

relier au monde, c'est-à-dire aux autres, à soi et à la vie. Il s'agit pour le malade alcoolique de vivre sa vie avec un nouvel état d'esprit, d'être animé par une nouvelle philosophie existentielle, qui se renouvelle dans un processus de changement jamais complètement achevé. L'altérité n'est plus vécue comme menaçante. Donner permet de s'enrichir.

L'aide au rétablissement que proposent les Alcooliques anonymes facilite la prise de conscience de ces données fondamentales. Le programme en douze étapes et le groupe d'entraide constituent deux outils essentiels, qui permettent de baliser un chemin possible pour autre chose qu'un « rétablissement sec » : une vie meilleure et plus apaisée. »

Dr Emmanuel PALOMINO, psychiatre,
responsable d'une unité d'alcoologie, ex-administrateur des AA

FACILITER L'ADHÉSION DU MALADE À UNE DÉMARCHE THÉRAPEUTIQUE

« L'accompagnement thérapeutique du malade alcoolique constitue une réelle difficulté, voire une énigme, pour le médecin généraliste, qui se sent parfois seul et impuissant face à un patient en difficulté avec l'alcool. Comment en effet aider une personne en souffrance alors même qu'elle dénie son problème d'alcool, notamment parce qu'elle éprouve un profond sentiment de honte ? Le plus souvent, le médecin généraliste méconnaît les associations d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool, telles que les AA. Pourtant, ces groupes constituent des partenaires privilégiés, presque indispensables, complémentaires du suivi médical, dans l'accompagnement du patient, grâce à l'aide qu'ils apportent sous différentes formes : les réunions de partage, offrant des lieux de parole essentiels, qui permettent un processus d'identification et de déculpabilisation ; les

« Les réunions de partage, offrant des lieux de parole essentiels, [...] permettent un processus d'identification et de déculpabilisation. »

contacts téléphoniques lorsque le patient se sent en danger, qu'il a besoin d'aide, et que les professionnels ne sont pas disponibles, notamment la nuit ; le soutien apporté aux membres de l'entourage. Ces associations interviennent aux différentes étapes du parcours du malade : avant, pendant et après les soins. Cela facilite grandement l'adhésion du patient à la démarche thérapeutique et, par la suite, joue un rôle essentiel dans la prévention de la rechute. J'encourage les mouvements d'entraide à communiquer avec tous les professionnels de la santé. Une meilleure connaissance de ces groupes permettra de développer des relations de confiance et une collaboration efficace. »

Dr Yannick LE BLÉVEC, alcoologue,
administrateur de la Société Française d'Alcoologie

« J'ai rencontré les Alcooliques anonymes il y a trente ans. En tant que médecin découvrant l'alcoologie, j'ai été chaleureusement accueilli lors des réunions "ouvertes". Au fil des années, des amitiés et des peines

ont été partagées. Je me suis demandé comment, au cours de mes consultations, je pourrais présenter les AA à une femme ou à un homme en souffrance, impatient, humilié, susceptible. Voici ce que je leur dis : "Ce groupe vous accueillera et vous aidera si vous le désirez. **Personne ne vous jugera.** On vous proposera un projet fait de plusieurs étapes, dont la première est souvent la plus difficile mais la plus nécessaire : admettre votre impuissance face à l'alcool. Vous entendrez les autres se poser des questions sur le sens de la vie, sur certaines valeurs [...] Ne soyez pas choqué par certaines choses que vous entendrez ; vous verrez plus tard. Il faut apprendre à agir, et non pas à réagir. Les AA seront avec vous si vous êtes sincères, si vous leur demandez de l'aide. Comme des frères et des sœurs, ils vous écouteront." Puis je leur propose un prénom et un numéro de téléphone. Parfois même, je leur propose de prendre rendez-vous pour eux. **Force, sagesse, sérénité : voilà ce que proposent les AA. Quel beau projet !** »

Prof. Jean-Louis BALMÈS - Chef de service d'hépatogastro-entérologie

COMMENT NOUS CONTACTER EN EUROPE FRANCOPHONE ?

