

COMPTE-RENDU DU WEEK-END D'ETUDES 13-14-15 JUIN 2014

C'est au Village Vacances Renouveau aux KARELLIS (73) à 1600 m d'altitude que nous avons rendez-vous cette année. Le village vacances se situe entre les communes de MONTRICHER et ALBANE. Notre Responsable régional depuis cette année, Alain ANDE nous accueille ici aux KARELLIS où nous venons pour la 2^e fois au milieu de nos montagnes chères à la région Rhône-Alpes, en n'importe quelle saison. Ces montagnes nous apparaissent différentes selon l'hiver ou l'été. Nous vous encourageons à les découvrir. En effet, nous sommes venus au village Azuréva juste en dessous en 1995. Certains y étaient déjà.

Cette année, nous sommes 210 à participer en 2014 aux 23^e Journées d'études en Rhône Alpes, un effectif en baisse ce qui est fort dommage. Est-ce dû à la conjoncture actuelle, à l'altitude, une population vieillissante qui a plus de problèmes de santé ???

Nous remercions l'équipe de Gilles Bruneau, Directeur du Centre pour leur accueil et disponibilité. Egalement Harmonie Mutuelle qui nous sponsorise pour nos actions, par des stylos, des lots pour les tombolas. Merci aux deux magasins (cartes postales, souvenirs, tabac et produits régionaux) qui ont bien voulu à notre demande ouvrir aux moments des temps libres, malgré que la station soit encore fermée..

Presque toutes les sections de la région sauf Montbrison, Veauche, sont présentes cette année et nous les remercions. Ces buveurs guéris, ces abstinents volontaires, conjoints et enfants, sympathisants ou malades en cours de soins sont venus de l'**Ain** (Albarine), de l'**Ardèche** (Annonay), de la **Drôme** (Romans), de l'**Isère** (Grenoble), de la **Loire** (Bourg Argental, Feurs, La Talaudière, Rive de Gier, Roanne, Saint-Etienne, Vallée de l'Ondaine) du **Rhône** (Givors, La Duchère, Monts du Lyonnais, Rillieux, St Laurent de Chamousset, Saint-Priest, Vénissieux, Villeurbanne) de la **Savoie** (Aix-les-Bains, Albertville, Chambéry, Moutiers) de la **Haute-Savoie** (Annecy-Rumilly, Megève). et des amis de la Moselle, du Gard, du Vaucluse, de la Manche qui ont plaisir à nous rejoindre car nous sommes les seuls à organiser un tel rassemblement et sur 3 jours. Nous excuserons notre Président National Félix le Moan qui a été retenu par une réunion de structures en région Limousin Poitou Charentes. Il regrette beaucoup de ne pouvoir être présent parmi nous avec sa compagne et ses enfants.

Un programme varié nous attendait avec le soleil.

Après le repas, nous avons eu un peu de temps libre. Avant la conférence, présentation de Michel Sollier, membre du C.A, des membres du Bureau régional, du Comité Régional afin que tout le monde les connaisse. Mettre un nom sur un visage, c'est important. Tous les animateurs des groupes de travail ont été également présentés.

Conférence de Jean François HAUTEVILLE, infirmier addictologue au Centre psychiatrique du Vinatier à BRON (69) qui nous parlera des addictions au cannabis.

C'est autour d'un gratin de crozets et des diots spécialités savoyardes que nous nous sommes retrouvés le vendredi soir. Nous avons pu discuter avec les copains que nous n'avons pas vus depuis l'an dernier ou de faire connaissance avec les nouveaux.

D'autres se sont dégourdis les jambes avec la soirée dansante, jusque tard dans la soirée.

Le samedi est consacré aux groupes de travail sur les thèmes suivants :

01- REDUCTION DES RISQUES OU ABSTINENCE TOTALE

02 - LES SEQUELLES PHYSIQUES, PSYCHIQUES ET LES CONSEQUENCES DE LA MALADIE : travail, famille, amis

03 - POUR QUOI ALLER A UNE ASSOCIATION ? BESOIN OU NECESSITE ? POURQUOI SI INVESTIR ? BENEVOLE AUJOURD'HUI ?

04 – COMMENT CONSOLIDER SON ABSTINENCE - LA RECONSTRUCTION APRES LES SOINS – ESTIME DE SOI

05 - ALCOOLISME AU SEIN DE LA FAMILLE – pendant - après (entourage)

06 - LES ADDICTIONS SANS PRODUIT, UN RISQUE AUSSI - POLY ADDICTIONS, COMMENT APPROCHER ET FIDELISER LES JEUNES ?

07 - ALCOOLISATION DES FEMMES

08 - MOTIVATION DU MALADE – COMMENT S'EN SORTIR ?

09 - PROTECTION DU MILITANT FACE A LA DIMENSION EMOTIONELLE DU MALADE

10 - MILITANT NON MALADE, DIFFICULTES QUELQUE FOIS A S'INTEGRER ET ÊTRE INTEGRE

11 – DVLP – DROITS DES DETENUS A LA SORTIE

Chaque groupe déjeune ensemble afin de continuer la discussion ou échanger sur le fonctionnement de sa section. Ce sont des moments très enrichissants.

Nous avons eu la visite du reporter du Dauphiné Libéré. L'article a paru dans toute la région.

L'après-midi, des groupes ont continué à travailler sur le thème ou à réaliser la synthèse du groupe.

D'autres ont profité d'un peu de détente (marche, pétanque) tout autour de la station.

Nous devons accueillir Laurence COTTET, auteur de « Non j'ai arrêté » qui devait nous parler de sa méthode H3D (Honte, Honnêteté, Humilité et Désir). Malheureusement des contraintes de formation et de santé l'ont empêché d'être parmi nous.

Nous accueillons donc Richard PHILIPPE, auteur de « LISA » il nous livre un témoignage éprouvant, sensible et bouleversant sur un sujet tabou aux yeux de beaucoup de personnes.. C'est le journal intime d'un mari qui se bat quotidiennement contre un fléau qui est entré subrepticement dans sa vie : l'alcoolisme de sa femme. Les efforts incroyables qu'il a déployés pour la sortir de l'enfer, pour comprendre ce qui l'a amené à être dominé par l'alcool, l'autodestruction dans laquelle elle se complaît. Derrière un côté bourgeoise, c'est une famille qui s'accroche à ce qu'elle a, à ce qu'elle fut et peu à peu bascule dans l'isolement. C'est un face à face permanent entre cette femme et l'incompréhension d'un homme aimant incapable de l'abandonner à son sort malgré les pressions de son entourage. Reste les deux enfants témoins impuissants et malheureux du gâchis et

déchirement de leurs parents. La souffrance du voir boire. C'était un moment très émouvant pour tous. Beaucoup ont vu défilé le film de leur vie dans son histoire.

Son livre est disponible aux « Editions Du bout de la rue » où il est possible de le commander

Nous nous sommes retrouvés autour d'une tartiflette et de la tarte aux myrtilles, deux spécialités savoyardes aussi, très appréciées.

Nous avons pu apprécier la belle voix de la chanteuse Laetitia « Tessia chante Piaf » accompagnée d'Hervé. Ils sont tous deux de la région de Roanne. Cela nous a ramené des années en arrière mais beaucoup d'entre nous fredonnaient ses chansons comme « mon légionnaire – la vie en rose – Milord » ou des duos comme «à quoi ça sert l'amour ». Tout un programme rempli de nostalgie. Elle chante également Brel et d'autres.

Les plus courageux sont restés pour la danse

Dimanche matin, nous nous sommes retrouvés à la salle plénière pour entendre les synthèses présentées par chaque groupe. Ces synthèses sont très enrichissantes pour tous.

Après la pause, tirage de la souscription.

La tombola des présents a permis à certains de repartir avec un panier offert par chaque département ou nos amis hors de la région, comme la Moselle, la Normandie, le Vaucluse, une nappe et ses serviettes ou des coussins ou tablier réalisés par Michelle, ou les miroirs réalisés par Pascal ou des sacs à dos , casquettes ou parapluies offerts par Harmonie Mutuelle..

Nous avons immortalisé ce week-end par la traditionnelle photo souvenir.

Chacun repart dans sa section regonflé à bloc pour une nouvelle année en disant aux copains à l'année prochaine les 27-28-29 mars 2015 à VOGUE.

L'équipe organisatrice du CR

CONFERENCE DE JEAN FRANCOIS HAUTEVILLE

LE CANNABIS

Je voudrais tout d'abord remercier VIE LIBRE de m'avoir invité à ce week-end d'études.

Je suis infirmier de secteur psychiatrique de formation, cela n'existe plus, nous sommes « une espèce en voie de disparition ». Je travaille à l'Hôpital Psychiatrique du Vinatier à BRON dans le Rhône.

Dès 1980 j'ai été confronté avec les addictions notamment l'alcool qui m'a questionné dans mon quotidien. J'ai fait une partie de ma carrière en intra hospitalier, c'est-à-dire en service de soin et une partie en secteur psychiatrie en CMP centre médico psychologique.

Quand j'ai commencé à travailler je voyais ces patients arriver tous les jours et à qui on répétait « demain il faut venir sans alcool car on ne peut rien faire pour vous ». Invariablement, ils revenaient le lendemain. Il y avait une sorte d'incompréhension totale et parfois même comme une maltraitance. A cette époque, il y avait des sevrages par le dégoût. Les prises en charge comme on les voit actuellement, ne sont pas finalement très anciennes. Il y avait donc l'Espéral. Cela a fonctionné chez certains patients qui m'en demandent encore car pour eux c'était un garde-fou qui les empêchait de consommer.

Je me suis intéressé progressivement aux autres addictions jusqu'en 2002 où j'ai intégré une ELSA (une équipe de liaison en soins en addictologie) rattachée à l'hôpital et qui est amenée à prendre en charge sur le court terme des patients souffrant d'une addiction. Je vois donc des patients hospitalisés au Vinatier ou suivis par les CMP qui présentent des troubles addictifs (alcool, cannabis, héroïne, cocaïne, toutes les substances, avec ou sans produit). Il y a aussi les troubles des comportements alimentaires qui sont inclus.

Pour les addictos qui travaillent au Vinatier, on a vu assez rapidement arriver des poly addictions, des poly consommations. Les héroïnomanes, les cocaïnomanes sont souvent des poly addictés car pour amortir la descente, ils vont le faire avec de l'alcool. Au fur et à mesure, ils vont développer leur dépendance à l'alcool. Je me suis plus particulièrement intéressé à la poly addiction alcool – cannabis.

J'en vois de plus en plus, des jeunes et des moins jeunes. Les patients nous demandent de les débarrasser de l'alcool car l'alcool « ça se voit ». Ils sont en train de tout perdre ; travail, famille, etc... Mais on ne touche pas au cannabis parce qu'effectivement cela « ne se voit pas » ou moins. Tout est normal, presque normal.

On fait toujours en fonction d'où en est le patient. Si un patient veut arrêter un produit ok mais on ne lui dit pas : « vous arrêtez les deux où je ne m'occupe pas de vous ». On fait en fonction de ce qu'il souhaite.

J'aimerais qu'en quittant la salle vous n'ayez plus d'apriori par rapport à ce produit. Drogue dure, drogue douce, ça n'existe plus. Il y avait l'alcool et les autres drogues. Jusque dans les années 2000 il y avait les CCA centre de cure en alcoologie et de l'autre les CCST centre de cure et soins aux toxicomanes.

On traitait l'alcool de manière différente. Il y a une noblesse dans l'alcool qu'on ne retrouve pas dans les drogues. On peut rire de voir quelqu'un qui est ivre, alors qu'une personne shootée à l'héroïne fait peur

On peut arrêter tous les autres produits sans aucun problème alors que l'alcool ce n'est pas possible.

