



# LETTRE AUX PROCHES

## **BUT DE CETTE LETTRE**

Depuis quelques jours un de vos proches est en traitement à la Clinique du Château de Préville. Nous voulons répondre dans la mesure du possible à vos préoccupations et aux questions que vous vous posez à son sujet. Votre rôle, demain, sera important et il nous paraît utile que vous soyez parfaitement informé.

Écrite pour tous les proches, cette lettre ne peut toujours tenir compte du cas particulier qui se pose à vous. Vous trouverez donc ici des considérations d'ordre général sur l'alcoolodépendance et une ligne de conduite globale. En aucune façon cette lettre ne se substitue à un entretien plus approfondi avec l'un d'entre nous.

## **LA DÉPENDANCE À L'ALCOOL**

On vous a parlé de « maladie » et ce terme vous a peut-être agacé. Peut-être vous semble-t-il plus simple et plus naturel de parler de vice, de manque de volonté ou de mauvaises habitudes. En fait, une étape décisive sera franchie, par vous comme par votre proche, quand vous aurez admis que ces mots ne correspondent pas à la réalité de ce qui est arrivé. Il s'agit, en effet, bel et bien d'une maladie qu'on appelle la dépendance.

La dépendance à l'alcool n'est pas une question de quantité d'alcool même si les quantités ingérées sont souvent importantes. Une personne est dépendante de l'alcool lorsqu'elle consomme de façon régulière ou irrégulière malgré les problèmes qui surviennent et qui sont liés à cette consommation.

Les manifestations de cette dépendance se traduisent pour le sujet par une incapacité à s'abstenir de consommer de l'alcool ; une incapacité à contrôler les quantités d'alcool consommées (« défonce ») ; des symptômes psychiques et physiques de manque (tremblements, etc.), ces derniers n'étant pas toujours présents.

La dépendance à l'alcool a sûrement entraîné et aggravé les difficultés relationnelles, dont vous souffrez avec votre proche. Elle a sans doute entraîné chez lui un affaiblissement de ses capacités intellectuelles ; de

ses capacités à faire face à ses responsabilités ; elle a aussi peut-être entraîné une tendance dépressive et des troubles du caractère.

La vie de votre proche s'est rétrécie autour des seules préoccupations liées à l'alcool.

Il s'agit là de la perte d'un mécanisme normal. Pour vous comme pour n'importe quel sujet non dépendant, la consommation de boissons alcooliques est un plaisir, parfois même une habitude, mais vous pourriez vous en passer facilement et vous pouvez maîtriser votre consommation. Votre proche ne le peut plus.

## **LES CAUSES DE LA DÉPENDANCE À L'ALCOOL**

Elles sont multiples et ne sont, en réalité, que des facteurs de risque. Ceux-ci sont psychologiques ; environnementaux (famille, amis, relations professionnelles, etc.) et culturels ; biologiques parfois génétiques.

Des personnes vulnérables peuvent être piégées par leur consommation d'alcool. Elles n'ont pas choisi, en effet, de devenir alcoolique, mais elles recherchent un effet stimulant et désinhibiteur ; tranquilisant ; anesthésiant (éviter de penser, etc.). D'où une modification de leurs comportements.

Elles ont aussi un certain type de croyances :

- « Je n'ai pas de problème » ;
- « Je peux m'arrêter quand je veux » ;
- « C'est trop tard, c'est "foutu" », etc.

L'envie de boire peut être déclenchée par des situations particulières, des émotions (colère, ennui, découragement, anxiété, et même joie...) sans même que la personne s'en rende compte.

La dépendance n'est pas une fatalité. Votre proche peut reconstruire et maîtriser sa vie en décidant de ne plus boire. Les modifications et les altérations de fonctionnement du cerveau après l'arrêt de l'alcool nécessitent un suivi médical (traitement, mouvements d'anciens buveurs) et un réel travail sur soi. Il s'agit d'apprendre à vivre sans alcool. Il ne suffira pas à votre proche de ne boire que de l'eau, il lui faudra aussi être plus heureux.

## **LE TRAITEMENT**

Ce bref résumé vous permettra de mieux comprendre le traitement que nous pratiquons.

- D'abord, il est indispensable de sevrer d'alcool et de rétablir un équilibre physiologique chez le patient.
- Ensuite, nous cherchons à élargir le fossé qui doit se creuser entre lui et l'alcool en tentant de préciser et d'affermir ses motivations initiales.
- Enfin, les éléments psychologiques sont abordés : d'une part, sur le plan éducatif, le patient apprend en quoi consiste sa maladie et comment il doit s'y prendre pour préserver son avenir.

