

XIII - La post-cure ¹

Les lignes ci-dessous constituent le dernier chapitre de la série. Votre séjour ici se termine; vous sentez, je pense, combien il a pu être déterminant, au point qu'il y aura dans votre vie deux périodes : "Avant la clinique" et "après la clinique". Si vous êtes venu ici, c'est, en définitive, parce que les inconvénients d'une vie vouée à l'alcool étaient devenus infiniment plus grands que les avantages. Il reste que, aujourd'hui, vous avez un choix à faire : ou revivre cet enfer, ou suivre les voies que nous avons tracées ces jours derniers. Au fond, ce que vous avez récupéré, c'est la possibilité de choisir.

Vous connaissez les obstacles possibles à l'exercice de cette liberté nouvelle :

. RUPTURE DE L'ABSTINENCE

. ÉCHEC DE LA REVALORISATION

CONSOMMATION D'ALCOOL. -Toute ingestion d'alcool, quelles que soient les conditions de la consommation, la qualité ou la quantité employée, définit la rechute.

Si vous ne pensez pas que la règle du TOUT OU RIEN que j'ai édictée l'autre jour soit absolue, vous serez probablement conduit à "faire une expérience".

Les rechutes ne sont jamais fortuites, mais toujours précédées de modifications psychologiques, ou physiologiques, identifiées ou non. Autrement dit, des "explications" du genre : "Il faisait chaud, il faisait froid, je n'ai pensé à rien, c'était le 14 juillet, le baptême de ma petite cousine, etc." ne doivent pas vous abuser. Ce qui est intervenu ce sont des modifications physiques (fatigue par exemple) ou psychiques (tensions émotionnelles diverses) parfois insoupçonnées, qui, plus ou moins brusquement, ont revalorisé la notion d'occasion.

Au point de vue psychique, la rechute se définit par l'incapacité de se rendre compte des effets nocifs de l'alcool (ils ne sont pas toujours immédiatement apparents) et l'illusion de pouvoir s'arrêter seul, définitivement... le lendemain.

Si une telle aventure vous arrive, ce qui compte par-dessus tout, c'est votre attitude et celle de votre entourage. Une rechute qui entraîne immédiatement une demande de consultation d'urgence reste, dans la majeure partie des cas, sans gravité; à la limite, elle peut même être considérée comme une expérience "utile" si elle est rapidement analysée et exploitée sur le plan psychothérapeutique. Dans une telle éventualité, je vous demande donc très instamment de venir me voir sans délai et aussi sans honte. Ne croyez pas non plus que cet accroc nécessite automatiquement une nouvelle hospitalisation : le plus souvent, tout est beaucoup plus simple que vous ne l'imaginez.

Cependant vous devez savoir qu'une telle éventualité n'est pas exclue. Il est d'ailleurs possible que vous ayez rencontré dans cette clinique des malades qui en sont à leur deuxième ou troisième séjour. Ils ont sollicité, souvent avec insistance pressante, leur retour temporaire ici; leurs rechutes ne font que marquer des étapes sur le chemin de la guérison. Je pourrai vous citer le cas de plusieurs de mes clients, profondément attachés au désir de guérir qui, après quelques épisodes de cet ordre, sont depuis 3 ou 4 années parfaitement rétablis.

Ce qui est grave par contre, c'est une rechute dont on minimise l'existence et la signification; si on lui trouve toutes espèces de "bonnes raisons" ou d'excuses, si elle fait l'objet de nouvelles "justifications", elle entraînera par son infaillible répétition, à plus ou moins longue échéance, des difficultés sans cesse plus grandes.

En résumé, une rechute ne doit être en aucune façon considérée comme une catastrophe après laquelle il n'y a décidément plus rien à faire de vous.

ÉCHEC DE VOTRE REVALORISATION .-Cet élément doit être délibérément considéré comme plus délicat et

¹ Dans le cas présent, le terme post-cure est à prendre dans le sens littéral de "l'après-cure". Il ne s'agit pas ici d'un nouveau séjour en établissement spécialisé pouvant faire suite à une cure de désintoxication.

surtout plus long à acquérir que l'abstinence. Si je ne m'étends pas davantage dans les lignes suivantes, c'est parce qu'interviennent ici des facteurs strictement individuels donnant à chaque cas sa physiologie particulière.

En ce qui concerne votre état personnel, je ne pense pas que vous ayez de grandes difficultés sur le plan physique, mise à part une certaine fatigue (d'ailleurs temporaire et très variable, selon les cas). Je vous ai indiqué que, sur le plan psychologique, peuvent persister, sous une forme ou sous une autre, des manifestations d'anxiété. Je suis là pour vous aider à les faire disparaître, à condition que vous n'entreprenez pas seul un "traitement" de cette anxiété par... l'alcool !