Un héroïnomanie va s'enfermer 3 semaines chez lui, il va souffrir le martyr, il souffrira de courbatures mais il n'y a pas de risque vital, il n'y a pas de danger corporel. (Peut-être un risque suicidaire par raptus anxieux). Autant l'alcool tue quand on consomme trop et trop longtemps, mais l'alcool peut tuer aussi si on arrête seul

Il y a des drogues et l'alcool est une drogue à part entière. La théorie de l'escalade est fausse mais c'est quelque chose que l'on entend encore, alimentée parfois par des professionnels. On dira « il fume des joints, il va passer à l'héroïne ».

Le cannabis qui est le chanvre, la plante d'où est issu le THC Le Δ -9-tétrahydrocannabinol la molécule la plus connue contenue dans le cannabis.

Il a été utilisé pour sa propriété de fibres. En Chine, ils s'en sont servis comme plante médicinale. C'est un anti vomitif puissant. En Europe, il est arrivé tardivement. La consommation augmente progressivement depuis les années 1990. C'est la loi de 1970 qui prévaut.

Il y a entre 1,5 M et 2 millions de consommateurs de cannabis.

Plus il est fumé tôt (comme tout autre toxique) plus il provoque des dégâts au niveau cérébral car le cerveau n'est pas fini jusqu'à 21 ans environ. Le cerveau est capable de se régénérer

10 à 15 % des fumeurs réguliers

L'arrêt du cannabis engendre des maux de tête, parfois un vrai syndrome de sevrage

Les effets du cannabis :

- euphorie
- modification des perceptions
- syndrome amotivationnel ce qui signifie plus envie de faire grand-chose

Dans les troubles il y :

Le trouble anxieux

Si le cannabis est fumé cela peut durer 1 h - 1.5 h s'il est avalé (space-cake avec de l'huile de cannabis) cela peut durer 4 à 5 h c'est ce qu'on appelle le bad-trip. La personne se sent épiée, surveillée, fait une « crise de parano » Si l'expérimentateur « commence » par un bad-trip souvent il n'y retouche pas. Le bad-trip est lié à la fragilité de l'individu mais aussi à l'effet dosage car le THC est plus ou moins dosé en fonction si c'est de l'herbe ou de la résine plus ou moins titrée.

Le cannabis pourrait d'après certains médecins, provoquer la schizophrénie. Cela pose question. Pourquoi étant donné le nombre de fumeurs de cannabis n'y aurait-il pas une répercussion de la schizophrénie en France. On est tenté de dire que le cannabis est un facteur déclenchant.

En addicto, on a tendance à dire que la schizophrénie peut être déclenchée chez un patient à risque.

Le cannabis augmente le risque cardiaque, infarctus, provoque des bronchites, cancer du poumon (risque plus important qu'avec la cigarette).

Quels soins apporte-t-on au fumeur de cannabis ?

On est dans la même prise en charge, on est dans la même difficulté de lâcher le produit. Pour moi, il n'y a pas la même prise en charge. Sauf que l'ambivalence est plus importante chez les consommateurs de cannabis que chez les consommateurs d'alcool.

Après il y a le débat sur cannabis thérapeutique. Vous avez tous entendu la Ministre de la Santé, Marisol Touraine qui veut faire entrer sur le marché un cannabis thérapeutique « le Sativex ». Il existe déjà en France le Marinol (dronabinol), pour ses vertus antiémétiques entre autres, prescrit dans le cadre d'une autorisation temporaire d'utilisation (ATU), une procédure complexe réservée à des pathologies pour lesquelles il n'existe pas de traitement approprié. Il est utilisé en cancérologie. Aussi en cas de problèmes alimentaires car il ouvre l'appétit, donc chez les anorexiques. C'est extrêmement compliqué pour la délivrance. IL vient des Etats Unis, donc problèmes de douanes, entre autres. D'ici 2015 va arriver sur le marché le Sativex. Actuellement il est indiqué pour la sclérose en plaques. C'est dommage que son utilisation soit limitée à cette pathologie. Mais il existe une polémique sur la légalisation du cannabis « récréatif »/cannabis thérapeutique qui brouille en France le débat sur le cannabis médical.

Depuis 30 ans on n'a jamais lancé le débat de légalisation de l'opium, alors que les médecins prescrivent des opiacés depuis longtemps Le THC est un produit très efficace pour les douleurs neurologiques également. Il y a très peu d'accoutumance.

On a du mal à évoquer qu'on pourrait légaliser le cannabis. Il y a d'un côté les prohibitionnistes « c'est de la merde et nous ne touchons pas à ça » et de l'autre les pro-cannabistes qui vont réfuter les arguments tout aussi extrêmes en disant que le cannabis a les mille et une vertus. Il faudrait avoir une position médiane

Je suis plutôt pour la légalisation, pourquoi ? Tout en sachant que c'est un toxique, qu'il faut faire attention, que c'est une drogue. Quand je dis ça, je me fais « tomber dessus » par les prohibitionnistes et par les pro-cannabistes. Pourtant c'est une drogue qui n'est pas légalisée en France mais qui est utilisée massivement, qu'on trouve aussi facilement que l'alcool. On dépense des millions d'euros dans les moyens de lutte contre le trafic tout en diminuant les crédits de prévention. Cela fait 20 ans qu'on rajoute des lois de plus en plus exigeantes par rapport aux consommateurs. Qu'est-ce que cela ferait si on légalisait ?

Quand on va parler de cannabis chez les jeunes ou à la personne en soins, c'est extrêmement traumatisant. Le fait qu'on n'en parle pas, il est difficile de se soigner, cela reste stigmatisant

Q°) *Je voudrais savoir quel serait le parcours thérapeutique idéal pour un patient qui aurait la double dépendance, alcool et cannabis ?*

Le parcours n'est pas différent d'un patient dépendant de l'alcool. Le lien au produit est le même. Le travail qu'on va faire avec lui sera le même. On va travailler sur l'émotionnel, sur l'ambivalence mais il n'y a pas de spécificité dans la prise addictologique. Ce qui va modifier le parcours du dépendant au cannabis il est lié au produit qui modifie l'ambivalence. Quand c'est un patient uniquement dépendant du cannabis, il ne vient pas ou peu consulter à moins que ce ne soit des ados, par les parents, par l'école. Ce sont de 18-19 ans qui viennent parce qu'ils ont décroché à l'école, la

Directrice a informé l'infirmière scolaire qui a alerté les parents, ils arrivent par ce biais-là. Ils sont poussés.

Le cannabis a une particularité par rapport à l'alcool, le THC se stocke dans les graisses et particulièrement dans le cerveau. Le sevrage est un sevrage différé. Le patient arrête de fumer pendant 8-15 jours, il n'aura pas de syndrome de sevrage s'il doit en avoir car il aura des relargages.

Plus la personne consomme plus elle stocke du THC donc cela peut être au bout de 15-20 jours. Il peut percevoir des espèces de flashes. Les patients ne sentent pas ce relargage. C'est le « J'arrête quand je veux », avec l'alcool c'est plus compliqué. Un arrêt de 24 h pour un gros consommateur, il est très vite mal, avec le cannabis cela peu durer 15 jours. Il y a un travail d'information important à faire.

Je travaille dans un service de psychiatrie adulte donc je vois que des personnes majeures

Le 1^{er} joint c'est souvent vers 13 ans. Il y a dans les CSAPA des consultations Jeunes Consommateurs qui prennent en charge les ados.

Chez les 16-18 ans, le problème principal est la déscolarisation. Au regard du nombre de consommateurs, la déscolarisation est moins importante que les ados qui consomment de l'alcool. Cela ne les empêche pas d'aller en classe même s'ils sont moins opérationnels

Q°) Je voudrais savoir si ceux qui sont à proximité de ceux qui fument la chicha avec du cannabis ont des risques comme dans le tabagisme passif ?

C'est minime. Ce qui est absorbé, c'est la fumée. Le taux de THC expiré est minime.

Q°) Comme dans la maladie alcoolique, est-ce qu'on doit chercher pourquoi on consomme ?

Allez chercher pourquoi on consomme, c'est extrêmement compliqué. Ça fait appel à des traumatismes anciens. Il y a le traumatisme primaire qui se fait avant l'acquisition du langage avant l'âge de 2 ans. Ce traumatisme vu qu'il n'y a pas le langage, l'enfant ne peut pas mettre de mots, le traumatisme secondaire, « j'ai perdu mon emploi, ma femme m'a quitté, j'ai perdu mes enfants », ce sont des signes que le patient annonce mais qui ne sont déclencheurs d'une consommation modérée à une consommation importante. Le 1^{er} traumatisme est extrêmement difficile à aller chercher, pour moi c'est quelque chose d'archaïque.

Je ne sais pas qui peut se passer maintenant de son portable ? C'est une vraie addiction d'autant plus qu'on a tout là dedans : des photos, des contacts, des mots de passe. On est dépendant, on est accro au portable. On a tous une « potentialité addictive »

Q°) Qu'est-ce qui différencie le cannabis festif du cannabis thérapeutique ?

C'est comme l'alcool, l'alcool festif. C'est fumé un pétard ou deux pour se mettre dans l'ambiance. L'alcool c'est partagé un verre, là c'est partagé un joint. Après on a le cannabis thérapeutique pour soulager la douleur. Des douleurs neurologiques insupportables

Le cannabis était utilisé pour se démarquer de la bourgeoisie. Les ados l'utilisent par transgression de l'interdit, plus on va dire à un ado, ne fume pas, ne boit pas plus il risque de braver l'interdit. L'ado va se construire en s'opposant moi c'est le cannabis, toi c'est l'alcool. « Je ne t'emmerde pas avec ton pastis pourquoi moi tu m'emmerdes avec mon cannabis ». Il faut opposer les choses mais dans l'absolu c'est une drogue dont l'une est légale l'autre pas. Les nekknominations, le pari d'absorber tant d'alcool dans un minimum de temps, si les ados font ça avec le cannabis, on fait fermer Facebook. On va se mettre « en pétard » parce qu'il fume du cannabis, c'est un toxico. Pendant très longtemps le vin n'a pas été un alcool même encore maintenant pour certaines personnes. On a même entendu dire que le vin était un complément alimentaire en ce qui concerne les polyphénols qui ralentissent le vieillissement des cellules alors qu'il y en a dans d'autres produits comme les fruits, les légumes Les soirées étudiantes sont financées par les alcooliers. Personne ou peu ne s'insurge contre cela

Si on légalise le cannabis, il faut l'encadrer. Attention, ce n'est pas un produit anodin mais un produit dangereux. Dans tous les pays où le cannabis a été légalisé, il n'y a pas eu de flambée du cannabis. Pourquoi ? Parce que le cannabis est accessible de partout. La France est le premier consommateur de cannabis

Q°) En prison, les détenus disent qu'ils peuvent se passer d'alcool mais pas de cannabis

Il y a 20 % de dépendants au cannabis. C'est le même schéma que le sevrage de l'alcool. La personne aura le craving, des douleurs mais elle n'en mourra pas d'arrêter le cannabis. Alors que si vous en êtes à 1 litre de pastis par jour et que vous arrêtez seul chez vous, sans soins, vous risquez la mort.

Quand on consomme de l'alcool régulièrement, il y a plusieurs choses qui posent problème. Il y a l'hydratation A l'arrêt de l'alcool il y a perturbation du système gaba dans le cerveau qui ne comprend plus. Les gens qu'on rencontre vers 40-45 ans qui ont un syndrome de Korsakoff ont souvent multiplié les sevrages « secs » Il faut boire de l'eau en quantité suffisante quand on arrête l'alcool. Avoir de l'Aotal ou du Révia, des benzos, sinon on risque un préDT, des crises épileptiques. Dans le cannabis cela n'existe pas.

