

Il était une fois.....

.....un Alcoolique



Le parcours effectué par un alcoolique.

Une histoire facile à lire, mais si difficile à vivre.

Je le sais, je l'ai vécue.

C'est mon histoire, mais c'est également l'histoire de bon nombre de personnes que j' ai croisées, lors de mon parcours. M.M. 20/03/2003



PREAMBULE

Le livret qui vous est présenté utilise le pronom « **IL** », pour en faciliter la lecture, mais cela ne veut pas dire que cette histoire ne s'applique qu'à des hommes. En effet, elle concerne autant les femmes que les hommes, même si l'on n'en parle pas autant, ou pas de la même façon. Le sujet de ce livret traite du problème de

l'Alcoolisme au Masculin comme au Féminin.

Le sujet est très vaste. Il a été présenté succinctement, sous forme de cliparts pour vous permettre d'en faire l'approche.

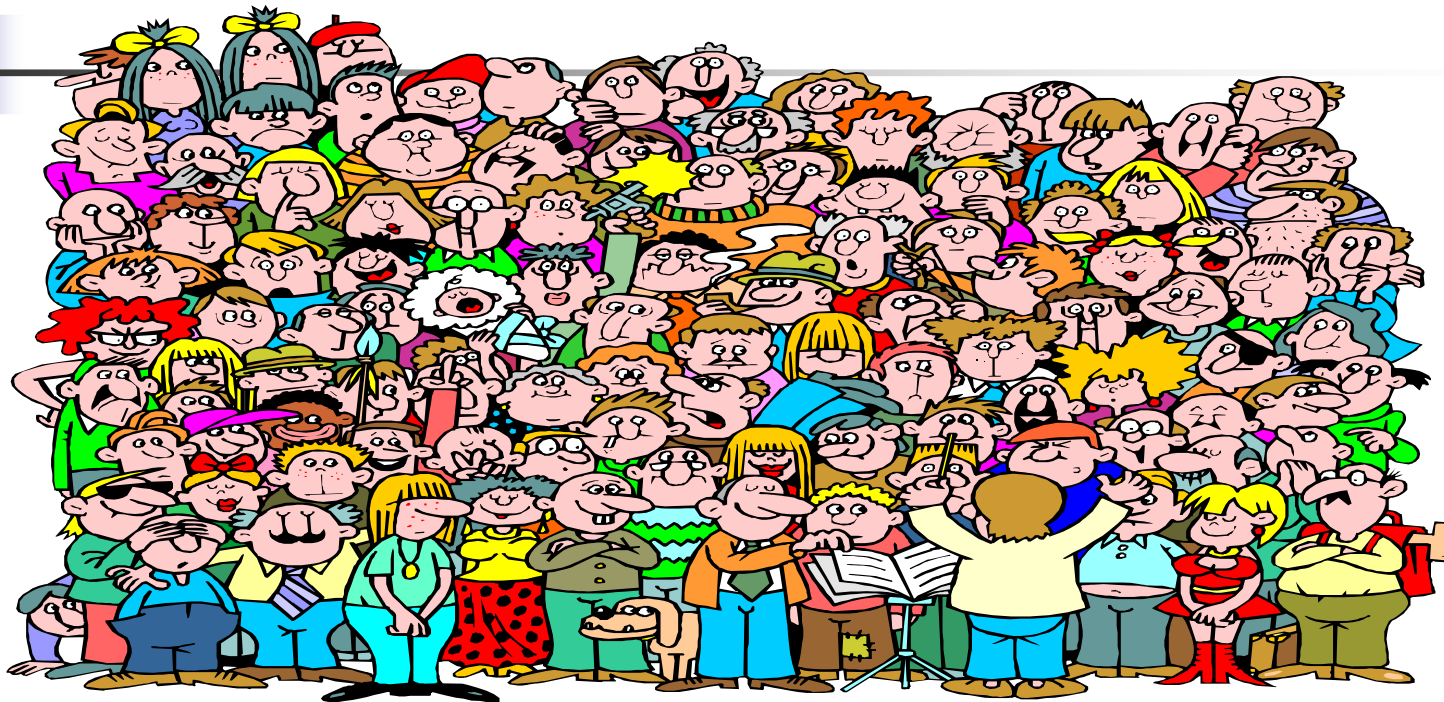
Réalisé par : Marc MARTEL de DIJON (21), afin que son expérience puisse profiter aux personnes qui, directement ou indirectement, rencontrent, ont rencontré ou risquent de rencontrer cette situation. (Vie Libre Dijon, 2 Rue des Corroyeurs 21000- DIJON).

Les personnes et les services qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sont cités en fin de celui-ci. Copie du livret soumise à autorisation de son auteur.

L'ALCOOLISME une TARE ?



