



ALCOOLIKES ANONYMES

# Des réponses à vos questions

Une approche par des professionnels pour  
des professionnels

## A partir de quand est-on alcoolo-dépendant ?

### Qu'est-ce qui conduit à l'alcoolisme ?

Il n'y a pas une « cause », mais mille ! C'est une maladie dite multifactorielle (génétique, environnement social et familial, développement psychologique, etc.). Le parcours de chacun est différent, mais la plupart partagent un même fonctionnement global, un fonctionnement dépendant de l'alcool.

Être alcoolique ce n'est pas seulement une question de quantité d'alcool, c'est une façon de boire qui se caractérise par l'obsession de consommer et la perte de contrôle, se cacher pour boire, mentir à tout le monde, à soi surtout, se mettre en danger, soi-même, les autres, pour oublier, se calmer, faire face aux autres, à l'ennui, à la solitude, aux conflits... Les conséquences touchent tous les domaines : la santé, le travail, la vie sociale, familiale, les finances... Le déclic est propre à chacun. S'en sortir est une démarche personnelle et AA est une solution.

Il est important de comprendre que l'alcoolisme est une maladie. L'alcool laisse des traces indélébiles dans le cerveau. Le sevrage physique est finalement assez simple et rapide avec des médicaments. Le sevrage psychologique est beaucoup plus compliqué. Le fonctionnement de l'alcoolique est souvent marqué par l'excès, l'impulsivité, l'hyperémotivité, les pensées obsessionnelles, l'auto-sabotage, la manipulation... C'est une maladie totale : physique, mentale, émotionnelle, relationnelle... Arrêter de boire durablement nécessite de se changer soi-même et de changer de vie, car l'alcool était partout et avait pris toute la place.

## Que faire face au déni ?

### Que peut faire l'entourage ?

La prise de conscience est souvent tardive, le déni est puissant, pour le malade comme pour l'entourage. De nombreuses tentatives de contrôle, toujours suivies des mêmes échecs, sont souvent nécessaires pour que la prise de conscience ait lieu et que le malade réalise que l'alcool le conduit tout droit vers la folie ou la mort... ou la prison. Prendre la décision d'arrêter de boire, c'est choisir de vivre, et pour que cette abstinence perdure, un travail de reconstruction totale est recommandé.

L'entourage peut parfois être également dans le déni, beaucoup ignorent que l'alcoolisme est une maladie. Ils entretiennent à leur insu la situation problématique en rattrapant ou en compensant les manquements du malade alcoolique, en banalisant ou en dissimulant les consommations. Mais ce fonctionnement est à la fois lourd, douloureux et vain. Les proches se sentent impuissants, désespérés, révoltés, honteux... C'est la co-dépendance.

Protéger le malade est inutile, même contre-productif. L'accabler, le dévaloriser, le culpabiliser l'est tout autant. Il n'est pas coupable d'être malade, mais doit être responsable de ses actes et de sa décision de se faire aider. L'entourage ne peut pas le faire à sa place. Les proches peuvent seulement se protéger et prendre soin d'eux-mêmes. L'association des Groupes familiaux Alanon accompagne l'entourage du malade alcoolique (parents, conjoints, enfants, amis, collègues).

## Qu'est-ce qu'un groupe Alcooliques anonymes ? Comment fonctionnent ces groupes ?

Les groupes d'entraide ou groupe de partage réunissent des personnes autour d'une même difficulté : l'alcool, pour discuter, partager, échanger leurs expériences dans un climat de bienveillance, de respect, d'acceptation et de non jugement. L'alcoolique y trouvera une main tendue, des bras ouverts.

Les réunions sont structurées, « ritualisées », avec la lecture de *La méthode* à l'ouverture et *La pensée des AA* à la fermeture, entre les deux, chacun prend la parole à son tour, s'il le souhaite, en se présentant et en parlant de soi. Il n'y a pas de questions-réponses ou de débat, ce type de conversation a lieu après la réunion, c'est le temps du « café ». Et pour des échanges privilégiés, il y a le « parrainage » entre un « ancien » et un « nouveau ».

Rien n'est imposé, chacun est libre de parler ou non en réunion et d'utiliser ou non les outils du programme. Les membres ont une liberté complète, il n'y a pas d'obligation, pas de cotisation, ni d'inscription.

## Pourquoi ça marche ?

### Quelle est la recette des Alcooliques anonymes ?

Le programme de rétablissement s'organise autour de douze étapes, un mode d'emploi pour chacun, et douze traditions, une structure pour chaque groupe et l'ensemble de l'association. C'est se libérer par la parole, l'écoute, l'action et l'entraide. Les étapes permettent un travail intérieur en passant par l'aveu de l'alcoolisme, l'analyse et la libération de la personnalité, le réajustement des relations avec les autres, l'abandon à une certaine puissance supérieure, le secours porté à d'autres alcooliques. Les traditions permettent l'organisation, l'unité et l'autonomie du mouvement.