Q°) Est-ce que vous annoncez au consommateur de cannabis = zéro comme pour l'alcool ?

J'aurai tendance à dire oui car pour moi toute personne qui a été dépendante d'un produit si elle reconsume c'est jouer à la roulette russe, ça peut passer comme cela ne peut pas passer. Pour le patient qui veut arrêter le cannabis, je conseille vraiment d'arrêter. mais il est vrai qu'en addicto, il y a un mouvement qui dit qu'il se développe à savoir une gestion de l'alcool modéré. Ce n'est pas facile, en dix ans j'ai 2 ou 3 patients pour qui cela a marché

Je regarde les analyses sanguines parce que c'est important. Mais je crois ce que le patient me dit, s'il me dit je bois 1 l par jour, je le crois. Il vient voir quelqu'un qui est censé l'aider, tant pis s'il minore un peu. C'est l'histoire du petit verre. Combien de fois par jour, cela ne veut rien dire.

Le joint ce qui est important c'est ce qu'il contient ce n'est pas le nombre par jour. On est plus en difficulté avec le patient car pour passer de 5 à 3 joints, il va compenser la quantité. Avec les jeunes que j'ai j'essaie de les faire arrêter la semaine et l'autoriser pour le week-end car ils sont avec des copains et ne peuvent imaginer passer la soirée sans fumer un joint

Q°) Comment faire face à un enfant consommateur ?

A part lui administrer un anxiolytique pour le soulager, il n'y a pas grand-chose à faire. Vous parlez du bad-trip, la crise de parano ? C'est le rassurer mais pas trop non plus, la parole peut être hors sujet, le regard par exemple, ils peuvent y être très sensibles. Il faut malheureusement attendre que cela passe. Des joints fumés ça dure 1 h – 1 h 30 si c'est les c'est parti pour 5 h, (space cake) c'est plus grave

Le dépistage du cannabis : il reste dans les urines durant plusieurs jours. Il faut avoir des outils plus pointus pour déceler le cannabis. Dans l'idée de légaliser le produit,

Q°) J'ai un fils qui conduit une voiture, il fume, s'il lui arrive un accident, il va finir sa vie en taule

Le cannabis est un modificateur du système de récompense (comme les autres toxiques), l'alcool c'est la même chose.

On met actuellement des millions d'euros pour pister les délinquants, pour pister le trafic. Si on supprimait cette prohibition, si on autorisait le produit dans des conditions de vente encadrées, on aurait de l'argent pour prévenir et soigner bien plus que ce que l'on a actuellement pour l'appliquer aux soins pour les consommateurs de cannabis.

Si l'Etat produit son cannabis, le cultive, il va connaître son taux de THC.

On a arrêté le cannabis et on passe à l'alcool c'est assez fréquent. La prescription de cannabis thérapeutique doit être encadrée et prescrite uniquement par le Centre anti douleurs. Actuellement pour avoir le Marinol qui est sur le marché, c'est le parcours du combattant et cela doit rester quelque chose d'encadré pour ne pas se retrouver dans ce que vous évoquez. Il faudrait faire le cannabis ce que l'on fait avec les opiacés. Personne ne s'offusque quand on vous prescrit du Tramadol. C'est efficace au niveau de la douleur, mais cela génère beaucoup de la tolérance, donc de mésusage

Le Rivotril était utilisé au départ comme anxiolytique qui a des propriétés antiépileptiques c'est un produit efficace mais qui accroche énormément. Il faut qu'il soit prescrit par un neurologue une fois par an. On ne résout pas le problème.

Beaucoup de patients dépendants de l'alcool ont développé une dépendance aux benzodiazépines.

Il est aussi difficile de faire lâcher le cannabis que l'alcool. il existe des structures de soins comme à l'Hôpital de l'Arbresle – Service Des Docteurs BRINNEL et CALLES DE SALLIES et des infirmiers comme Michel KAIRO qui sont spécialisés en cannabis et autres drogues. Il faut qu'il fasse son chemin malheureusement c'est long Dans les CSAPA, il a des médecins, des psychologues qui ont plus l'orientation cannabis

Pour moi il faut légaliser une drogue mais c'est tout ça qui est compliqué à entendre. On sait bien que la prohibition de l'alcool c'est impossible, le tabac c'est la même chose mais faire la démarche intellectuelle de dire on va légaliser une drogue c'est extrêmement complexe par rapport à notre culture

Il s'est développé en France les cannabis sociaux clubs. Chez les parents qui cultivent chez eux le cannabis qui est interdit, le fument devant leur enfant cela a des conséquences désastreuses pour l'enfant parce que le rapport à la loi il est où ? Les enfants de 1é-16 ans qui voient leurs parents fumer un produit interdit, quel message donne-t-il à l'enfant ?

Q°) Je ne peux pas comprendre qu'on veuille légaliser un produit on sait qu'il détruit le cerveau, qui peut déclencher la schizophrénie, donner le cancer du poumon, qui fait de tels dégâts

Vous avez tout à fait raison mais dans le quotidien le cannabis est présent partout, il n'est pas légalisé par la loi, cela ne changera rien les gens qui veulent aller au cannabis, ils iront mais cela nous permettra à nous soignants de destigmatiser les cannabinois pour avoir des crédits pour la prévention au lieu de le mettre dans la guerre contre les trafiquants

Le cannabis est « toléré » souvent dans les prisons car il calme

Dans les entreprises est-ce que vous connaissez le test du cannabis d'une manière générale ?

Le test de la salive mais il faut que cela soit dans le règlement intérieur. Quelle portée ça a ?

Dépister l'alcool, le cannabis c'est bien mais après qu'est-ce qu'on en fait ? Voir l'agent en difficulté, l'orienter vers le Médecin du travail

Site de Jean François Hauteville - [http:// blog.francetvinfo.fr/addict](http://blog.francetvinfo.fr/addict)

THEME 01- REDUCTION DES RISQUES OU ABSTINENCE TOTALE

Nous étions 8 participants de 3 départements (Loire – Rhône – Savoie) à réfléchir sur ce sujet.

1°) Qu'est-ce qu'on nomme « réduction des risques » ?

L'objectif de la prévention des risques et de la réduction des dommages est :

- de permettre au consommateur de mettre en œuvre des stratégies ayant pour objectif de subir le moins de dommages possibles avec ou sans poursuite des pratiques addictives
- de proposer un contrôle de la consommation plus facilement accepté par les patients qu'une prescription d'abstinence totale
- que la réduction des risques puisse être un moyen de faire évoluer le malade par palier pour une prise de conscience de sa consommation et des risques encourus sans soin.

2°) Quel type de consommateur est concerné par la réduction des risques ?

- Notons en préambule que tout malade alcoolique consciemment ou inconsciemment a cherché à réduire sa consommation, on est déjà dans la réduction des risques
- les personnes dépendantes ou ayant des problèmes d'alcool refusant de s'engager dans des soins ayant pour objectif l'abstinence totale
- les personnes jeunes dont la perception des soins semble lointaine

3°) Doit-on changer notre discours ?

Si un certain nombre de professionnels en addictologie disent aujourd'hui ne plus travailler dans l'esprit d'un objectif d'abstinence totale, nous nous posons la question de l'intégration de ces nouvelles demandes dans notre Mouvement.

Quel impact sur le groupe existant notamment les abstinents récemment sortis de soins

Quel projet de soin suggérer à ces personnes refusant dans un premier temps l'abstinence totale ?

Comment tenir un discours cohérent dans un groupe hétérogène ?

4°) Conclusion

Aujourd'hui, la notion « Réduction des risques » nous effraie. Nous estimons tous que ce n'est pas un frein mais un outil supplémentaire à notre disposition pour arriver progressivement sans effrayer ni décourager le malade, à être acteur de sa démarche de soins, à son rythme (non celui de l'association).

Cette étape dans le parcours de soins nous semble pertinente pour amener le malade à changer de comportement et à accepter l'idée d'une abstinence totale prônée par le Mouvement Vie Libre depuis plus de 60 ans.

Serait-il judicieux que Vie Libre envisage une formation spécifique pour cette nouvelle approche du soin ?

THEME 02 - LES SEQUELLES PHYSIQUES, PSYCHIQUES ET LES CONSEQUENCES DE LA MALADIE : Travail, famille, amis.

28 participants : 18 Buveurs guéris, (11 H et 7 F), 6 abstinents volontaires, 4 sympathisants.

On connaît tous les dégâts occasionnés par l'alcool, mais on ne parle moins des séquelles. Nous avons débattu de celles-ci :

Des séquelles physiques tout d'abord pour le malade et l'entourage :

1/ le malade :

Les témoignages étaient nombreux : paralysie des jambes, les os, les poumons, le foie, les reins, le cœur, divers cancers, les dents, la mémoire, les yeux, les troubles du sommeil, l'activité sexuelle... Certains le ressentent comme une injustice, d'autres disent « on sait qu'un jour on va payer », on assume, ou encore « on y a échappé belle ».

2/ l'entourage :

Des amis ont parlé de troubles du sommeil, et de graves séquelles dues à des violences conjugales.

Ensuite, nous avons traité des séquelles psychologiques.

1/ Pour le malade :

- Le regret à tous les niveaux : professionnels, familiaux (pas vu ses enfants grandir, avoir fait souffrir sa famille)
- Sentiment d'avoir gâché sa vie
- Peur de la rechute
- La dépression
- La peur de voir ses enfants grandir avec la maladie
- Peur de la solitude

2/ Pour l'entourage :

- Les années de bonheur perdues
- La colère
- L'incompréhension
- L'impression d'une vie détournée par cette maladie
- Le gâchis
- La confiance
- La dépression
- La peur pour ses enfants
- L'appréhension de la rechute
- La culpabilité et le sentiment d'impuissance
- L'angoisse d'abandon

CONCLUSION :

On constate que des séquelles physiques apparaissent bien des années après le soin d'où l'intérêt d'examen médicaux.

Pour le psychologique, il nous est apparu avec étonnement que les séquelles sur les malades et sur l'entourage sont similaires et que VIE LIBRE peut être d'un grand soutien pour une abstinence heureuse.

THEME 03 - POUR QUOI ALLER A UNE ASSOCIATION ? BESOIN OU NECESSITE ? POURQUOI SI INVESTIR ? BENEVOLE AUJOURD'HUI ?

GROUPE 1 - Nous étions 22 personnes

Pourquoi aller à une association et nécessité ou besoin sont liés.

Pour chercher de l'aide autant pour le malade que pour l'accompagnant parce qu'on est seul et que nous y trouvons une écoute.

Pour s'appuyer sur l'expérience et les témoignages des autres sans être jugé.

Pourquoi s'y investir ?

Pour aider les personnes autant que tu as été aidé

Pour reprendre sa place dans la société

En s'ouvrant aux autres, on s'enrichit tous

Bénévole aujourd'hui ?

Nous avons fait un état des lieux et avons constaté que la crise touche toutes les associations.

Le non remplacement des militants conduit au vieillissement de nos structures

Dans notre fonctionnement, il serait bon de se remettre en cause, de redynamiser l'image du Mouvement. Toutes les instances doivent y réfléchir pour y parvenir. Comment communiquer, innover pour toucher un public plus jeune, notamment par l'utilisation des nouvelles technologies.

GROUPE 2 -

Pourquoi aller à une association ?

C'est souvent l'entourage qui nous aide à entrer dans l'association, et aussi l'avis des médecins.

C'est pour écouter le vécu et l'expérience des personnes concernées

Pour aider et soutenir les autres,

Pour avoir le contact avec les gens.