La situation dans laquelle vous vous trouvez risque de ne pas se modifier magiquement du jour au lendemain. Vous connaissez avec précision les difficultés personnelles de tous ordres auxquelles vous aurez à faire face. Quelles que soient leur nature, leur intensité ou leur durée, rappelez-vous qu'elles ne constitueront jamais une *raison raisonnable* pour tenter de les surmonter par l'alcool.

LA POST-CURE. -Arrivé à ce terme de nos entretiens, maintenant que vous pouvez regarder les choses en face, je vais me résumer en quelques lignes. Je vous demande de les lire avec une attention particulière :

DE MÊME QUE FIÈVRE SIGNIFIE PRESQUE TOUJOURS INFECTION, ALCOOLISME SIGNIFIE PRESQUE TOUJOURS MALADIE DE LA PERSONNALITÉ.

Au début, ce n'est qu'un SYMPTÔME, mais ce SYMPTÔME DEVIENT SECONDAIREMENT UNE MALADIE EN SOI : c'est L'INTOXICATION.

L'intoxication disparue, l'équilibre général devient meilleur. Mais persistent :

- Une INTOLÉRANCE ABSOLUE À L'ALCOOL.
- Une ORGANISATION PSYCHOLOGIQUE PLUS OU MOINS FRAGILE.
- LES CONSÉQUENCES PLUS OU MOINS LOURDES DU COMPORTEMENT PASSÉ.

Si, au risque de me répéter, j'ai insisté sur ces notions que vous connaissez bien maintenant, c'est parce que doit apparaître en fin de cure un élément nouveau et capital pour l'avenir : LA POST-CURE.

Au moment de quitter cette maison, nombreux sont ceux qui éprouvent une certaine appréhension et laissent entendre qu'ils retarderaient volontiers leur départ.

Ils ont éprouvé ce sentiment de protection calme et agréable dont j'ai parlé au chapitre VI en décrivant le rôle et la valeur de l'hospitalisation. La clinique a été souvent comparée à une *couveuse* assez douillette. Au moment d'en sortir, ils peuvent ressentir une certaine crainte de se voir *abandonnés*. Ils n'ont pas tort : le *maintien d'un lien thérapeutique entre vous et moi* représente en effet une des modalités principales du traitement.

Pendant l'année qui vient, je désire vous revoir ici six à huit fois à la consultation de l'après-midi. La présence de votre conjoint ou de quelqu'un de votre entourage est souhaitable. Ne croyez pas qu'il s'agisse de contrôler votre abstinence, cette question ne doit pas se poser; il est beaucoup plus constructif d'examiner l'ensemble de votre état.

- Physiquement, il est possible que vous ayez besoin d'aide.
- Psychologiquement, il est vraisemblable que vous aurez besoin de soutien.
- Enfin, l'examen des difficultés ou des progrès concernant votre situation constituera un point fort important à envisager.

VOUS NE SEREZ PAS SEUL. -Comme je vous le ré-expliquerai de vive voix, notre prochain rendez-vous aura lieu dans trente jours environ. Pendant ce bref laps de temps, vous avez la possibilité de m'appeler au téléphone ou de m'écrire si quoi que ce soit vous inquiète. En aucun cas vous ne devez éprouver la sensation d'être seul à lutter. Je

suis entré dans votre vie et c'est dans une atmosphère de sympathie et de cordialité, à condition de maintenir étroitement ce contact entre vous et moi, qu'ensemble nous trouverons les moyens propres à vous permettre de triompher.

Tout ce que je viens de dire dans ces dernières lignes concerne également votre famille avec laquelle je désire conserver un contact étroit.

LES GROUPEMENTS DE POST-CURE ² -Vous devez connaître l'existence de groupements d'anciens malades. Ils constituent une modalité de psychothérapie collective qui ne s'oppose nullement aux liens psychothérapeutiques personnels noués entre vous et moi; au contraire, ces activités peuvent être pour vous un complément de cure extrêmement utile, durable et puissant.

Pour lutter contre l'incompréhension générale de la Société et contre le sentiment déprimant d'être seuls de leur espèce, donc plus ou moins rejetés et abandonnés, d'anciens buveurs ont créé des associations. Historiquement ce furent d'abord les églises protestantes, puis catholiques qui, désirant venir en aide à certains de leurs membres en difficultés avec l'alcool, suscitèrent, à la fin du siècle dernier, ces mouvements confessionnels. Grâce au recours spirituel, ils engagent leurs adhérents non seulement à lutter individuellement pour leur propre cause, mais aussi à pratiquer une activité militante de prosélytisme : dénoncer le péril alcoolique et ses funestes conséquences, combattre ses causes, aider les victimes à trouver, avec l'aide de Dieu, les voies du salut.

