

Le groupe de parole des familiers de personnes alcooliques

J'accompagne depuis huit ans des familiers de personnes alcooliques dans un groupe de paroles mensuel, avec une moyenne de 8 à 14 participants. Qui sont ces familiers? ...une épouse ou une compagne, une mère, un père ou les deux, un conjoint de sexe masculin, un ou plusieurs enfants, un ami, un collègue de travail... Quelques uns ne font qu'un passage, d'autres persistent.

Pourquoi un groupe de « familiers » ?

Aucun résultat durable dans l'accompagnement des malades alcooliques ne peut être obtenu sans un positionnement correct de leurs familiers. Or ceux-ci se trouvent la plupart du temps dans un profond désarroi et démunis face à cette pathologie, usés par leurs attitudes inadaptées (maternage, flicage, victimisation, reproches permanents), voire même déroutés quand leur proche alcoolique commence sa phase d'abstinence.

Leur souffrance, sous-estimée, négligée, déniée, peu conscientisée déjà par eux-mêmes, est indissociable de la problématique de la personne alcoolique puisque les proches les plus proches sont pris ensemble dans un jeu de co-dépendance plus ou moins traumatisant et pervers, qui entretient le système, aggrave la pathologie alcoolique et perpétue des souffrances qui, comme tout dysfonctionnement relationnel, laissent souvent des traces indélébiles sur une ou plusieurs générations.

Les objectifs d'un groupe de parole

Pour ceux des familiers qui veulent aider, leur participation continue et régulière au groupe de paroles peut leur permettre d'intégrer le trépied de l'accompagnement du proche de l'alcoolique :

- **la prise de distance** avec l'alcool et la personne alcoolique en apprenant :
 - . à détecter les actes de maternage très subtils qui se cachent derrière le désir d'aider (comme par exemple prendre RDV chez le médecin à la place de l'autre, donner de l'argent en cas de difficultés financières, mettre en panne la voiture de la personne alcoolique, la créativité du familier peut se révéler sans limite dans le domaine, etc.) ;

- . sortir du discours anecdotique et circulaire sur les faits et gestes de l'alcoolique pour penser l'essentiel : la détresse cachée derrière l'alcool ;
- . dire non à l'alcool, mais dire oui à l'être derrière l'alcool et faire le pari des ressources de cet autre qui s'alcoolise.
 - **le lâcher prise** en acceptant le sentiment d'impuissance à aider directement alcoolique, en prenant conscience aussi des bénéfices secondaires liés au fait d'assister un alcoolique, telle la position de victime méritante ;
 - **le recentrage sur soi-même**, en reconnaissant sa propre souffrance et ses origines (l'alcool de l'autre ne faisant que révéler ses propres failles) et en réinvestissant des centres d'intérêts abandonnés au moment de l'alcool de l'autre. Ce recentrage ne peut négliger la souffrance et les risques encourus par les mineurs conviés aux péripéties et aux jeux de dépendance, alors même que c'est l'enfant qui interpelle le plus efficacement le parent alcoolique.

Le comment du groupe ? Ses limites, ses avantages ?

Ce groupe propose une expérience d'accueil, de solidarité, de partage, de soutien, de sortie de la honte d'en parler puisque le discours est presque commun, la reconnaissance mutuelle à travers les paroles prononcées par les autres.

La première fois, le familial arrive avec l'expérience d'un combattant usé, découragé, dans une guerre sans issue ; ce sont généralement des femmes face à une impasse après avoir tout essayé en vain qui vivent dans la crainte de la non-assistance à personne en danger.

Sur cette période de 8 ans d'animation, seuls une dizaine d'hommes ont pu se confier dans ce groupe, ils sont en général plus rigides, bloqués dans des pensées toutes faites et ils ont des difficultés à prendre en considération leurs émotions, ils sont piégés dans une attitude de sauveur et protecteur à laquelle ils ont plus de mal à renoncer que les femmes.