D'autre part, nous essayons de façon plus directe et plus personnelle d'aider votre proche à résoudre les troubles de sa personnalité et, autant que possible, de l'inciter à se préparer une vie plus heureuse.

## **VOTRE ATTITUDE**

L'arrêt de l'alcool chez votre proche est un événement important qui aura des répercussions sur vous. C'est évidemment un grand soulagement, mais en même temps vous allez devoir vous adapter à cette nouvelle situation, car beaucoup de choses vont changer : la place de votre proche dans la famille va être modifiée.

- Il va pouvoir assumer des responsabilités qu'il avait jusque-là délaissées.
- Il va aussi éprouver le besoin naturel de s'affirmer et de retrouver une autonomie nécessaire.
- Il va devoir occuper le temps libéré par l'arrêt de l'alcool avec des activités aussi valorisantes que possible.
- Il va multiplier la recherche de soutien auprès de sa famille, bien sûr, mais aussi auprès d'amis et d'associations diverses.

Même si vous vous réjouissez du changement fondamental que représente l'arrêt de l'alcool, il reste qu'il ne vous sera pas toujours facile d'accorder rapidement votre confiance et de tourner la page sur vos souffrances passées. Aussi, nous permettons-nous de vous proposer quelques conseils pour faire face à diverses situations présentes et à venir. Ces conseils, à adapter selon le type de relations établies jusque-là avec votre proche, peuvent se résumer ainsi.

### **Rechutes multiples**

La répétition des rechutes a sur vous un effet très négatif. Les premières expériences d'arrêt sont, en effet, pour vous l'occasion d'immenses espoirs et les rechutes sont donc des déceptions d'autant plus difficiles à surmonter. Avec le temps, vous pouvez vous décourager et développer une méfiance et une rancœur tenaces. Cela peut facilement se comprendre. Cependant, même si la méfiance et la rancœur sont

légitimes, elles ont pour effet de réduire les chances de votre proche qui se bat pour maintenir son abstinence. Ce combat ne pourra être soutenu que par des encouragements. En revanche, votre proche sera affaibli par des manifestations de méfiance ou d'hostilité. Il s'agit-là d'une situation très difficile pour vous qui, la déception aidant, conduit naturellement à avoir une attitude de suspicion, laquelle va malheureusement réduire les chances de succès.

Votre intérêt est donc de surmonter votre déception et votre méfiance pour adopter une attitude plus soutenante.

### **La famille et les autres**

Votre proche est en train de changer et de se reconstruire dans une vie sans alcool. Il a besoin de s'impliquer dans des activités qui le soutiennent dans ce processus. Il a besoin de se sentir indépendant, responsable et pleinement adulte. Ce changement brutal va entraîner une rupture d'équilibre dans vos rapports. Les choses ne seront plus comme avant. Ce sera souvent difficile pour vous, vous perdrez vos repères et devrez vous adapter à un comportement très différent. Malgré ce profond remaniement des relations au sein de votre famille, l'équilibre devrait progressivement réapparaître dans les mois qui suivent. Ceci dit, il est important que vous puissiez dire à votre proche ce que vous ressentez, à savoir que vous êtes désemparés, inquiets et que c'est difficile pour vous ! Vous pouvez aussi, tout en notant les progrès accomplis, négocier une meilleure implication de votre proche dans les affaires de la famille.

### **Formuler une critique**

Bien que cette situation soit très courante, faire correctement une critique est difficile. Pour faire une critique efficace, il importe d'être clair sur ce que vous attendez. En principe, nous faisons une critique pour obtenir un changement de comportement chez l'autre et non pas pour se défouler ou évacuer sa mauvaise humeur.

#### **Comment formuler une critique ?**

- Choisir le meilleur moment, si possible en dehors des tensions.
- S'exprimer clairement et calmement en s'efforçant de préserver un climat positif pendant tout l'entretien.
- Formuler la critique comme un sentiment personnel et non comme un fait absolu.

Par exemple, au lieu de dire :

« Tu es égoïste, tu ne t'intéresses pas à moi. » (ce qui est un fait absolu), vous pouvez dire : « Quand tu organises tes journées sans m'en parler, j'ai l'impression que je ne compte pas pour toi. » (ce qui est un sentiment personnel). Dans le premier cas (« Tu es égoïste... »), votre interlocuteur peut facilement ne pas être d'accord

et contester. En revanche, dans le second cas (« Quand tu organises... »), votre interlocuteur doit bien prendre en compte le sentiment de celui qui fait la critique.

