

LE MODELE MINNESOTA EN ADDICTOLOGIE

L'abstinence comme règle de base

Un psychiatre local aimerait introduire à la Réunion le « modèle Minnesota », un programme thérapeutique qui s'adresse aux personnes dépendantes de l'alcool ou autres produits psychoactifs. Inspiré de la démarche de l'association Alcooliques Anonymes, il repose sur l'abstinence totale et une thérapie de groupe, encadrée par des personnes rétablies.

Psychiatre à Saint-Pierre, le docteur Thierry Michaud-Nérard observe que la vie de nombreux jeunes toxicomanes est une suite de séjours en centres de désintoxication, en psychiatrie, à l'hôpital général ou en prison.

Convaincu que les approches utilisées pour traiter ces personnes ou les malades alcooliques sont le plus souvent mises en échec car elles reposent pour beaucoup sur des critères « subjectifs » de la part des intervenants professionnels, le spécialiste promeut l'introduction à la Réunion du « modèle Minnesota ».

Inspiré de la démarche de l'association Alcooliques Anonymes, ce programme thérapeutique repose sur l'abstinence totale de tous les pro-

duits psychoactifs. Une caractéristique essentielle est que la plupart des thérapeutes sont des personnes dépendantes rétablies (depuis au moins une dizaine d'années), spécifiquement formées. Le programme est mis en œuvre durant quelques semaines dans des centres de soins spécialisés.

Thérapie de groupe

Alors qu'il en existe de nombreux en Amérique du Nord, où le modèle Minnesota s'est bien implanté depuis sa création en 1948, la France ne compte à ce jour qu'un seul centre de ce genre, à Bucy-le-Long (Aisne). Créé il y a une dizaine d'années à l'initiative de la fille de Jane Birkin, l'actrice Kate Barry, il est géré par l'association Aide et

prévention des toxico-dépendances (APTE).

Isabelle Sokolow, sa présidente - également présidente d'honneur d'Alcooliques Anonymes en France -, est médecin alcoologue à l'hôpital de Saint-Cloud (Hauts-de-Seine).

« Je me suis toujours rendu compte que l'apport des personnes rétablies est un atout considérable pour les malades alcooliques », témoigne la spécialiste, actuellement en vacances à la Réunion (**).

Or « la grande idée du modèle Minnesota est de rendre les gens responsables de leur rétablissement, avec l'aide des autres ». La thérapie de groupe est le principal outil utilisé. « Il est très intéressant car il permet de sortir du déni, qui constitue la plus grande difficulté de la maladie alcoolique. Le fait de rencontrer un malade alcoolique qui s'en est sorti, d'entendre raconter une histoire qui ressemble à la sienne, montre que c'est possible de s'en sortir et donne l'énergie nécessaire pour attaquer le problème de front. »

La prise en charge commence par un sevrage médicamenteux, afin d'éviter les dangereux effets de manque (délirium tremens, crises d'angoisse...).

Le programme se déroule selon un plan en cinq étapes. Le malade commence par faire un constat des conséquences de sa consommation et prendre conscience de la dépendance qui s'est progressivement installée. Chacun doit par exemple trouver plusieurs « exemples de consommation » par jour. Il s'agit de « reconnaître que l'alcool est plus fort que soi », résume le docteur Sokolow.

La deuxième étape vise à faire comprendre qu'il est possible de s'en sortir, tandis que la troisième met l'accent sur la confiance dans le groupe et



Le modèle Minnesota repose sur l'abstinence totale de tous les produits psychoactifs.

dans une puissance supérieure : « Dieu, tel qu'on le conçoit », explique la spécialiste en précisant qu'il n'y a derrière cette notion aucun prosélytisme pour quelque religion que ce soit.

Cette dimension spirituelle n'est cependant pas sans susciter certaines critiques ou réticences au sein des milieux spécialisés dans la lutte contre les addictions.

Bilan de sa vie

Dans la quatrième étape, le malade est invité à faire « le bilan de sa vie », dans un travail d'écriture qui sera confié à un thérapeute (l'équivalent du « parrain » chez les Alcooliques Anonymes). Enfin la cinquième étape prépare la sortie et la posture.

« Il faut absolument qu'il y ait un suivi, souligne le docteur Sokolow. Le plus intéressant, c'est de fréquenter l'association Alcooliques Anonymes (ou son pendant pour les toxicomanes : Narcotiques Anonymes), voir régulièrement un médecin alcoologue et avoir un suivi psychothérapeutique. »

Le docteur Michaud-Nérard

espère pouvoir monter un jour un centre Minnesota à la Réunion et s'y prépare. L'an dernier, une spécialiste de l'association APTE est venue animer une formation à l'intention de « techniciens de l'accompagnement médical et social ». Deux autres formations sont prévues l'an prochain, dont l'une à Maurice. Elles devraient être suivies de stages au centre de Bucy-le-Long.

Quant à la suite, elle dépend de la volonté politique, fait observer le psychiatre saint-pierrois. Le docteur Sokolow pointe cependant la piètre situation de l'alcoologie en France, qu'elle qualifie de « SDF de la médecine ».

« L'alcoolisme est une maladie qui se soigne très bien, à condition d'avoir des soignants qui s'y intéressent et des personnes rétablies qui connaissent bien le problème. Mais on manque de moyens financiers et politiques », déplore-t-elle.

Hervé SCHULZ

(*) A l'invitation de l'association Développement & Santé, présidée par le docteur Michaud-Nérard, le docteur Sokolow animera une conférence-débat sur le modèle Minnesota, jeudi 22 septembre, de 17 h à 18 h 30 à la salle polyvalente de la mairie annexe de Terre-Sainte.



Le docteur Sokolow : « L'apport des personnes rétablies est un atout considérable pour les malades alcooliques ».