vin me rappelle la fête. Surtout celui du champagne. Ce bouchon à la tête renflée et qui une fois libéré de son armature fend l'air comme un feu d'artifices ! Je n'oublie pas le pétilllement des bulles qui s'écrasent sur le haut du palais et la musique joyeuse qui chemine alors par l'oreille interne dans la tête et vous donne immédiatement l'euphorie. C'est l'allégresse, les délices d'un instant de plaisir qui n'existera jamais plus. Je garde en mémoire les effets désastreux sur mon cerveau, lorsque je ne pouvais plus arrêter ma main solidement agrippée à la coupe en cristal... Lorsque je lampais cette eau de feu et alors que les autres la sirotaient... L'ivresse a plusieurs fois failli faire ma peau et un jour, m'a fait toucher le fond. Je n'oublie rien et lorsque l'on me demande de raconter mon histoire, je le fais naturellement et en toute sincérité. Je le fais pour alerter surtout.

**– Le geste que l'on fait en portant un beau verre de vin à la bouche est-il gênant pour toi ?**

– Non et je me réjouis pour vous.

**– Que ressens-tu quand les convives, au cours d'un repas, vantent les qualités et le goût du vin ?**

– Je les écoute avec intérêt, je les envie un peu et je suis fière de rester abstinente.

**– Est-ce de la colère ? De la déception ? De la frustration ?**

– Rien de tout cela. J'ai travaillé et appris ma sobriété. C'est leur droit et leur plaisir de goûter et d'apprécier le vin, ainsi que d'échanger leurs appréciations.

**– À ce moment, est-ce que des souvenirs de moments humiliants te reviennent en mémoire ? Ou des souvenirs de moments alcoolisés heureux ?**

– Ce sont les souvenirs malheureux qui reviennent. Ceux heureux sont envolés depuis bien longtemps.

**– Si les convives te plaignent parce que tu ne peux plus boire, ou s'ils t'admirent pour ton courage et ta volonté, que ressens-tu ?**

– Je leur explique que je ne suis pas à plaindre puisque j'ai réussi à me soigner et à me stabiliser. L'alcool n'est plus un problème pour moi, je n'en ai plus besoin. Je n'ai pas à être admirée mais juste à être encouragée car c'est un combat, une vigilance de chaque jour. J'applique la méthode psychologique H3D qui donne la volonté et la force de tenir. Je me sers des règles de l'Agenda 21.

**– Les boissons sucrées que tu ingurgites au cours du repas, nuisent-elles au goût des mets ?**

– Tout au début des soins, je buvais effectivement beaucoup de boissons gazeuses sucrées, d'un seul trait et dans des quantités égales à celles alcoolisées d'autan. J'ai longtemps gardé mes habitudes « de forme » de l'alcoolique-dépendante, pour ensuite, tout doucement, les modifier et adopter des boissons assorties au goût des mets, dans des quantités tout à fait normales.

**– Est-ce que tu te sens exclue du groupe des convives qui partagent un repas, puisque tu ne partages pas leur plaisir ?**

– Non, je partage leur plaisir du vin en les écoutant et je me réjouis pour eux. De leur côté, comme ils connaissent tout de ma maladie, ils respectent mon choix et me protègent. Je le répète, dire la vérité facilite grandement les choses et évite la dérive.

**– Faut-il supprimer pour toi le verre à vin et à champagne lorsqu'on met la table ?**

– Oui, toujours.

**– Fais-tu les comptes des verres bus par chacun des convives ?**

– Non, c'est leur vie et je n'ai pas à m'en mêler. Je n'ai de compte à rendre qu'à moi-même et il en est de même pour eux.

**– Le fait que tu ne boives plus et que tu témoignes à visage découvert incite-t-il d'autres personnes à s'abstenir de trop lever le coude ?**

– Oui, très curieusement les gens s'interrogent de plus en plus sur leur propre consommation, notamment lorsqu'ils ont fait le test de la page... et le débat sur le sujet de l'alcoolisme en France s'ouvre. C'est extrêmement intéressant, surtout avec les jeunes qui ne demandent qu'à être informés pour mieux comprendre cette maladie. Tout le monde admet que, dans une société fortement alcoolisée, il est plus facile de réduire une consommation d'alcool devenue excessive, que d'être dans l'obligation de la cesser, parce qu'à l'instar de mon histoire, on n'a malheureusement plus le choix.

### **Qu'en est-il pour vous ?**

Que vous ayez une difficulté avec l'alcool ou que vous soyez dans l'entourage d'une personne alcoolique, apportez vos propres réponses à chacune des questions ci-dessus





# Carnet pratique

---

## DU CÔTÉ DU MONDE DU TRAVAIL

### COMMENT AGIR FACE À L'ALCOOL AU BUREAU ?

Si boire de l'alcool est un droit relevant de la liberté individuelle, l'entreprise, elle, a des obligations en matière de protection et de sécurité des salariés.

#### **L'alcool au travail est un risque professionnel comme un autre**

**L'alcool est la première des substances psychoactives consommées dans l'entreprise**, suivi des médicaments psychotropes et des stupéfiants. Les occasions de boire de l'alcool au bureau sont nombreuses : pot, fêtes de fin d'années, repas d'affaires... auxquelles se rajoutent bien souvent les pots « clandestins ». Dans le monde du travail, le risque-alcool est soit sous-estimé – voire totalement ignoré – soit tabou. Selon l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (Anpaa) :

- 5 % des salariés sont abstinents,
- 8 % sont alcoololo-dépendants,
- 16 % sont des buveurs excessifs, menacés un jour ou l'autre de basculer dans la catégorie des 8 %.

#### ***L'alcool au travail***

En effet, selon le baromètre santé 2010 de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), 16 % des actifs occupés déclarent

consommer de l'alcool sur leur lieu de travail en dehors des repas et des pots entre collègues. Et il y a un lien entre consommation et travail car 9,3 % des consommateurs d'alcool déclarent avoir augmenté leurs consommations du fait de problème lié à leur travail ou à leur situation professionnelle au cours des douze derniers mois. Or, boire de l'alcool au quotidien ou occasionnellement (un ou deux verres) diminue la vigilance et les réflexes : la capacité de raisonnement est altérée, le champ de vision se rétrécit et la perception du risque est inconsidérée. Cela peut être à l'origine d'accidents de travail ou de trajet, ou d'autres risques professionnels comme le harcèlement moral, la violence, le stress, le *burn-out*,... ou encore des erreurs de jugements et de décisions. 15 à 20 % des accidents de travail seraient dus directement à l'alcool, la plupart d'entre eux survenant chez des personnes non dépendantes<sup>1</sup>. Rappelons enfin que l'absentéisme, les arrêts de travail, les conflits engendrés par l'éthylique coûtent aux entreprises environ 1,5 % de leur masse salariale.

### **Des responsabilités employeurs-salariés partagées**

La consommation d'alcool n'est pas possible de sanctions que si elle se traduit par des manifestations d'ivresse dans un lieu public ou lorsqu'elle risque de causer des dommages à autrui, par exemple sur la route. Bien que l'alcool ne soit pas interdit à la consommation, ses conditions de distribution sont, comme pour le tabac, strictement encadrées.