- La critique doit concerner un comportement précis. C'est un point important, sinon vous avez peu de chances d'obtenir un changement et vous ouvrez la voie au malentendu.

- Après avoir décrit le comportement problématique, puis exprimé votre sentiment, faites une proposition de changement de comportement.

Par exemple, vous pouvez dire : « Ce que je souhaiterais, c'est que tu me dises ce que tu comptes faire et que tu me demandes si cela me gêne. » Bien évidemment, votre interlocuteur peut ne pas être d'accord pour changer comme vous le lui demandez. Il vous faudra alors chercher un compromis. Il doit bien y avoir des solutions acceptables par l'un et l'autre !

- Enfin, il est utile de terminer sur une note positive du genre : « Je suis content(e) que nous ayons pu trouver un compromis, je suis certain(e) que tu feras au mieux, etc. »

### **Soutien amical : comment et jusqu'où ?**

Le soutien de l'entourage est un élément important de la réussite. Tous les messages d'encouragement sont importants, qu'ils proviennent de la famille, des amis, des collègues ou des soignants. De la même façon, proposer de discuter dans les moments difficiles est une aide précieuse. Mais jusqu'où faut-il aller ?

#### **Quelques indications**

- Il vaut mieux éviter d'être l'unique soutien de la personne abstinent. Cela serait trop étouffant et entraînerait trop de responsabilités. Vous avez donc intérêt à encourager votre proche à diversifier ses soutiens.

- Soyez conscient que votre aide n'est efficace que si vous-même allez suffisamment bien. Sachez vous mettre en retrait quand vous vous sentez moins bien.

- Si vous êtes un ami ou un collègue, évitez de vous laisser déborder par la relation d'aide et envahir par la personne. Dans ce cas, il vaut mieux demander franchement de réduire les contacts en expliquant que vous avez besoin de tranquillité, avant que ne s'installe un malaise voire une rancœur.

#### **Quelle est ma place ?**

« Heureusement, il(elle) va mieux », mais il est tout à fait normal que ce ne soit pas parfait et qu'à certains moments, votre proche ait encore des difficultés, comme, par exemple, des coups de cafard. Il est important de soutenir, d'encourager, de s'intéresser, mais sachez que l'entourage n'est pas responsable de l'état de l'ancien buveur. Celui-ci est un adulte qui doit lui-même affronter ses difficultés. Même avec tout

l'amour du Monde, vous ne pouvez pas vivre à la place de l'autre ; de même que vous ne pouvez pas arrêter de boire à sa place.

### **La relation d'aide**

Le principal piège quand vous répondez à un appel à l'aide (en cas de réalcoolisation, par exemple) est de dramatiser. Il vaut mieux s'efforcer de rechercher les aspects positifs de la situation. Malgré la prise récente d'alcool, il y a eu une période d'abstinence. Il n'est pas si difficile d'amener la discussion sur cette période et d'en rechercher ensemble les aspects positifs :

- votre proche a probablement un meilleur état mental et physique depuis qu'il a arrêté de boire ;
- il a probablement des relations de meilleure qualité avec vous et le reste de son entourage ;
- il a peut-être accompli des choses qu'il ne pouvait pas faire auparavant.

Il est indispensable de saluer les efforts qu'il a faits pour maintenir son abstinence. Vous pouvez essayer de comprendre l'enchaînement des événements qui l'ont conduit à la reprise d'alcool, afin de trouver ensemble des solutions pour que cela ne se renouvelle pas. Vous pouvez l'aider à se mettre provisoirement à l'abri de nouvelles tentations : par exemple, en lui proposant de le rencontrer un moment ; vous pouvez l'aider à surmonter sa gêne et à reprendre contact avec son alcoologue le plus rapidement possible.

Tout ceci n'est possible que si l'intéressé peut soutenir une conversation correcte et a des capacités de raisonnement suffisantes. S'il est trop ivre, le mieux est de le rappeler plus tard, quand cela ira mieux, le lendemain matin, par exemple.

### **Prendre ses distances ou accompagner le risque ?**

Partager l'apéritif est une situation à risque pour les personnes qui ont arrêté de boire. Cela peut être une tentation. C'est la même chose avec la présence de vin au repas. Cependant, il va bien falloir que votre proche apprenne à affronter efficacement ces situations. Nous vous recommandons de cesser le combat. À la maison, si votre proche n'est pas gêné par la présence de l'alcool, vous pouvez continuer à boire comme précédemment. En revanche, s'il vous demande de supprimer l'alcool à la maison, accédez à sa requête. Ne cachez pas les bouteilles. Agir autrement serait vexant pour lui. Si vous invitez des parents ou des amis, même attitude. C'est l'intéressé qui doit être conscient de ses limites. Hors de la maison, les bistrotts sont nombreux. Dans la vie professionnelle, les occasions ne manqueront pas. Vous savez trop que vous n'y pouvez rien et qu'il est souvent difficile d'envisager de changer de profession. Ne vous donnez pas de limitation sociale. Si l'on vous invite, ne refusez pas l'invitation. Vivez normalement.