Plus tard, se sont créés des groupements soit professionnels, soit nationaux, soit même internationaux; selon les pays, ils connaissent des succès divers. Le plus connu, de fondation relativement récente (1935), est celui des "Alcoholics Anonymous" qui, aux Etats-Unis, rassemble plus de 100.000 membres et possède des filiales dans de nombreux pays. Son succès est dû à l'édification d'une véritable doctrine concernant les fondements de la maladie et sa thérapeutique morale.

En France, deux Groupes d'obédience religieuse ³, "la Croix Bleue" et "La Croix d'Or", sont devenus très actifs depuis la dernière guerre. Sont nées d'autres associations d'aide aux anciens buveurs, par exemple : "Vie libre", "Joie et Santé" , "Amitié P.T.T.» .Tous développent une grande activité sur le territoire national.

Je suis à votre disposition pour vous donner des détails complémentaires sur l'un ou l'autre de ces mouvements français, étrangers ou internationaux. Je tiens leurs adresses, centrales ou régionales, à votre disposition. Tous éditent des journaux, des brochures ou des livres, et réunissent périodiquement leurs membres. Vous pourrez trouver une documentation très large sur tous ces points au Comité National ⁴, 20, rue Saint-Fiacre, Paris, 2", où une visite de votre part sera toujours bien accueillie.

Retenez enfin que si les règles particulières à chacun de ces groupements sont parfois assez différentes, leurs fondements, que vous pratiquiez ou non une religion, s'inspirent en grande partie des principes de base suivants : seul un ex-alcoolique peut comprendre ses frères de misère ⁵. Il a lutté pour lui, il doit maintenant lutter pour les autres, activité qui le soutiendra personnellement. Il est alors capable de découvrir l'ampleur terrifiante du mal sur le plan collectif; par le combat auquel il est convié, il donnera un sens nouveau à sa vie.

Pendant votre séjour ici, vous aurez la possibilité d'assister à une ou plusieurs réunions de l'un de ces Groupements. Nous aurons ensuite à en parler. Parmi bien d'autres choses, vous y découvrirez une fraternité humaine inconnue de vous. Votre conjoint pourra également en bénéficier.

² Même remarque – On dirait aujourd'hui : groupes, mouvements ou associations d'anciens buveurs.

³ Cette appartenance confessionnelle très marquée à l'origine n'existe plus aujourd'hui. Tous ces mouvements sont, sans exclusion, strictement indépendants de toute organisation politique, syndicale ou religieuse.

⁴ Le Comité National des années 1950 est devenu aujourd'hui l'Association Nationale de Prévention de l'Alcoolisme (A.N.P.A.).

⁵ Bien que fortement ancré dans l'esprit d'une majorité des anciens buveurs, tout au moins au début de leur vie sans alcool, ce sentiment est loin d'être partagé par tous. Les capacités d'écoute et d'accompagnement ne sont nullement l'apanage des personnes ayant été dépendantes, et les personnes qui font partie de l'entourage d'un ancien buveur savent également ce que souffrir de l'alcool veut dire.

Vous comprendrez mieux alors que le programme de soins intensifs qui a été suivi pendant votre stage ici constitue seulement le tout début d'un long processus. C'est pourquoi je vous engage à fréquenter l'un ou l'autre de ces Groupes.

Le rôle du médecin va se modifier : autant il a pu être primordial à certains moments, autant il va maintenant diminuer d'importance; ce sont surtout les Autres qui pourront vous aider. Ceci n'empêche pas que je désire que vous puissiez revenir me voir régulièrement à la consultation pour que nous suivions ensemble les développements de votre renouveau.

LES SECOURS MÉDICAMENTEUX. -Enfin, dernier point, je vais vous demander de prendre deux médicaments qui, à mon avis, constituent une aide secondaire, mais utile.

Le premier s'appelle Disulfiram⁶. Vous en avez peut-être entendu parler. Il s'agit d'un produit qui, absorbé tous les matins sous forme d'un demi-comprimé, n'a aucun effet dans votre organisme sauf si, par malheur, vous absorbez de l'alcool. Autrement dit, son seul intérêt est d'être *préventif*. Bien sûr, vous pouvez guérir sans la prise de ce médicament, cependant, en l'absorbant régulièrement, vous vous donnez une chance de plus. C'est un peu comme le parachute qu'emporte l'aviateur : il n'empêche pas l'avion de dégringoler, mais il peut sauver la vie de celui qui était à bord. Je le compare volontiers aussi au parapet d'un pont : si vous passez sur une mince planche de bois au-dessus d'un torrent, il est certainement plus agréable de pouvoir se cramponner à une rambarde quelconque. Si vous passez sur le pont de la Concorde, le parapet n'a qu'une faible utilité : dans les deux cas, vous avez la possibilité de sauter par-dessus si cela vous fait plaisir.