Combattre la solitude en voyant du monde, on rencontre toutes catégories sociales,

Donner c'est recevoir, comme dans toutes associations, mettre en commun notre vécu et nos expériences pour avancer

Apprendre pour s'investir

Pour le malade alcoolique rentrer à l'association, c'est complexe, on est dans le déni, le négatif, ce n'est pas la même démarche que pour rentrer dans une association sportive ou culturelle, mais cela nous permet d'échanger et de s'identifier à un groupe.

Pour l'abstinente volontaire, c'est pour comprendre la maladie pour apprendre à en parler à l'extérieur et dans son entourage.

Entrer dans une association : besoin ou nécessité ?

Entrer à « Vie libre » C'est un besoin pour s'en sortir et cela devient maintenant nécessaire pour rester fort et aider les autres.

C'est une chance de rentrer à « Vie Libre », nous ne sommes pas jugés, on a envie d'aider les autres, de se retrouver ensemble.

Les gens seuls ont d'autant plus besoin d'une association pour s'en sortir.
Le travail associatif c'est de créer des liens et d'échanger des témoignages, par exemple le vécu de chacun.
Les anciens nous ont beaucoup apporté par leurs expériences et leur amitié.
L'accueil est très chaleureux à Vie Libre

Une association pourquoi s'y investir ?

Pour rendre ce que l'association nous a apporté
Pour aider les autres, et apporter un souffle nouveau,
Pour rencontrer du monde
Pour y être bien,
Pour y vivre une bonne ambiance
Pour se trouver une autre famille
Pour se faire d'autres amis.
Militer c'est aussi pour pérenniser l'association.
Se rendre utile et s'affirmer, accompagner son conjoint.
On m'a tendu la main, j'ai donc envie de continuer de rendre service.
S'investir c'est se mettre une carapace pour se protéger de soi même, cela permet de rester à la surface, alors que l'on était tombé au fond du gouffre.
S'investir c'est savoir recevoir et donner de son temps.
S'investir c'est avoir de l'empathie et se préserver.

Le bénévolat aujourd'hui

Etre bénévole devient difficile, car il est souvent critiqué

Conclusion :

Sans bénévole que deviendraient les associations.
Pour être bénévole aujourd'hui il faut une grande motivation
C'est participer activement au progrès social, et bénéficier également d'un retour d'expérience.

THEME 04 – COMMENT CONSOLIDER SON ABSTINENCE - LA RECONSTRUCTION APRES LES SOINS – ESTIME DE SOI

GROUPE 1 – 12 personnes toutes : buveurs guéris

1°) Consolidation de l'abstinence

- Eviter les lieux et endroits à risque de danger
- Avoir un suivi médical : médecin traitant, psychologue, alcoologue et en complémentarité les associations luttant contre l'alcool
- ne pas rester seul, aller à une association, faire des activités, sport, etc...
- changer de mode de vie et constater que vivre sans alcool redonne goût à la vie

2°) Se reconstruire après les soins

- Rebâtir sa vie sociale, familiale et professionnelle
- Etre fier de soi
- Retrouver la confiance des autres
- Savoir dire non
- Ne plus mentir
- Ne pas brûler les étapes en laissant le temps au temps
- Retrouver sa place

3°) Estime de soi

- Se sentir à nouveau quelqu'un qui se respecte
- Retrouver sa dignité, son autonomie et savoir se dire qu'à nouveau on est capable de gérer et de décider.
- Pouvoir se regarder dans la glace et voir une autre personne.

4°) Conclusion

Sans vivre avec l'obsession du passé, ne pas oublier notre vécu et la souffrance de malade pour nous aider à être vigilant et abstinent.

GROUPE 2 – 12 personnes

1°) Reconstruction après les soins

C'est pour pouvoir retrouver une vie normale :

- Pour les personnes seules, après les soins, éviter l'isolement d'où l'importance de participer à des activités diverses (yoga, sports, lecture)
- garder le contact avec des médecins, des psychologues, des groupes de paroles et si possible faire partie d'une association et s'y investir

Pour l'entourage, pouvoir participer à des discussions au sein de l'association pour comprendre la maladie et aider le malade. Il a lui aussi besoin de pouvoir s'exprimer sur son « voir boire ».

2°) Consolider l'abstinence

- Au début, nous sommes fragiles.
- Pour se protéger, il faut faire attention aux lieux et aux personnes fréquentées, d'avoir de l'alcool chez soi
- Il est conseillé de fréquenter une association qui pourra nous communiquer des numéros de téléphone à contacter en cas de besoin dans les moments difficiles et de doute
- Retrouver une vraie relation familiale

Une abstinente volontaire conjointe nous dit avoir vécu avec un mari à double personnalité. Elle vivait au jour le jour, sans projet

- Avec l'abstinence, une autre vie commence
- Pour vivre une abstinence heureuse, il est conseillé de se lancer dans l'avenir et de s'investir.

3°) Estime de soi

- ❖ Retrouver sa personnalité, sa dignité, sa féminité, la confiance en soi
- ❖ Se revaloriser
- ❖ Aller vers autrui
- ❖ Prendre contact avec des associations pour des sorties, du yoga, gym, lecture, etc...
- ❖ Retrouver et apprécier la vie

Tout cela pour mener à bien une abstinence heureuse.

Dans notre groupe, nous avons une personne qui avait 38 ans d'abstinence.

THEME 05 - ALCOOLISME AU SEIN DE LA FAMILLE – pendant - après (entourage)

18 participants

Les proches du malade sont appelés les co-dépendants mais aussi les malades « DU VOIR BOIRE »

On distingue parmi les co-dépendants :

- L'entourage immédiat : conjoint et enfants
- L'entourage proche : voisins, famille plus éloignée
- L'entourage lointain : milieu social autour du malade, travail, lieux publics.

Chez le co-dépendant adulte, la maladie peut entraîner une perte de l'affirmation de soi, et un mal-être pouvant aller jusqu'à la dépression.

Chez l'enfant, cette co-dépendance peut générer un retard psychologique, des troubles affectifs et caractériels pouvant l'amener à la délinquance.

L'entourage doit effacer de son esprit l'étiquette péjorative de « l'alcool ».

La sortie de cure prend souvent pour le malade des allures de reconquête au sein de la famille.

Mais les proches ne sont pas forcément préparés car ils ne reconnaissent pas cette nouvelle personne en face d'eux, ex : un enfant confronté au retour de sa mère qui essaie de rétablir son autorité.

Pour le malade il y a un réapprentissage de la vie avec la famille.

- S'occuper de nouveau des enfants
- Du budget.
- Des tâches administratives.

IMPORTANT : le conjoint doit laisser une autonomie à l'ancien malade et le sortir de l'assistanat.

Il arrive parfois que la famille ait besoin de régler ses comptes au retour du malade guéri.

Bien souvent, la suspicion et « la chasse à la bouteille » peuvent persister après de nombreuses années de perte de confiance.

Toutefois, la famille ne doit pas ressasser le passé.

Pour conclure : il est important que l'entourage devienne abstinent de sa propre initiative mais surtout pas sous la pression du malade guéri.

Il faut ajouter aussi que le co-dépendant doit se garder un jardin secret, garder du temps pour lui-même

THEME 06 - LES ADDICTIONS SANS PRODUIT, UN RISQUE AUSSI - POLY ADDICTIONS, COMMENT APPROCHER ET FIDELISER LES JEUNES ?

Nous étions 15 personnes

1°) Addictions comportementales

De manière générale, les addictions comportementales ont des conséquences néfastes pour la santé et le bien-être de la personne et de l'entourage (état de manque, perte de travail).

Addictions possibles :

- achats compulsifs
- dépendance affective
- co-dépendance

Dépendance affective : être obsédé par quelqu'un et prendre cette obsession pour de l'amour

Co-dépendance : tendance à prioriser les besoins et les désirs de l'autre avant les siens.

2°) Les TOC : Troubles obsessionnels compulsifs

Ce sont des troubles du comportement associés à des angoisses. Les symptômes apparaissent généralement à l'adolescence ou au début de l'âge adulte et peuvent devenir chroniques. Les TOC touchent aussi bien les femmes que les hommes (ménage, vérifier si la porte est bien fermée).

Ces obsessions prennent la forme de pensées ou d'images qui surgissent de façon répétée. Le patient ne parvient pas à les chasser de son esprit. Elles sont dérangeantes, désagréables voir effrayantes, malaises, peurs, dégoût.

Environ 2 à 3 % de la population générale souffrent de TOC.

3°) Les addictions aux jeux

Que ce soit à l'alcool, à l'héroïne, au tabac ou au jeu, toutes les addictions ont des points communs :

- avec le temps, l'objet de l'addiction est consommé par besoin même si plus aucun plaisir n'y est associé
- elles causent une perte de temps croissante
- l'objet de l'addiction est utilisé comme une échappatoire à la réalité.

L'apparition de l'addiction au jeu implique de nombreux facteurs dont les plus importants sont :

- un important trouble de l'amour propre (envie d'être aimé, de se faire remarquer)
- trouble relationnel

Le joueur compulsif est sujet à des idées erronées, voire irrationnelles dont illusion de contrôle

4°) Jeux Internet

Les jeunes passent beaucoup de temps sur les réseaux sociaux et aussi avec les téléphones portables. Ils sont tellement focalisés sur leurs écrans qu'ils se referment sur eux-mêmes.

Cela entraîne des problèmes physiques puisqu'ils sont monopolisés par leur écran que cela peut atteindre le cerveau et causer des problèmes dans leur vie. Ils sont dans un monde à part et non plus la notion des réalités. Ils perdent le sommeil, ne participent plus aux repas.

Il faut utiliser le contrôle parental afin d'éviter que les jeunes se retrouvent sur des sites pornographiques, des sites de rencontre, certaines publicités de jeux. Les jeunes sont très influençables.

5°) Conclusion

Les addictions sans produit représentent une part importante de toutes les addictions, qu'elles soient comportementales, troubles obsessionnels, toc, jeux.

C'est pour cela que Vie Libre, loin de les ignorer, doit les prendre en compte lors de la mise en place des soins et l'accompagnement du malade.

Pour ce qui est de toutes les addictions sans produit, un accompagnement psychologique et psychiatrique s'impose.

Vie Libre reste toujours un maillon de la chaîne des soins, sans ségrégation de génération.

Comme l'indique un témoignage que nous avons lu « Fuyez toutes les addictions quelles qu'elles soient, je vous en conjure, choisissez la liberté ».

THEME 07 – L'ALCOOLISME AU FEMININ

Le groupe était composé de 26 femmes essentiellement des buveuses guéries mais aussi des abstinentes volontaires ; des sympathisantes, mais aussi des malades en cours de guérison, une fille de buveuse guérie.

Il y a peu de différences entre l'alcoolisme masculin et l'alcoolisme féminin. C'est surtout la façon de s'alcooliser qui diffère. C'est la même souffrance, le même mal-être plus accentué chez les femmes.

L'alcoolisme des femmes est synonyme de :

- Solitude
- Cachettes
- Honte
- Culpabilité

Il n'est pas bien toléré et reste un tabou. La femme c'est la mère, l'épouse, le pilier du foyer.

La femme boit plus pour des compensations :

- Familiales
- Sociales
- Professionnelles

L'alcoolisation a souvent un but psychotrope, il calme les angoisses, soulage la dépression, permet de dormir, d'oublier.

C'est plus difficile à repérer

Souvent les personnes sont au courant de l'alcoolisation mais personne ne fait rien car ne sait pas trop quoi faire et ne sait pas que c'est une maladie qui se soigne.

