

Colette, femme d'alcoolique

Colette, la quarantaine, originaire des environs de Sarreguemines, vit depuis des années avec un mari alcoolique. Elle a décidé de rester à ses côtés et puise sa force au sein du groupe Al-Anon, créé pour aider l'entourage du malade.

Quand elle se marie en 1985, Colette (*) est loin d'imaginer ce qui va lui arriver. Longtemps, elle forme avec son époux et ses deux enfants une famille unie. Mais petit à petit, le bonheur s'effrite, les liens se desserrent et le caractère de son conjoint change. « Lors-qu'il rentrait du travail, il dormait. Je ne comprenais pas ce qui se passait. Je n'ai rien vu venir... » Rien vu de cet alcool qui au fil des ans prend une place à part entière dans la vie familiale, ronge les relations. Bien sûr, il y avait ces apéros, parfois bien arrosés, mais rien d'alarmant. Jusqu'au jour où la vérité explose en pleine figure au bout d'une énième dispute où tout devient évident. Son mari est alcoolique et boit en cachette. « Les proches s'en sont rendus compte avant moi. Après, avec le recul, je comprends tout. »

Quand d'autres auraient légitimement choisi de tout quitter, Colette décide de rester et d'aider son mari à remonter la pente. Après le déni, place à la culpabilité, la honte et l'isolement. « Je ne sortais plus avec lui, j'avais peur de me faire remarquer. Mais, je ne pouvais pas partir, je

suis co-dépendante de lui. Les alcooliques sont souvent très attachants. »

Sans tabou

Si de nombreuses solutions existent pour prendre en charge les personnes alcooliques, Colette se sent abandonnée dans sa souffrance. Jusqu'au jour où elle découvre le groupe Al-Anon, créé pour venir en aide à l'entourage du malade. « Mon mari a découvert cette association aux Alcooliques anonymes. J'ai décidé de m'y rendre. » Un exutoire pour la mère de famille. Au cours des réunions, elle rencontre d'autres membres au parcours similaire. Ensemble, ils échangent leur vécu et apprennent à parler de leurs problèmes sans tabou. Elle fait également la connaissance de la responsable départementale d'Al-Anon, ex-femme d'alcoolique. Qui confie : « Mon mari était violent verbalement et physiquement. Il a bu dès le début de notre relation. Mais je n'ai pas compris tout de suite. » Si elle a quitté son époux, elle a pourtant décidé d'aider les autres à travers l'association. « Venir aux réunions permet de prendre confiance en soi, de se reprendre en main. Personne ne juge, ne cri-



Pour aider les familles dans leur combat et leur permettre de s'exprimer librement, Al-Anon garantit l'anonymat.

tique. Tout le monde peut s'exprimer librement. »

Reconstruire les liens

En dehors des réunions, les membres de l'association peuvent se recueillir dans des ouvrages à travers des témoignages, des pensées journalières. « Nous travaillons sur des thèmes, parrainons des personnes avec qui nous avons plus d'affinités... » Autant de moyens pour tenter de supporter le quotidien.

Après deux ans et demi d'abstinence, le mari de Colette a "replongé" l'été dernier. « Il dit que c'est de ma faute. Que je ne l'ai pas aidé durant sa sobriété... L'alcoolique a tendance à faire culpabiliser pour alléger sa propre souffrance. » Un combat de tous les jours, mais que Colette veut affronter, pour l'amour de sa famille. Même si tout est à reconstruire, surtout les liens avec les enfants. « On les entraîne inmanquablement dans nos problèmes. Ils n'ont plus leur place et pardonnent

plus facilement à la personne qui boit car elle est faible », confie Colette. Son souhait le plus cher ? Réussir à dialoguer avec son fils. « J'aimerais tant

lui parler. Mais ça bloque encore... »

(*) Le prénom a été changé.

Aurélien Klein.

Al-Anon, une fraternité

On compte aujourd'hui près de 200 groupes Al-Anon en France. Ils forment une fraternité de familles et d'amis d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leurs espoirs dans le but de résoudre des problèmes communs. Le respect de l'anonymat est l'une des règles afin que chacun puisse s'exprimer librement. Le programme des réunions est basé sur celui des Alcooliques anonymes.

En dehors, les membres peuvent échanger leurs numéros de téléphone pour continuer à s'entraider.

L'association ne demande ni frais d'inscription, ni cotisation. La plupart des groupes font une collecte. Cet argent est utilisé pour financer le local, la documentation...

Réunion Al-Anon, tous les lundis à 20 h, 1 rue saint-Nicolas (Maison des œuvres catholiques) à Sarreguemines. A Bitch, le mercredi à 20 h, 13 rue Glacis du Château. Réunion ouverte le 3e lundi du mois. Répondeur : 06 01 93 01 54. Site internet : <http://alanonlorraine.over-blog.com/>

Jeanne : « Je ne me fais plus de reproches »

« Je m'appelle Jeanne. Al-Anon est une association d'amis et de parents d'alcooliques qui se réunissent une fois par semaine pour partager leurs problèmes, leurs expériences. La première fois où j'ai assisté à une réunion, j'étais assise toute petite dans mon coin. Je ne comprenais pas grand-chose à ce qui se disait. J'étais gênée. Je me suis présentée, j'ai précisé que je vivais avec une personne qui avait des problèmes d'alcool. Je me suis très vite rendue compte que je n'étais pas la seule.

Je suis retournée à la réunion la semaine d'après, et puis c'est devenu une habitude. J'étais déjà moins "sauvage". Dans le groupe Al-Anon, je me sentais en sécurité. Je pouvais parler librement, les amis m'écoutaient. J'étais devenue tout simplement "quelqu'un", qui apprenait à vivre le mieux possible, à se détacher avec amour de la personne malade. Et oui, j'ai compris également que l'alcoolique était malade, que je pouvais soit accepter la maladie en restant avec la personne ou que j'avais le choix de la quitter. Chaque fois que je vais en réunion, j'ai l'impression d'avoir fait un pas de plus et d'avoir grandi.

Je vis très bien actuellement. Je ne me fais plus de reproches. »