Pour l'alcool, le code du travail aux articles L. 232-2 et suivants dispose :

- Qu'il est interdit à toute personne ayant autorité sur les ouvriers et employés de laisser introduire ou distribuer toute boisson alcoolique autre que le vin, la bière, le cidre, le poiré (jus de poire fermenté), l'hydromel ;
- Qu'il est interdit à toute personne ayant autorité de laisser entrer ou séjourner dans les établissements des personnes en état d'ivresse.

L'alcool est interdit dans les distributeurs automatiques et ne peut être remis à des salariés à titre d'avantage en nature. Attention, il y a donc les « bons » alcools, ceux précités et permis à certaines conditions et les « mauvais », c'est-à-dire le whisky, le pastis, le martini... Cette distinction est très discutable car nous pouvons nous enivrer avec n'importe quelle boisson alcoolisée. C'est juste une question de quantité et de temps d'ingurgitation.

Quoiqu'il en soit, souvent complaisant (on ferme les yeux) et/ou parfois complice (on participe), **l'encadrement est pourtant juridiquement**

---

1. Sources INRS, Pratiques addictives en milieu de travail, mars 2013.

**responsable.** Relevons la condamnation pénale pour non-assistance à personne en danger d'un cadre de l'entreprise et d'un salarié qui laissent un employé, en état manifeste d'ébriété, quitter le lieu de travail au volant de sa voiture et qui décède des suites de son accident sur la route (Cour de cassation, Chambre criminelle, 5 juin 2007, n° 06-86228). Mais, il n'y a pas que l'alcool bu au travail. Un salarié alcoolique chronique peut très bien arriver ivre de bon matin, ou après un déjeuner d'affaires trop arrosé pris à l'extérieur, ou parfois dans les salons-restaurants privés de son entreprise. Aujourd'hui, l'employeur se doit de réagir en favorisant l'information sur le risque-alcool au bureau, même si le sujet « dérange » et que certaines situations d'ivresse ne sont pas faciles à déceler. Il ne s'agit pas de faire peur ou de faire perdre confiance mais de parler de ce thème. Ceci, afin d'éviter les responsabilités civiles et pénales et des condamnations qui sont de plus en plus lourdes. Des actions de prévention dans le monde du travail sont donc indispensables.

## Comment élaborer une démarche collective de prévention ?

Il faut trouver un juste équilibre, un véritable consensus, entre deux données : celle de la liberté individuelle de boire de l'alcool et donc, le respect de la vie privée et celle de l'obligation générale de sécurité (art. L. 4121-1 du code du travail).

L'écueil pour une entreprise est de ne pas intervenir en jugeant les comportements dits privés sans répercussions sur le collectif de travail. Bien au contraire, il faut être lucide et impliquer tous les acteurs d'une entité professionnelle, en mêlant les niveaux hiérarchiques et fonctions, afin d'engager un dialogue entre le management-responsable, le DRH et son équipe, le médecin et l'infirmière du travail, l'assistante sociale, les représentants du personnel, les membres du CHSCT (comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail) et enfin, des salariés « volontaires ». Ces derniers seront ensuite les relais de cette problématique alcool au bureau.

Globalement, il faut donc prendre conscience que des comportements dits « privés » de consommation excessive ou abusive d'alcool ont des conséquences sur toute la communauté de travail et peuvent mettre en danger le salarié-alcoolique, ses collègues et des personnes extérieures. Le dialogue se fait au sein d'un comité de pilotage. Il est fortement recommandé que ses membres soient formés sur la maladie de l'alcoolisme et ses conséquences par des accompagnateurs externes comme la Carsat (caisses d'assurance retraite et de la santé au travail, ex-Cram, caisses régionales d'assurance maladie), la CGSS (caisse générale de sécurité sociale), des associations spécialisées ou des consultants en alcoologie

d'entreprises. Le problème alcool doit être étudié dans sa globalité : du point de vue médical, humain et réglementaire.

Il y a plusieurs niveaux de prise de conscience et de traitement de la problématique alcool au bureau. Quoiqu'il en soit, **la démarche du comité de pilotage s'inscrit sur du long terme**, et nécessite plusieurs mois, voire plusieurs années de mobilisation des acteurs. À partir d'un constat préalable de la situation dans l'entreprise ou l'entité, il faut souvent casser des habitudes culturelles de consommation et revoir des conditions de travail pénibles qui incitent à recourir à l'alcool.

### **Une réglementation intérieure, de la formation et de l'information**

Le dialogue institué entre tous les acteurs de l'entreprise aboutit à la mise en place d'un règlement intérieur qui définira les règles d'une consommation d'alcool dite « responsable », c'est-à-dire raisonnée et raisonnable sur les lieux de travail. Et, bien sûr, à la diffusion d'une information destinée à ce que les règles soient d'abord comprises, et ensuite scrupuleusement respectées. Rappelons que le règlement intérieur est le document dans lequel l'employeur fixe les mesures d'application de la réglementation d'hygiène et de sécurité et qu'il est obligatoire dans les entreprises et établissements où sont employés habituellement au moins 20 salariés. Pour les établissements de moins de 20 salariés, une simple note de service affichée sur le lieu de travail peut fixer les règles.

#### **Le règlement intérieur peut préciser :**

- Qu'aucun alcool, autre que ceux autorisés par la loi, ne doit circuler dans l'entreprise.
- Les conditions de consommation d'alcool dans le restaurant de la société, à la cantine, ou lors d'une occasion particulière (pot après une réunion de travail, fête de fin d'année...). Exemples : veiller à des distributions de quantités d'alcools limitées comme un verre de vin par repas, mise en place permanente de boissons non alcoolisées, mise à disposition d'éthylotests pour le personnel après un pot...
- Les interdictions de consommer pour des impératifs de sécurité, une situation de danger ou de risque.
- Les conditions d'un éventuel contrôle de l'alcoolémie d'un salarié. Préalablement, l'employeur doit informer la personne concernée de la nature et de l'objet du dépistage et des conséquences possibles d'un résultat positif. Les tests sont pratiqués sur prescription du médecin du travail. L'interprétation des données biologiques et cliniques, soumises au secret médical, est de son ressort exclusif. Il n'informe l'employeur

que de l'aptitude ou l'inaptitude du salarié ou du candidat. En vertu des libertés individuelles, le recours à l'éthylotest auprès d'un salarié ne peut s'appliquer que pour prévenir ou faire cesser une situation dangereuse, liée à la manipulation de produits ou de machines dangereux ou à la conduite d'un véhicule automobile, de transport collectif notamment. L'employeur ne peut guère l'utiliser pour faire constater une faute du salarié. Ainsi, la jurisprudence considère qu'il n'y a pas lieu d'imposer la présence d'un tiers ni de prévoir la possibilité d'une contre-expertise.

- Pour les salariés dont les missions le justifient (postes de sécurité ou de sûreté), que des contrôles, même inopinés, peuvent être effectués sur le lieu de travail.
- Les conditions pour faire procéder à la fouille des casiers individuels de salariés suspectés de consommer sur le lieu de travail (le faire en présence de la personne soupçonnée et d'un tiers si possible).

## Comprendre et assister un salarié dans la prise en main de sa dépendance

Licencier ou aider une personne *addict* d'alcool ? Voilà la question posée ! L'alcoolisme d'un salarié reste longtemps un secret de polichinelle. Le salarié en difficulté avec l'alcool dissimule son addiction et est bien souvent protégé par ses collègues, de peur des sanctions disciplinaires. Or, **un salarié sur dix est aujourd'hui concerné par ce problème !** Et lorsqu'une personne boit, c'est tout son environnement professionnel qui est impacté et qui en paie les conséquences. L'écueil pour la hiérarchie est de se voiler la face ou de rester dans une logique répressive ou de sanction. Donc, de ne pas comprendre la souffrance d'un salarié alcoololo-dépendant et de ne pas l'assister lorsque cela est encore possible.

