

Vivre après l'alcool

DU MÊME AUTEUR

Le cinéma comme langage de soin. Son intérêt en alcoologie
(avec l'atelier cinéma de l'AREA), érès, 2016

Les représentations de l'alcoolique
(sous sa direction, avec Micheline Claudon et Gérard Ostermann),
érès, 2015

L'hospitalisation brève en alcoologie, érès, 2013

Clés pour sortir de l'alcool, érès, 2012

Les groupes de parole en alcoologie, érès, 2012

*Guide de l'accompagnement des personnes en difficulté
avec l'alcool*, Dunod, 2^e édition, 2011

L'alcoolique, ses proches et le soignant, Dunod, 2003

Soigner l'alcoolique, Dunod, 1997

La personne alcoolique, Dunod, 1993

Henri Gomez

Vivre après l'alcool

Clés pour devenir acteur de ses choix

BACCHUS

 éères

Conception de la couverture :
Anne Hébert

Version PDF © Éditions érès 2018
CF - ISBN PDF : 978-2-7492-6063-1
Première édition © Éditions érès 2018
33, avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse, France
www.editions-eres.com

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. 01 44 07 47 70, fax 01 46 34 67 19.

Table des matières

INTRODUCTION.....	9
1. MODIFIER SON RAPPORT AU TEMPS	15
La relativité du temps.....	15
La fièvre de la communication numérique.....	18
Les trois temps de l'alcoologie	19
À la période de l'alcool	20
<i>Le temps du patient, le temps de l'alcoologue.....</i>	22
Le temps du sans-alcool.....	26
<i>Le temps du vide et de l'ennui.....</i>	27
Le chemin du hors-alcool.....	28
<i>Tenir la distance.....</i>	29
<i>Du bon usage des habitudes.....</i>	29
<i>Un jour à la fois.....</i>	30
<i>Dormir.....</i>	31
<i>Les efforts de la mémoire.....</i>	32
<i>Changer de rituel.....</i>	33
<i>Le temps des réunions.....</i>	34
<i>Temps mort, contraint, retrouvé, libéré :</i>	
<i>le temps pour soi.....</i>	34
<i>La maîtrise du contretemps : plans A, B, C.....</i>	36
<i>Densifier le temps.....</i>	36
<i>La relativité du capital temps.....</i>	37
<i>Le temps des autres, le temps pour les autres.....</i>	38

Le temps de l'obsessionnel : <i>l'incroyable destin d'Harold Crick</i>	38
2. ACCROÎTRE ET MIEUX ORIENTER	
SON ACTIVITÉ.....	41
Un destin de rat ?.....	42
Le besoin de soumission.....	43
Les actes de l'addiction et ceux de la passion.....	44
Procrastination et niveau d'activité.....	45
Les passages à l'acte, les non-actes, les activités de fuite.....	47
Un jeune qui boit doit être orienté.....	48
Au service de Rico-Pernard.....	49
L'acte de la refondation : poser le verre.....	50
Voir le bout de ses actes.....	51
Workalcoholic.....	52
<i>Une source d'angoisse passive</i>	53
<i>Le dernier des Horaces</i>	53
<i>La gestion des creux de vague</i>	53
La maîtrise de l'activité.....	54
Le bénévolat.....	56
Le bruit et la fureur du monde.....	58
3. EXERCER SON SENS CRITIQUE	
ET SON INTUITION.....	59
Le statut politique du discernement.....	60
Discernement et vérités.....	60
La censure, composante de l'anti-pensée.....	61
Clichés et conformismes.....	64
<i>Préjugés versus aptitudes diagnostiques</i>	64
<i>Désirs et réalités</i>	65
Le discernement appliqué à la problématique alcoolique.....	66
<i>A la période de l'alcool</i>	66
<i>Après l'alcool</i>	68