Ce qui est fondamental, c'est l'identification, la compréhension mutuelle entre un alcoolique qui parle à un autre. Ne plus être seul et incompris face au problème d'alcool, être soutenu par la force du groupe est essentiel. Seul rien n'est possible, ensemble tout est possible. Les « anciens » sont un modèle, un espoir, une preuve vivante que c'est possible pour les « nouveaux » et les nouveaux renforcent les anciens dans leur rétablissement en leur rappelant d'où ils viennent et en leur permettant de rendre ce qu'ils ont reçu. Un lien très particulier se tisse entre les membres, le lien profond d'une souffrance intime. Personne ne peut mieux comprendre un alcoolique qu'un autre alcoolique.

L'association fonctionne grâce à ses « serviteurs », des membres qui se mettent au service des autres pour des petites ou des grandes tâches : acheter du café pour la groupe, garder la clé pour ouvrir la réunion, intervenir dans des informations publiques, faire partie d'un comité régional ou national... Avoir une responsabilité et que les autres puissent compter sur vous, c'est une source de valorisation, de motivation, de confiance. C'est retrouver une place dans un groupe et de fait dans la société.

## Pourquoi les Alcooliques anonymes prônent l'abstinence totale ? Comment se positionnent-ils face à la consommation contrôlée ?

Les Alcooliques anonymes ne prennent position sur aucun sujet que ce soit la consommation contrôlée ou les traitements qui existent. Ils proposent seulement leur expérience, et leur expérience c'est l'impossibilité de contrôler leur consommation d'alcool malgré toutes les autres tentatives (médicales, psychologiques...) d'une part, et la possibilité de vivre une abstinence heureuse par l'entraide et leur programme de rétablissement d'autre part.

L'abstinence n'est pas le seul but. C'est le premier objectif, mais l'objectif ultime c'est d'être heureux et libre, c'est de se reconstruire sans alcool, ne plus avoir besoin de boire pour (sur)vivre, et cela passe par une sobriété émotionnelle. C'est ce qui se travaille avec les étapes, le service, le parrainage. Le seul but de l'association est de transmettre ce message d'espoir pour sauver des vies. Chacun arrive à l'abstinence à son rythme, certains ont besoin d'une seule réunion et d'autres de dix ou de cent. Cela n'a pas d'importance, ce qui compte c'est de ne pas boire pour vingt-quatre heures et chaque jour renouveler cette décision. Et la rechute n'est jamais un échec, mais seulement une partie du chemin.

## Pourquoi les Alcooliques sont-ils anonymes ?

L'anonymat est fondamental : peu importe qui ils sont à l'extérieur, ce qu'ils font, d'où ils viennent, en réunion tous sont égaux devant l'alcool et ce qui importe c'est le désir d'arrêter de boire et de rester abstinent. Ce sont simplement des alcooliques parlant à d'autres alcooliques dans le but de se rétablir.

L'anonymat c'est aussi une protection : une protection vis-à-vis de l'extérieur, de la honte, du jugement social, mais aussi une protection de l'association, il n'y a pas de chef, pas de hiérarchie, et enfin une protection du membre envers lui-même, contre le risque de se croire au-dessus des autres et de l'alcool.

Il n'y a pas de chef. L'association est organisée et structurée de manière démocratique et repose des serviteurs de confiance. Tous sont bénévoles, élus pour un mandat à durée limitée, et œuvrent au sein d'un comité national, du conseil d'administration (« conseil des services généraux ») ou de l'assemblée générale annuelle, (« conférence »). C'est ainsi que l'association continue de fonctionner de manière totalement autonome depuis plus de quatre-vingts ans à travers le monde.

## Les Alcooliques anonymes sont souvent représentés comme une secte. S'agit-il d'un mouvement religieux ?

La référence à « Dieu » n'a rien de religieux en soi. C'est surtout un symbole qui rappelle que seul face à l'alcool c'est impossible de s'en sortir, qu'il faut une aide supérieure, le groupe, l'association, le temps ou même un Dieu de religion. Une puissance supérieure, c'est quelque chose qui n'est pas soi-même et qui est plus fort que soi. Apprendre à faire confiance à cette force, aux autres, est nécessaire pour avancer. « Dieu » c'est un mot universel pour traduire cette idée, mais c'est bien comme chacun le conçoit. On compte de nombreux athées et agnostiques parmi les membres.

Ne confondons pas spirituel et religieux. De récentes études dans les champs de la médecine, de la psychologie et de la sociologie, constatent de plus en plus la portée thérapeutique d'une démarche spirituelle. Il s'agit d'un travail intérieur développant l'acceptation, le pardon, la gratitude, l'altruisme, l'engagement... Des éléments essentiels pour réapprendre à vivre, donner du sens à sa vie et trouver sa place dans le monde. Par ailleurs, beaucoup de salles sont mises à disposition par les municipalités, les hôpitaux, l'association intervient souvent dans les lycées, dans les écoles d'infirmières, dans les entreprises... c'est bien la preuve que le principe de laïcité y est respecté.



ALCOOLIKES ANONYMES

[www.alcooliques-anonymes.fr](http://www.alcooliques-anonymes.fr)

Pour toutes informations complémentaires  
01 48 06 43 68

Retrouvez-nous sur

-  Facebook @alcoanonymes
-  Twitter @AlcAnonymes
-  Instagram alcooliquesanonymesofficiel
-  Chaine You Tube Alcooliques anonymes officiel