Nous recommandons à nos patients de s'exposer graduellement aux situations à risque, en débutant

par les situations les plus faciles à gérer, puis en augmentant le niveau de difficulté au fur et à mesure que les compétences s'améliorent.

Par exemple, partager l'apéritif avec des amis qui connaissent la situation et qui soutiennent le projet d'abstinence représente un risque plutôt faible et c'est probablement même un bon terrain d'entraînement. Toutefois, répéter de façon excessive ce genre de situation et baigner dans cette ambiance tous les jours peut être frustrant et décourageant et peut finalement fragiliser la personne concernée.

Le mieux est, bien entendu, d'en parler avec votre proche.

### **La rancœur**

Il est important de faire le point sur la période passée et de dire sa souffrance et ses reproches, mais il doit s'agir d'une mise au point faite d'un commun accord à un moment approprié. Par la suite, les reproches sur le passé ne peuvent être qu'une entrave à une reconstruction saine dans l'abstinence. Les allusions incessantes aux fautes commises, les reproches, les ressentiments ne possèdent aucune vertu curative. Croyez-le. Votre proche ne peut plus rien changer à son passé, où il a également souffert. Les sentiments de culpabilité et de dette envers son entourage ne peuvent avoir qu'un effet destructeur et augmenter le risque de rechute. L'intérêt de chacun est donc de s'accrocher à ce qu'il y a de positif dans la situation. La personne ne boit plus, il faut tout faire pour que cela dure le plus longtemps possible !

Enfin, sachez que bien d'autres éléments de la situation présente risquent de se charger, en dehors de vous, de lui rappeler tout ce qui a été détruit. Aujourd'hui, votre proche mesure avec lucidité l'étendue des dégâts. Notre rôle a consisté en partie à lui permettre cette critique serrée de ses années perdues, mais aussi à l'aider à surmonter de lourds sentiments de culpabilité.

### **POUR CONCLURE**

Une maladie qui dure depuis cinq, dix ou vingt années ne guérit pas en un mois. Quand votre proche sortira d'ici, il sera convalescent. Nous sommes en présence d'une maladie de longue durée : le minimum de temps pendant lequel le patient doit être suivi est de l'ordre d'une année. Souvent un temps plus long est nécessaire.

Vous êtes sans doute sceptique en lisant ces lignes : peut-être pensez-vous que nous ne tenons vraiment aucun compte de tout un passé de mensonges et de dissimulations et qu'en définitive nous sommes bien naïfs ! Notre rôle n'est pas de vous bercer d'illusions ou d'espoirs factices. Si nous vous suggérons aujourd'hui une attitude si contraire à celle que vous avez été

contraint d'adopter, c'est bien parce que jusqu'ici le résultat a été nul. Si vous reconnaissez cette inefficacité, acceptez que nous vous montrions un autre chemin.

Il vous faudra donc faire des efforts pour vous adapter à une situation nouvelle et accepter que votre proche fraîchement abstinent prenne un nouveau rôle, de nouvelles responsabilités et une nouvelle autonomie. Ce changement ne sera pas toujours facile à accepter. Les chances de maintenir l'abstinence sont liées à la confiance que la personne a en sa capacité de réussir. Il ne faut donc pas hésiter à nourrir cette confiance avec des messages d'encouragement.

Vous voudrez bien nous excuser de vous avoir transmis une lettre aussi longue. Il y a tellement de choses à dire et il fallait que vous sachiez tout cela. Gardez ces quelques pages, relisez-les. Ne craignez ni de nous faire des objections ni de nous poser d'autres questions. Enfin, nous comptons vous voir prochainement. Nous examinerons ensemble comment adapter ces principes très généraux à votre cas particulier.

En vous remerciant à l'avance de votre coopération, nous vous prions de croire à l'assurance des sentiments très dévoués de toute notre équipe.

*L'équipe de Préville, août 2005*

Une réunion destinée aux proches des patients hospitalisés a lieu à la clinique le **premier samedi de chaque mois à 14 heures**. Votre participation à cette réunion nous paraît souhaitable.