Réussir à échouer et quoi d'autre ?	69
Des obstacles au discernement.....	71
<i>Il n'a pas assez bu</i>	72
<i>L'ignorance</i>	72
<i>Les pensées paresseuses</i>	74
<i>Une manipulation virtualisée</i>	75
<i>Les pièges de l'empathie</i>	75
<i>Les défenses et les troubles cognitifs</i>	76
<i>Les effets d'habitus et d'ambiance</i>	77
Les racines sociétales et politiques du déni	77
<i>La méconnaissance des origines</i> <i>de la problématique alcoolique</i>	78
<i>L'aveuglement facilité par les proches</i>	78
<i>La sur et la sous-estimation des comorbidités</i> <i>psychiatriques</i>	78
<i>Équivalence pharmacologique, différences</i> <i>culturelles</i>	79
<i>Le cadre du soin</i>	79
<i>Il est interdit de s'interdire</i>	80
<i>L'acquiescement</i>	80
<i>« Et voilà pourquoi votre fille est muette »</i>	81
 4. TRAVAILLER SA SENSIBILITÉ EN MAÎTRISANT MIEUX SES ÉMOTIONS ET SES CHOIX RELATIONNELS.....	 83
Émotions ou sentiments ?	84
Les troubles de l'humeur.....	85
<i>La conscience crépusculaire</i>	86
<i>Une psychose alcoolique douce</i>	86
Les caractères.....	87
Dialectiser les oppositions.....	87
Les émotions marqueurs de l'hypermodernité.....	88
Les affinités électives.....	90
Le sentiment d'abandon.....	91
La démission des parents.....	93
Le sentiment de non-reconnaissance.....	94
Le sentiment d'infériorité.....	95

La question de l'hypersensibilité.....	96
<i>Extraits de la réunion</i>	97
La haine des autres à l'ère du numérique.....	99
Communiquer avec les autres.....	102
À la recherche des bonnes émotions.....	105
<i>Le rire</i>	105
<i>Le registre des émotions esthétiques</i> <i>et du dépaysement</i>	105
<i>S'évader donc</i>	106
Les relations à caractère amical.....	106
Empathie, esprit critique et responsabilité.....	107
5. APPRENDRE À RESPECTER SON CORPS ET À L'UTILISER POUR PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE	109
Asomatognosie et image corporelle.....	110
<i>Le tiercé perdant</i>	110
<i>Le corps ignoré</i>	110
<i>Les troubles cognitifs associés</i>	112
<i>L'image du corps</i>	113
Homéostasie psychosomatique et addictive.....	114
<i>Le Moi-peau</i>	116
<i>La part addictive</i>	117
L'identité sexuelle.....	118
<i>L'addiction à la pornographie virtuelle</i>	119
<i>Le risque de perversion</i>	120
<i>Violence fondamentale et énergie libidinale</i>	120
<i>Les avatars de la symbolisation</i>	121
<i>Le féminin et le masculin</i>	122
<i>La préférence sexuelle</i>	124
<i>Vie sexuelle et libido</i>	124
Corps érogène, corps érotique.....	124
Le corps a son langage.....	125
Ce que pourrait signifier le mot « santé ».....	127
<i>La santé comme capacité à surmonter les crises</i>	127
<i>La pyramide de Maslow</i>	127

<i>Prendre soin de soi comme corps</i>	128
<i>Les suites de la chirurgie baryatique</i>	129
Alors survient la maladie	130
Alcoolisme et handicap	130
La pratique de la méditation.....	132
6. DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ	
COMME SOURCE DE PLAISIR.....	135
La créativité artistique des alcooliques	137
La créativité opératoire.....	139
La créativité conceptuelle.....	141
<i>Concept n° 1 : la problématique alcoolique</i>	142
<i>Concept n° 2 : l'alliance thérapeutique</i>	143
<i>Concept n° 3 : l'approche intégrative</i>	145
Le travail, au carrefour de la créativité et de la dépersonnalisation.....	148
Tatouages et blessures	148
L'emprise, l'aliénation et le ressaisissement	150
Ateliers d'écriture.....	151
« <i>Si je devais</i> »	151
<i>Des échos sur l'existence</i>	153
Une séance d'atelier cinéma.....	154
<i>Aperçu de la séance</i>	156
7. DEVENIR APPRENTI PHILOSOPHE	
ET TROUVER UN SENS À SA VIE.....	159
Une figure de l'absurde	159
De quelle liberté disposons-nous ?	162
Quel peut être le sens d'une vie ?.....	163
Effet <i>versus</i> sens	164
Refusants et résistants	166
La mort, le sens du politique et l'amour.....	168
<i>Refuser d'être mort de son vivant</i>	168
<i>Continuer la politique par d'autres moyens</i>	169
<i>Aimer</i>	169