Durant la grossesse c'est alcool = zéro car il peut y avoir des séquelles sur le fœtus même en raison d'alcoolisation excessive d'un soir suivant où en est la gestation. Ce n'est pas uniquement l'alcoolisation quotidienne.

Il y a plusieurs façons de s'alcooliser.

Certaines aiment le produit

D'autres non mais le prennent comme un médicament car c'est un excellent antidépresseur, anesthésiant, qui permet d'oublier ses problèmes ou de dormir.

L'alcool permet de vaincre la timidité, de tromper sa solitude.

La diffusion de l'alcool dans le corps de la femme n'est pas la même que chez l'homme, car elle a plus de tissu adipeux donc la masse musculaire est moins importante. Il y a un effet de concentration.

Les complications dues à l'alcool sont plus rapides et plus sévères car elles consultent souvent au bout de 15-20 ans d'alcoolisme. Les dégâts sont déjà installés physiquement, familialement, professionnellement, socialement. On parle plus de dépression que d'alcoolisme.

Des femmes boivent pour supporter la violence conjugale.

Les enfants souffrent souvent plus de l'alcoolisation de leur mère que celle du père.

Nous avons eu beaucoup de témoignages.

Il est ressorti de cette rencontre que les groupes de paroles femmes étaient très importants car ils leur permettent de parler librement sans crainte d'être jugées ou montrées du doigt. Elles peuvent se libérer face à des femmes qui les comprennent et partagent souvent le même vécu, la même souffrance.

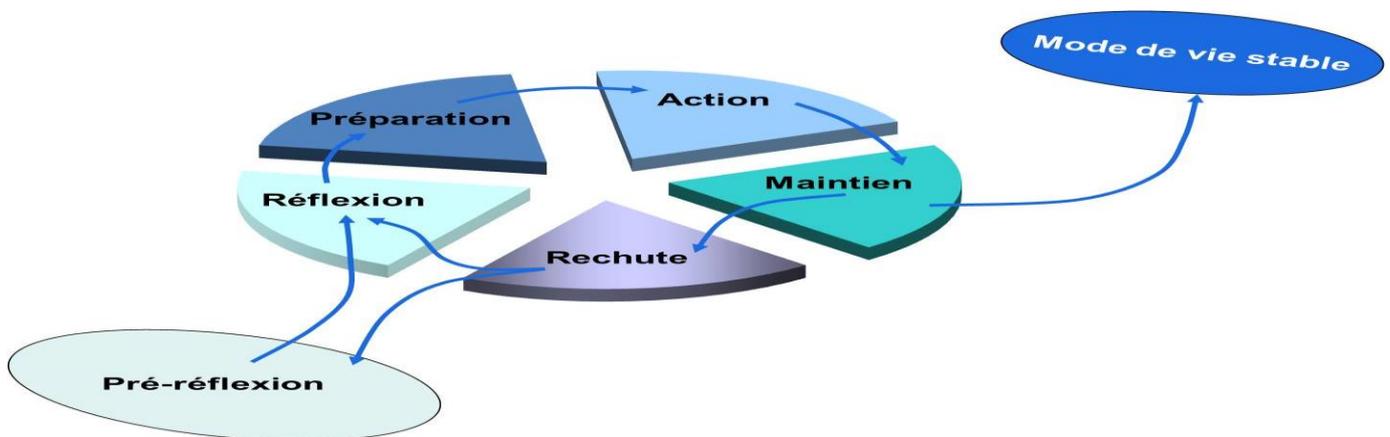
THEME 8 – COMMENT S'EN SORTIR ? MOTIVATION DU MALADE

Nous étions 10 personnes : 7 BG – 2 AV - 1 S.

La motivation du malade est l'élément moteur et individuel pour s'en sortir.

Les accompagnants doivent le comprendre, en être persuadés et le prendre en compte.

L'écoute, le respect la mise en confiance, l'empathie, la patience et le témoignage de l'ancien malade sont les qualités nécessaires pour tisser des liens, pour nous aider à évaluer la motivation du malade. un outil utilisé en addictologie est le cercle de Prohaska et Diclemente qui ont observé qu'un processus de changement se déroule chez la plupart des gens en 5 ou 6 étapes



Pré contemplation ou réflexion : on ne se pose que très peu de questions

Contemplation ou réflexion : on commence à s'interroger

Préparation ou décision : on décide d'agir

Action : entreprendre les démarches

Maintien ou consolidation : persévérance jusqu'à l'abstinence heureuse

Conclusion :

Surtout montrer au malade la joie de s'en être sorti, que l'on vit très bien sans alcool.

Le groupe a fini sur la chanson « Il y a de la joie »

THEME 9 : PROTECTION DU MILITANT FACE A LA DIMENSION EMOTIONNELLE DU MALADE

Nous étions 5 buveurs guéris, 2 abstinents volontaires, 2 sympathisants.

Quand une personne est malade pour quelque raison que ce soit, elle suscite selon le militant une envie de lui venir en aide, de la colère en cas de rechute, voir de la pitié, de la compassion.

Ces émotions peuvent arriver lorsque son aide et que ses propositions de solutions échouent. Il ne faut pas se consacrer à tout prix au sauvetage du malade si celui-ci n'y met pas du sien. Mais alors, comment faire ?

Les malades qui se laissent submerger par leurs émotions nous entraînent souvent dans des émotions semblables. Que faire de ces émotions, comment travailler avec, dans quel sens ? Il faut s'interroger sur la distinction vie libre, vie privée. Même si le militant pense avoir la distance nécessaire, il se sent démuni. Mais peut-on aider le malade sans empathie pour lui ?

Il faut que le malade apprenne à voir les faits tels qu'ils sont, il faut qu'il apprenne à accepter d'être malade et de se soigner. Il se plaint et il s'apitoie sur son sort. Il y a aussi le malade qui connaît tout et ne sait dire que « Moi Je ». Il faut du respect mutuel.

Pour sa protection comment le militant doit t'-il gérer son empathie instinctive envers le malade ?

Il faut qu'il maîtrise ses émotions, qu'il les mette de côté pendant et après l'entretien.

Comment aider quand on ressent le découragement de la personne en face de nous ? Le militant doit prendre de la distance par rapport à la circonstance, lui parler simplement, atteindre un certain détachement qui n'est pas de l'indifférence.

Demander à la personne où elle veut être rencontrée par 2 militants au minimum afin d'éviter toute ambiguïté quant au sexe opposé et toute réaction violente ou inattendue de la part du malade.

Ecouter les malades, hommes ou femmes avec la même attitude. Lui demander ce qui le motive, être à l'écoute, ne pas juger. Dire que ses sentiments sont légitimes et tout à fait compréhensible dans sa situation. L'aider à voir en lui les ressources dont il dispose pour affronter les conséquences de sa situation difficile tout en se détachant de celle-ci.

Le militant doit pouvoir décrypter les paroles de la personne pour différencier le vrai du faux pour éviter de le conforter dans son mal-être.

Il faut faire la part des choses, ne pas se laisser envahir.

Ne pas emporter les soucis du malade avec nous. Savoir se ménager des temps à nous quitte à certains moments d'éteindre les portables.

Il lui faut établir les limites de l'aide à apporter de façon à contrer toutes manipulations.

En conclusion :

il faut toutefois aider sans se mettre en danger. L'important c'est de faire savoir au malade qu'on comprend ses émotions. Mais il faut se protéger des malades qui ne savent que prendre notre énergie. Ce n'est pas facile car la nature profonde du militant, c'est d'aider.

Mais il faut savoir aussi être égoïste pour penser à notre propre santé morale pour continuer notre action auprès des malades.

THEME 10 « MILITANT NON MALADE, DIFFICULTES QUELQUEFOIS A S'INTEGRER ET A ETRE INTEGRE »

Groupe de 9 personnes : 2 Buveurs Guéris, 3 Sympathisants, et 4 Abstinents Volontaires

En tant que militant non malade, nous n'avons évoqué que la famille et surtout le conjoint.

- I. La 1^{ère} difficulté pour l'entourage qui cherche une aide, c'est de trouver l'information sur les structures qui existent pour répondre à notre attente

Pour y remédier, penser à :

- L'affichage dans les cabinets médicaux et para médicaux.
- Aux articles dans les journaux.
- Aux émissions de radio.
- A déposer des revues « Libres » dans les salles d'attentes.

- II. L'entourage n'est pas le Malade

- On n'a pas vécu la maladie.

On a besoin de rencontrer des personnes qui ont vécu les mêmes difficultés vis-à-vis du malade.

- On a besoin d'aide pour pouvoir expliquer aux enfants et au reste de la famille ce qu'est la Maladie.

- III. Difficultés à s'intégrer dans la structure.

- Dans certaines petites structures on peut se retrouver seul avec impossibilité de trouver quelqu'un qui a le même langage.
- Il arrive que l'on ne nous donne pas le temps de parler, de nous exprimer.

Pour nous intégrer, ce sera plus facile si nous décidons d'accompagner notre conjoint.

Dans la section ou l'équipe de base, prenons petit à petit des responsabilités.

- Equipe de loisirs, équipe de base.
- Comité de section.
- Participation dans les interventions à l'extérieur.

Dans la vie sociale, par notre adhésion à Vie Libre, nous pouvons nous aussi témoigner qu'une Vie sans Alcool est possible.

Ceux qui ont choisi d'être Abstinents Volontaires ont pu se sentir eux aussi rejeter par certaines personnes.

D'autres, au contraire, ont posé des questions par leur acte de solidarité.

En conclusion :

Vie Libre est composé d'adhérents très divers (Malades Guéris, Conjointes, Conjointes, Compagnons, Compagnes, Abstinents Volontaires, Sympathisants, Anciens, Nouveaux, Jeunes, Célibataires, Isolées). Ces diverses catégories d'adhérents viennent à Vie Libre avec des attentes différentes. Nous sommes alors invités, dans une section, à porter de l'attention et de l'intérêt à ce que pensent et expriment chaque personne et chacune de ces catégories.

Nous devons constituer une équipe solidaire pour que Vie Libre continue à vivre.

THEME 11 – DVLP – DROITS DES DETENUS A LA SORTIE

La préparation à la sortie

La libération

La date de sortie du détenu ainsi que, s'il y a lieu, la décision ou le texte de loi motivant la libération, fait l'objet d'une mention sur l'acte d'écrou. L'administration pénitentiaire procède ainsi à la levée d'écrou.

Le détenu dont la levée d'écrou a été régulièrement effectuée mais qui n'est pas assuré d'un domicile ou d'un moyen de transport immédiat peut, à sa demande expresse et formulée par écrit, obtenir que son élargissement effectif soit reporté du soir au lendemain matin.

Plus tôt vous commencerez vos démarches auprès des SPIP, plus grandes seront vos chances de ne pas vous trouver sans ressource ni hébergement lors de votre sortie. Pour les droits au R1.1I, voir plus haut le paragraphe relatif au R1.1I.

L'allocation d'insertion

Le code du travail prévoit un régime de solidarité permettant à certains détenus libérés de percevoir une allocation d'insertion. Cette allocation est versée aux détenus dont la durée de détention a été égale ou supérieure à 2 mois, à condition qu'ils s'inscrivent comme demandeurs d'emploi dans un délai de 12 mois à compter de leur libération.

Sont exclus de cette allocation les personnes incarcérées pour :

- Trafic de stupéfiant (sauf si l'infraction a été commise alors que la personne était mineure).
- Enlèvement et séquestration de mineur de moins de 15 ans.
- Détournement d'aéronef, de navire ou de tout moyen de transport.
- Proxénétisme et infractions assimilées.

Enfin, pour bénéficier de cette allocation, la personne libérée ne doit pas avoir été condamnée à deux peines de réclusion criminelle.

