

A LA RENCONTRE DES PARTENAIRES D'ALCOOLIQUES

Carmen Descamps – Revue SFG n°16

Le problème de l'alcool en France concerne 5 millions d'individus. Ce qui fait un grand nombre de personnes proches concernées (conjoint, enfants, amis...).

Carmen Descamps souhaite ici décrire comment cela se passe entre un alcoolique et son conjoint, et non pourquoi.

Son article commence avec le témoignage de Annie :

- membre de Al-Anon
- association réservée aux parents et amis d'alcooliques
- calquée sur le modèle des Alcooliques Anonymes (AA)
- programme en 12 étapes

« Tout sauf ça ! » quand elle découvre que son mari boit.

« Pauvre petite fille, il fallait que je sois forte pour deux »

Elle est obsédée par les verres que son mari boit, ou ne boit pas.

Lors de sa première réunion Al-Anon elle entend :

- que le fait que son mari boive en cachette n'est certes pas normal mais que cela n'est pas son problème, qu'il s'en occupe avec ses amis de AA,
- qu'il est inutile de mater, on ne peut changer l'autre, par contre on peut agir sur soi-même
- apprend à dire oui et à dire non

« Qui peut comprendre mieux une femme d'alcoolique qu'une autre femme d'alcoolique »

« Ce n'est pas un hasard »

Du programme en 12 étapes d'Al-Anon, l'auteur propose un parallèle avec la Gestalt. Puis de regarder les pistes thérapeutiques pour les partenaires d'alcooliques.

Al-Anon : le but est le rétablissement de la personne vers sa croissance personnelle.

Dans l'histoire de Annie on peut repérer des étapes :

- déni
- marchandage (déflexion de la colère et de la rage)
- dépression (rétroflexion)

et ca tourne !

Ce sont les étapes du processus de deuil (de la perte).

Les personnes demandent de l'aide en pleine colère dans la phase de marchandage, pour demander des « trucs » pour que l'autre arrête de boire.

Ou dans la phase de dépression, considérant que leur vie est un échec.

L'auteur cite la théorie paradoxale du changement (Beisser) : le changement repose sur l'acceptation de la situation telle qu'elle est (temporairement).

En Gestalt : Accompagnement, écoute, reconnaître la souffrance de la personne, sa colère, soutenir son expérience quelle qu'elle soit, pour que la personne puisse éprouver pleinement ses sentiments.

Le thérapeute est le témoin.

Al-Anon : Souffrance accueillie. Pas d'apitoiement sur soi
Etape 1 : « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool et que nos vies étaient devenues incontournables »

Cette étape relie la personne à la phase de dépression => acceptation :
. de la perte de contrôle sur l'autre
. devant l'alcoolisme de l'autre

Acceptation n'est pas résignation.

« C'est là que se situe la réparation réelle, quant la personne peut devenir créative et actrice de sa vie, renoncer à l'inaccessible et se réapproprier sont désir »

Phase de retrait => sentiment de vide => angoisse : important que cela soit **ressenti et accepté**

Le thérapeute favorise l'awareness.

C'est à ce moment là que désir de changer et choix de changement vont se mettre en place (attention au danger de comportementalisme)

Dans Al-Anon il n'y a pas de thérapeute. C'est une fraternité, l'aide mutuelle qui fait sa force est aussi un point faible car l'absence de thérapeute est une limite qui provoque plutôt l'expérimentation de nouveaux comportements, vers une thérapie de soutien.

Le groupe soutien la personne qui ne dispose par encore de son « self-support ».

En Gestalt : expérimentations pour élargir le champ des possibles, nouveaux seuils d'expérience vers une thérapie de transformation.

Al-Anon a un programme de croissance spirituelle :

ex : la prière de la sérénité, souvent récitée en fin de réunion.

« Mon dieu donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence ».

Cela rappelle à l'auteur l'ajustement créateur en Gestalt.

Etape 2 : « Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous même pouvait nous rendre la raison »

Etape 3 : « Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevons »

Al-Anon n'exige pas d'adhérer à une religion mais de croire en « une puissance supérieure ». La Gestalt s'inspire de l'existentialisme.

Pour l'auteur spiritualité et existentialisme procèdent de deux démarches différentes, chacune essayant de répondre à la même angoisse provoquée par les données existentielles incontournables.

Sérénité
Humilité
Sagesse
(Al-Anon)

Engagement
Responsabilité
Action
(Gestalt)

Sadisme et masochisme oscillent :
le pouvoir sur l'autre est asservissant du fait de l'obligation dévorante de protection.