Appartenances, transcendance et immanence	170
L'alternative philosophique	172
<i>L'acceptation</i>	173
<i>La résistance créatrice plutôt que la volonté de puissance</i>	174
<i>Le scepticisme au service de l'alcoolique</i>	175
<i>Le cynisme à la rescousse</i>	176
<i>Hédonisme ou épicurisme ?</i>	177
<i>Pour en terminer</i>	179
CONCLUSION. TRANSMETTRE	181

À mes patients, évidemment,

*Aux personnes en difficulté avec l'alcool, décidées à faire
une démarche pour résoudre leur problème, pour vivre
après l'alcool,*

*Aux soignants, en charge de les accompagner, en dépit
d'un contexte de plus en plus compliqué,*

*Aux aidants de l'AREA qui ont travaillé ou travaillent à
mes côtés,*

*À mes proches, qui se sont impliqués, à leur manière, dans
l'aventure,*

*Aux éditeurs et acteurs de la société civile qui essaient de
faire vivre une pensée critique constructive,*

*Aux étudiants de toutes caractéristiques qui ne vivent
pas vraiment bien la culture du « festif » grégaire, des
conduites addictives, de la communication virtuelle exclu-
sive, de la conformité à l'ordre libéral-bureaucratique,
qui ne s'accrochent pas d'un monde injuste et absurde.*

Introduction

S'atteler à un ouvrage tel que celui-ci est un acte optimiste. Il faut d'abord imaginer qu'il rencontre ses lecteurs. Le moins que l'on puisse dire est qu'il existe une différence de taille entre le public visé – ici, les personnes en difficulté avec l'alcool – et la rencontre du dit public et de ce livre. *Vivre après l'alcool. Clés pour devenir acteur de ses choix* leur est destiné, comme une bouteille jetée dans l'Océan. D'autant que les personnes en difficulté avec l'alcool ne se limitent pas à celles qui ont perdu le contrôle de leur consommation. Les problèmes provoqués par l'alcool concernent également les proches, les enfants, et, d'une autre manière, les soignants, confrontés à leur propre incapacité à aider des patients déterminés, au premier abord et même aux suivants, à faire leur propre malheur. Plus largement, ce qui est présenté ici peut parler à nos semblables-différents et à nos différents-semblables.

Vivre après l'alcool est donc un livre utile pour les lecteurs qui voudront bien s'en emparer. Il part de plusieurs constats. Le premier d'entre eux est l'état de confusion dans lequel est laissée la personne qui bascule dans l'alcool. Cette dernière ne comprend pas ce qui lui arrive. Les conseils et les injonctions qu'elle entend lui donnent au mieux un sentiment d'indignité. Elle continue de boire, faute d'autres alternatives crédibles, par habitude et renoncement. Face à elle, le proche et le soignant essaient, sans succès, la raison et le sentiment. La sanction intervient, tôt ou tard, de nombreuses manières. Rien n'y fait. « Je m'arrête quand je veux. » Quand ? Il lui faut pouvoir concevoir *l'après*, vouloir l'hypothétique,

apprendre à le mettre en œuvre, malgré les résistances, le vivre bien, au point de se réjouir d'avoir connu les années-alcool. Ce n'est pas rien d'être capable de vivre bien sa singularité, en dépit d'un environnement agité et moutonnier, lugubrement hédoniste.