L'allocation est conditionnée par les critères de ressources ; actuellement, le plafond de ressources mensuel s'élève à :

- 1000 € pour une personne seule
- 2000 € pour un ménage.

L'allocation d'insertion est de 10 € par jour.

Couverture Médicale Universelle (CMU)

Les personnes libérées sont affiliées si elles le désirent à la CMU. La demande est à formuler auprès de la CPAM, sauf pour les étrangers en situation irrégulière qui entrent dans le dispositif de l'aide médicale d'état gratuite (système très restrictif).

Le système de la CMU paraît encore très obscur pour les personnes sortant de détention : en effet, les détenus gardent le bénéfice de la Sécurité Sociale pendant un an après leur sortie. La CMU devrait donc uniquement compléter les prestations offertes. Mais il est encore aujourd'hui difficile de connaître les conditions d'affiliation pour les personnes sortantes.

N'hésitez pas à nous signaler tous les problèmes que vous pourriez rencontrer à cette occasion.

Les services Pénitentiaires d'insertion et de Probation

Les SPIP restent, pour les détenus et les personnes libérées, un interlocuteur de premier ordre. En matière d'insertion les missions des SPIP sont les suivantes:

- Favoriser l'accès aux droits et aux dispositifs d'insertion de droit commun des détenus et des personnes confiées au SPIP par les autorités judiciaires.
- S'assurer en particulier pour les personnes libérées de la continuité des actions d'insertion engagées (formation professionnelle ou culturelle)
- Apporter si possible une aide matérielle aux personnes qui lui sont confiées par les autorités judiciaires.

- **Les grâces médicales**

Pour bénéficier d'une grâce médicale, la condamnation doit être effective, irrévocable et exécutoire - les prévenus ne peuvent donc pas en bénéficier. La peine doit être une véritable peine : ni dommages et intérêts, ni sanction disciplinaire.

La grâce pour mesure médicale est une mesure individuelle : pour l'obtenir, il faut faire un recours. Ce recours peut être fait par le condamné lui-même, son défenseur, son conjoint, un proche, le ministère public ou l'Administration Pénitentiaire. Les requêtes doivent être adressées au Président de la République, qui transmet à la Chancellerie. Une expertise sera alors sollicitée, ainsi que les médecins suivant le détenu en détention. C'est le Président de la République qui prendra la décision finale d'accorder ou non la grâce.

Si un recours est rejeté, il faudra invoquer un nouvel argument sur l'état de santé du détenu. Dans le cas contraire, le recours sera simplement ajouté au dossier.

La grâce peut être accordée sur la totalité ou sur une partie de la peine. Elle dispense le détenu d'exécuter toute ou partie de sa peine. Mais, en pratique, les grâces ne sont accordées qu'aux détenus en fin de vie.

Nous pensons proposer pour l'an prochain, à la place d'une intervention, des jeux de rôles sur les DVLP, la prison.

INTERVENTION DE PHILIPPE Richard

AU SUJET DE SON LIVRE « LISA »

Je voulais vous remercier toutes et tous de bien vouloir m'accueillir ici parmi vous dans le cadre de vos journées régionales Vie Libre.

C'est avec beaucoup de modestie et d'émotion que je me présente ici devant vous

Si cette invitation m'a flattée elle m'a mis aussi mal à l'aise. Je me suis senti déstabilisé par rapport à cette demande. Lorsque que j'étais à l'école primaire et que le maître m'interrogeait au tableau je me sentais mal à l'aise alors je ne vous dis pas là. 40 ans plus tard, je suis là devant vous, c'est là les mêmes sensations.

Je ne suis pas un conférencier ni un psychologue mais seulement celui dont on ne parle pas, le témoin de l'alcoolisation d'une femme dont il a partagé 25 ans de sa vie et qui a sombré peu à peu inexorablement dans l'addiction.

De cette histoire qui a représenté un tiers de ma vie. Jeune plein de rêves jusqu'à 50 ans où on fait le bilan, j'ai écrit « LISA ». J'ai tout sacrifié pour elle. Comme il fallait bien laisser une trace de ce parcours du combattant. J'ai écrit ce bouquin en me disant que ceux qui le liront comprendront. J'ai écrit Lisa pour me libérer, comme une thérapie. J'avais besoin de transmettre à ceux qui peuvent comprendre, jusqu'où on peut descendre, par amour et par un espoir aveugle. Bien que Lisa soit mon 5^e roman, je ne veux pas me revendiquer écrivain. Moi j'écris comme un peintre qui partage des émotions.

Oubliez tout, oubliez cette salle, le siège, votre voisin de gauche, votre voisin de droite, ce qui est autour de vous, et puis laissez moi vous emporter dans une histoire qui parfois sera dure, je sais. Vous revivrez sûrement des instants troublants que vous-même avez du traverser à un moment de votre vie. Mais je pense que peu à peu le processus va permettre de comprendre pourquoi à un moment une vie bascule et les conséquences que cela entraîne dans sa chute, du calvaire silencieux et solitaire.

C'est pourquoi je suis heureux de vous rencontrer, vous qui chaque jour, puisez l'énergie, la force de vous battre pour mettre ça derrière vous. En vous sauvant vous-même, vous sauvez ceux qui sont derrière vous. C'est une belle preuve d'amour.

Je vous raconte LISA.

C'est les années 80, la jeunesse on s'en souvient, on veut refaire le monde. J'organise une soirée chez moi avec mes copains du club de sport. Un ami a invité une fille canon, qui posait pour des photos, des défilés de mannequins. Elle m'a dit comme dans les bronzés « sur un malentendu, cela pourrait marcher ». Elle m'apparaît tel un ange qu'on n'attendait plus. Combien de fois je me suis repassé le film de ma vie où tout a basculé. Je me suis dit si je n'avais pas été cherché cette histoire différente mais la vie c'est comme ça. Un mois après nous sommes ensemble. Du haut de ses 18 ans, elle a une forte personnalité, elle veut tout réussir, passer des diplômes, passer son permis. Elle veut réussir sa vie professionnelle, faire des voyages, des enfants, une maison. Et moi forcément, je veux tout pour elle. Onze mois plus tard on se marie. Les années qui suivent sont une succession de fêtes de famille, de voyages. On est heureux, vraiment heureux. J'ai un bon job, Lisa travaille en intérim. Elle passe son bac. On est en 1989. Nous sommes un jeune couple qui fait l'unanimité. Rien n'est jamais acquis. En 1994, je perds mon job, licenciement collectif. C'est la naissance de notre première fille. Forcément, notre quotidien change, moi aussi je change. Finis l'insouciance, finis les cadeaux, les voyages. Je dois repartir à zéro, je dois trouver la force de m'en sortir. Les bons copains d'hier nous ont oublié. La

première pièce du puzzle se met en place. Lisa est embauchée dans une société où les cadres sur le retour préfèrent débriefing le soir au café du coin après une journée de travail et Lisa suit. A-t-elle rencontrée les mauvaises personnes au mauvais moment. Est-ce ça qui a déclenché ? La deuxième pièce du puzzle se met en place. Dévalorisée par ma situation, valorisée par la sienne, un déséquilibre entre nous s'installe. Lisa commence à sortir sans moi avec ses nouveaux amis du travail. Parfois quand elle rentre, je la trouve bizarre, nerveuse, agressive. Je ne la reconnais plus. Je ne comprends pas. C'est la fatigue me dit-elle, notre fils à la santé fragile, toi tu es devenu invivable. Les mois passent. Au lieu d'être unis dans l'adversité, notre couple commence à battre de l'aile. J'ai le sentiment de n'être plus rien. Je reste enfermé chez moi devant mon ordi, je fais des CV, je cherche du boulot, je m'occupe de mon fils, je cache la situation à mes voisins. Je suis mal dans ma peau, j'ai la peur au ventre. J'ai besoin de Lisa pour m'aider, j'ai besoin d'elle, besoin de sentiments, d'aide, de soutien comme je l'aurais fait comme quand on a besoin d'aide dans une pareille période. Lisa change de look, elle devient froide, indifférente. Un soir elle me dit : « je veux divorcer ». Je suis anéanti. C'est la totale. Une autre pièce se met en place. Elle accepte de donner une seconde chance plus par résignation que par amour. Je m'interroge : « est-ce qu'elle m'a aimé, elle veut voler de ses propres ailes. Je mets toute mon énergie pour ne pas la perdre. J'aime mon fils, je ne veux pas le perdre. Obligé d'être dans cette situation, je suis tolérant. Je suis obligé d'accepter sa froideur, son indifférence, les sorties qui s'accroissent. Je veux croire que cela peut redevenir comme avant. Lisa tient son rôle de mère et d'épouse le soir après 20 H. Je dirais avec le recul que je l'aimais au-delà de la raison. Les débreefings ont commencé à être de plus en plus nombreux, elle a commencé de rentrer de plus en plus tard. J'ai commencé à l'attendre et à me fermer les oreilles pour ne pas entendre cette sonnette d'alarme, ne regardant pas le voyant rouge prêt à exploser. A force de persévérance j'ai retrouvé du travail, une vie professionnelle, un statut. Mais trop tard, Lisa a basculé dans un univers d'où on ne revient pas toujours. Une autre pièce est en place. Un soir, je la vois cacher un verre de Ricard pur derrière la cafetière. C'est comme si le mode s'écroulait sur moi. Lisa boit en cachette. C'est vrai tous les doutes, toutes les suspicions. Mes doutes sur son état depuis des mois étaient fondés. Tout le processus d'un face à face se met en place entre celui qui est victime de l'addiction et celui qui est à côté. On alternait les menaces. On en était à 5 ou 6 crises par mois. Elle répliquait par des promesses. Elle affirmait qu'il s'agissait de fatigue, d'épuisement, de baisse de tension. Ce déni insupportable et frustrant qui n'apporte aucune réponse et n'offre aucune solution. On en reste toujours au même point. Des cris, des disputes, le remords, la honte et le pardon. L'incompréhension et le refus d'admettre que ma femme devenait alcoolique peu à peu devenait mon obsession. La pression est montée d'un cran. Il y a eu la St Valentin, l'anniversaire de mariage où elle est rentrée dans un état impensable, le Noël où elle arrive en tenant à peine debout. Ces soirées sont devenues récurrentes. Ce sont des symboles qu'on n'oublie jamais, ils sont révélateurs. Viennent à ce moment-là les parties sombres de ma vie. Je cache sous un masque « oui tout va bien ». La belle famille ne comprenait pas. Je me suis retrouvé seul, complètement seul. On n'invite plus pour éviter que cela se voit. C'est un huis-clos. L'alcool devient l'unique raison de vivre. J'ai commencé à boire avec elle le soir pour ne pas la perdre. On alternait des semaines où on était un couple comme tout le monde ce qui laissait espérer que cela allait se terminer et puis les fameuses crises qui flanquaient tout par terre. Lisa a passé une licence puis une maîtrise de management des entreprises. Elle s'est retrouvée sans emploi. Alors on a subi la phase « alcoolose » Lisa boit seule en cachette, très vite, n'importe quoi, tout y passe sans qu'on la voit en une demi ou une heure. Le soir quand je rentre, elle est soit dans la phase agressive, elle me crache dessus. 47 kg, c'est une bombe de nerfs. J'ai du mal à la maîtriser. Parfois elle était dans la phase d'après, endormie à même le sol, dans un fauteuil, dans les WC ou elle portait des marques physiques dues à des chutes, des objets brisés, cassés. Les lendemains matins étaient terribles. On ne pouvait la faire avouer. C'était le déni total, la honte, la culpabilité pour me faire accepter les écarts de la veille. Elle préservait ainsi sa situation de confort. Si je décide de vider les bouteilles à la maison c'est que je ne lui fais pas confiance. Il faut négocier. J'ai

marqué les bouteilles, elle les a remis à niveau. Je les cache mais elle les trouve. Il y en a passé par l'évier. Elle en achète, je fais les poubelles. Je regarde les tickets de caisse dans son sac, alors elle laisse les tickets à la caisse. Notre quotidien, un face à face infernal. Elle me rend responsable de son état. Tout est de ma faute, alors forcément je culpabilise. Comme elle est extrêmement intelligente, elle me fait culpabiliser un maximum pour me faire accepter je suis la cause du mal en fait c'est moi le responsable...