NON ! UNE MALADIE QUI SE SOIGNE

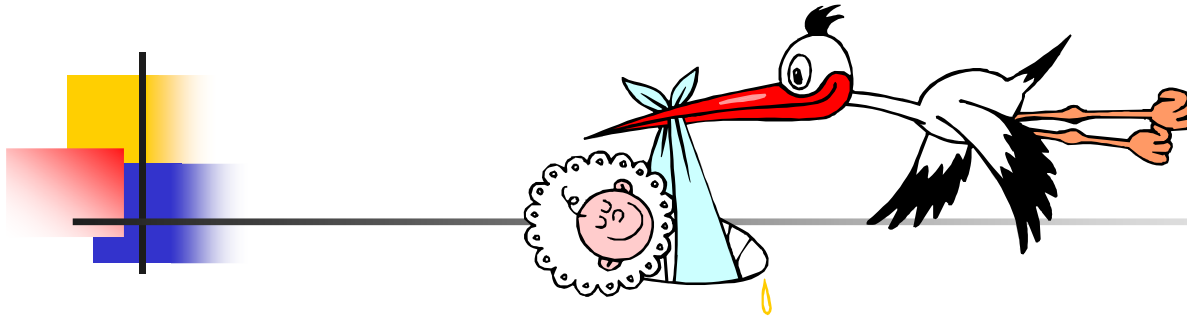


Vous êtes Alcoolique ? Non! Vous êtes « Malade Alcoolique » et vous n'êtes pas le seul! L'histoire qui suit , quelque part, c'est peut-être un peu la vôtre ...

Cette histoire, vous l'avez peut-être vécue

Comme « **DEPENDANT** » ou comme « **CODEPENDANT** » !

Naissance



Un jour, désiré ou non, il est arrivé

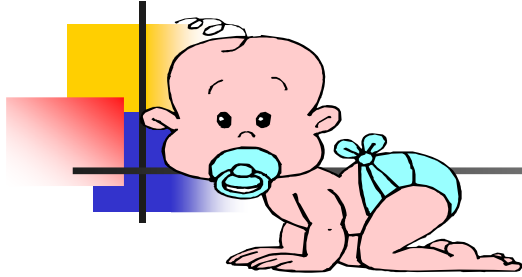


Rien ne le prédestinait
à devenir « malade alcoolique »



Mais un jour, *peut être que*, quelque chose l'a marqué,
(*consciemment ou inconsciemment*)
quelque chose qu'il a vu – vécu - ou subi

Cheminement de la vie



Les semaines



Les mois



Les années ont passé ...

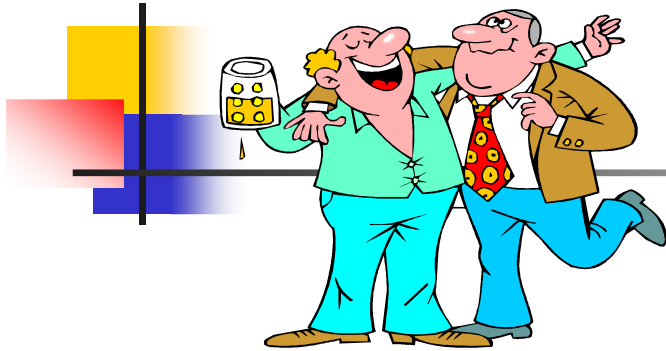
Et tout, *semblait*, aller très bien pour lui

Le Déclenchement

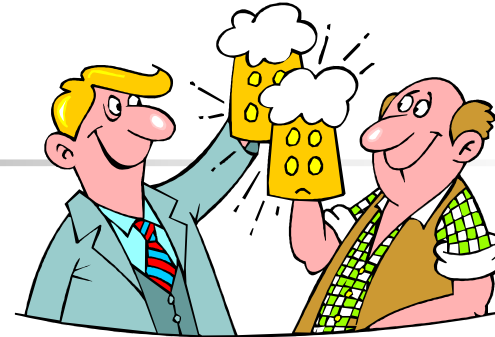


Jusqu'au jour où.....

Les Abus



Il se mit à boire



A boire....

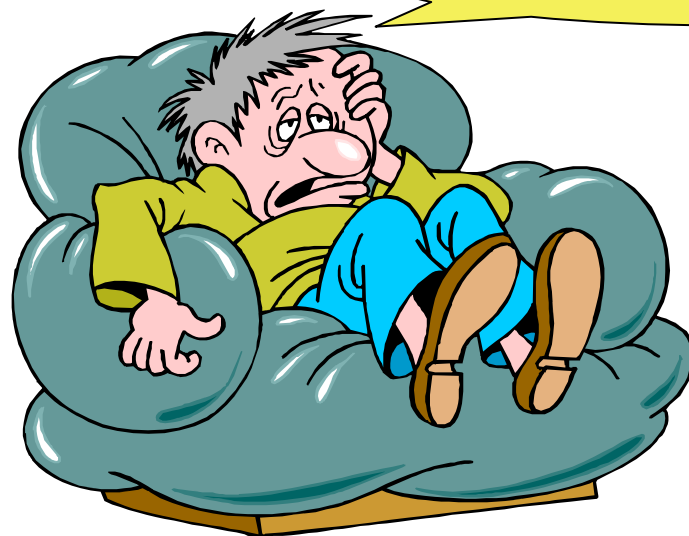


A boire...