*Le guide de l'accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool*¹ avait permis de dresser le cadre général de la problématique alcoolique. Puis, dans les *Représentations de l'alcoolique*², nous avons proposé des parcours de vie pour montrer que le pire était un destin qui n'est écrit nulle part. *Les groupes de parole en alcoologie*³ et *Le cinéma comme langage de soin*⁴ pourraient rencontrer, sans difficulté insurmontable, les moyens contractuels, financiers, intellectuels, nécessaires à un usage élargi, si la volonté politique adéquate s'organisait. Cette évolution pourrait s'obtenir à partir de la convergence des acteurs de terrain et des acteurs institutionnels.

Les bases de notre méthodologie sont fondées sur l'observation et le bon sens. C'est même là un aspect du problème. Persuader un alcoolique que son meilleur médicament c'est l'eau n'est pas très engageant pour l'industrie pharmaceutique, les alcooliers et le ministère du Budget. Refuser de faire l'amalgame entre le vin apprécié avec modération, voire en excès ponctuels, et les autres alcools, les autres substances psychoactives, dérange à la fois les alcooliers, les maffieux et tant de professions, y compris les plus estimables et nécessaires, qui vivent de l'usage pathologique de l'alcool. Estimer que les addictions participent à l'anesthésie sociale et à la soumission culpabilisante n'est pas très audible chez les partisans de la prévention-répression. Souligner l'absurdité et la dangerosité du « consommer moins » chez les dépendants de l'alcool n'a pas la faveur des compatissants. Affirmer⁵ que les hospitalisations de plusieurs semaines et les séjours en postcure devraient être des exceptions et non la norme peut légitimement indisposer les soignants, consciencieux ou non, qui exercent dans ces conditions. Dénoncer, avec d'autres,

1. H. Gomez, *Le guide de l'accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool*, 3^e édition, Paris, Dunod, 2014.

2. H. Gomez, M. Claudon, G. Ostermann, *Les représentations de l'alcoolique*, Toulouse, érès, 2015.

3. H. Gomez, *Les groupes de parole en alcoologie*, Toulouse, érès, 2012.

4. H. Gomez, *Le cinéma comme langage de soin*, Toulouse, érès, 2016.

5. H. Gomez, *L'hospitalisation brève en alcoologie*, Toulouse, érès, 2013.

l'indigence du soin comportementaliste – les TCC (Thérapies cognitivo-comportementales) – ne risque pas de recevoir un grand soutien de la part de ceux qui en assurent la vulgarisation. Souhaiter une évaluation des nouvelles thérapies qui fleurissent un peu partout, comme autant d'écoles de certitudes, peut déranger les prosélytes. Avancer l'idée que le groupe de parole est la meilleure école pour réapprendre son métier de psychopraticien n'est pas très bien vu par ceux qui campent sur des positions garanties par des titres universitaires et des publications scientifiques.

Une des raisons de la faible attraction pour l'alcoologie clinique se situe, certes, dans le formatage technico-scientifique des étudiants, mais également dans la permanente leçon d'humilité que la pratique inflige aux différents acteurs mobilisés. En appeler à la philosophie suscite, logiquement, l'incompréhension de ceux qui mettent leurs espoirs dans la technologie high tech. Se ranger parmi les adversaires déclarés du transhumanisme et de ses délires⁶ est à peine plus confortable, dès lors que l'on plaide aussi pour accepter l'humaine condition, ses imperfections et sa salubre mortalité, en s'ouvrant à d'autres conceptions de la survivance que celle conçue par l'égoïsme de la cyberculture.

Il n'est pas irréaliste d'avoir raison en petit nombre. Tous les changements ont commencé de la sorte. L'alcoolique est une figure particulière de la banalité du déni – du mal, dirait Hannah Arendt. Il démontre aussi que sortir du déni et faire un bon usage de l'esprit critique est possible. Donc, le pire n'est pas sûr. Il y a encore place pour des décisions politiques... Qui peut savoir : pour un retour de la Politique ! Mais quand ?

