

Une aide à l'entourage

EST REPUBLICAIN FEVRIER 2013

Témoignage
recueillis en juin 2012
Article paru en
février 2013.

Les alcooliques souffrent, mais leur famille et amis aussi : Al-Anon leur offre une écoute indispensable.

mien. On m'a appris qu'il fallait que je vive pour moi et le laisser vivre. C'est très difficile pour un conjoint : on est impuissant devant l'alcool de l'autre. Notre vie était devenue incontrôlable. »

Manipulation

« J'ai aussi appris que nous sommes atteints du même mal qu'eux : nous sommes manipulés par leur addiction. On a l'impression d'être dans un tunnel. On se dit qu'on a fait quelque chose que l'on ne devait pas faire. Mais c'est une maladie : on n'y est pour rien. Nous ne devons pas endosser toutes les responsabilités : ils doivent prendre conscience de leurs actes. On doit se détacher des problèmes d'alcool et pas de la personne. J'ai accepté cette idée de suite : je devais m'en sortir. Le seul moyen était de rejoindre l'association : ça a été ma bouffée d'oxygène. Cela m'a aidé à me rétablir et à ne pas intervenir dans sa consommation. Mon mari a remarqué mon changement de comportement : j'étais plus calme, je ne criais plus. Car on devient agressif comme eux. Le groupe de parole apaise notre douleur en voyant les choses différemment. Mais, c'est difficile quand même : on est en colère contre eux alors que c'est une maladie. »



■ Pour Sylviane, dont le mari souffre de cette maladie, échanger avec d'autres familles et amis d'alcooliques a été « une bouffée d'oxygène ».

« Nous sommes peu nombreux dans le Lunévillois. Certains s'imaginent que nous avons des solutions toutes prêtes alors que le travail est long. On doit se

changer, nous. Mais, on ne peut changer l'autre. Moi, quand je sors des permanences de l'association, c'est comme une véritable thérapie. »

A savoir

- L'association Al-Anon a été créée aux États-Unis par les épouses des fondateurs des alcooliques anonymes. L'antenne lunévilloise a ouvert en 2004.
- Le public : principalement des conjoints et des parents.
- Permanences les 1^{er}, 2^e et 5^e jeudi du mois dès 20 h 30 à l'espace Santé, rue de la Charité. Et ce toute l'année, même pendant les jours fériés.
- Contact téléphonique au 06.01.93.01.54.

Et Sylviane de citer un chiffre terrible : « Une personne qui boit fait souffrir cinq personnes autour d'elle. »

« En général, les gens nous appellent avant de venir aux permanences. Par téléphone, ils peuvent commencer à se confier. On les encourage à venir nous rejoindre : c'est en écoutant le témoignage des autres que cela pourra leur servir, les aider dans leur rétablissement. Les familles et amis n'osent pas toujours venir ou appeler. Mais nous sommes là pour les accueillir et les écouter. »

(1) Les prénoms des deux écoutantes ont été changés pour garantir leur anonymat.

Propos recueillis par Corinne SAÏDI-CHABEUF

P lusieurs associations, dans la cité, aident les personnes souffrant d'alcoolisme. Al-Anon se consacre à leurs familles et amis, souvent oubliés dans le combat contre cette maladie. Outre des réunions d'échange à l'espace Santé trois soirs par mois (voir ci-contre), une permanence téléphonique quotidienne est assurée par Sylviane ou Sandrine, deux habitantes du Lunévillois (1).

« J'ai commencé à fréquenter cette association il y a une petite dizaine d'années. Moi pour mon mari, Sandrine pour son fils », explique Sylviane. « J'avais touché le fond : il fallait que je pense à moi. Un ami m'a conseillé de contacter les Alcooliques anonymes. Sur le répondeur, ils donnaient les coordonnées d'Al-Anon. Cette association, c'était pour moi et non pour mon mari. On m'a aidé, on m'a expliqué : le fait qu'il boive, c'est son problème et pas le