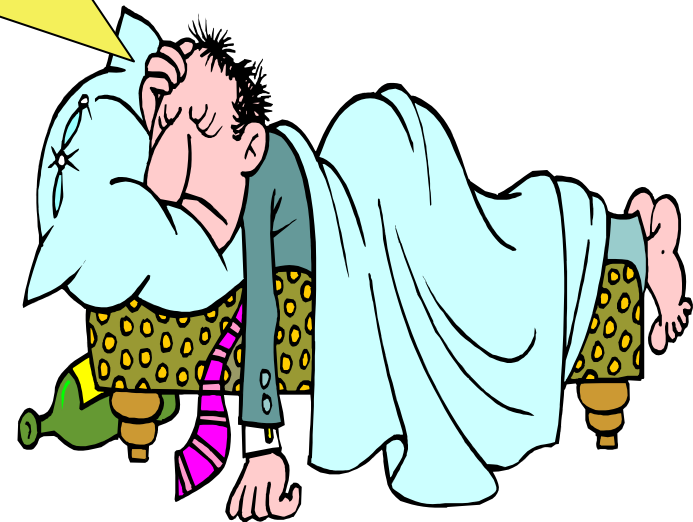
A boire de plus en plus

Avec des Lendemain difficiles

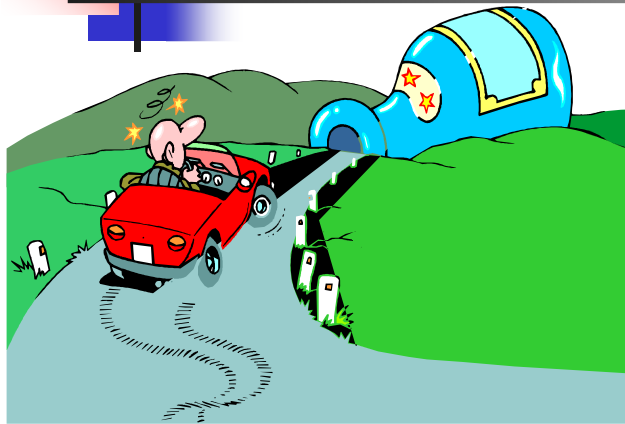


Ho là là ! Ma tête !

Mon travail ? Je ne peux pas me lever ! Je suis trop mal !



La Dépendance



Il recherchait l'alcool

Je vais en trouver !



Il était devenu prisonnier de la bouteille

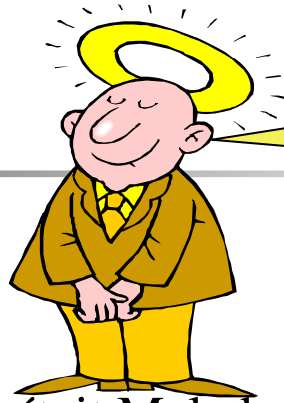


Il m'en faut ! Il m'en faut ! J'en ai besoin !

Il était devenu dépendant.....



L'ignorance



Je ne bois pas plus que les autres..

Il était devenu **DEPENDANT**, il était Malade...mais ne voulait pas le reconnaître.



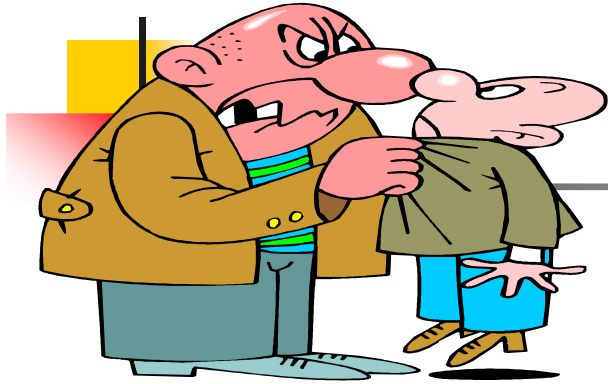
Moi ! J'arrête quand je veux !



Mais oui !
Mais oui !

Il était persuadé de pouvoir s'arrêter à tout moment

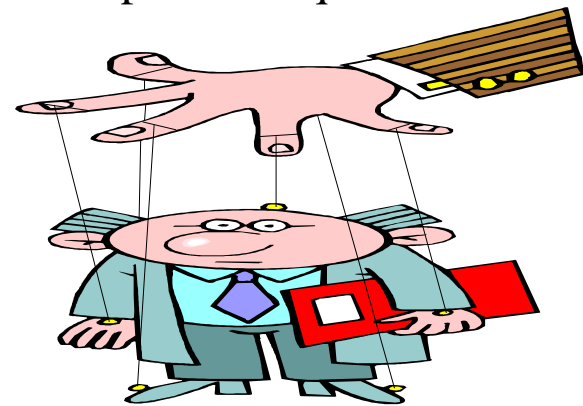
Les Effets



L'Alcool lui donnait du **courage**,
lui permettait **d'oublier**
ses soucisses peines.