Vivre après l'alcool est la refonte d'un ouvrage publié en 2012, *Clés pour sortir de l'alcool*⁷, épuisé depuis. J'y présentais des « Clés » nécessaires pour sortir de l'alcool. Questionnées dans le cadre collectif des groupes de parole, elles sont aussi mises en œuvre pendant les hospitalisations, dans les soins individuels et la vie de tous les jours. La réécriture a été commandée par l'accentuation de trois phénomènes récents : l'invasion addictive du numérique et les bouleversements psychoculturels induits, l'extension parallèle du contrôle social et de la

6. M. O'Connell, *Aventures chez les transhumanistes*, Paris, L'Échappée, 2018.

7. H. Gomez, *Clés pour sortir de l'alcool*, Toulouse, érès, 2012.

déresponsabilisation, l'absence de perspectives attrayantes pour les jeunes générations, en dehors des jeux vidéo.

Ce livre a été conçu pour aider toutes les personnes en difficulté avec l'alcool, les patients en panne d'avenir, les soignants, en déficit de propositions. Seuls, ils ne peuvent rien. Ensemble, l'avenir peut s'ouvrir. Notre livre reproduit leurs paroles, de différentes manières. Il fournit des axes de travail pour le quotidien. Avec le temps, il peut contribuer à élaborer un référentiel de représentations à même de changer le cours de vies. Les propositions prennent forme dans le réel. Elles se discutent et s'affinent dans les échanges individuels et les séances de groupe de parole. Elles peuvent nourrir l'intention psychothérapique.

Par ailleurs, dans mon travail avec les patients, le cinéma occupe une place de choix, comme source de références et moyen de peuplement de l'imaginaire, comme espace potentiel de jeu. D'où les nombreux renvois qui seront faits dans ce livre à des films contribuant à l'ambiance du soin.

Dénoncer sans proposer est une commodité que nous avons toujours écartée. Notre mode d'écriture est défini par la *praxis*, l'articulation réciproque entre la réflexion et l'action. Nous faisons ce que nous disons, c'est mieux pour convaincre et c'est pourquoi nous avons besoin d'y réfléchir. C'est la raison pour laquelle ce livre peut sans cesse être réécrit.

L'ouvrage donne sept axes d'élaboration mentale qui sont autant de « clés » pour vivre après l'alcool : la relation à la temporalité ou clé du temps ; la relation à l'acte ou clé de l'activité ; l'exercice de l'esprit critique, omniprésent au sein de notre groupe « intégratif⁸ », prolongé par l'intuition, ce qui aboutit à la clé du discernement ; le travail de mise en mots et d'expression contrôlée des émotions et des sentiments ; le bon usage et le respect du corps ; la mise en jeu d'une créativité expressive ; enfin la clé du sens, qui donne sa cohésion à l'ensemble, débouchant sur la mise en jeu de l'épicurisme pragmatique. Par cette expression, nous entendons une conduite de vie guidée par la responsabilité critique, la responsabilité de ses plaisirs, le plaisir de ses responsabilités. C'est une philosophie de vie aconfessionnelle, ouverte à ce qui ne fait pas préjudice, sans rupture de continuité avec les diverses sources de références et de connaissances. Elle nous incite notamment à faire

8. Cf. dans cet ouvrage : « L'approche intégrative », p. 145-147.

un tour chez les Grecs anciens, à retrouver et même à mélanger nos multiples racines culturelles.

Ce livre est une forme de « bonne nouvelle » : il est possible de vivre après l'alcool – après l'addiction, après le temps du penser et agir-conforme – et de devenir *acteur de ses choix*. Cette option de vie a, sans doute, un coût en termes de solitude. Elle est loin d'être toujours agréable. Elle peut susciter des incompréhensions, de l'hostilité ou du rejet. Nous pouvons cependant préférer la liberté du prisonnier à celle du geôlier, le sort du loup efflanqué à celui du chien de garde repu, avec son écuelle et son collier.

