

## BONNE RESOLUTION : JANVIER SANS ALCOOL

*La méthode « Dry January » (janvier sans alcool) fait des adeptes parmi les consommateurs modérés. Chez les victimes profondes de l'alcool, le combat reste permanent. En novembre, congrès national des Alcooliques Anonymes à Nancy.*

17/01/2016 à 05:00, actualisé à 09:01 Vu 1749 fois



**Nancy.** Sémillante quinquagénaire de Saint-Max, Alice a cette année pris le taureau par les cornes. Les séances d'aqua-bike n'ont pas suffi, ces dernières semaines, à contenter sa quête d'une bonne hygiène de vie. Après quelques excès festifs de décembre, elle applique cette fois à la lettre le « Dry January » très en vogue chez tous les candidats à la diète d'alcool, pendant un mois, et qui a conquis des millions d'Anglais. Histoire de purger l'organisme des toxines de l'hiver, et au passage de tester son degré de dépendance à la dive bouteille. Deux précautions valent mieux qu'une.

Un mois de janvier entièrement sans alcool, donc. « Car on prend vite l'habitude de s'offrir un petit verre le soir en rentrant du travail. Et un autre quand débarquent les amis », justifie-t-elle. Si elle échappe, d'évidence, à l'attraction qui tire, telle la gravité, les alcooliques vers le bas, Alice illustre toutefois un comportement saisonnier répandu après les fêtes. Terminées les agapes de Noël et Nouvel an, la balance et les prises de sang ont convaincu de nombreux épicuriens de lever le pied. Pour mieux savourer le plaisir d'une consommation modérée, quand elle reviendra. Car le danger de l'alcool abusif est là, qui menace toujours, rappelle Suzon, de Lunéville.

**« Il faut juste vivre et laisser vivre »**

Bénévole chez « Al-Anon », cette jeune femme a également constaté un léger regain d'initiatives chez les candidats au sevrage d'alcool. L'association pour laquelle elle

milite ardemment plusieurs fois par mois, dans un local mis à la disposition de la municipalité lunévilloise, reçoit les victimes collatérales de l'alcool : les familles, conjoint (e) s, enfants, ami (e) s. Ebranlé (e) s par ce qu'ils vivent, ils cherchent à comprendre et réagir. Mince consolation, les démarches sont « moins nombreuses qu'autrefois », constate-t-elle depuis une bonne dizaine d'années qu'elle aide et soutient les particuliers. « Ils doivent comprendre qu'il n'y a pas de solution avec un alcoolique, il faut juste se rappeler de vivre et laisser vivre. Il ne faut pas l'assister ni lui interdire de boire, cela ne sert à rien », raconte Suzon, avec un mélange de lucidité, de douceur et de mesure. Ces bénévoles, dont les missions voyagent en parallèle de celles des Alcooliques Anonymes, préparent d'ores et déjà un important rendez-vous : le congrès national des Alcooliques Anonymes, qui aura lieu à Nancy en novembre 2016

*Association pour les familles des victimes de l'alcool : al-anon-alateen.fr*  
*Réunions à Bitche, Lunéville, Nancy, Saint-Avold, Saint-Dié et Thionville.*

Antoine PETRY