En 2000, cela fait déjà pas mal d'années que cela dure, je suis à bout physiquement, j'ai pris du poids, j'ai perdu toute joie de vivre et si malgré tout on continue de faire bonne figure pour la galerie, au fond de moi je suis usé. Alors malgré l'amour inouï que je lui porte, je me sens assez fort pour la quitter et divorcer. Je pense que c'est une question de survie. Seulement c'est là qu'est née ma petite fille. Alors je suis resté. Durant un an et demi on a eu une rémission. La naissance de la petite a été un déclencheur. On a recommencé à faire des projets, j'étais content, on s'en est sorti, à combattre le démon. On a décidé de construire une maison. a duré un an et demi mais le mal est revenu, plus fort, plus violent par l'agression, l'insulte, les cris. C'était de plus en plus fréquent. presque sous la contrainte, bien que ce la ne sert à rien dans ces cas-là, elle a accepté d'aller voir une psy, puis un second, puis un autre et puis des médecins, des psychiatres spécialisés pour soigner son mal qu'elle n'admettait toujours pas, même un neurologue. Lorsque les professionnels commençaient à lui donner la raison de son problème, ils étaient incompetents, c'étaient des cons donc c'était affaire classée, on laissait tomber. Il ne fallait surtout pas invoquer une cure de désintoxication car Lisa était viscéralement certaine que c'étaient des pulsions qu'elle maîtrisait par sa seule volonté. C'est à cette période que j'ai commencé à avoir des crampes d'estomac en me demandant comment j'allais la retrouver le soir. Ensuite ce sont les brûlures qui m'ont dévoré, la dépression qui peut vous transformer en zombie. Professionnellement, j'ai loupé magistralement un concours, j'avais l'esprit ailleurs, je ne savais plus ce qu'était rire. Je ne trouvais même plus le temps de jouer avec mes enfants qui subissaient silencieusement les dérives de leur mère, grandissant en cachant la déviance de leur maman tellement ils avaient honte.

En 2007, nous n'étions plus vraiment des êtres humains mais des robots. Vus de l'extérieur personne ne se serait douté que tout était pourri à l'intérieur. Nous deux, on ne se posait plus de questions. On faisait crise après crise. C'est encore monté d'un cran. La prise d'alcool mondaine cachée s'est ouverte sur l'extérieur, dans la voiture, sur un parking d'une grande surface, sans trace. Après elle rentrait avec la voiture dans un état pas pensable, la voiture souvent abîmée, les pneus crevés, il fallait la sortir de la voiture et la porter au lit. Après on lui demandait ce qu'il s'était passé. Rien, c'est comme ça, foutez-moi la paix. Après Lisa ne travaille plus, ces derniers employeurs l'ont licencié à cause d'état d'ébriété qui a justifié. C'était justifié à cause de ses problèmes de couple. Ce fut ce fameux soir où la directrice de l'école l'a empêché de récupérer notre petite fille dans l'état elle se trouvait et a demandé à un agent municipal de ramener sa voiture. De plus en plus souvent mon fils qui était au lycée la retrouvait de plus en plus fréquemment endormie dans le fauteuil ou par terre dans le garage, parfois à moitié vêtue. Un jour, les assistantes sociales de la commune alertées par le maire, sont venues. Il fallait s'y attendre. Alors du coup d'une apparence bourgeoise on devenait des cas sociaux. J'ai du encore une fois nier l'évidence, défendre Lisa pour protéger mes gosses, continuer mon combat sans issue.

En 2009, c'est le jour de la fête des Lumières à Lyon. Il y avait de la neige, les bus ne fonctionnaient pas, j'étais coincé en centre ville, elle devait venir me chercher avec la voiture, j'attendais avec mon téléphone portable. Je suis retourné chez ma mère et on a reçu un appel de la gendarmerie. Elle venait d'être arrêtée pour un refus de priorité, contrôlée positive à 1.4 g. C'est la garde à vue, la cellule de dégrisement, les mois de suspension de permis, l'amende. J'ai passé ce jour-là une nuit atroce, la pire de ma vie où défilait toute mon existence comme un mauvais film, comme si ce cauchemar qui durait depuis 15 ans avait duré une fraction de

seconde. J'avais honte et j'avais mal. le sentiment que mon calvaire n'aurait jamais de fin et que j'allais en mourir. Pourtant le matin je n'ai qu'un souhait 'la sortir de là'. Je me précipite pour la récupérer, comment on dit c'était mon devoir. Chez nous, on n'abandonne pas un blessé sur le bord du chemin. J'ai été la récupérée, je la trouve démolie, fragile mais toujours d'une beauté envoûtante. Elle me demande pardon pour toutes ces années, pour tout le mal qu'elle a fait, j'y crois encore. Je suis le seul d'ailleurs. La famille n'y croit plus, les amis n'y croient plus, mon fils non plus. Je lui réponds naïvement qu'il nous reste de belles années. Si on veut on va y arriver. Au fond de moi je pense qu'avec cette leçon qu'elle a reçue de la garde à vue, va déclencher en elle la volonté de s'en sortir. Enfin 3 jours après, je la retrouve effondrée dans le garage, ivre morte. Mes dernières illusions volent en éclat. Je n'écoute plus ses justifications, pour moi c'est fini. Je sais qu'on ne s'en sortira pas. A partir de là, je vis chaque jour personnellement comme un enfer. Quand ca va trop mal le soir à la maison, c'est ses parents qu'ils viennent la chercher, elle reste un jour ou deux chez eux le temps que ca se calme et puis eux aussi lassés de ses scènes, la déposent dans un hôtel de hasard, qu'elle se débrouille, ils ne veulent plus en entendre parler. Là je l'attends toute la nuit, elle m'appelle en pleurant. Je n'ai qu'une envie celle qu'elle rentre à la maison. Nous entrons dans une forme de chantage assez vicieux car chaque fois qu'il y a une crise liée à sa dépendance, elle commence à découcher. Lorsqu'elle part elle dit que c'est pour éviter une scène pour qu'il y ait la paix à la maison. je commence à avoir de sacrés doutes sur sa fidélité. Au point où nous en sommes arrivés tous les deux, il est plus simple de faire semblant d'y croire que d'admettre une réalité qui va engendrer encore des scènes.

Le 14 juillet, Lisa est parti une fois de plus de la maison, je suis seul, la maison est silencieuse, les enfants sont partis en vacances. Alors je prends le courage d'aller prendre cette sacrée corde dans le garage. Je l'ai regardé souvent. Je l'accroche, mets un tabouret, je décide très vite d'en finir. Je me vois faire le geste. Au pire je me dis elle va rentrer et me voir comme ça, peut-être qu'elle va comprendre. J'en étais arrivé là. Un appel téléphonique de ma fille à ce moment-là, est-ce le destin, le hasard a évité que je fasse une connerie. Ecrasé par les crédits, les problèmes financiers, démoli physiquement et moralement, j'ai mis notre maison en vente. Il faudra ensuite se résigner à divorcer. Il n'y a pas d'autres solutions. L'agent immobilier vient avec des clients, Lisa soi-disant à un déplacement professionnel à Paris, elle vient de retrouver un emploi en intérim. Nous sommes au mois de mars, le commercial m'annonce d'une voix joyeuse qu'une voiture est renversée à 500 m de la maison. Je dis si ca se trouve c'est un gamin qui en rentrant de bringue a fait du rodéo car c'est une petite route de campagne. Une heure après on m'appelle de l'hôpital, c'est Lisa qui a eu un accident. La voiture c'était elle, le déplacement professionnel étant en réalité une beuverie avec des fêtards du coin. Elle a été contrôlée positive à 3.8 g. Je retrouverais notre voiture neuve à la casse, avec une bouteille de blanc entamée. Cette fois c'est la récidive, le tribunal, les avocats, je vous passe les détails. On ne se supporte plus, je finis par avoir de la haine. Un soir de mai, alors qu'elle est sensée travailler en intérim, je rentre et la vois attablée à la terrasse du bar du village, entourée de trois hommes qui semblent bien la connaître. Je suis hébété, je suis sonné. Elle est devenue physiquement l'ombre d'elle-même. je ravale ma dignité, mon orgueil, je lui demande de rentrer. Elle refuse et reste avec ses amis. Je la retrouve une heure après assise à l'arrêt de bus, elle tient à peine debout.

Notre histoire s'arrête au bout de 25 ans. On dit que tout est écrit d'avance c'est la destinée. L'amour est aveugle, je confirme. Nous nous sommes quittés définitivement au mois de juin un mois plus tard. Tout ce qu'on a essayé de faire pour la sauver d'elle-même a été vain. Il a fallu renoncer comme des naufragés sur un radeau, je suis parti avec mes enfants, échoué sur un rivage un peu plus apaisé. Sans eux, je ne serai probablement pas là devant vous aujourd'hui.

Il a fallu tout reconstruire avec rien et réapprendre à vivre, que je parvienne seul à assumer. Mais Lisa chaque nuit venait hanter mon sommeil. Aujourd'hui mon fils est en 2^e année de psychologie à la Fac, il porte sur lui des cicatrices qui demeurent à jamais enfouies et des

cicatrices physiques à force de se griffer les bras, ma petite fille qui a 14 ans est la première de la classe. Elle continue à aller chez la psy qui nous dit qu'elle avec le temps elle oubliera. Le divorce, un acte de plus, banal. J'ai souhaité qu'il y ait une garde partagée pour ne pas en faire trop, la priver de ses enfants. Cependant, ils ont souhaité ne plus y aller en raisons de plusieurs problèmes au début. Maintenant Lisa vit du RSA et de l'aide financière de sa mère. Son univers se situe dans un bar de banlieue, entre des fêtes et des déprimés. Le bilan c'est qu'elle a manqué sa vie professionnelle, sa vie de maman, sa vie de couple. Aujourd'hui, elle n'a pratiquement plus rien.

Quant à moi, j'ai essayé peu à peu de remonter la pente, car si la carcasse est solide, on avait besoin de sacrées révisions.

Je voudrais terminer par un poème de mon fils qu'il a écrit à l'âge de 17 ans dans le recueil « Aube et crépuscule », qui s'appelle : Je crie ton nom

C'est mon âme qui fleurit dans la déception
Car souffrance tu nous infliges au quotidien
Déjà pour moi, il n'y a plus de lendemain
Et pourtant je ne cesse de crier ton nom
Tu brises mon cœur, ô reine des trahisons
Alors que j'espère goûter au doux parfum
Tu as fait de ma vie un sombre et long chemin
Et pourtant encore aujourd'hui je crie ton nom
L'aube au loin éternellement disparue
Seul dans l'ombre voyage mon esprit perdu
Cherchant dans les ténèbres l'espoir des patients
Toi qui me fis ouvrir les yeux je t'ai cherché
Et j'aurais tellement souhaité te rencontrer
Oh toi dont je ne cesse de crier ton nom.

C'était mon histoire, j'ai essayé de l'écrire du mieux que j'ai pu.

Des questions du public :

Où en êtes-vous ?