Clé 1

Modifier son rapport au temps

« Il est plus tard que tu ne penses. »

Gilbert Cesbron

Chronos est la figure mythique du temps linéaire. À ne pas confondre avec Cronos, le dieu monstrueux qui dévore ses enfants. Cependant, n'est-ce pas là la destinée des mortels, déniée par la circularité du temps alcoolique ?

LA RELATIVITÉ DU TEMPS

Pour les scientifiques acquis à la physique quantique, le temps n'existe pas. Cette opinion contredit l'expérience commune. Comment interpréter alors notre horloge biologique et les saisons en pays tempéré, distinguer l'avant et après ? Peut-être, pouvons-nous nous rallier au point de vue d'Einstein : « Tout est relatif », le temps spécialement.

Le désir de durer pour durer émerge de cerveaux décidés à braver « l'irréparable outrage » du temps. L'homme-prothèse est de retour, après avoir été à l'honneur avec le *Frankenstein* de Mary Shelley.

Les humains ont toujours fait preuve d'inventivité pour conjurer la perspective de la Fin. Ils ont procréé, soucieux de survivre par leur descendance. Ils ont créé des œuvres plus ou moins durables. Ils ont élaboré des croyances destinées à les rassurer quant à leur devenir, au-delà de leur disparition. Certains même se sont imaginés en fantômes habillés de blanc, capables de traverser les murs des châteaux. La science médicale est depuis longtemps convoquée pour maîtriser les maladies, réparer les dégâts, prolonger la vie et même l'enrichir, si on peut dire, de la promesse d'éternité. C'est la volonté des hypermodernes, des « transhumanistes, des cyborgs, des techno-utopistes, des hackers et de tous ceux qui veulent résoudre le "modeste problème" de la mort », s'il faut en croire Mark O'Connell¹.

Lors d'un passage en librairie, j'ai découvert le livre de Jean Gabriel Ganascia *Le mythe de la singularité, faut-il craindre l'intelligence artificielle ?*². Il serait démontré, avec les promesses de l'intelligence artificielle, que les humains deviendront totalement inutiles. Le futur n'aura plus besoin de nous. La plongée journalistique de Philippe Baqué, *Homme augmenté, humanité diminuée*³, nous fait emboîter ses pas, du chevet de sa mère atteinte de démence aux élucubrations des intellectuels transhumanistes.

Au cours de la même matinée, je retrouve un jeune homme de 30 ans qui fait, par lui-même, l'expérience de l'impossibilité d'une consommation contrôlée. Il n'a jamais endossé véritablement ses responsabilités comme adulte. Il a pris, laissé, a été repris puis laissé par son amie qui le protégeait aussi. Il gagne en discernement et en acceptation. Il accepte, cette fois, l'Espéral (médicament utilisé pendant le sevrage alcoolique en prévention des rechutes) ainsi que mon petit manuscrit sur *L'empathie, ses variantes, ses pièges et ses limites*⁴. Il faut du temps pour armer une conviction qui donne un nouveau sens à une vie.

« Je n'ai pas vu le temps passer ! » s'exclame une personne absorbée, à l'instant où elle cesse de l'être. « Le temps d'apprendre à vivre, il est déjà trop tard », souffle le poète. La perception du

1. M. O'Connell, *Aventures chez les transhumanistes*, Paris, L'Échappée, 2018.

2. J.G. Ganascia, *Le mythe de la singularité, faut-il craindre l'intelligence artificielle ?*, Paris, Le Seuil, coll. « Science ouverte », 2017.

3. P. Baqué, *Homme augmenté, humanité diminuée*, Marseille, Agone, 2017.

4. H. Gomez, *L'empathie, ses variantes, ses pièges et ses limites*, area31.fr, 2018.