

Entre désir d'être abstinent et besoin de boire.

Il est fréquent d'entendre en consultation des phrases tels que «Je voudrais arrêter de boire, mais j'ai besoin de boire ».

C'est un discours dans lequel bon nombre de buveurs dépendants se reconnaîtront, car il ponctue bien souvent les rechutes.

A travers cette contradiction, nous cherchons là à ce qu'on appelle l'ambivalence, que l'on peut définir comme la présence simultanée dans la relation à un même objet, tendances, d'attitudes, de sentiments opposés, par excellence l'amour et la haine ».

La douleur d'une plaie à vif

On comprend bien à travers cette définition à quel point la relation à l'alcool est complexe, il est évident que l'alcool fait mal au corps et l'attaque à chaque excès, mais on entend également la difficulté pour le buveur dépendant de se séparer de ce compagnon qu'est l'alcool, car ce dernier lui permet de supporter des souffrances, c'est-à-dire des émotions insupportables et des images insoutenables.

Lorsque l'on souffre, on cherche un moyen pour se soulager, pour calmer la douleur d'une plaie qui est à vif, l'alcool apparaît pour certains comme un pansement disponible et efficace rapidement, appliqué sur la plaie il calme pour un moment.

Mais une fois que l'alcool ne fait plus effet, le pansement est arraché, laissant une nouvelle fois à vif, une plaie qui continue de s'étendre. L'alcool apparaît alors comme un leurre, car il ne soigne pas, il ne fait que masquer la blessure, mais de plus en plus difficilement.

Calmer ses souffrances : d'abord nettoyer la plaie pour la cicatriser

Il existe d'autres recours que l'alcool pour calmer les souffrances et soigner enfin cette meurtrissure, cela prend plus de temps que de boire un verre, C'est moins immédiat, il faut d'abord nettoyer la plaie pour lui permettre de cicatriser.

Bien sûr il en restera toujours une marque, mais il existe une différence significative entre survivre avec une plaie à vif, et vivre avec une cicatrice.

Ce recours, c'est la parole aller voir quelqu'un pour dire, ce qui vous ronge, ce qui fait mal. Ce n'est pas facile de passer la porte d'un Centre d'Alcoologie, de voir un médecin et surtout un psychologue. Mais c'est le meilleur service que vous pouvez vous rendre, accepter que quelqu'un se penche sur votre plaie, entendre votre souffrance, et surtout puisse vous aider à redonner du sens à ce qui n'en a plus depuis longtemps. C'est-à-dire comprendre enfin quelle plaie l'alcool tente de recouvrir, pour essayer de la soigner. Ce voyage vers l'inconnu n'est pas simple et semble risqué pour qui n'a pas commencé l'aventure, et l'on préfère souvent s'accrocher à ce que l'on connaît même si cela détruit, que d'aller vers l'inconnu, même si cela peut faire du bien, c'est aussi ça l'ambivalence.

Il est essentiel que la parole vienne véritablement prendre sa place, afin de redonner du sens à l'histoire de chacun, apaise les souffrance, et pour que s'ouvre enfin, pour chacun, une existence qui ne soit plus fondée sur la survie, mais bien sur la vie.

Anne-Lise Obé – Psychologue au CCAA de Montmorency