

**SOCIETE FRANCAISE DE LA CROIX-BLEUE**  
**GROUPE AUVERGNE & RHÔNE-ALPES**

**Rencontre du 17 et 18 octobre 2015**  
**Notre Dame de l'Hermitage – Saint Chamond**

**Synthèse terminale du thème :**  
**Qui a dirigé ma vie ?**

## **En préalable :**

**L**ors de notre rencontre régionale Auvergne Rhône-Alpes, qui s'est tenue à Notre Dame de l'Hermitage les 17 et 18 octobre 2015, trois groupes de travail ont échangé sur le thème : Qui a dirigé ma vie ?

Cette thématique a été abordée, par chacun des groupes sous- trois aspects différents :

- Qui a dirigé ma vie avant l'alcool ?
- Qui a dirigé ma vie pendant l'alcool ?
- Qui a dirigé ma vie après l'alcool ?

Chaque sous-thème a fait l'objet d'une restitution en séance plénière. Ce document est la synthèse générale des apports des différents groupes. Comme toute synthèse, cette dernière ne peut pas être exhaustive et ne restitue que les lignes de fond et de force des différents apports.

## **I – Avant l'alcool**

**A**vant l'alcool, plusieurs environnements ont pu avoir une influence déterminante sur nos vies. Nous pouvons repérer ces différents environnements.

### **L'environnement familial**

La famille est le premier environnement qui a dirigé nos vies. Toutes les familles se structurent autour d'une culture familiale, avec ses modalités et règles de fonctionnement.

La famille c'est aussi son/ses histoires par rapport à l'alcool. La famille peut-être porteuses de secrets et de non-dits ; la famille peut développer des violences physiques et morales. La famille peut être marquée par des ruptures précoces. [Séparation, décès].

Il y a aussi les familles aimantes, s'investissant dans l'éducation des enfants, développant des modes éducatifs structurés et contenant. La famille peut aussi être un soutien dans l'évolution de l'enfant, soutien marqué par une recherche de l'autonomie de ce dernier, basé sur l'ouverture sur le monde, la tolérance, le respect des choix posés par l'enfant, l'adolescent et le jeune adulte.

Dernier élément qui apparaît important, est la place que nous occupons au sein de la famille. Que nous soyons l'ainé porteur des ambitions familiales en termes de réussite et/ou de succession professionnelle, le benjamin ou le cadet avec un frère une sœur qui nous sert de modèle.

Notre place dans la famille, notre reconnaissance au sein de celle-ci, notre rôle – celui que nous prenons, ou celui que la famille nous attribue, sont des éléments importants qui ont impacté nos vies ?

## **Les environnements en dehors de la famille**

### **L'école :**

Le moins que l'on puisse écrire est que notre relation à l'école est variée et diverse. Il y a les anciens bons élèves qui se sont épanouis à l'école, les élèves classiques, sans histoires particulières qui ont trouvé leur voie professionnelle et qui n'ont pas de souvenirs déplaisants. Il y a ceux qui ont de mauvais souvenirs, soit parce que l'école excluait, ennuyait, ne prenait pas soin et n'était attentive au mal-être et à la souffrance de certains.

L'école que l'on « fantasme » comme un sanctuaire d'apprentissage est aussi porteuse de violences, de stigmatisations et d'exclusions. Ne pas avoir trouvé sa place et/ou avoir souffert à l'école marque certains à jamais.

### **Les copains :**

Pour le meilleur et pour le pire. Les copains, souvent c'est un groupe dans lequel il faut s'intégrer et être accepté. De la même manière que l'on fume pour « faire adulte », certains d'entre nous ont eu leur premier contact avec l'alcool avec les copains « pour faire pareil » et être comme les autres, avec les autres. Les copains à l'adolescence sont très importants dans nos vies.

### **L'apprentissage**

Pour certains d'entre nous c'est le premier contact avec le monde professionnel et avec l'alcool. Au sein de certains corps de métiers, l'alcool est un vecteur d'intégration et fait partie de la culture professionnelle. Boire le midi avec ses collègues, aller le soir, après le travail, au bistrot avec l'équipe et/ou avec le maître d'apprentissage, c'est faire partie intégrante du groupe professionnel, qui au quotidien vous forme et vous éduque au métier.

## Les rencontres

C'est comme les copains, c'est pour le meilleur et pour le pire. Les rencontres se sont des adultes qui nous ont marqué et/ou nous ont servi de modèles identificatoires.

