

Il a radicalement changé de vie grâce à ses amis des Alcooliques anonymes

SAINT-MAURICE

Comme beaucoup d'alcooliques, Thierry s'est affranchi de la dépendance par le biais de la célèbre association spécialisée.

Se lever le plus tard possible, déjeuner à la bière, s'agiter, s'enfiler trois Ricard puis noyer son dîner dans un litre de rouge, regarder la télé, s'endormir, souper au rouge encore et finalement enterrer la journée et ses espoirs dans une nouvelle bouteille de whisky.

Voilà à peu près à quoi s'est résumée la vie de Thierry pendant de nombreuses années. «Être alcoolique est un travail à plein-temps! L'alcool commandait ma vie, décidait pour moi», se rappelait ce Valaisan de 51 ans

samedi à Saint-Maurice lors de la 17e Convention valaisanne des Alcooliques anonymes (AA). «Sans mes trois bières matinales j'avais la tremblote, je ne faisais rien!» Le shit, l'héroïne, le LSD, les séjours en prison, un mariage et

gouffre. «Pendant dix ans, j'ai écumé tous les psys de Genève, tenté tous les sevrages, mais rien n'y faisait.» A 35 ans, Thierry, alors dans un centre spécialisé, rentre finalement en contact avec les AA. Sa méfiance initiale ne

de nos malheurs sur les autres. «J'ai réalisé que je n'aimais pas ma femme, que ma vie était merdique mais que je pouvais la changer. J'ai mieux compris qui j'étais aussi.»

De séance en séance, dans l'écoute de ses semblables et loin des jugements et de la culpabilité, Thierry s'est reconstruit. Aujourd'hui, le quinquagénaire a un bon poste dans la culture et la vie équilibrée dont il rêvait. La différence entre l'avant et l'après, c'est principalement à ses amis des AA qu'il la doit. «Aujourd'hui encore, je participe à une réunion par semaine. Ça m'aide toujours», conclut celui qui se définit désormais comme un «alcoolique abstinent stabilisé».

LAURENT GRABET

«Boire était un travail à plein-temps! L'alcool commandait ma vie, décidait pour moi»

THIERRY, «ALCOOLIQUE ABSTINENT STABILISÉ»

la paternité n'ont jamais entamé cette léthargie. Un simple accident de voiture amorcera finalement un lent processus de métamorphose.

«A 25 ans, pour la première fois, je me suis dit que boire représentait un problème dans ma vie.» Mais de la prise de conscience à l'arrêt total, il y a un

résiste pas longtemps. «Je me suis accroché à des personnes qui s'en sortaient. Je voulais avoir la même vie qu'eux.»

Au fil des séances, l'homme comprend qu'il n'est pas responsable de sa maladie mais de son rétablissement. Petit à petit, il éradique aussi la «stacose», ce mal qui fait qu'on rejette la faute

www.aasri.org, 079 353 75 69

SAINT-MAURICE ► Les Alcooliques anonymes valaisans ont tenu leur convention annuelle ce week-end. Ils rappellent combien l'entraide directe entre dépendants est primordiale pour se rétablir.

FABIEN THÉTAZ

Des alcooliques rétablis qui guident d'autres dépendants sur la voie de l'abstinence. La philosophie des Alcooliques anonymes était au centre de la convention valaisanne de l'association qui s'est tenue ce week-end à Saint-Maurice. Les deux jours de séances sur le thème «Un cœur débordant de reconnaissance» a réuni quelque cent vingt participants de toute la Suisse romande. «L'objectif est de partager nos expériences avec des membres d'autres cantons», explique Jean-Michel, l'un des organisateurs de la rencontre. «Le thème de la reconnaissance est central car nous sommes tous redevables aux AA de nous avoir sortis de l'enfer de l'alcool. Nous cherchons à redonner ce que l'on a reçu nous-mêmes. C'est ainsi que fonctionne l'association: un alcoolique qui parle à un autre alcoolique permet d'assurer une compréhension mutuelle.»

Se sentir moins isolé et écouter les autres

Parmi les participants, Sandrine a trouvé dans la fameuse méthode en douze étapes des AA un moyen de rester sobre et plus largement de regarder la vie différemment. «A un certain moment, j'ai compris que j'allais mourir si je continuais à boire. Alors, j'ai cherché de l'aide pour tenir le coup sans cette habitude. Lorsque j'ai intégré les AA, je me suis tout de suite sentie beaucoup moins isolée dans mon problème d'alcool. J'ai rencontré des gens qui allaient vraiment bien et cela m'a donné envie d'être comme eux. Je les ai donc écoutés», confie la jeune femme. «Au fil des mois, j'ai découvert un nouveau mode de pensée, j'ai adopté une nouvelle hygiène de vie. Je suis arrivée à une abstinence confortable, dans laquelle il y a de la place pour la joie», ajoute-t-elle.

Pour les familles aussi

Parfois un peu oubliés, les proches des alcooliques souffrent néanmoins autant que les premiers concernés. On parle alors de codépendance: la maladie déteint sur l'entourage qui devient malade à son tour. Le groupe Al-Anon a ainsi été créé pour venir en aide aux familles d'alcooliques. Présent à la convention valaisanne, Luigi, dont la femme connaît des problèmes de boisson, a pu apprendre à gérer ses émotions au travers du groupe. «Nous partageons nos forces et nos espoirs. Nous parlons de nos expériences respectives pour arriver à mieux communiquer avec la personne dépendante.»

Les Alcooliques anonymes valaisans relèvent avec inquiétude une participation croissante de jeunes aux séances de l'association. «La façon de boire a changé. Les jeunes cherchent dorénavant à être saouls plus vite et plus tôt dans la soirée», note Jean-Michel. Et Sandrine de rappeler à juste titre: «Plus on arrête tôt, plus on se réserve de belles années.»



«Avec les AA, je suis arrivée à une abstinence confortable, dans laquelle il y a de la place pour la joie», témoigne Sandrine, l'une des 120 participants à la convention valaisanne. L'ENNOUVELLISTE

DEPUIS 40 ANS EN VALAIS

«Les Alcooliques anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.» C'est ainsi que s'ouvre le préambule du mouvement international des AA, fondé aux

Etats-Unis en 1935. Aujourd'hui, on compte environ 200 groupes en Suisse dont 17 en Valais, une section cantonale créée il y a près de quarante ans. L'association ne connaît pas de direction formelle, les groupes s'organisant de manière autonome. Par ailleurs, elle n'est liée à aucun organisme privé ou public et ne reçoit pas de contributions financières externes. Aucune cotisation n'est perçue, la seule

condition pour entrer aux AA étant le désir d'arrêter de boire. Comme le nom l'indique, l'anonymat est un principe fondamental du mouvement, la «base spirituelle» de la tradition, qui vise à protéger la vie privée des membres et à «placer les principes au-dessus des personnalités».

Site des Alcooliques anonymes de Suisse romande et du Tessin: www.aasri.org