Je travaille beaucoup, beaucoup, pour faire face. Je travaille à la Direction des Sports à la ville de Lyon, j'écris, j'ai créé une société de cosmétiques dont je m'occupe de la gestion. J'ai passé un an et demi à vivre reclus sur moi-même. Il fallait que je fasse le vide et que j'accepte, que j'oublie, que tout ça s'efface, que j'accepte que la vie continue malgré tout, ne pas se sentir toujours responsable de choses dont on ne porte pas la responsabilité. Je me suis résigné à accepter. Je ne dirais pas que je suis capable de pardonner. Je ne pense pas encore mais j'oublie.

Avez-vous l'impression de ne pas avoir fait ce qu'il fallait ?

Je pense avoir fait tout ce que j'ai pu, coup par coup, scène après scène, drame après drame. J'ai tout essayé pour les cures, on en a passé des heures chez les psy. J'aurais peut-être dû accepter qu'on se sépare au début. Sa vie aurait peut-être été différente ? Mon entêtement à ce qu'on reste une famille soudée et qu'on sorte a peut-être été une erreur. Si on n'a pas réussi, c'est qu'on n'a pas su trouver la bonne chose au bon moment, car il y en a qui s'en sortent.

La famille n'est pas la mieux placée pour aider

On était très fusionnel, on partageait tout. Nos familles ont pris leurs distances pour ne pas avoir de soucis.

Quand on est confronté à ce genre de difficultés, il n'y a pas de règle. Vous avez fait ce que vous avez pu, ce que vous avez cru être le meilleur

Pourquoi est-elle restée dans le déni ?

Elle a refusé de l'admettre car c'est une personne extrêmement fière, au début elle faisait des photos de mode, du mannequinat, elle était belle, elle était Bac +5, parlait plusieurs langues. Quand elle arrivait quelque part, tout le monde la regardait, on ne voyait qu'elle. Alors vous pensez bien qu'elle n'allait pas dire ce qu'il y avait réellement derrière la façade. L'admettre, c'était admettre qu'elle avait un problème, ce problème elle ne l'a jamais admis. Cela n'a jamais été possible.

Elle n'a jamais développé de maladie ?

Non, les carences. Maintenant elle est méconnaissable, elle est minée, le visage est abîmé, le corps aussi je pense

Est-ce qu'elle buvait tout le temps ?

Non c'était par crise. De l'alcool très fort pris très vite, cela devenait quotidien.

Vous dites qu'à la naissance de votre fille elle est restée un an et demi sans boire, elle a fait une cure ?

Non elle n'a pas fait de cure. Il a avait du vin à table, l'apéritif. Mais il n'y avait plus de crises, plus de dérives. Il y avait la petite. Elle ne travaillait plus mais elle avait gardé des contacts avec ses collègues. Elle devait monter une entreprise avec un, il venait à la maison et je crois qu'il lui a remis le pied à l'étrier car dans sa valise de cadre, il y a avait une bouteille de whisky. Quand on est fragile, il suffit de peu de choses pour retomber.

Je voudrais savoir si Lisa a eu connaissance de l'écriture de votre livre ?

Je lui en ai donné un exemplaire. Elle l'a lu. je pensai que cela l'aiderait..

Vous parlez de Lisa mais est-ce que vous pensez à vous ?

Oui, j'ai eu la chance de rencontrer quelqu'un d'exceptionnel qui a su me faire prendre en compte que je n'étais pas foutu, que j'avais de belles valeurs. je me reconstruis petit à petit mais il fallait que je sois en capacité de le faire et j'ai mes enfants et les siens.

Est-ce qu'elle avait des raisons de boire, peut être un traumatisme de son enfance ?

Elle a eu une enfance difficile, c'est peut-être une réponse. Son père, ses oncles buvaient, c'est peut-être une réponse. Son père a été gravement malade puis handicapé. Elle a quitté le domicile familial très jeune, elle a essayé de démarré dans la vie très jeune avec un manque certain de potentiel. Elle était fragile. Elle est tombée là-dedans comme d'autres tombent dans la drogue.

Est-ce que vous gardez de la haine contre elle ?

C'est une question difficile mais les bars qui servent de l'alcool à des ados oui. Les gens qui veulent se soigner manquent énormément de structures

J'ai laissé matériellement tout ce que j'avais à cause de l'alcool, de l'argent, de l'énergie. J'aurais fait certainement autre chose

J'ai lu votre livre. Mon regard d'ancien malade était sûrement différent du vôtre. On en a parlé avec Georgette. Il est vrai que ce que l'entourage a vécu, on n'en sait que très peu de choses ou on veut oublier

J'ai voulu mettre en avant l'entourage. Il y a certains passages où je la fais parler. Des livres où les gens s'en sont sortis il y en a des centaines mais il y a peu de livres sur l'entourage

Je voulais vous remercier. Vous avez dérangé les anciens buveurs et aussi l'entourage à qui vous avez fait remonter de très mauvais souvenirs. On est ensemble pour 3 jours, on a tendance à se trouver bien. On est dans le positif, on a tendance à minimiser ce qui nous est arrivé, à le prendre un peu sur le ton de la plaisanterie. Vous venez de nous raconter un échec total, cuisant, pour vous, une partie de votre vie, pour votre épouse. Ca nous remet les idées en place. Vie Libre c'est bien mais il y a tellement d'échecs encore aujourd'hui à cause de cette drogue, que c'est bien de nous avoir jeté ça à la figure

Vous parlez peu de vos enfants.

Je les évoque à certains moments. Je veux les laisser en dehors de ça.

Il y a un point à souligner. La fin du roman est différente de la réalité à la demande de l'éditeur. Il fallait qu'il y ait une sorte de conclusion dans le sens du livre

Est-ce que vous vous êtes fait aider ?

Quand ça allait trop mal, j'allais sur des sites internet o on peut parler librement de ce problème-là. Il m'est arrivé d'écrire des nuits entières mais je n'ai jamais été aidé par personne. Je n'en ai jamais parlé à personne, sauf à ma mère, je pensais que je 'en sortirais tout seul.

C'est la première fois que je viens en parler devant les gens

Chantal De Freitas, sa compagne nous dira Richard vous a apporté quelque chose mais vous aussi vous lui avez apporté mille fois plus. On se reverra car je m'occupe de cosmétiques, je travaille sur l'estime de soi et la confiance en soi.

Merci à Richard pour ce témoignage.

Le livre LISA est disponible aux Editions du Bout de la rue -

EVALUATION DU WEEK-END D'ETUDES AUX KARELLIS (73)

Venez-vous au week-end d'études pour la 1 ^{ère} fois ?		16
Depuis – de 5 ans		32
Depuis 5 ans à 10 ans		31
Depuis plus de 10 ans		26
Venez-vous chaque année ?		OUI 67 NON 9
Cela vous a plu ?		oui 71 moyen 1 génial 1
Que pensez-vous de l'accueil dans l'établissement	très bien	54
	bien	50
	pas bien	8
De l'hébergement	très bien	46
	bien	48
	pas bien	8
De la restauration	très bien	38
	bien	34
	moyen	32
	pas bien	1
Du travail en groupe	très bien	79
	bien	20
	pas bien	2
Des repas par groupes de travail	très bien	68
	bien	36
	pas bien	3
De l'animation de soirée	très bien	68
	bien	25
	moyen	4
	pas bien	
De la conférence de vendredi – JF Hauteville	très bien	51
	bien	46
	pas bien	5
De la conférence du samedi – Richard Philippe	très bien	82
	bien	20
	pas bien	
Du programme proposé	très bien	64
	bien	38
	pas bien	
Reviendrez-vous l'an prochain à VOGUE		72 peut être 14
<p>Pour ceux qui viennent pour la première fois, est-ce que ces journées ont répondu à vos attentes ? Pourquoi ?</p> <p><i>Consolidé psychologiquement</i></p> <p><i>Elles ont répondu à tout point de vue à mes attentes, le groupe, les conférences ainsi que l'ensemble du week-end m'a beaucoup apporté, le travail, les échanges furent très agréables</i></p> <p><i>Pour l'échange et l'écoute, tout est bien</i></p>		oui 12

<p><i>J'ai pris conscience de certaines choses</i> <i>C'était très bien</i> <i>Pour le contact très enrichissant Découverte enrichissante, humaine</i> <i>libération par la parole</i> <i>Découverte de plein de choses de contacts humains, agréables aisés et riches</i> <i>je n'avais pas d'attente</i></p>	
---	--

Que pensez-vous qu'il faudrait changer ou améliorer ?

Tout va bien, bon programme

Félicitations à tous

*Intervention de Richard – à refaire – excellent pour tous - *****

Une vue magnifique, un cadre idéal pour ce genre de réunion, du personnel à l'écoute. Restez comme ça, ne changez rien. Gros merci pour ce week-end trop court à mon gout

Très bien organisé cela me convient très bien. Merci à Georgette et tous ceux qui l'entourent

Très bonne organisation. Merci Vie Libre. Merci Georgette

Bravo aux responsables car témoignages très très bien

La conférence de vendredi très instructive

Mettre des couleurs sur les étiquettes des noms pour repérer plus vite les sections, mais c'est super.

Le Directeur présent et disponible tous les jours

C'était vieux mais très propre

Service à revoir beaucoup de personnes mais responsable très présente

Repas trop copieux

Améliorer les repas, du pain frais, des repas moins lourds le soir

Service des repas trop longs 1 h 30

Repas plus équilibrés

Des repas plus légers

Le pain un peu sec

Continuer ce travail ensemble, rester toujours à l'écoute, ne pas baisser les bras. Un gros merci pour ce week-end

Continuer sur la lancée

Des changements d'année en année, on en sait de plus en plus

L'ambiance n'est plus comme avant, trop de clans...

La communication grâce à un micro sans fil car difficile d'entendre dans un brouhaha au resto par exemple

Bien penser à renouveler les thématiques

Couette trop petite

Dans l'ensemble le centre n'a pas été très accueillant

Week-end de détente

Ne plus manger par thème

En ce qui concerne les repas par groupes de travail même si cela paraît un peu directif, c'est très bien cela oblige de parler à d'autres personnes

Il faudrait surtout ne plus revenir en car ici

Chambre trop petite et sans confort

Personnel pas très agréable, pas souriant

Salles de travail et salle de conférence pas très pratiques

Groupe de travail uniquement le matin sur la 1/2 journée et activités sportives, culturelles ou autres le reste de la journée

Pour ma part, je n'aime pas les Karellis

Beau site mais établissement moyen

Pas adapté pour des personnes ayant un handicap

Pas de rampe aux escaliers pour prendre l'ascenseur

Etablissement pas adapté, trop de salles éparpillées

Etablissement mal adapté, trop d'escaliers

Désigner le rapporteur avant avec l'animateur

Quand on vient pour la 1^{ère} fois le samedi paraît chargé

IL faudrait changer les douches car pour les personnes fortes impossible d'y rentrer

Manque la télévision dans les chambres

*Ne pas faire les soirées dansantes au dessous des chambres pour ceux qui veulent dormir
Que les gens de certaines sections se motivent un peu plus pour aider
Séparer les billets de tombola du Rhône et de la Loire des autres départements et tirer une fois dans chaque carton à tour de rôle
Des soirées plus jeunes
Lors du travail en groupe l'animateur a parlé beaucoup de lui, il n'a pas donné la parole à ceux qui ne parlent pas habituellement*

Nous espérons 3 jours agréables dans ce beau paysage avec les amis de la section et des autres sections.

Ce week-end est un temps fort pour nous tous qui nous permet de nous ressourcer.

Nous vous donnons donc rendez-vous si vous le voulez bien les

27 – 28 – 29 MARS 2015

**Au Domaine LOU CAPITELLE
à VOGUE 07200**

Le COMITE REGIONAL RHONE-ALPES

PHOTO de GROUPE