Si vous souhaitez nous rencontrer, vous trouverez toutes nos coordonnées, ainsi que les adresses de nos réunions, sur nos sites internet nationaux. Nos permanences téléphoniques d'entraide sont à l'écoute 24h sur 24. L'accès à nos réunions est libre et sans inscription. Nous vous invitons à assister à nos séances ouvertes à tout public.

Belgique : www.alcooliquesanonymes.be

France : www.alcooliques-anonymes.fr

Suisse : www.aasri.org

Brochure approuvée par la conférence des services généraux.
Editions 2019 - D/2019/4650/1
Editions AA francophones européennes - 42 b rue des pieds d'Alouette - B-5100 Naninne.
BEd210

ALCOOLIKES ANONYMES

POUR LA SANTÉ

DES PARTENAIRES
PRIVILÉGIÉS
PRESQUE INDISPENSIBLES
COMPLÉMENTAIRES
DU SUIVI MÉDICAL

Les Alcooliques anonymes aimeraient coopérer avec vous. Cette brochure vous permettra de mieux nous connaître.

L'alcoolisme est une maladie caractérisée par l'obsession de l'alcool et la perte du contrôle de sa consommation. Comme toute addiction, elle nuit à la santé, à la capacité de travail et au comportement relationnel et social. L'alcoolisme est une maladie émotionnelle et psychologique autant que physique.

Alcooliques anonymes est une association d'hommes et de femmes qui s'entraident pour rester abstinents ; ils apportent leur aide à toute personne ayant un problème d'alcool et désirent s'en sortir. Étant eux-mêmes tous alcooliques, ils se comprennent profondément, connaissent bien les signes de la maladie et ont appris comment se rétablir avec le programme AA. Par l'identification, et grâce à l'amitié des alcooliques rétablis au sein du mouvement, les nouveaux membres sont encouragés à s'éloigner, « un jour à la fois », de ce verre qui serait inévitablement le premier d'une longue série. Pour garder le contact avec les autres alcooliques anonymes et approfondir le programme de rétablissement, il est souhaitable que les nouveaux membres assistent régulièrement aux réunions AA. Alcooliques anonymes a été créé en 1935 aux États-Unis et est présent dans plus de 180 pays.

CE QU'EST ALCOOLIQUE ANONYMES

■ Les Alcooliques anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

■ Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée ; nous nous finançons par nos propres contributions.

■ Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ni établissement ; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

■ Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

© AA Grapevine, reproduit avec permission

Comme son nom l'indique, AA repose sur le principe de l'anonymat, non par honte ni par goût du secret, mais par discrétion et par respect.

CE QUE FAIT ALCOOLIQUE ANONYMES

- Les membres AA partagent leurs expériences de rétablissement avec tous ceux qui demandent de l'aide pour leur problème d'alcool.
- Le programme de rétablissement des AA propose à l'alcoolique un nouveau mode de vie qui lui permettra de vivre de façon satisfaisante sans faire usage d'alcool.
- Les réunions AA proposent un partage sur un thème du programme ou sur une difficulté personnelle :
 - les réunions fermées sont réservées aux seuls alcooliques,
 - les réunions ouvertes sont accessibles aussi à la famille, à l'entourage et aux professionnels qui le souhaitent.

CE QUE NE FAIT PAS ALCOOLIQUE ANONYMES

- AA ne porte pas de diagnostic médical ou psychiatrique, et ne donne pas d'avis sur les traitements et les médicaments.
- AA ne dirige ni hôpitaux ni centres de soins ou de sevrages ; il ne procure ni logement, ni travail, ni argent, ni aucune autre aide sociale.
- AA n'accepte pas d'argent de l'extérieur. Il fonctionne grâce aux contributions volontaires de ses membres.