Par moments, il ne se rendait pas compte de ce qu'il faisait.



Il était manipulé par l'alcool !



Les Origines de la maladie

Il est possible qu'il ait reproduit « inconsciemment »

- ce qu'il a vu,

- ce qu'il a vécu,

- ce qu'il a lui même subi..... durant son enfance.

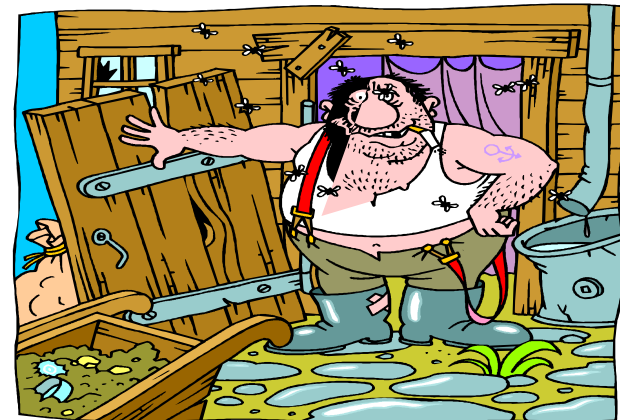
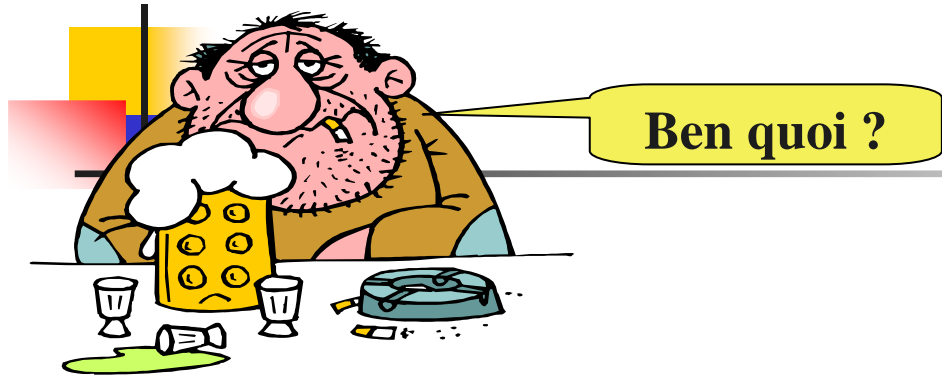
Le refletde son père ou.... de sa mère., (*l'effet miroir*).

Il est le seul à savoir de quoi il s'agit....

Il est également possible qu'il n'ait pas fait « le Deuil », d'une personne.., ou d'une situation.....

Il est peut-être là, le « Fardeau » qu'il traîne !

La Descente



Bienvenue chez moi.

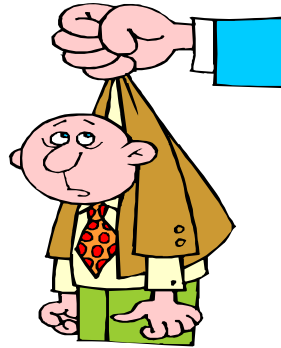
Les Conséquences

On n'ose même plus
l'inviter tellement il boit.
Il est Alcoolique.



Relations

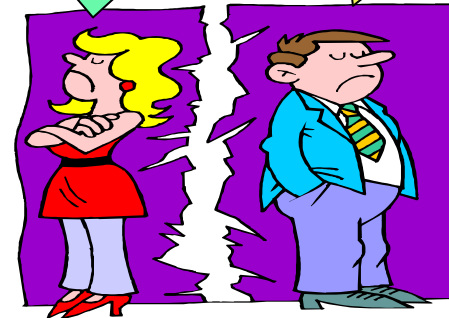
Vous êtes Viré !



Profession

Tu as encore
bu? C'est fini
entre nous!

Oui, mais.
Euh....
(Silence...)



(ou l'inverse)

Famille

Moi !
Comme les autres,
je vous condamne !



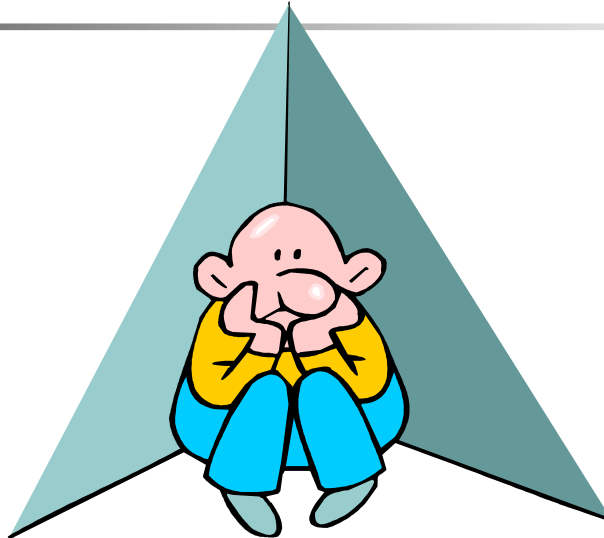
Justice

L' Appel à l'Aide



Il aurait voulu qu'on l'aide, mais ne savait pas comment le demander. Les paroles ne pouvaient pas sortir de sa bouche. Alors il le faisait à sa façon ...(crier un coup – briser une assiette – claquer une porte – ou reprendre un verre)...*mais ne pouvait être compris par ceux qui **IGNORENT** cette maladie.*

