

NON , JEFF, T'ES PAS TOUT SEUL !

L'alcoolisme est presque toujours cause ou conséquence de marginalisation sociale. Marcel exprime comment il est passé de l'addiction au sentiment de déchéance jusqu' à la rencontre de personnes et de groupes qui lui ont permis de se reconstruire.

La rencontre avec l'alcool a d'abord été, pour moi, une recherche de plaisir, de récompense. Pendant toute une période cela allait bien, je ne me doutais de rien. Je buvais comme tout le monde, à certaines occasions. J'ai commencé par boire après une dure journée de travail, pour fêter une belle paye ou pour faire la fête. Puis tout doucement l'habitude s'est installée. Je suis passé de quelquefois à souvent... puis à tous les jours avec des quantités qui augmentent et une dépendance psychique qui s'installe elle aussi. Je prévoyais toujours de ne pas manquer d'alcool tout en étant dans le déni : « moi, je n'ai pas de problème avec l'alcool, j'arrête quand je veux, tiens lundi, j'arrête ! »

Le regard des autres

S'il m'arrive quelquefois de trembler, c'est à cause du regard des autres. Arrive alors un problème au travail : « une mise au placard » et tout s'accélère : les consommations deviennent plus fréquentes, plus massives. Je commence à cacher les bouteilles vides, les bouteilles pleines, mais aussi les tickets de caisse et des problèmes d'argent surviennent.

La honte

La dépendance psychique est de plus en plus présente avec suées, angoisses, oublis... je ne mange plus. À cette époque, je détruis tout : ma santé, mon mental, ma famille, mes relations. Une seule chose compte : ma dose d'alcool, non plus pour le plaisir mais pour ne plus souffrir, ne plus trembler, pour oublier. Jusqu'au jour où je me suis avoué que j' avais besoin d'aide pour en sortir et c'est le début d'une terrible épreuve « Ma Galère » remplie de joies, d'espoir, de peines, d'échecs, de souffrance, de travail, de remise en cause, de dépression. S'avouer que l'on est alcoolique — rien que le mot vous torture — rencontrer un médecin : la honte, prendre rendez-vous dans un centre d'alcoologie et de nouveau la honte.

Quelqu'un m'écoute

Et là, un premier soulagement depuis longtemps, quelqu'un m'écoute, ne me juge pas, me sourit, entend ma souffrance, me dit que je suis malade. J'ai envie de pleurer, je pleure.

De cure en cure

La seule solution, c'est une cure (encore la honte) : passer la porte d'un centre de cure ! À la fin des quatre semaines, tout va bien, tout est rose, la vie est belle. Puis je me dis que je peux alors me contrôler, que je ne suis pas plus bête qu'un autre, que j'y arriverai. Un

nouveau verre et c'est la rechute, brutale, rapide, profonde avec un besoin d'alcool du matin au soir et du soir au matin ! Quel échec personnel ! Comment s'en sortir? La mort? Cette idée me passe souvent par la tête ...Et de nouveau une cure. Je réfléchis autrement, je me sais fragile, vulnérable mais je tiens le coup, c'est difficile mais ça va : un mois, deux mois, quatre mois et un moment de faiblesse et de nouveau la rechute, terrible, avec ce sentiment de honte, d' échec, de dégoût de soi. Malgré cela, des médecins qui croient en vous, vous écoutent, vous encouragent : Troisième cure et là « le déclic » ! Pourquoi ? Comment ? Je ne sais pas, peut-être parce que j'en ai marre d'en avoir marre !!

Je me fais aider

Alors à la sortie de cette cure, je fais attention et je me fais aider par des médecins psychiatre, psychologue mais aussi des associations. Avec le temps, j'ai appris à vivre sans alcool et je vis très bien.

La joie retrouvée

Ma plus grande joie est d'avoir retrouvé mon fils, avec lui je partage des moments merveilleux. Je lui ai parlé de la maladie, de la souffrance, du manque, des dégâts. J'ai repris goût au sport, au dessin, à la musique, à la lecture. Je n'ai plus de traitement sauf quelques rendez vous avec un psychiatre.

Ne jugez pas, c'est de la compréhension dont nous avons besoin. Pour terminer, je reprendrai un mot d'André Malraux «Juger, c'est ne pas comprendre » Ne nous jugez pas, c'est de l'aide, de la compréhension et de l'écoute dont nous avons le plus besoin. Je sais, la souffrance ne se partage pas mais on peut la comprendre. J'ai particulièrement été aidé par le service d'alcoologie de l'hôpital d' Hazebrouck, par des amis et l'association « Vie Libre » mais aussi par mon entourage mais d'une autre façon.

Il y a maintenant quatre ans et demi que je n'ai plus touché une goutte d'alcool « Non Jeff, t'es pas tout seul », oui c'est possible !

MARCEL