Pour vous, la passerelle qui relie le pays de la maladie à celui du bonheur est encore fragile et étroite, d'où l'utilité du Disulfiram.

Peut-être avez-vous entendu parler ou même déjà expérimenté vous-même ce qu'on appelle l'épreuve Disulfiram-alcool ; personnellement ce procédé m'a toujours paru dépourvu d'intérêt et je ne vous le recommande pas. Cependant il faut que vous sachiez ce qui arrive si un jour par "curiosité" ou par "hasard" (ce qui veut dire poussé par un mauvais démon), vous absorbez de l'alcool après avoir pris votre comprimé : un quart d'heure ou une demi-heure après, vous deviendrez rouge, éprouverez des nausées, et un intense sentiment de malaise général. Cette réaction, plus ou moins vive selon les cas, durera environ deux à quatre heures pendant lesquelles il sera préférable de vous allonger. Vous pourrez ainsi vérifier que ces comprimés ne sont pas faits de mie de pain et que vous, comme les autres, n'échappez pas à cette réaction chimique. Encore une fois, ceci ne présente qu'un mince intérêt; par contre, ce qui est plus important, c'est de savoir ce que vous ferez le *lendemain matin*. En effet, ou bien vous direz que ce procédé est pénible, dangereux et absurde et dans ce cas vous cesserez de prendre votre demi-comprimé quotidiennement ; ou bien vous estimerez qu'il vous a aidé à vous rappeler votre intolérance à l'alcool et vous déciderez d'en faire usage à nouveau.

Dernière recommandation : c'est vous et vous seul qui devez assumer la responsabilité d'absorber ce médicament le matin au réveil; je veux dire par là qu'en aucun cas votre conjoint ou quelqu'un de votre entourage ne doit participer à cet acte. Vous devez maintenant être capable de vous accorder cette garantie supplémentaire. Si vous ne désirez pas en bénéficier, expliquez-moi pourquoi. Ce geste simple et inoffensif doit devenir pour vous aussi automatique que celui de la personne qui, se réveillant le matin, commence, avant toute chose, par se mettre ses lunettes sur le nez.

Si je demande à quelqu'un de vous le faire absorber tous les matins, par exemple sous prétexte que vous pourriez l'oublier, c'est faire bien peu de cas de vous : c'est vous placer dans une position de subordination et de contrainte parfaitement opposée à la ligne générale du traitement. De plus, "l'ange gardien" qui vous présenterait tous les matins le bonbon d'interdiction risque fort d'être personnellement anxieux, de vous le montrer à propos de ce contrôle d'un nouveau genre, et finalement de se voir transformer en gendarme. La relation avec lui peut s'aigrir facilement pour ce motif mais aussi pour bien d'autres. En effet, cette situation ressemblerait fort à celle vécue il y a peu de temps; les mêmes plis se reprennent vite chez les uns et chez les autres. Alors commencerait inévitablement le jeu des dissimulations : ne pas avaler le comprimé, le remplacer par de l'aspirine, etc. Je pense que vous serez d'accord avec moi pour éviter l'éventualité de ces facéties tragi-comiques.

⁶ Le disulfiram est le principe actif d'un médicament à effet dissuasif diffusé sous l'appellation ESPERAL. Il n'est pratiquement plus prescrit de nos jours.

En définitive, votre attitude personnelle devant ce médicament dont je vous ai expliqué le rôle préventif constituera un test de votre attitude devant la maladie; nous en parlerons au cours de la post-cure.

Je vous indiquerai de vive voix en quoi le deuxième comprimé que je vous demande de prendre peut vous être utile.

Nous arrivons à la fin de ces entretiens quotidiens. Si vous avez encore des questions à me poser, c'est le moment. Nous allons nous séparer, mais je désire que vous gardiez par-dessus tout la notion que vous avez contracté avec moi une sorte d'alliance ou de contrat à long terme qui, dans les perspectives que je vous ai indiquées, nous permettront de triompher définitivement de la maladie.

A bientôt !

Dernière recommandation : vous allez emporter avec vous ces quelques pages où je me suis efforcé de vous expliquer mon opinion sur votre maladie.

L'expérience prouve que quels qu'aient été votre bonne volonté et votre désir de coopérer, bien des idées émises ici risquent de ne pas avoir été totalement admises ou retenues par vous.

Vous ne pourrez vous en apercevoir qu'en relisant ces feuillets de temps à autre, au cours de la post-cure, et de préférence avant de revenir me voir.

Nombreux sont mes malades qui, plusieurs mois après la cure, découvrent brusquement la signification authentique et profonde d'un mot, d'une phrase, d'un paragraphe entier qui jusque-là était resté lettre morte.

Faites cette expérience, je vous prie : elle vous montrera vos progrès dans la Guérison.