La Solitude



Il se retrouvait seul ,

sans aide....,

critiqué....,

repoussé....,

.....**Incompris.**

Les Souvenirs



Il repassait sa vie en revue : *Comme il aurait souhaité de ne pas être atteint par ce Mal*
« On l'avait peut être « Écouté », mais on ne l'avait pas « Entendu »



Toucher le Fond

Acculé au fond d'un trou, d'un tunnel sans fin, il se sentait perdu, sans espoir.

Il aurait bien aimé qu'on lui tende la main, qu'on lui donne le remède miracle pour le guérir de cette maladie.

Au lieu de cela, il subissait toutes les critiques, les reproches, les insultes.



La Décision



Il lui fallait prendre une
décision



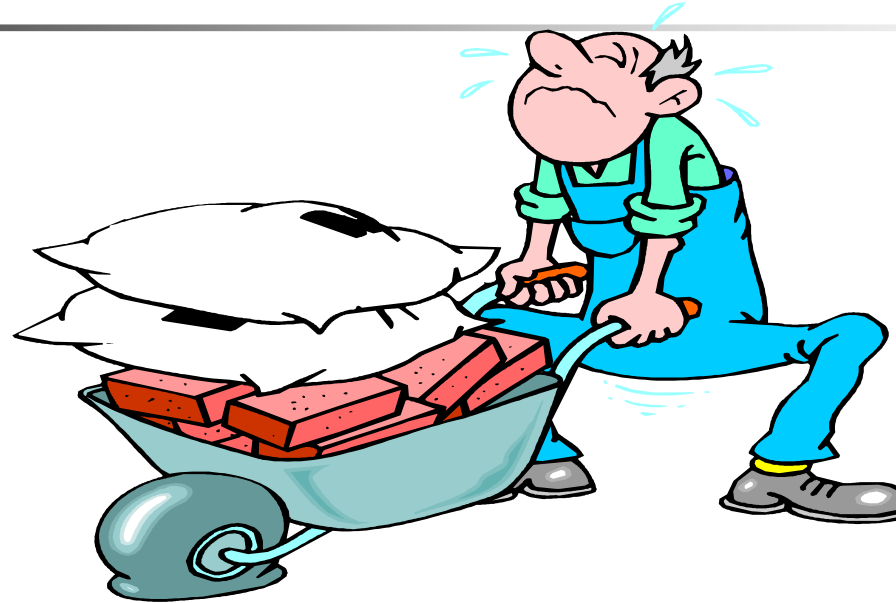
Soit continuer à sombrer ,
et jusque où... ??

Soit se décider à se faire
soigner !

Il fallait qu'il soit prêt.
Il fallait que cette démarche vienne de lui,
sans contrainte ni menaces.

Qu'il ait envie de s'en sortir « ***Pour Lui*** » avant tout.