Fort heureusement, nous sommes de plus en plus à être persuadés que **l'entreprise à un rôle clé à jouer**. Celui de prendre en charge et d'aider le salarié en difficulté avec l'alcool à s'en sortir, quelle que soit sa place hiérarchique. La prévention des addictions en milieu professionnel progresse. Elle est désormais clairement inscrite dans les missions de la médecine du travail (loi 20 juillet 2011). Les services de santé au travail ont en effet pour objectif de conseiller les employeurs, les travailleurs et les représentants du personnel en la matière. C'est donc en priorité à eux qu'il faut recourir en cas de problème. Les signaux d'alerte d'un salarié alcoolique peuvent être, sans que cela soit exhaustif : l'absentéisme répété de courte durée, les retards ou annulations fréquents de rendez-vous, la diminution de la qualité du travail et/ou de la productivité, les réactions exagérées, les contacts évités avec la hiérarchie, les disparitions de courte durée et inexpliquées, l'absentéisme du lundi matin et du vendredi après-midi, le laisser-aller de la tenue vestimentaire, le visage marqué

et les mains qui tremblent, la réputation de « bon(ne) vivant(e) porté(e) sur la bouteille »... Une fois la situation repérée, il faut réagir avec tact mais sans complaisance. La peur de perdre son emploi peut inciter le salarié à sortir du déni et fournir des efforts salutaires. Essayez de dialoguer avec lui, en trouvant les mots justes comme *vous avez peut-être un problème avec l'alcool ?* N'utilisez jamais le terme « alcoolique » bien trop dégradant et avilissant et suggérez-lui de rencontrer le médecin du travail. Le but est de l'amener à accepter de se faire soigner, avec le soutien de personnes compétentes car formées pour cela. L'entreprise lui propose son aide dans sa démarche de soins et en cas de succès, de le conserver dans ses effectifs moyennant une redéfinition de fonctions ou une réaffectation éventuelle de poste. Notamment si la cause principale de l'alcoolisme résulte d'un mal-être professionnel. À défaut et en cas d'échec, alors le licenciement est envisagé.

**Gérer un collaborateur alcoolique ne s'improvise pas**, il faut être formé et savoir mener les entretiens individuels. Il est plus facile pour l'employeur d'avoir recours à un consultant extérieur, spécialiste en alcoolologie en entreprise et qui met en place un programme d'accompagnement, en collaboration avec la DRH. Rappelons que plus le niveau hiérarchique du salarié alcoololo-dépendant est élevé, plus il cachera son addiction et aura du mal à admettre ses faiblesses.

Enfin, face à un salarié visiblement éméché ou ivre, **il faut agir vite et prendre les bonnes décisions** : retirez-le de son poste. Si cela est possible, raccompagnez-le chez lui mais ne le renvoyez jamais seul. À défaut, maintenez-le dans l'enceinte de l'entreprise, dans un endroit protégé et dans l'attente que les effets de l'alcool se dissipent. En aucun cas, il ne doit être à son poste ou gêner ses collègues dans leur travail.

## LA FOIRE AUX QUESTIONS

Pour répondre aux questions ci-après qui sont le plus souvent posées par les entreprises, leurs DRH et le personnel, je m'inspire de ma propre expérience. À vous ensuite de réfléchir et au besoin, de compléter ou d'adapter les réponses, que vous soyiez un salarié qui a une difficulté avec l'alcool ou un employeur.

### – Pour quelle raison principale as-tu commencé à boire en entreprise ?

– J'ai effectué la grande partie de ma carrière dans les secteurs de l'immobilier et du BTP, ceux reconnus comme assez « alcoolisés » (Les secteurs les plus concernés sont la pêche, l'agriculture et la construction<sup>1</sup>.)

---

1. Baromètre Santé, Inpes, 2010.

J'accédais à des postes où il y avait peu de femmes et les repas d'affaires et cérémonies officielles se multipliaient. Je n'ai jamais aimé ces mondanités mais elles faisaient parties de mes fonctions de représentation du Groupe. J'ai commencé à boire de façon excessive par ennui et car j'avais peur d'être exclue par mes collègues de la gente masculine.

**– À partir de quand es tu rendue compte de ces excès et comment as-tu réagi ?**

– Lorsque plusieurs fois je me suis mise dans des situations catastrophiques à cause de l'alcool. Comme tenir des propos incohérents ou déplacés, ou ne plus savoir où j'avais garé ma voiture de fonction après la fête... Les gens commençaient à jaser et ça me revenait aux oreilles de façon détournée, tôt ou tard. C'est alors que je veille à ne pas trop boire en public, à m'arrêter juste à temps. Mais, c'est là que je bois seule dans mon bureau, en cachette, ou que je laisse entraîner à des « pots clandestins » organisés plutôt entre femmes. Avec le recul, je pense qu'il ne sert à rien d'interdire ces occasions, mais plutôt d'alerter et de sensibiliser le personnel sur « l'alcool au bureau » par des témoignages comme le mien.

**– Tu es consciente de la situation dangereuse pour toi. Quelles attitude et aide attendais-tu de la part de ton employeur ?**

– Le Groupe dans laquelle je travaillais depuis plusieurs années m'avait repérée en tant qu'alcoolo-dépendante. Je l'ignorais. J'aurais aimé un accompagnement, une parole, un geste qui m'aident. J'étais à bout de souffle face à mon problème et les obligations professionnelles de boire « juste un verre » étaient quotidiennes et donc, je ne gérais plus les tentations à l'ivresse. J'aurais souhaité entendre cette parole *vous avez peut- être un problème avec l'alcool et on peut vous aider*. L'alcoolique arrivé à ce stade de la maladie attend de recevoir de la compréhension et non d'être jugée et ensuite, sanctionnée. On a besoin de repères, d'être cadré. Or il est démontré qu'après un licenciement, un alcoolique en cours de soins avancés replonge plus facilement lorsqu'il est sans travail.

**– Existe-t-il un lien entre consommation et travail ?**

– Oui, à l'évidence. Le baromètre santé 2010 de l'Inpes révèle que 9,3 % des consommateurs d'alcool déclarent avoir augmenté leurs consommations du fait de problèmes liés à leur travail ou à leur situation professionnelles au cours des douze derniers mois. La crise économique actuelle amplifie le problème.

**– Quelles sont les circonstances qui favorisent la consommation au travail ?**

– Le stress, les exigences liées au poste de sécurité, certains rythmes de travail dont le travail posté, la « culture alcool », l'isolement d'un salarié et les habitudes de consommation dans l'entreprise, notamment les repas d'affaires. S'ajoutent des contraintes de travail comme celui en plein air,

des postures pénibles, le port de charges lourdes et des déplacements longs, fatigants ou rapides.

**– Que penses-tu des résultats d'un salarié-abstinent grâce au soutien de son employeur ?**

– Ce salarié, s'il le souhaite et en accord avec son entreprise témoignera de ce soutien, de cette aide et pourra être la courroie de transmission pour l'information et la prévention de l'alcool au bureau. Le discours d'un salarié rétabli de cette drogue est toujours très percutant au sein de la société et interpelle les collègues sur leur propre consommation et habitudes. L'« alcool au bureau » est donc un tabou de plus en plus levé et de très grandes entreprises ont fait le choix d'une démarche de prévention en impliquant tous les acteurs concernés, dont des employés devenus alcoolo-abstinent grâce à elles.