CE QUE NOUS POUVONS FAIRE ENSEMBLE

Nous vous invitons à proposer à vos patients alcoolodépendants de rencontrer un mouvement d'entraide, et ce, dès le temps du sevrage.

Notre partenariat avec vous peut s'exercer sous différentes formes :

- aide à la mise en place de réunions sous forme d'antennes, permanences, groupes en établissements de santé ;
- visite aux malades ;
- participation :
 - à des groupes de paroles ;
 - à des informations destinées au corps médical en place et aux futurs professionnels de la santé ;
 - à des tables rondes et des colloques sur la maladie alcoolique.

UNE DÉMARCHÉ HUMAINE

« J'ai eu la chance de rencontrer les Alcooliques anonymes au tout début de ma pratique professionnelle en alcoologie. Les interlocuteurs que j'ai rencontrés m'ont initiée à la démarche AA et ont su éveiller en moi le désir d'en connaître davantage. Je me suis donc rendue à des réunions et j'ai pu constater la force de la philosophie de l'existence qui se dégage des groupes. Dans cette propo-

sition d'aspect rituel et structurant, les rencontres sont commandées par un souci de respect de la parole et de l'écoute de l'autre. Cette humilité dans le partage de la souffrance est un espace à préserver, elle prépare le sujet alcoolique à s'ouvrir sincèrement à l'autre et procède d'une démarche humaniste qui fait parfois si cruellement défaut aux institutions soignantes. C'est pour l'ensemble de ces raisons que les AA sont devenus pour moi de véritables partenaires. Ils ouvrent une part de possible,

« Les Alcooliques anonymes sont devenus pour moi de véritables partenaires. »

proposent un modèle identificatoire (parrainage) et s'inscrivent dans le temps, et à contre-temps, de l'accueil institutionnel. »

Isabelle BOULZE, psychologue clinicienne en CHU

UNE AIDE COMPLÉMENTAIRE DANS L'ACCOMPAGNEMENT

« Les associations d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool telles que les Alcooliques anonymes sont des aides indispensables dans l'accompagnement des patients souffrant d'alcoolisme. Il faut leur expliquer l'intérêt de ces groupes d'auto-support et faire en sorte que, même s'ils sont réticents ou s'ils ont un a priori négatif, ils assistent à une ou deux réunions pour se faire un avis et ne pas rester sur une idée préconçue. L'aide des groupes doit être préconisée simultanément avec d'autres formes de prise en charge (médicaments, psychothérapie, activités visant au mieux-être corporel...). Le traitement de la maladie alcoolique doit être assuré par différentes personnes et de diverses façons. Ces différentes prises en charge ne se superposent pas, elles sont étroitement liées. Il est de notre devoir d'accompagner les patients dans la possibilité de découvrir et d'essayer les différentes aides qui existent. Les mouvements d'entraide sont avant tout des lieux d'échange et de partage. À tout moment, on peut y renouer avec d'autres personnes, avoir de nouveau une vie sociale, dans une société de plus en plus individualiste. Pour parler librement de ses difficultés avec l'alcool, il faut être face à des personnes qui peuvent entendre et qui ont une écoute particulière. On sait qu'il est beaucoup plus facile de parler de ses difficultés avec des personnes qui ont connu les mêmes. »

Dr Sylvie ANGEL, psychiatre, fondatrice d'un centre de thérapie familiale

UNE NOUVELLE FAÇON DE VIVRE

« La maladie alcoolique est une maladie "globale", qui touche l'être humain dans toutes ses dimensions : son corps, son esprit et l'être social qu'il est. Aussi, pour se rétablir durablement et accéder à une vie réellement meilleure, une personne alcoolique ne doit pas seulement changer son rapport au boire (concrètement : s'abstenir de consommer de l'alcool), elle doit aussi, et peut-être surtout, changer sa façon de se