## La psychiatrie.

Pour certains d'entre nous, la rencontre avec le monde de la psychiatrie s'est faite au cours de la jeunesse et cette rencontre a pu être rude. La psychiatrie et ses thérapies reposant sur des médicaments qui vous assomment, qui influent sur votre comportement au point de sentir dépossédé de soi. Les médocs qui deviennent indispensables à nos vies, les médocs dont nous devenons complètement dépendants.

## La rue.

La famille n'est pas présente. Elle est « cassée », éclatée, dissociée, marquée par des événements. La famille n'est pas en capacité de protéger. La rue prend le relais et impose ses règles de vie et ses rituels. Elle devient l'espace de notre vie avec son aspect angoissant et déstructurant.

## **Et nous -même**

Avant l'alcool, nous avons, nous-mêmes dirigés nos vies avec ce que nous sommes.

Nous avons tous rencontré des difficultés plus ou moins faciles à contenir et à maîtriser. Cela va de la difficulté à gérer ses émotions, d'une timidité tellement malade qu'elle devient un véritable handicap pour entrer en relation ou s'insérer dans un groupe. Ce peut-être nos doutes tellement importants qu'ils peuvent nous « paralyser ».

A côté de ce que nous sommes, il ce en quoi en croyons – religion, croyances diverses, engagements.... Sans oublier nos rebellions parfois violentes, parfois mauvaises conseillères mais aussi parfois salutaires.

## **Premiers constats**

Un constat requiert l'approbation du plus grand nombre des participants : Tout ce qui nous a influencé, guidé, orienté, peut apporter un éclairage, des hypothèses et essais d'explications sur nos choix, nos décisions mais...il n'existe pas un élément déterminant ou une chaînes d'éléments qui expliquerait de manière imparable le passage à l'alcool.

Rien ne détermine nos choix et rien n'est déterminé par avance. Nous ne repérons pas un phénomène de cause à effet qui se répèterait de manière systématique. Pour paraphraser une campagne publicitaire, l'alcool c'est comme les antibiotiques, ce n'est pas automatique.

### Deux questions se posent par l'absurde

Si nous étions complètement déterminés, si tout serait écrit de manière mécanique, dès lors pourquoi s'arrêter... puisque les choses sont déterminées ? Tel serait notre destin, et ce destin serait ainsi !

Restons positif. Si nous pouvions repérer les « déterminants » conduisant à l'alcool, pourquoi, encore à ce jour ne peut-on pas prévoir et anticiper l'alcoolisation ?

Il semblerait, qu'au fond de nous-même et ce de manière irréductible une part de liberté, de lucidité et de libre arbitre nous appartient et est nous.

A partir de ce constat, une question se pose dont la réponse appartient à chacun.

Si nous sommes d'accord pour affirmer que nous ne sommes pas complètement déterminés, est ce que nous sommes pas quand même un peu déterminé par nos histoires, le déroulement de nos vies, nos environnements et que cette détermination est relative et peut par choix être modifié. Pour reprendre la formule d'Yves « une partie de la page est écrite, l'autre partie nous appartient et nous devons l'écrire ».

De l'autre côté du spectre est ce que nous pouvons affirmer que nous sommes complètement libre de nos choix et pour citer Jean-Paul Sartre « l'Homme est condamné à être libre, il n'a pas d'essence préalable <sup>1</sup> » ?

## II – PENDANT L'ALCOOL

**D**ans un second temps nous entrons en contact avec l'alcool, puis vient le temps de l'alcoolisation, et enfin le temps de l'addiction.

Ainsi pour la période que nous qualifions de : « pendant l'alcool », nous pouvons distinguer deux temps.

---

<sup>1</sup>Jean Paul Sartre : L'existence est un humanisme, Gallimard 1947

### **Premier temps : l'alcool est perçu positivement**

La personne devenue malade alcoolique est une personne normale, dans la moyenne de ses congénères, elle n'est pas spécialement masochiste et n'aime pas particulièrement souffrir. De ce constat nous pouvons déduire que si une personne est devenue addictive à l'alcool et qu'elle en souffre, cela n'a pas toujours été le cas.

Dans un premier temps la consommation d'alcool est agréable et/ou festive.