**Qu'en est-il pour vous ?**

Apportez vos propres réponses à chacune des questions ci-dessus :



---

---

# Carnet pratique

---

## DU CÔTÉ DES JEUNES

### QUI ÊTES-VOUS ?

Lorsque l'on est jeune, on se cherche, on veut découvrir des sensations fortes, on a le goût du risque et on teste ses propres limites. Ou on veut faire comme les autres, et on a aussi peur d'être exclu du groupe, surtout les filles. On veut s'affirmer et un peu d'alcool nous rend euphorique, nous met plus à l'aise, on s'exprime plus aisément, on a plus confiance en soi. Au début du moins, après, pour certains et certaines, ce sera la spirale de la consommation excessive de l'alcool, ensuite l'abus. Aujourd'hui, on ne conçoit pas faire la fête sans alcool surtout les week-ends. L'alcool, c'est festif ! Or, rappelons que, chez les très jeunes et jusqu'à 20 ans, le cortex frontal est encore en formation. Donc, l'alcool et les autres drogues qui l'atteignent le fragilisent beaucoup plus que chez l'adulte. Les groupes d'entraide d'anciens buveurs et les hôpitaux voient arriver de plus en plus de jeunes adolescent(es) d'à peine 20 ans devenu(es) alcooliques chroniques. Cet état est universel et dépend notamment des traditions culturelles et/ou du contexte socioéconomique (chômage, précarité...).

### QUELLES SONT VOS HABITUDES ?

La consommation excessive ponctuelle d'alcool progresse dans la plupart des régions de France<sup>1</sup>. En matière d'alcool, les années passent et les habitudes changent. Si la consommation quotidienne d'alcool diminue

---

1. INPES, atlas géographique, novembre 2013.

dans notre pays (elle concernait 11 % des Français en 2010 contre 15 % en 2005), les ivresses ponctuelles ont, elles, tendance à augmenter. Ce phénomène est particulièrement marqué chez les 15-30 ans : dans les quatre régions, Bretagne, Pays-de-la-Loire, Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées, environ un jeune sur deux déclare avoir été ivre au moins une fois dans l'année, pour une moyenne nationale de 38 %.

### ***Le binge drinking***

Le *binge drinking* est un terme anglo-saxon que l'on peut définir comme étant une conduite d'alcoolisation massive dans un temps très court, connu également sous les termes d'intoxication alcoolique aiguë, biture express ou défonce express. Il s'agit d'une consommation frénétique avec une recherche intentionnelle et organisée d'ivresse. **C'est un jeu !** Souvent en groupes, vous vous saoulez entre vous dans un lieu privé ou sur la voie publique, au vu et au su de tous. Vous ingurgitez en un minimum de temps des alcools forts, des prémix et alcopops (boissons alcoolisées dont le taux en alcool est masqué par des ajouts de sucre et d'arômes), ainsi que de la bière et du vin. Dans la majorité des pays, ce phénomène est essentiellement masculin, sauf au Danemark, en Finlande et surtout au Royaume-Uni, où les filles sont plus nombreuses à s'enivrer que les garçons. C'est généralement la consommation **en une seule occasion** de 5 verres ou plus pour les jeunes hommes et de 4 verres ou plus pour les jeunes femmes.

### ***Le predrinking***

Parce que vous voulez faire des économies, vous enivrer rapidement ou vous mettre dans l'ambiance, vous commencez souvent à boire avant même de sortir dans les bars et boîtes de nuit. Vous buvez tôt, sur votre canapé, le pack de bières ou autres à vos pieds, ou dans la rue. Ces épisodes de *predrinking* conduisent à consommer presque deux fois plus au cours de la soirée et augmentent de façon significative les risques liés à la consommation d'alcool.

#### **Qu'en est-il pour vous ?**

Le week-end arrive, pouvez-vous faire la fête sans alcool ?



.....

Pensez-vous que, pour être le caïd d'un groupe, pour prouver aux autres que l'on existe, il faut absolument « tenir » l'alcool ?



.....

Avez-vous déjà connu un coma éthylique ? Quels sont vos souvenirs ?



.....

.....

Incitez-vous d'autres jeunes à consommer de l'alcool jusqu'à l'ivresse, comme vous ?



.....

.....

En tant que fille, pensez-vous que, si vous refusez de boire, vous seriez exclue du groupe ?



.....

.....

Tous les week-ends, vous buvez de l'alcool, vous fumez, vous sniffez... et vous tenez jusqu'à l'aube grâce à des boissons énergisantes. Pouvez-vous, au moins une fois dans l'année, vous en passer ?



.....

.....

Vos réponses méritent peut-être de discuter avec une personne compétente en matière d'alcoolisme. Reportez-vous aux adresses utiles de ce livre.

### Connaissez-vous les règles légales concernant les jeunes mineurs ?

- Faire boire un mineur jusqu'à l'ivresse est un délit (art. L. 3353-4 du code de la santé publique).
- La publicité pour les boissons alcooliques est interdite dans les publications destinées à la jeunesse (art. L. 3323-2). Elle est permise sur *Internet*, sauf les sites dédiés à la jeunesse et au sport (depuis 2009).
- Il est interdit de distribuer à des mineurs des objets nommant, représentant ou vantant les mérites d'une boisson alcoolique (art. L. 3323-5).
- Il est interdit pour un débitant de boissons d'accueillir dans son établissement un mineur de moins de 16 ans non accompagné par un adulte (art. L. 3342-3).
- La vente d'alcool aux mineurs est interdite, de même que l'offre gratuite dans tous les lieux publics (c'est-à-dire, les opérations de type *open bar*). La personne qui délivre la boisson peut exiger du client qu'il établisse la preuve de sa majorité (art. L. 3342-1).

Soyez lucide sur le marketing de l'alcool vis-à-vis de la génération des *binge-drinkers* : les bouteilles qui vous sont destinées sont jolies, colorées, attrayantes, *customisées* afin que vous les achetiez. Certain(es) d'entre vous les collectionnent en souvenir de leurs meilleures cuites... et à terme, à la dépendance à l'alcool à laquelle le jeu du « *binge drinking* » prépare... **D'un simple jeu, vous évoluez vers une drogue dure !** Ne soyez pas dupe du marketing des alcooliers qui cherche à vous séduire pour mieux vous contrôler. Gardez votre libre arbitre, votre indépendance. Ne soyez pas manipulés par des publicités, par les tendances, et/ou par vos copains.

### **Les conséquences d'une alcoolisation massive**

La consommation excessive, ponctuelle, festive et violente n'expose pas aux mêmes dangers que la consommation régulière d'alcool. La perte de contrôle, les comportements violents et impulsifs peuvent se révéler dangereux pour les autres mais également pour soi. Au-delà des accidents de la route (près d'un jeune sur quatre, 39,8 %, tué sur la route en 2010, l'a été dans un accident dû à l'alcool) ou de sport, la personne alcoolisée devient la victime idéale de rixes, de manipulations et de violences physiques, morales ou sexuelles. Comme se faire voler son sac à main ou ses papiers, ou se retrouver dans un caniveau à 5 h du matin sans le souvenir de rien, ou la gueule de bois terrible du lendemain... mais aussi des situations bien plus affreuses pour les jeunes, comme des viols et des rapports non protégés. Enfin, à long terme surviennent des difficultés à suivre à l'école, de concentration et de mémorisation, le besoin de sommeil, le poids que l'on prend en buvant...qui peuvent mener au dégoût de soi, aux angoisses, et à la dépression.