L'oral-fusionnel s'adonne à un parasitisme tyrannique et projette sa force pour désavouer une éventuelle autonomie.

Le narcissique a besoin de la reconnaissance de l'autre pour affirmer sa propre existence.

Cette relation fait aussi penser à une relation confluyente perturbée (cf les Polster).
Sentiments répétés de culpabilité et de rancune.

Ici l'auteur cite la prière de Perls qui dénonce la confluence où la personne ne distingue plus ses besoins, ses sentiments, ses choix, de ceux de son partenaire.

Beaucoup de « il faut », de « on doit »

En thérapie ou dans le groupe AL-Anon la personne doit apprendre à affronter la peur d'être séparée tout en restant vivante, exprimer ses désirs à haute voix... pour ensuite pouvoir le faire face à son partenaire et aux autres.

Selon Jung il y a nécessité de reconnaître sa part d'ombre pour être une personne complète.

=> tendance à projeter sa part désavouée car introjection de ce qu'il ne faut pas être, ou faire. En a par contre une conscience aigüe chez les autres.

Ces parties projetées seraient des polarités inassumables mais indispensables à la survie.

Rôles inversés : l'alcoolique qui n'a pas la maîtrise de sa consommation d'alcool pousse son partenaire à perdre aussi sa maîtrise. Il réveille la polarité non-actualisée de celui-ci

Projection massive de part et d'autre.

Pour chaque partenaire il y aurait renoncement à tout un pan de leur être déposé (projeté) chez l'autre.

=> impossible de se séparer sans se déchirer eux-mêmes !

=> double proflexion : induire chez l'autre ce dont on s'est séparé mais dont on a besoin. Une façon de le récupérer en fait.

Proflexion : mise en oeuvre subtile de moyens destinés à obtenir sans faire de demande (cf Elizabeth Drault)

Le partenaire d'alcoolique qui entreprend une thérapie a donc reconnu son besoin d'être aidé. Mais (cf G. Delisle) il ne pourra empêcher les phénomènes décrits ci-dessus de se rejouer avec le thérapeute.

Phase de reproduction où les distortions apparaissent à la frontière contact.

ex : difficulté à faire confiance, à se laisser porter, à faire une demande.

Possibilité de crise aigüe d'égotisme (en réaction à une confluence mal vécue).

« Un désir non contacté, inavoué pour cette inaccessible car si dangereuse, fusion avec l'autre »
(Salathé)

Le thérapeute invitera son client, le moment venu, à s'interroger sur le sens de cette expérience.
Le client a besoin d'être entendu là où il est.

Le thérapeute doit aiguïser son awareness (attention à ses zones aveugles !)

Car le partenaire d'alcoolique a beaucoup d'aptitudes pour déceler les faiblesses des autres.

Il va chercher à protéger le thérapeute en renonçant à exprimer sa propre détresse.

En retour il obtient la confirmation qu'il ne peut compter sur personne. C'est sa vision du monde

qui se confirme.

=> répétition de traumatisme => ajustement conservateur plutôt que créateur
sauf si la colère peut enfin émerger

Le thérapeute a parfois du mal à quitter le rôle gratifiant de réparateur, et évite ainsi une saine confrontation.

C'est la réponse différente du thérapeute dans la relation réelle (dans le champ) qui va introduire nouveauté et changement vers la phase de réparation.

En Gestalt :
- repérer le fonctionnement spécifique du client
- l'aider à en prendre conscience (amplification, expérimentations...)
- ré-appropriation de la partie rejetée.

Par ex. dans le témoignage de Annie : restauration narcissique et dégagement de la **honte intériorisée**. « Je n'ai pas à me sentir gênée pour quelque chose qui ne m'appartient pas »

La construction réelle et consciente de la relation se substitue aux formes pathologiques.
=> ajustement créateur de la « proximité-distance », être et être avec.

Al-Anon, la Gestalt et toutes les thérapies humaniste ont en commun de vivre au présent.
La recherche de soi-même comme art de vivre ou quête spirituelle.

Etape 12 (et dernière) : « Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel et nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres et de mettre ces principes en pratique dans tous les domaines de notre vie ».

Tendre vers : rencontrer les autres dans une reconnaissance totale de soi et un amour de qu'ils sont sans projection illusoire ou idéalisation.
Faire la distinction entre amour et dépendance.

Même si les théories sont des fictions nécessaires, si la psychopathologie une balise utile, le thérapeute se doit d'être habité par la passion de l'incroyance !

Le thérapeute , curieux et naïf, n'est pas un expert. (cf Robine)