- Il permet de s'intégrer dans un groupe professionnel, [culture métier] de ressembler à certains modèles [le grand frère, les copains]
- Il permet de gérer son stress, ses angoisses, ses responsabilités,
- Il permet de gérer sa sensibilité, sa timidité, voire son hypersensibilité émotionnelle C'est un désinhibiteur et un bon psychostimulant
- Il participe et fait partie intégrante du jeu social de la représentation (alcool mondain, cocktail...)
- Il donne un sentiment de maîtrise et de puissance

Boire nous permet d'aller mieux :

- Pour compenser nos faiblesses
- Pour substituer à ce qui nous a manqué

En plus de toutes ces qualités, la consommation d'alcool est légale. Si c'est légal ce n'est pas complètement mauvais. En effet le législateur prohibe ce qui est mauvais et nocif comme la consommation de cocaïne, d'héroïne, de marijuana... [Liste non exhaustive].

En France, l'alcool fait partie de notre culture, la consommation d'alcool est parfois valorisée, à la condition de « savoir tenir l'alcool. ». Cette formule populaire est à elle seule tout un programme.

Concernant l'addiction, les campagnes de prévention sont inexistantes. Dans le langage populaire les gens parlent d'alcoolique quand une personne boit trop, mais qui sait ce que recouvre réellement l'addiction à l'alcool ?

Parmi nous, certains n'avaient pas conscience que l'on pouvait devenir dépendant. Dépendant au point de perdre une grande part de sa liberté, dépendant au point d'organiser sa vie en fonction de sa consommation, dépendant au point de se mettre, soi-même, en danger. En plus de cette non conscience du risque, il y a la toute-puissance de croire que l'on peut arrêter de consommer facilement. Combien de fois n'avons-nous pas affirmé : « quand je veux, j'arrête. ». Il est vrai que passé un certain stade, nous ne voulions pas souvent.

## Deuxième temps : l'alcool devient un problème.

Puis les choses se gâtent, de solution l'alcool devient un problème car :

- On s'isole socialement
- On devient l'esclave de l'alcool – tout s'organise autour de la consommation d'alcool
- On peut se retrouver manipulé, on abuse de nous et de notre faiblesse et cela peut nous entraîner très loin.
- On ne maîtrise plus sa consommation
- On commence à dysfonctionner du point de vue du comportement en bravant l'interdit et en transgressant les règles.

A ce stade, nous sommes totalement addict : l'alcool guide et dirige notre vie. Il altère nos comportements, une partie de notre discernement, de notre liberté. Tout est pensé autour de l'alcool.

Non seulement, L'alcool dirige notre vie mais il organise celle de notre entourage propre, il porte atteinte à notre entourage.

Nous sommes passé du : « Je bois pour aller mieux » première phase ; à « Je bois pour être moins mal » seconde phase. Mais si je bois pour être moins mal, c'est que je suis en permanence, mal. Comme nous avons affirmé que la personne alcoolique n'est pas masochiste, si elle souffre et qu'elle boit pour moins souffrir, c'est qu'elle ne peut plus faire autrement. Entre temps elle est devenue malade et addict.

A partir du moment où sur 100 buveurs, entre 7 à 9 deviennent malade et dépendant, des questions se posent :

- Pourquoi suis-je devenu dépendant – Pourquoi moi ? – Pourquoi suis-je dans les 7 à 9 ? Pourquoi ne suis-je pas dans les 93 à 91 restants ?
  - Existe-t-il un terrain favorable ?
    - L'héritage familial [relation à l'alcool] ne modélise-t-il pas nos comportements
  - Est-ce génétique ?
  - Existe-t-il un terrain physiologique
  - Est-ce psychologique ?

Commencer à se poser ces questions qu'est-ce que cela signifie ?

- Que l'on recherche à mieux se comprendre, mieux se connaître, suivant en cela le précepte de Socrate : « Connais-toi, toi-même. » ?
- Ou au contraire cela signifie que nous cherchons à nous trouver des excuses ?

Rappelons que s'il n'existe pas de déterminisme pour entrer dans la dépendance, et il n'y a pas non plus pour en sortir. Tout repose sur la personne et sa décision.

Cette décision d'arrêter, pourquoi la prenons-nous ? Lorsque nous touchons le fond, lorsqu'il s'agit de se reprendre que se passe-t-il ? Les réponses sont variables.

- Certains parlent d'un déclic, un déblocage qui fait que non seulement nous prenons la décision d'arrêter, mais nous nous donnons les moyens d'arrêter.
- D'autres affirment que c'est la rencontre avec Dieu et que c'est avec son soutien qu'ils ont pris la décision et qu'ils sont entrés dans l'abstinence
  - Mais il y a ceux qui disent aussi avoir retrouvé Dieu, parce qu'ils s'étaient éloigné de lui
- D'autres, moins à l'aise avec Dieu, parlent d'un appel intérieur, d'une force spirituelle, d'une spiritualité...