Au fil du temps, ces excès peuvent également sensibiliser le cerveau aux effets de l'alcool et des complications médicales graves peuvent survenir lors de ces intoxications aiguës : coma éthylique, décès dans certains cas exceptionnels, traumatismes, troubles respiratoires...

### **Pourquoi le *binge drinking* est-il plus dommageable qu'une consommation égale mais plus étalée dans le temps ?**

La consommation massive en très peu de temps entraîne des phénomènes de type inflammatoire, tant au niveau périphérique que cérébral. Sur ce dernier plan, notamment, le fait de monter très haut dans les niveaux d'alcoolémie, pour ensuite redescendre très vite à zéro, est particulièrement toxique. Cela s'apparente au phénomène de sevrage chez l'alcoolique : cette période entraîne une toxicité. L'incidence neurotoxique est alors très forte.

## Quelles sont les mesures d'urgence face à un coma éthylique ?

Le coma se caractérise par la fermeture des yeux et l'absence de vie, de relation aux bruits, au toucher, aux ordres... (conscience-sensibilité-mouvements). À la différence d'autres états altérés de conscience, le malade comateux garde les yeux constamment fermés. Il peut toutefois conserver certains réflexes selon la profondeur de son coma, notamment à la douleur. Le coma éthylique est une urgence vitale qui nécessite une hospitalisation immédiate.

Attention ! Afin de bien prendre en charge la victime, il est important de distinguer les cas d'ivresse importante, du coma éthylique. La victime court de nombreux risques :

- en cas de vomissements, elle peut rapidement s'étouffer ;
- dans une pièce fraîche, la température du corps peut rapidement chuter (hypothermie) ;
- le poids du corps peut provoquer des lésions des muscles (comprimés sur le sol).

La **prise en charge** d'une personne en état de coma éthylique est la même que celle d'une personne inconsciente :

- vérifier les constantes vitales de la victime (respiration, présence du pouls) ;
- si la personne respire, libérer les voies aériennes pour faciliter sa respiration, en basculant doucement sa tête en arrière (pour cela, il faut poser une main sur le front, l'autre sous le menton et amorcer un mouvement en arrière). Si la personne respire, elle peut être placée en position latérale de sécurité (PLS) : placer le bras de la victime proche du secouriste à angle droit par rapport à ses jambes, faire pivoter la personne en plaçant une main derrière le genou, une autre main derrière l'épaule, la victime doit reposer, une main sous son oreille, le genou opposé doit former un angle droit et reposer sur le sol, la position doit se maintenir seule. Dans cette position, la personne peut évacuer les vomissements éventuels ;
- prévenir les secours (appeler le 15, le Samu, ou le 18, les pompiers),
- la couvrir, afin d'éviter que sa température ne chute ;
- rester auprès d'elle jusqu'à l'arrivée des secours.

## Trois adresses utiles

- [www.drogues-dependance.fr](http://www.drogues-dependance.fr) : brochures d'information grand public à télécharger.
- [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr) : dossier alcool et santé.
- [www.ckisam.fr](http://www.ckisam.fr).



- L'alcoolisme précoce est une bombe à retardement !
- D'un simple jeu, le *binge drinking*, vous préparez votre cerveau à la dépendance à l'alcool. Or, boire un verre entre amis(es) peut et devrait rester un vrai plaisir, si on ne fait pas n'importe quoi « ado ».
- Il est plus facile d'arrêter définitivement et totalement de boire de l'alcool à 50 ans, **parce ce l'on n'a plus le choix**, qu'à seulement 20 ans.

Maintenant, vous savez.

# Carnet pratique

---

## ADRESSES UTILES

### POUR EN SAVOIR PLUS

- ANPAA – Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie : [www.anpaa.asso.fr/](http://www.anpaa.asso.fr/)
- INRS – Institut national de recherche et de sécurité : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)
- INPES – Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
- OFDT – Observatoire français des drogues et des toxicomanies : [www.ofdt.fr/ofdtdev/live/ofdt.html](http://www.ofdt.fr/ofdtdev/live/ofdt.html)
- MILDT – Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie : <http://www.drogues.gouv.fr/>
- SFA : Société française d'alcoologie : [www.sfalcoologie.asso.fr](http://www.sfalcoologie.asso.fr)

### THÉRAPIE FAMILIALE ET/OU DE COUPLE

Vous trouverez de nombreux témoignages sur les souffrances endurées par la famille d'une personne alcoolique (ou de plusieurs). Arrivé au stade critique de la maladie, tout est centré, focalisé, organisé autour d'elle et parallèlement, tout est désorganisé au sein même de la structure familiale. Parfois le dialogue n'est plus possible entre les conjoints ou le père/la mère alcoolique et les enfants. Ces derniers ont le droit de comprendre et de s'exprimer sur ce qu'ils voient et ressentent. Il existe des psychothérapies de groupe, des thérapies familiales destinées à soigner la famille prise dans son ensemble, lorsque la souffrance ne s'exprime plus ou circule en vase clos. En effet, il n'y a souvent plus de vie sociale autour de la famille. Les amis sont impuissants ou ont disparu au fil du temps et des esclandres.

La thérapie réintroduit le dialogue, elle lève le tabou de l'alcoolisme lorsqu'il existe, elle met en place un programme global de soins, elle accompagne et donne des conseils aux proches pour réussir le sevrage. Une fois soignée et stabilisée, la personne alcoolique-abstinente changera de comportement, ainsi que souvent de personnalité et d'habitudes. La famille a aussi besoin de comprendre cette évolution et de s'adapter parfois. La thérapie familiale permet alors de prendre conscience des nouveaux rôles de chacun dans la dynamique familiale.

Pour une personne alcoololo-abstinente, l'alcool est – et restera – prégnant dans son esprit. Alors même qu'elle s'est soignée depuis plusieurs années, ce sera toujours une fragilité pour elle et un risque de rechuter. Sa force est qu'elle le sait et qu'elle se préserve à tout moment, au quotidien.

## GROUPES D'ENTRAIDE

Des structures associatives et des groupes de paroles sont mis en place pour soutenir les malades de l'alcool et les membres de la famille. Les plus connues sont les suivantes.

### **Les Alcooliques Anonymes France (AA)**

Fondés en 1935 aux États-Unis après la Crise de 1929 et à la fin de la période de la prohibition par Bill et Bob, les AA forment aujourd'hui le plus vaste mouvement associatif mondial d'entraide pour les malades alcooliques. Ils existent en France depuis les années 1960. La seule condition pour en devenir membre est le désir d'arrêter de boire. Considérant l'alcoolisme comme une maladie incurable et progressive, les AA ont inventé un programme en douze étapes fondé sur l'entraide, l'anonymat, l'abstinence totale d'alcool, l'organisation régulière de réunions ritualisées qui s'appuient sur des valeurs spirituelles. Les AA sont présents sur l'ensemble du territoire national. Chaque groupe organise régulièrement des réunions ouvertes au public. Les membres des Alcooliques Anonymes peuvent se faire accompagner par des parents et/ou des amis, ainsi que par toute personne intéressée par le mouvement.

