TEMOIGNAGE

Jeff, 28 ans

Jeff, 28 ans, apprivoise chaque jour depuis 16 mois son rapport à l'alcool. Pour l'accompagner dans sa démarche, l'association Santé! lui a mis à disposition des outils innovants, une autre idée du soin qui libère les comportements au lieu d'interdire.
Je l'ai interrogé sur son parcours et son devenir. Comment accepter et faire accepter cette part de soi qui dérange et trouver la juste place à une consommation qui parfois échappe au contrôle.

Pourquoi as-tu sollicité un accompagnement RDR Alcool ?

Ma consommation me mettait parfois en danger et le regard des autres, qu'il soit jugeant ou inquiet, me pesait. Je souhaitais donc questionner mon rapport à l'alcool, avec comme objectif : boire moins, moins seul et moins déprimé. Je m'étais d'abord dirigé vers un service de psychiatrie mais leur approche médicalisée ne m'avait pas semblé adaptée à ma démarche. On y parlait sevrage, anxiolytiques et antidépresseurs. Mais moi je ne voulais pas me faire traiter, je voulais me comprendre... ! Mon médecin généraliste m'a orienté vers l'association Santé!

Comment s'est passée ta première rencontre avec l'équipe ?

Je me suis assis au comptoir et on m'a proposé un verre. J'ai pris une bière ! On m'a demandé quel était mon objectif, sans jamais rien m'imposer. Ma démarche est alors devenue la leur et non pas l'inverse, comme c'est souvent le cas. Adaptable et à l'écoute, l'équipe s'autorise une grande marge de manœuvre, chaque histoire est différente, chaque parcours le sera. Comme il n'est jamais question d'argent, tout ce qui peut faire penser à un rapport médecin-patient est gommé. Ici ça se passe d'humain à humain.

Pourquoi préfères-tu parler d'un aménagement de consommation ?

Je ne tiens pas à faire l'apologie de l'alcool mais je considère que ce n'est pas en arrêtant de boire que tout sera réglé. Si je supprime le symptôme sans en avoir identifié ni la cause ni la solution, je me mets en situation de fragilité. Et puis surtout, j'aime boire de l'alcool et je n'aspire pas à stopper totalement ma consommation. Il s'agit pour moi de boire moins et autrement pour que ce soit une joie et plus un problème.

Quel est ton rapport au mot « alcoolique » ?

Je crois que je n'ai jamais trouvé une définition qui convienne à tout le monde et pourtant, je vis dans un pays qui considère comme alcooliques tous ceux qui consomment plus de deux verres d'alcool par jour. À Santé!, on m'a accueilli en me disant que ce mot était péjoratif.

Quelle est la fréquence et la nature de tes échanges avec la personne qui t'accompagne ?

Je rencontre E une fois par mois et dans les moments d'angoisse, elle se tient disponible. On s'attache au contexte de mes consommations pour déterminer ce qui est susceptible de les faire varier, en passant en revue les différents aspects de ma vie personnelle et du ressenti qui s'en dégage. Quelles sont les étapes qui ont été franchies, qu'est-ce qui peut bloquer leur évolution... Pour approfondir le dialogue et consolider mon parcours, elle n'a pas hésité à m'orienter vers un psy. Je n'en avais jamais eu le réflexe mais ça m'a beaucoup aidé. Même si j'ai quitté Marseille, j'ai émis le souhait qu'on poursuive nos échanges par téléphone.

...

Quelle a été la première phase de travail ?

La première année a été consacrée à défaire le nœud de la culpabilité. Je devais d'abord me débarrasser du sentiment de honte, de cette impression persistante d'être ridicule parce qu'accoutumé à quelque chose qui a mauvaise presse. Ce sont des croyances qui polluent la réflexion et font perdre beaucoup de temps. Quand j'ai réussi à me pardonner à moi-même, j'ai pu commencer à travailler.

Quels sont les outils qui t'ont permis d'avancer ?

Pour changer le regard que les gens pouvaient porter sur ma consommation, je me suis attaché à orienter leur langage. Le jugement commence par les mots et mal choisis, ils peuvent faire beaucoup de mal et conduire à boire davantage. Il s'agit donc de retirer du vocabulaire tous ceux qui ont une teinte négative. J'ai pris le temps d'expliquer à mon entourage que je préférais parler de « rapport » et non pas de « problème », de « consommateur d'alcool » et non pas « d'alcoolique ». Ce n'était pas tant pour les rassurer que par militantisme. On a tous le droit d'être ce qu'on est. Ils ont appris à modifier leur discours, et moi à me respecter.

Où en es-tu de ton parcours ?

Le chemin vers l'acceptation n'est pas terminé et j'aimerais me défaire encore davantage du regard des autres. Mais j'ai pris de l'aplomb et je sais aujourd'hui que boire peu ça ne veut pas dire boire « bien » et boire beaucoup, ça ne veut pas dire boire « mal ». C'est un travail qui demande de l'assiduité et qui s'inscrit dans un temps long mais lorsque ça marche et que c'est nourrissant, ça en vaut vraiment la peine...

Témoignage par thématique

Se défaire du sentiment de culpabilité

« La première étape est de déconstruire ce sentiment de culpabilité qui empêche de réfléchir et d'avancer. Boire beaucoup, ça ne veut pas forcément dire boire « mal ». C'est la manière de le vivre qui importe. Il ne s'agit pas de s'en défendre mais d'apprendre à accepter sa consommation pour mieux l'aménager.»

Travailler le langage

« À Santé!, on m'a appris que le mot alcoolique n'existait pas, on préfère parler de consommateur. De même qu'on ne cherche pas à régler un problème mais à définir le bon rapport. Retirer du vocabulaire tous les mots qui ont une teinte jugeante a un impact important sur le regard que peut porter l'entourage.»

Un parcours pour chaque objectif

« Ici, chacun vient avec son histoire, sa démarche et ses objectifs. Rien n'est imposé, l'adaptabilité est totale. L'important sera de rendre à l'alcool sa juste place. »

Définir le mécanisme de la consommation

« C'est le contexte de la consommation qu'il convient de déterminer, ce qui dans la vie quotidienne est susceptible de la faire varier. On peut alors travailler sur des solutions concrètes.

Marseille, Juin 2020.