Tous s'attendent à entendre parler d'alcool, tant ils sont accrochés à l'alcool de l'autre, ils viennent chercher un livre de recettes, de solutions toutes faites pour accompagner leur proche alcoolique. Pour dévier leur regard de l'alcool de l'autre, un thème de réflexion est proposé à chaque fois, de façon identique au groupe de l'alcoolologue, avec une présentation illustrée par une anecdote clinique, une référence livresque ou cinématographique, sur une page. Souvent, ce thème s'inspire des trois règles précitées : la prise de distance, le lâcher-prise, le recentrage sur soi. En voici quelques uns, parmi les derniers :

- La maladie : agression ?... facteur de changement ?
- La question du manque
- Les ascendants sont-ils coupables ?
- Le déni de l'autre, le déni de soi.

Je fournis un compte rendu fidèle, à partir des notes prises en séance.

Ce dispositif est très déroutant pour la plupart d'entre eux.

Difficile pour eux d'entendre puis d'accepter qu'ils n'ont aucun pouvoir sur l'alcool de leur proche. Abandonner leur sentiment de toute puissance est une difficulté douloureuse, ainsi que de considérer leur part dans l'alcoolisation de leur parent, une part bien entendu inconsciente qui œuvre à leur insu.

Certains ne reviennent pas, d'autres poursuivent une ou deux fois et ne donnent pas suite. Qu'ont-ils réellement retiré de ces paroles déroutantes ? Au commencement, le proche n'est pas plus préparé à un travail de mentalisation que la personne alcoolique. Il est proposé à chaque nouveau venu, une consultation personnelle pour leur faire comprendre l'intérêt du groupe. S'intégrer dans un groupe sans suivi individuel peut être considéré comme insuffisant. Les peurs, les résistances et les défenses se mobilisent face à une perspective de changement.

Je n'exclue pas aussi que le rythme mensuel, avec un jour fixé à l'avance, ne permette pas une participation continue.

La parole des débutants commence régulièrement par un résumé des actions de la personne alcoolique durant le mois écoulé, le tout accompagné ou non d'un vidage émotionnel qui les soulage.

Je fais aussi fondamentalement le pari des ressources intérieures, des capacités de rebondir de ces personnes. Je laisse toujours un moment d'intégration après la parole de chacun, c'est-à-dire, du silence. C'est une invitation à l'apprentissage de l'écoute et de soi-même et de l'autre.

En parallèle du processus d'abstinence du proche alcoolique, le processus d'intégration du trépied de l'accompagnement du familier nécessite pour le familier un engagement constant et persévérant sur du long terme, à durée indéterminée, comme le notait une des participantes. La participation au groupe se double pour certains d'une psychothérapie individuelle. Ainsi, un petit noyau de « persévérantes » s'est fidérisé à ce groupe non plus pour l'autre mais pour elles-mêmes. J'assiste, émerveillée, à des progrès en discernement spectaculaires. Une co-création s'opère avec ces participantes qui stimulent mes capacités d'analyse, de compréhension, d'empathie.

Je leur propose toujours de chercher à relier à travers les thèmes proposés le sens de la présence de l'alcool dans leur histoire personnelle et l'histoire de leur famille sur plusieurs générations. Nous avons ainsi pu partager des secrets de famille qui ont pu se révéler grâce à leur participation au groupe qui les a poussés à poser des questions aux « anciens » de leur famille.

Mon objectif est de les amener à considérer ainsi leur part dans la relation avec l'alcoolique, pour certains de rencontrer leur faille personnelle qui fait écho à celle de leur proche alcoolique, la mise en scène de conflits dans l'enfance non résolus.

Cela leur permet la plupart du temps de ne plus stigmatiser la personne alcoolique, ne plus se culpabiliser, de s'ajuster, de prendre du recul avec la personne alcoolique et ainsi prendre conscience des dysfonctionnements du système familial. Persister comme composante d'une problématique familiale conditionnée par l'alcoolisation actuelle ou passée d'un ou de plusieurs de ses membres demandent plus que du courage.

Au mieux, un véritable travail d'équipe s'effectue avec la personne alcoolique, dans un soutien réciproque, dans une « défusion », une mise en ordre des relations confuses, une place donnée à l'autonomie de chacun.

Cela ne se passe pas sans des moments de découragement et de révolte en corrélation avec les « rechutes » de leur proche alcoolique et aussi des moments de joie à rencontrer leur vérité profonde. C'est une aventure qu'ils finissent par accepter et même choisir de vivre. Certains en arrivent à remercier leur proche alcoolique qui leur a permis de mieux se connaître, de s'approprier leur identité.

Rosane PADER