Siège social et bureaux des services généraux :

29, rue Campo-Formio,  
75013 Paris.

Tél. : 01 48 06 43 68.

Permanence téléphonique : 0820 32 68 83 (7j/7, 24h/24)

Site internet : [www.alcooliques-anonymes.fr](http://www.alcooliques-anonymes.fr)

Courriel : [bsg@aafrance.fr](mailto:bsg@aafrance.fr)

### Les douze étapes des Alcooliques Anonymes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool et que nous avions perdu la maîtrise de nos vies.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure (chacun choisit son Dieu qui n'est pas forcément attaché à une religion) à nous-mêmes pourrait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier nos volontés et nos vies aux soins de Dieu « tel que nous le concevions ».
4. Nous avons courageusement procédé à un minutieux inventaire moral de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine ces défauts de nos caractères.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé la liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons personnellement réparé nos torts envers ces personnes, chaque fois que nous pouvions le faire sans leur nuire ou porter préjudice à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire moral et promptement admis nos torts dès que nous les avons découverts.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous le concevions, lui demandant seulement de nous faire connaître sa volonté et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Grâce à ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel ; nous avons alors essayé de transmettre ce message aux alcooliques et d'appliquer ces principes dans tous les domaines de notre vie.

### Al-Anon et Alateen

Al-Anon (contraction d'Alcooliques anonymes) et Alateen  
18, rue Nollet, 75017 Paris  
Tél. : 01 42 81 97 05 et 01 42 80 17 89  
Site internet : [www.al-anon-alateen.fr/](http://www.al-anon-alateen.fr/)

### **Alcool assistance-Croix d'or**

En 1998, La Croix d'Or Française devient Alcool Assistance La Croix d'Or et a une couverture nationale.

Siège social :

10, rue des Messageries

75010, Paris

Tél. : 01 47 70 34 18.

Site Internet : [www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net)

Courriel : [alcool.assist@wanadoo.fr](mailto:alcool.assist@wanadoo.fr)

### **Société française de la Croix Bleue**

Fondée à Genève en 1877 en milieu protestant, la Croix Bleue est une association indépendante reconnue d'utilité publique en France depuis 1922 qui affirme la possibilité de guérison de la personne alcoolique. Pour l'accompagnement des personnes malades alcooliques et le travail de prévention, elle est présente dans 12 régions à travers 89 structures locales et gère en relation étroite avec le milieu médical 3 centres de soins en Ardèche, Nord-Pas-de-Calais et Morbihan. Chaque groupe de bénévoles se réunit régulièrement pour accueillir dans un espace de rencontre et d'écoute les membres et les nouveaux venus. Ceux-ci sont invités à prendre un engagement d'abstinence par écrit, pour une durée variable librement choisie.

Siège :

189, rue Béliard - 75018 Paris

Tél. : 01 42 28 37 37

Site internet : [www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr)

Courriel : [cbleue@club-internet.fr](mailto:cbleue@club-internet.fr)

### **SOS Alcool Femmes – Association Laure Charpentier**

Crée en 1984 par Laure Charpentier, écrivain, cette association est composée exclusivement de femmes à l'écoute des femmes ayant des difficultés avec l'alcool. Elle propose une stabilisation de la maladie qui passe par l'étape de l'abstinence totale puis celle de la réhabilitation fondée sur l'amour et le retour de la dignité. L'association organise des réunions, des débats, des sorties et des fêtes, ainsi que publie le journal trimestriel La Soif.

Siège :

7, rue Daunou

75002 Paris

ou BP 387-16 – 75768 Paris Cedex 16

Tél. : 01 40 15 90 17

Site Internet : [perso.orange.fr/alcoofem](http://perso.orange.fr/alcoofem)

## **Vie Libre : Association de soutien aux alcooliques**

Fondée en 1953 à Clichy, Vie Libre est un mouvement d'entraide et de solidarité, apolitique et areligieux, « de buveurs guéris, d'abstinentes volontaires, de sympathisants et de jeunes ». Reconnue association d'utilité publique depuis 1963, elle est présente sur l'ensemble du territoire français, en Belgique et à la Réunion, à travers 300 sections qui organisent des réunions et des rencontres pour accompagner les malades vers la guérison.

Siège :

8, impasse Dumur

92110 Clichy

Tél. : 01 47 39 40 80

Site internet : [www.vielibre.org](http://www.vielibre.org)

Courriel : [vielibrenational@vielibre.org](mailto:vielibrenational@vielibre.org)

## **Les Amis de la Santé**

La Fédération Nationale des Amis de la Santé, dont la mission est reconnue d'utilité publique par arrêté du 17 janvier 1991, est un groupement d'associations départementales d'informations, de sensibilisation et de lutte contre l'alcoolisme.

Site internet : [www.f-n-a-s.com/](http://www.f-n-a-s.com/)

## **Alcool Écoute Joie et Santé**

La fédération naît au début des années 1960 de dissensions apparues au sein du Mouvement Vie Libre.

Site internet : [www.alcoolecoute.com/](http://www.alcoolecoute.com/)

## **LES STRUCTURES SPÉCIALISÉES**

Les structures spécialisées<sup>1</sup> comprennent les unités de soins ambulatoires, dans lesquelles les patients sont reçus pour des consultations, et les unités de soins résidentiels, dans lesquelles les patients peuvent séjourner.

---

1. Sources : Drogues Info Service INPES, le répertoire des structures spécialisées, [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) ; L'annuaire des structures de soins en alcoologie sur le site de la Société française d'alcoologie, [www.sfalcoologie.asso.fr](http://www.sfalcoologie.asso.fr).

## Les unités de soins ambulatoires

### ***Les CSAPA***

Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) proviennent de la fusion récente (2007) de deux dispositifs existants : les centres de cure ambulatoire en alcoologie (CCAA) et les centres spécialisés de soins aux toxicomanes (CSST). Les CSAPA sont des centres médico-psycho-sociaux, c'est à dire regroupant en un même lieu des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux, tous spécialisés en addictologie. Ils sont ouverts aux personnes en difficulté avec un produit ainsi qu'à leur entourage. Les consultations sont gratuites.

### ***Les consultations hospitalières d'alcoologie (ou d'addictologie)***

Ce sont des consultations spécialisées, au même titre que la cardiologie, la cancérologie, etc. Elles sont le plus souvent associées à un service hospitalier d'hépato-gastro-entérologie ou de psychiatrie. Elles sont assurées par des médecins ayant reçu une formation complémentaire en alcoologie et addictologie. Les consultations sont payantes.

## Les unités hospitalières

### ***Les unités hospitalières d'alcoologie (ou d'addictologie)***

Ce sont soit des services autonomes, soit des unités intégrées dans des services de gastro-entérologie, médecine interne ou psychiatrie. Le personnel est formé à l'addictologie et propose des prises en charge spécifiques. Ces unités accueillent des patients dont l'état de santé nécessite une prise en charge spécialisée en hospitalisation. Il s'agit d'hospitalisation complète pour sevrage simple (séjour d'environ sept jours) ou complexe (séjour prolongé).