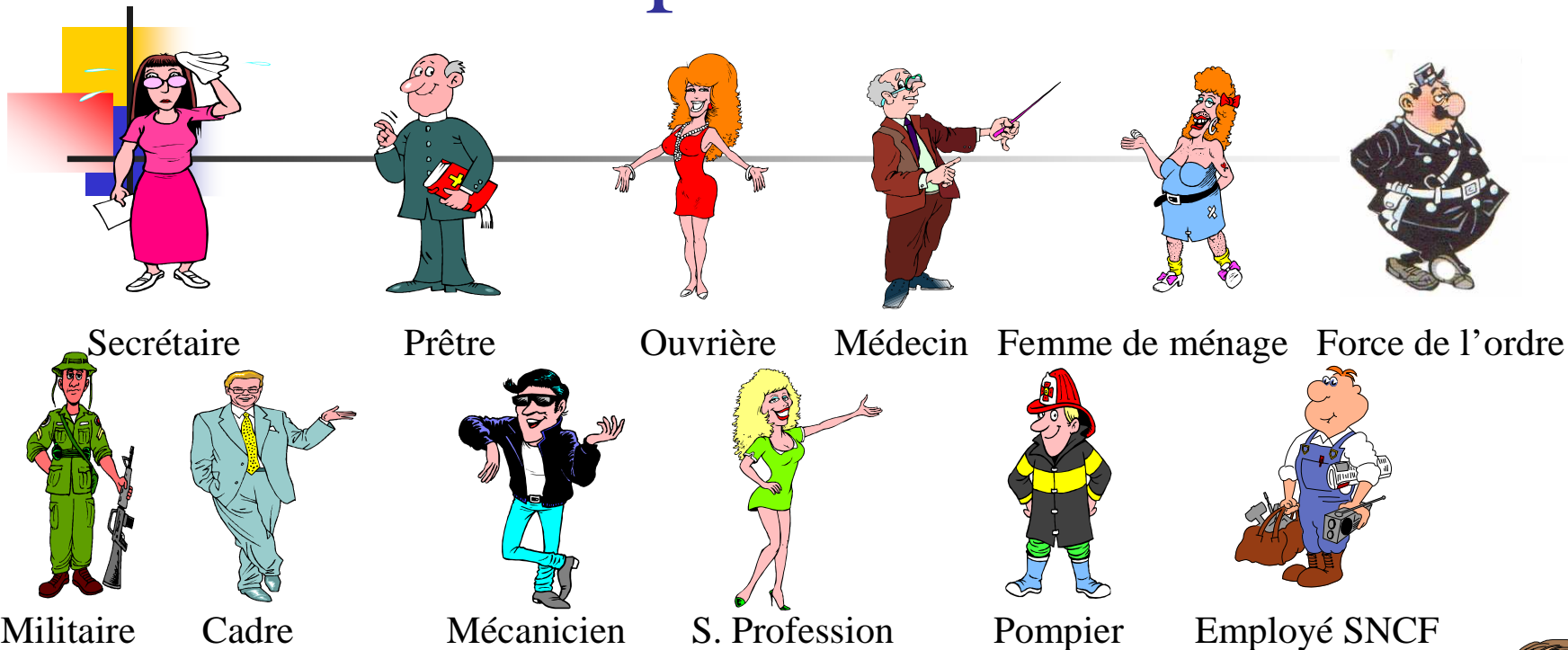
Le Fardeau



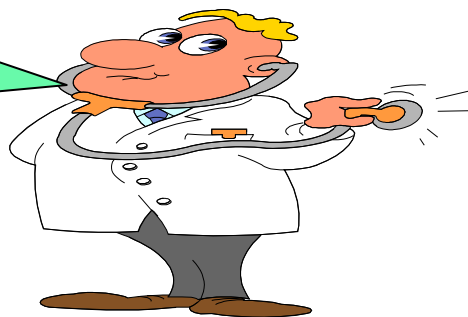
- Il décida, enfin, un jour de se faire soigner,
- de se libérer de **ce lourd fardeau traîné**, consciemment ou inconsciemment, **depuis si longtemps**,
 - de se libérer pour de bon.

Il se décida à effectuer une cure .

Un Groupe en Cure



**Faites nous confiance,
nous allons vous aider à
vous en sortir.**



**Et la liste n'est
pas exhaustive !**



Ceux-là même aussi, qui cherchent à l'aider dans cette maladie, peut-être ont-ils été comme lui.



Les Origines de ces personnages

Ils sont tous de Classes sociales – d'Âges – de Sexe - de Nationalités et de Métiers différents . La Maladie n'atteint pas une catégorie de gens en particulier.

Leur point commun ?

Cette Maladie qu' est « l'Alcoolisme ».

S'ils sont ici, c'est parce qu'ils ont envie de s'en sortir.

La Cure

Vous voyez, pour celui-ci c'est arrivé lorsqu'il avait 8 ans, et pour elle à l'âge de 10 ans

Quand je pense qu'ils traînent ce fardeau depuis si longtemps !
Cela explique bien des choses !



C'est ici, en cure, qu'ils sont venus rechercher les Origines de leur maladie. Ils y seront aidés par le personnel de l'établissement et par les membres de leur groupe.

NB : Groupe = Ensemble de personnes rencontrant les mêmes difficultés et qui unies vont s'aider, s'épauler, afin de découvrir l'origine de leur maladie. 23

La Délivrance

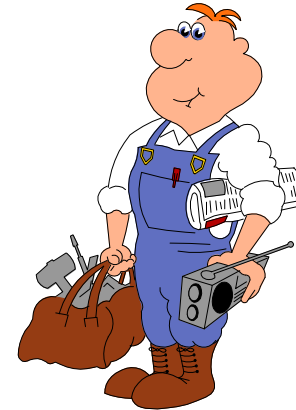
Au bout de quelques semaines, certains d'entre eux finiront par découvrir l'origine de leur mal (*mal être*), pourquoi ils sont devenus dépendants de l'alcool.

Ils auront vidé ce sac si lourd qu'ils traînent depuis si longtemps .



J'ai trouvé ! Je sais maintenant pourquoi !

Prêts pour un Nouveau Départ



Le voici prêt à affronter la vie, c'est ce qu'il pense. Il est armé, prêt à se battre pour retrouver sa dignité, reconquérir l'amour de sa famille et la confiance de ses proches.

Tous les outils lui ont été fournis pour pouvoir s'en sortir, mais va-t-il savoir se servir de cette trousse à outils ?



Mise en Garde

Attention ! Ce n'est pas encore gagné. Vous allez devoir affronter plein de choses et plein de gens !

Ne tentez pas de résoudre tous vos problèmes en même temps. Mettez des Priorités et réglez chaque problème l'un après l'autre.