Une chose est certaine, il se passe quelque chose au sein même de la personne, qui permet de passer de la décision d'arrêter à l'acte d'arrêter définitivement.

### **III - Après l'alcool**

**A**vant l'après, il y a la décision de sortir de l'alcool. Cette décision c'est nous qui la prenons et nous pouvons constater qu'il peut y avoir un élément déclencheur qui génère le déclic.

- Menace de rupture [familiale..] crainte du délit du passage à l'acte, de la dégradation de sa santé, de la mort

A cet élément déclencheur, il y a la prise de conscience qu'il est nécessaire de se soigner et non de se faire soigner. C'est la sortie pour beaucoup d'entre nous du déni.

Lorsque nous écrivons : « se soigner » Il s'agit de se prendre en main pour se sortir de l'alcool. C'est le premier pas vers une reprise en main de soi-même

Se soigner est une démarche égoïste dans le sens où c'est pour soi que l'on sort de l'alcool et non pour les autres.

A l'opposé lorsque nous écrivons « se faire soigner » il y a une certaine passivité, comme si le soin nous était extérieur. D'ailleurs l'injonction thérapeutique affirme que le malade a l'obligation de se faire soigner. Personne ne lui demande son avis. Dans ce cadre il se fait soigner pour répondre à l'injonction, pour rassurer le corps social – l'injonction thérapeutique est un acte judiciaire – mais la personne est-elle convaincue qu'elle doit se soigner pour elle-même. ?

Vivre sans alcool c'est vivre autrement ce qui nécessite un apprentissage. Chacun a son rythme, chacun sort de l'alcool selon ses modalités.

Nous reconstruisons dans la durée des liens familiaux, petit à petit nous reprenons notre place, et nous reprenons la maîtrise de la conduite de nous-mêmes.

Parallèlement c'est la reprise de la confiance en soi qui se développe et qui va permettre de retrouver la notion d'engagement.

Sortir de l'alcool c'est mettre en place un cercle vertueux positif qui peut reposer sur :

- La participation à un groupe de parole mis en place par une association. La plupart d'entre nous avons fait connaissance avec la Croix bleue via les groupes
- La mise en place d'un suivi individuel avec un médecin addictologue

La Croix Bleue, si elle ne dirige pas ma vie, devient importante dans ma vie, car c'est un lieu où je peux échanger librement, parler de ma maladie sans être juger. C'est un lieu et un temps qui :

- Me conforte et me soutien dans l'abstinence
- Est un lieu d'accueil très ouvert
- Autorise une parole libre, de partage d'expérience
- Me permet une reconstruction sociale voire familiale

Après l'alcool, c'est aussi le temps de l'engagement et du réinvestissement

- Dans la vie associative
- Dans son réseau social
- Dans des activités – sportives par exemple, hobbies...
- Vers les autres,

Après l'alcool nous nous reprenons en main pour :

- Résister à la tentation
- Faire admettre son abstinence
- Faire avec les contraintes de la société
  - Après l'alcool, nous ne sommes plus dans la fuite
- Reprendre la maîtrise de sa vie et de son budget

Au sein de tout cet ensemble, pour certains d'entre nous, un élément est présent et est important. C'est celui de la rencontre avec Dieu, c'est aussi une pratique spirituelle, une force intérieure qui vous permet de tenir, après vous avoir aidé à prendre la décision.

Cette dimension spirituelle, quelle que soit sa forme peut être une découverte ou une nouvelle rencontre qui apporte une nouvelle dimension à sa vie.

Ainsi sans l'alcool nous augmentons notre rayonnement personnel. Après l'alcool, il y a la vie sans alcool, l'art de vivre sans alcool mais cela c'est autre thème.

Le débat démontre qu'il n'y a pas un alcoolisme mais des alcoolismes et que chacun dans cette problématique qu'est l'addiction a sa propre histoire, son propre ressenti, ses propres explications.

Qui dirige notre vie ?

Quel que soit le contexte, son environnement, sa trajectoire de vie c'est nous et nous seul qui dirigeons notre vie. Parfois avec discernement, parfois sans discernement. Nous n'avons pas toujours fait les bons choix, mais c'est nous qui les avons fait.

Nous pouvons trouver dans notre histoire de vie des éclairages, des clés d'entrées, des éléments qui permettent de mieux comprendre nos choix mais, in fine c'est bien nous qui dirigeons notre vie.

Synthèse effectuée par Frédéric BLASER de la section de VILLEURBANNE

VILLEURBANNE le 04 décembre 2015