### ***Les « post-cures »***

Une post-cure correspond à un séjour dans un établissement thérapeutique spécialisé, d'une durée de 4 à 12 semaines. Elle assure la transition entre l'hospitalisation pour sevrage et le retour au domicile. De nombreux programmes différents existent et possèdent chacun leurs spécificités ; néanmoins leur socle commun est une étroite prise en charge psychologique, éducative et sociale. Un suivi médical est également assuré.

## LES INSTITUTIONS

### **ANPAA**

Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie  
Siège : 20, rue Saint-Fiacre, 75002 Paris.

Tél. : 01 42 33 74 87

Site internet : [www.anpaa.asso.fr/](http://www.anpaa.asso.fr/)

Courriel : [contact@anpaa.asso.fr](mailto:contact@anpaa.asso.fr)

Cette association loi 1901, reconnue d'utilité publique et agréée d'éducation populaire, est implantée sur l'ensemble du territoire national avec 89 comités départementaux et 19 comités régionaux coordonnés par son siège national, et animée par de nombreux bénévoles et 1 400 professionnels. Le domaine d'action de l'ANPAA couvre aujourd'hui l'ensemble des addictions : usage, usage détourné et mésusage d'alcool, tabac, drogues illicites et médicaments, pratiques de jeu excessif et autres addictions sans produit. Les risques liés à ces comportements pour l'individu, son entourage et la société sont abordés dans une perspective globale, psychologique, biomédicale et sociale.

### **OFDT et MILDT**

L'Observatoire français des drogues et des toxicomanies

3, avenue du Stade de France  
93218 Saint-Denis-la-Plaine Cedex

Tél. : 01 41 62 77 16

Créé en 1993, l'OFDT est un groupement d'intérêt public. Il produit des informations provenant des sources différentes et scientifiquement validées sur les substances licites comme illicites. Il renseigne et documente de multiples questions dans le domaine des substances psychoactives et des dépendances. Qui consomme et comment ? Quels produits ? Quels dommages sanitaires et sociaux les usages occasionnent-ils ? Quelles sont les opinions et les perceptions sur les drogues ? L'OFDT est l'un des deux opérateurs participant à la mise en œuvre de l'action de coordination de la lutte contre la drogue et la toxicomanie confiée à la MILDT (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie) au sein du programme 129 « Coordination du travail gouvernemental » qui relève du Premier ministre. L'édition 2013 de « Drogues, chiffres clés » de l'OFDT est parue :

[www.ofdt.fr/ofdtdev/live/publi/dce/dcc13.html](http://www.ofdt.fr/ofdtdev/live/publi/dce/dcc13.html)

[www.ofdt.fr/ofdtdev/live/ofdt.html](http://www.ofdt.fr/ofdtdev/live/ofdt.html)

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

**La Société française d'alcoologie**

Crée en 1978 par le Docteur Pierre Fouquet, la SFA contribue au développement multidisciplinaire de l'alcoologie. Autour de l'usage et du mésusage de l'alcool, ses travaux s'intéressent à la prévention, la thérapeutique, l'évaluation et, au-delà de l'alcoologie clinique, l'étude de tout ce qui concerne l'alcool éthylique. Le site présente l'annuaire par départements des structures de soins en alcoologie :

<http://www.sfalcoologie.asso.fr>

# Bibliographie

## Livres écrits par des femmes

BUFFET Annabel – *D'amour et d'eau fraîche*, Paris, Sylvie Messinger Editrice, 1986, 305 p.

CHARPENTIER Laure – *Toute honte bue*, Paris, Éditions Thebah/Grancher, 2006 (rééd.), 174 p.

DEMONGEOT Mylène et Dr. Isabelle SOKOVOV – *Le piège*, Paris, Editions Flammarion, 2008, 223 p.

GUILLOU Anne, ROUSSEAU Gisèle – *Gisèle ou la vie rebâtie*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, 1993, 195 p  
HASCOET Élaine – *La buveuse d'encre*, Éditions Cheminements, 2009, 148 p.

LARSEN Constance – *Le livre à écrire*, Éditions Publibook, 2012, 196 p.

MELQUIOND Madeleine – *Longtemps, j'ai vécu avec une bouteille*, Paris, Albin Michel, 2007, 193 p.

V. Anne – *Jusqu'à plus soif. Renaître de l'alcool*. Paris, NIL Éditions, 1999, 318 p.

ROSELLI Julie – *Du rouge aux lèvres. Je suis alcoolique mais ça ne se voit pas*, Paris, Editions K&B, 2006, 253 p.

## Livres écrits par des hommes

CHABALIER Hervé – *Le dernier pour la route*, Robert Laffont, 2004, 197 p.

HUGO L. – *Super biture, « mon enfer dans le binge drinking »*. Éditions Jacob-Duvernet, 2008, 188 p.

REY Nicolas – Un léger passage à vide, Éditions Au Diable Vauvert, 2010.

### **Livres écrits par des médecins et des psychologues**

AMEISEN Olivier – *Le dernier verre*, Éditions Denoël, 2008, 288 p.

BATEL Philippe et NEDELEC Serge – *Alcool : de l'esclavage à la liberté*, Éditions Demos, 2007, 266 p.

BOUVET de la MAISONNEUVE Fatma – Les femmes faces à l'alcool, Odile Jacob, 2010, 185 p.

CARRÈRE D'ENCAUSSE Marina – *Alcool : les jeunes trinquent*, Anne Carrière, 2011, 184 p.

GOMEZ Henri – *Guide de l'accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool*, Dunod, 2011, 320 p.

KARILA Laurent – *Les addictions*, Éditions Le cavalier bleu, 2008, 126 p.

LOWENSTEIN William – Ces dépendances qui nous gouvernent : comment s'en libérer ? Le livre de Poche, 2007, 317 p.

VEISSIÈRE Pierre – *Kit de secours pour alcoolique*, Grrr... Art Éditions, 2011, 113 p.

### **Livres sur d'autres addictions**

ANONYME – L'herbe bleue, Pocket, 2003.

CARR Allen – *En finir avec la cigarette*, Pocket, 1997, 239 p.

HERVAIS Catherine – *Boulimie-Anorexie. Guide de survie*, InterEditions, 2012, 184 p.

KARILA Laurent – *Accro ! Toutes les clés pour s'en sortir*, Flammarion, 2013, 335 p.

# Lexique

**Abus** : synonyme de consommation nocive pour la santé. L'abus d'alcool se caractérise notamment par une incapacité de remplir des obligations majeures au travail, à l'école ou à la maison ; une conduite de véhicules motorisés sous l'emprise d'alcool ; des problèmes judiciaires ; des problèmes interpersonnels familiaux ou sociaux ; un isolement.

**Alcool** : liquide qui contient la même molécule, appelée éthanol. Sa fabrication provient de la fermentation de fruits, de grains ou de tubercules. Un verre standard d'alcool servi dans les débits de boisson (un ballon à vin, un verre à whisky, à cognac...) contient 10 g, quel que soit le breuvage. Les boissons alcooliques se différencient par leur goût et leur concentration en éthanol, mais toutes sont toxiques et peuvent conduire à l'ivresse.

**Alcool pur** : nom employé dans le langage courant pour désigner l'éthanol. La concentration en éthanol dans une boisson est indiquée en pourcentage volumique. Ainsi dans un litre de whisky à 40 % d'alcool, il y a 0,4 litre d'alcool pur. Dans un litre d'alcool à 12° (12 %), il y a 0,12 litre d'alcool pur.

**Alcoolisme** : maladie définie dans les années 1950 par le docteur Fouquet comme *une perte de s'abstenir de boissons alcoolisées*.