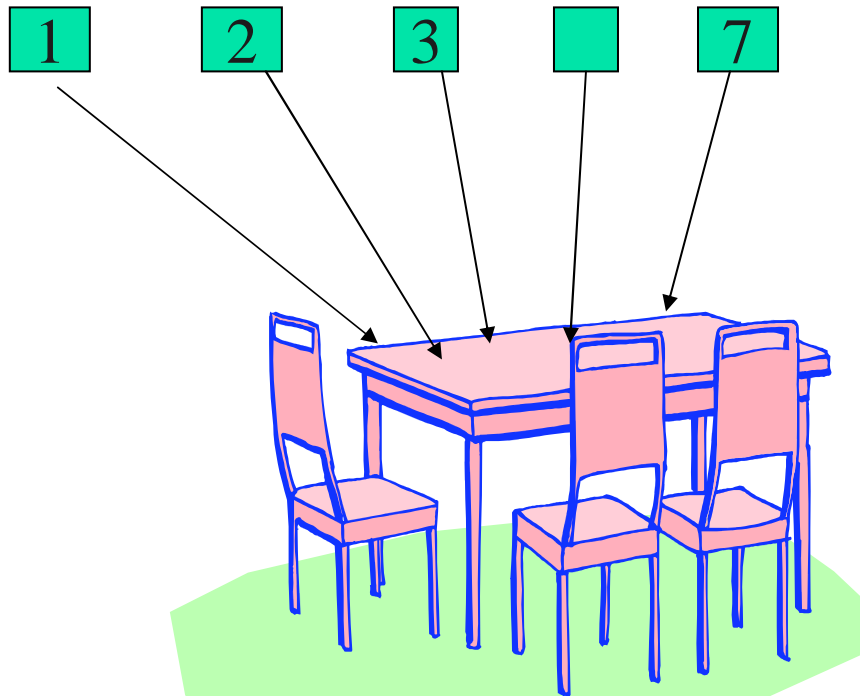
Faites vous suivre par un médecin, n'hésitez pas à contacter une association, les gens qui en font partie vous apporteront leur expérience et leur soutien.



Gérer *successivement* les Difficultés

Problèmes à régler successivement, suivant les priorités (*famille – travail – dettes – voiture – maison – projets – santé –*)

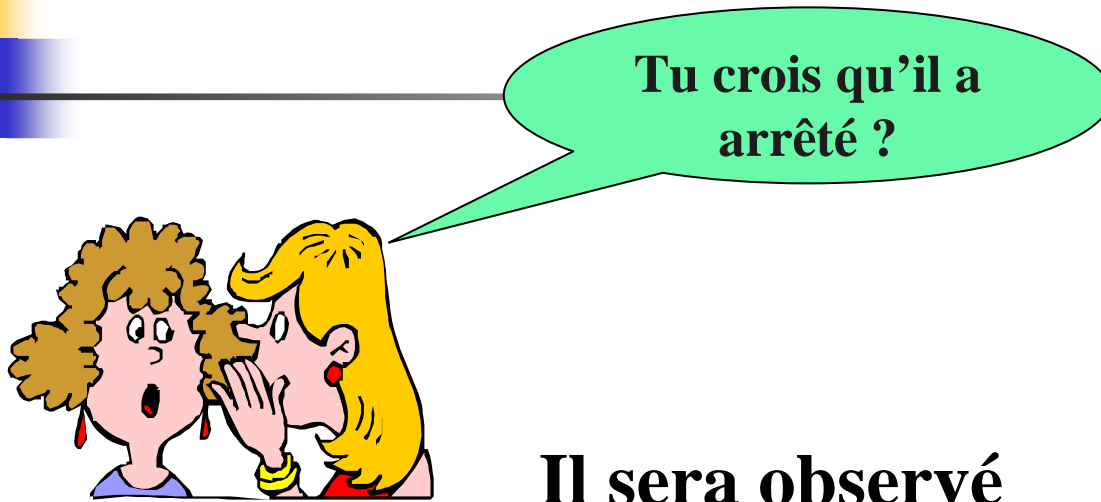
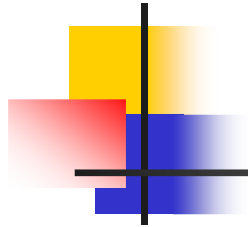
Aujourd'hui je règle le N°1 et seulement celui là !



A chaque jour suffit sa peine

L'ordre des priorités sera *Différent* suivant les personnes et les situations?

Bienvenue dans un Monde Hostile



Il sera observé



On le tentera, on le testera

... et Hypocrite



Hier, il gênait car il buvait (*Il n'était pas Normal*)
Maintenant qu'il ne boit plus, il indispose ceux qui boivent.

(*Il n'est pas Normal*)



La Vigilance

L'après-cure est une période difficile. Fatigué par ces semaines de soins, il se retrouve seul pour affronter à nouveau la vie.

Peut-être trouvera-t-il l'écoute auprès d'un parent, d'un ami, d'un *médecin*, ou auprès d'une *association*.

Il est important pour lui de pouvoir à certains moments s'adresser, se confier à quelqu'un, faute de quoi tout le travail qu'il a fourni risque d'être réduit à néant.



Se battre

Un grand parcours a été effectué depuis la prise de conscience de sa maladie. Et pourtant le travail doit se poursuivre. Bien des obstacles sont encore à surmonter, mais déchargé de son « **fardeau** », il est plus léger pour effectuer la remontée, plus solide pour affronter à nouveau la vie.



Se battre jusqu'au bout!

Il avait «**touché le fond**».

A plusieurs reprises il a gravi les parois glissantes de ce puit, plusieurs fois il est retombé.

Mais il persistait et à chaque fois, un peu plus, il se dirigeait vers la sortie.

Parce qu'**il a pris conscience** qu'il était malade et **qu'il a fait les démarches** pour « Guérir », il est sur le point de s'en sortir.



L'Aboutissement

Après des mois, voir des années, il a réussi à sortir de sa dépendance. Il n'a plus besoin du «produit» pour « **exister** ». Le voilà prêt à affronter à nouveau la vie. Ses blessures physiques sont guéries, peut être lui reste-t-il encore à soigner ses douleurs morales ou de cœur, mais il est maintenant prêt pour un nouveau départ, prêt à reconstruire sa vie.



Le Parcours

De Bas en Haut



J'en suis enfin sorti !



J'y suis presque...



Il faut que j'y arrive...



Je dois m'en sortir...

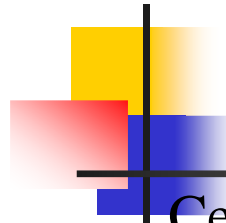


Je suis foutu!



Dessins M.D

Conclusion



Ce livret n'a aucunement la prétention de résoudre le problème de « l'Alcoolisme ». Il n'est pas le « Remède miracle », mais pourra peut-être apporter à certains d'entre vous, que vous soyez « **Dépendant** (malade) ou **Codépendant** (proche du malade) », une explication imagée au cheminement d'une personne atteinte par cette Maladie.

Il n'y a pas si longtemps, rappelez vous, on donnait une « *étiquette* » aux personnes atteintes du « SIDA ». On a enfin pris conscience que cette maladie a des origines diverses et pas forcément critiquables

*Quand les gens prendront-ils enfin conscience que
l'alcoolisme est également une maladie et
que le malade a besoin d'aide et non de reproches ?????*

« Ne jugez pas, tendez plutôt la main »

Puisse ce livret apporter une aide aux gens qui se trouvent confrontés à cette maladie, et leur permettre de s'en sortir.



Commentaires et Remerciements

-Réalisation: *MARTEL Marc 06 81 43 78 16*

-Avec la collaboration de: *L'Association Vie Libre DIJON 2 Rue des corroyeurs 21000 DIJON*

-Avec la collaboration de: *La Caisse Primaire d'Assurance Maladie à DIJON*

Je tiens à remercier les personnes nommées ci-après , ainsi que celles qui ne sont pas citées mais qui je pense se reconnaîtront, pour l'aide qu'elles m'ont apportée tant sur le plan personnel, que sur la réalisation de ce modeste livret.

(L'histoire qui vient d'être racontée est également disponible sous forme d'un diaporama animé avec accompagnement musical, sur support CD Rom, pouvant être visualisé à l'aide d'un ordinateur ou Vidéo projecteur).

Voir page suivante



Liste

(Les noms de ceux qui ne sont pas inscrits ci-dessous sont tout de même gravés dans mon cœur)

Les Docteurs BASSET – COURBIER – JAVAUT – LOOS MAILLARD
- DIDI ROY – REROLLE – MILLERET, Mme VALLET assistante sociale
- le personnel de la Clinique d'alcoologie « Le Calme » à CABRIS et surtout Fabienne , les curistes que j'y ai rencontrés lors de mon séjour et notamment Frédérique - les membres de l'association VIE LIBRE à DIJON et en particulier Simone, André, Marcel et Hervé – certains de mes supérieurs hiérarchiques, mes collègues de travail, qui ont bien voulu m'accorder leur confiance - mes Amis : Patrick et Françoise – Philippe et Chantal - Christian et Nadine – Robert et Françoise - Henry et Christine – Albert et Espérance - Christian et Claire – Mamie et Marcel - Pitou – Daniel – Jean-Marc - Yves et Yvette - André et Monique – Pascal - Jean et Maryse – Manu et Maria – Bernard et Denise -Jacky – Serge et Agnès – Maurice, Gilbert, Nordine, Momo et leurs épouses - Alain – Sandrine – Mathieu – Laurence - et.....
- ma famille : ma cousine Annick et sa famille, ma belle-sœur Joëlle, ma sœur Béatrice et sa famille - mes enfants et en particulier mon aînée et son mari - mes petits enfants - mon ex-épouse, *de façon indirecte*, puisque mon projet initial était de reconquérir son cœur – ma compagne pour son soutien permanent, ses conseils et sa patience.