**Alcoolémie** : quantité d'alcool dans le sang, exprimée en grammes d'alcool par litre de sang. On peut mesurer son alcoolémie :

- de façon directe par une prise de sang, examen de biologie médicale qui ne peut être réalisé que par un médecin ;
- de façon indirecte par le taux d'alcool dans l'air expiré dans un alcootest (détectio) ou un éthylomètre (mesure). Depuis 1995, il est interdit de conduire un véhicule avec une concentration d'alcool dans le sang

supérieure ou égale à 0,5 gramme d'alcool par litre de sang. Cette limite de 0,5 gramme d'alcool par litre de sang correspond à 0,25 milligramme d'alcool par litre d'air expiré.

**Alcootest** : appareil portatif qui sert à mesurer l'alcoolémie. L'air expiré n'est pas considéré comme un échantillon biologique. L'alcootest peut donc être réalisé par un employeur ou les forces de l'ordre.

**Alcoolologie** : discipline médicale qui traite des troubles liés à l'alcoolisme et vise à la mise en œuvre de leur prévention.

**Alcopops** : voir Prémix.

**Addiction** : maladie cérébrale chronique qu'il faut prendre en charge dans sa globalité, au même titre qu'une maladie cardiaque ou un diabète. Elle se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement visant à produire du plaisir, ou bien l'incapacité d'écartier une sensation de malaise intérieur et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives sur les plans physique, psychologique et social.

**Baclofène** : relaxant musculaire, initialement prescrit en neurologie et de plus en plus utilisé en France hors AMM (autorisation de mise sur le marché) dans le traitement de la dépendance à l'alcool. Sa popularité a explosé en 2008 avec la publication du livre *Le dernier verre* d'Olivier Ameisen. Ce cardiologue, devenu alcoolique, y raconte son auto-expérimentation de ce médicament et comment, pris à de très fortes doses, il avait supprimé son envie de boire, le *craving* (une envie de boire compulsive). Cette molécule a été mise sur le marché en 1974 pour traiter les contractures musculaires d'origine neurologique à des doses de 30 à 75 mg par jour.

**Binge drinking** (biture express) : pratique chez les jeunes qui consiste à atteindre l'ivresse le plus rapidement possible.

**Burn-out** : lent processus progressif chez le travailleur qui cherche à faire face au stress professionnel. Il a trois conséquences majeures : l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et la baisse du sentiment d'accomplissement personnel. Aussi appelé syndrome d'épuisement professionnel

**Cuite sèche** : phénomène étrange qui consiste à s'éveiller un matin ou certaines nuits avec dans la tête le rêve de boire de l'alcool... alors que l'on est dans l'abstinence. Ces rêves sont fréquents et inoffensifs.

**Craving** : envie irrésistible de consommer.

**Dépression** : maladie extrêmement fréquente, en particulier chez les sujets souffrant d'addiction. Les troubles dépressifs accroissent le risque d'installation d'un abus voire d'une dépendance à l'alcool ou à des produits psychoactifs illicites.

**Delirium tremens** : syndrome de manque pouvant devenir mortel avec des hallucinations terrifiantes. Il viendrait de la déshydratation du cerveau.

**Déni** : mécanisme psychologique de défense qui consiste pour l'alcoolique à nier farouchement la réalité. Il n'est pas alcoolique, il boit à peine ou très peu. Toute autre réalité le dérangerait profondément.

**Drogue** : substance qui agit sur le système nerveux central, en particulier sur le système de récompense. Sur le plan scientifique et clinique, il n'existe pas de distinction drogue dure/drogue douce. Toutes les drogues induisent des complications sur le plan de la santé physique et de la santé mentale. Les drogues licites sont l'alcool, le tabac et les médicaments. Celles illicites sont l'héroïne, la cocaïne, le cannabis, l'ecstasy, les drogues de synthèse ou *designer drugs* et les produits dopants.

**Excès** : dépasser la quantité moyenne et recommandée d'alcool.

**Polyconsommation** : alcool et cannabis, alcool et anxiolytique ou somnifère... Près de 20 % de la population âgée de 18 à 44 ans ont déjà consommé en même temps plus de deux substances psychoactives.

**Pratique addictive** : consommation d'une substance psychoactive telle que l'alcool, le tabac, les drogues ou les médicaments psychotropes (lorsque leur usage n'est pas conforme à la prescription médicale).

**Prémix et alcopops** : produits destinés directement aux jeunes consommateurs, conditionnés en bouteilles ou en canettes, avec une teneur en alcool de 5 à 6 % du volume. Les prémix sont des mélanges de sodas ou de jus de fruits avec des alcools forts (whisky, vodka...). Les alcopops sont composés d'un mélange de boissons alcoolisées (par exemple bière et vodka) ou d'un alcool avec un arôme (par exemple vodka au citron). Le danger est que le sucre masque le goût alcoolisé.

**Rechute** : processus évolutif de la maladie addictive. La personne consomme à nouveau de l'alcool après le sevrage.

**Surmoi** : Le ça, le moi et le surmoi sont, d'après Freud, des instances psychiques qui gouvernent le fonctionnement de notre personnalité. Le ça représente la vie pulsionnelle tandis que, en face, le surmoi, qui se constitue par intériorisation des exigences et des interdits parentaux, devient le censeur de ces pulsions. Dans ce conflit entre le ça et le surmoi, le moi assure une sorte d'équilibre.

**Thérapies humanistes** : thérapies centrées sur la personne et non sur les symptômes. Les plus connues sont l'analyse transactionnelle, la programmation neurolinguistique (PNL), l'hypnose ericksonienne, la Gestalt-thérapie. Elles permettent au patient, en explorant des voies diverses, de prendre conscience de ce qu'il ressent et de libérer ses tensions ou émotions. Elles se déroulent en individuel ou en groupe, sont souvent courtes et intensives.

**Thérapie cognitive et comportementale :** analyse à court terme focalisée sur le symptôme. L'objectif est de réduire ou d'arrêter un comportement addictif. Tout au long du traitement, le plus souvent suivi en individuel, le thérapeute est actif. Il doit permettre au malade d'identifier les situations au cours desquelles il risque de s'alcooliser, de les éviter lorsque cela est possible, et de mettre en place les garde-fous nécessaires à une réduction d'alcool ou à une abstinence et à son maintien.

# Remerciements

Mes remerciements vont à :

Caroline Duffaud de l'agence *De cause à effet*. Son enthousiasme, ses idées, sa plume clairvoyante et bondissante ainsi que sa fidèle amitié m'ont accompagnée tout au long de l'écriture de ce livre et au-delà.

Hélène de Castilla pour ses conseils de grande professionnelle et sa confiance. Marguerite-France Brun-Cottan pour son œil de lynx et ses suggestions. Laurent Karila, Delphine Julie, sans oublier la précieuse Nicole Delarue. Chacun pour la petite pierre apportée dans son domaine de compétence.

Anick, Germaine, Marianne, Valérie, Elsa, Claudine, Mareicke, Cyril et Michel qui me soutiennent dans mon parcours.

Enfin, mes nombreux amies et amis, ainsi que toutes les personnes qui font d'ores et déjà confiance à la méthode H<sup>3</sup>D ou qui la découvrent.



**Vous pouvez retrouver l'auteure sur le site :**  
<http://www.lamethodeh3d.fr/...>