

3

questions à Marie Anaut

ALCOOL ET RÉSILIENCE



COMMENT DÉFINISSEZ-VOUS LA RÉSILIENCE, ET PLUS PRÉCISÉMENT DANS LE CONTEXTE DE L'ADDICTION ?

La résilience fait référence à la capacité humaine de se confronter, d'intégrer et d'être transformé par les expériences traumatiques ou d'adversité. La résilience est un processus dynamique qui se construit en s'appuyant non seulement sur les facteurs de protection internes de la personne mais également sur les ressources de son environnement affectif et social. Dans cette perspective, les conduites addictives, notamment l'alcoolisme, peuvent trouver des articulations avec le cheminement vers la résilience et cela à différents niveaux ; cependant, on ne peut parler de résilience que lorsque la personne est sortie de son addiction.

QUELS SONT LES MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES QUI SOUS-TENDENT LE PROCESSUS DE RÉSILIENCE ?

Nous pouvons distinguer deux phases principales dans le processus de résilience. La première est essentiellement centrée sur la réduction des effets délétères par des modalités de protection qui peuvent être très variées (et plus ou moins adaptées socialement ou à long terme). Il s'agit de réduire la douleur, d'atténuer les difficultés ou la perception que l'on en a. Dans ce cadre, nous pouvons considérer que, pour certaines personnes, le recours à l'alcool est une tentative d'éloigner une souffrance.

La deuxième phase du processus de résilience suppose la mise en jeu de modalités de protection plus adaptées (du point de vue psychique et social). Il s'agit pour la personne de se reconstruire en intégrant l'expérience d'adversité. Un certain nombre d'anciens alcooliques pourrait se reconnaître dans cette seconde phase.

SELON VOUS, QUELLES SONT LES APPLICATIONS PRATIQUES DE CETTE APPROCHE POUR LES PERSONNES QUI SOUFFRENT D'UNE ADDICTION À L'ALCOOL ?

En apportant des éclairages sur les modes de protection face à des contextes délétères ou traumatiques, le modèle de la résilience donne des clés de compréhension sur les conduites addictives du point de vue psychique et comportemental, mais aussi sur les modalités qui permettent d'en sortir. Ainsi, il peut aider dans les programmes d'accompagnement des personnes alcooliques qui sont en phase de désintoxication. Notamment, en explorant les ressources psychiques des sujets, mais également leurs étayages relationnels et affectifs (famille, proches, amis...) ainsi que leurs ressources sociales (pairs, groupe d'entraide...). Autant de tuteurs de résilience à partir desquels les personnes peuvent se reconstruire.

Pour en savoir plus : Anaut, M. (2008). La résilience : surmonter les traumatismes. Paris, coll 128, Armand Colin (2^e édition réactualisée).

LE POINT DE VUE DE DANIEL SAINT-RIQUET (MOUVEMENT VIE LIBRE)

Quand le malade alcoolique refuse de s'adapter à ce qui lui est devenu insoutenable et décide de se soigner, c'est le premier acte de résilience qu'il accomplit.

Quand il arrive dans l'un de nos groupes, il ne nous connaît pas, nous ne le connaissons pas. Comme avec le renard du petit Prince, il va falloir s'approprier sans savoir qui est le renard et qui est le Prince ; peut-être l'un et l'autre chacun son tour.

Ce que nous entendons, c'est sa demande de soutien, même non formulée.

Nous allons le soutenir dans sa démarche, l'aider à aller chercher au fond de lui la force qui lui a manqué. Nous serons ses tuteurs en résilience.

Chacun va chercher chez l'autre et apporter à l'autre. De nouvelles possibilités insoupçonnées vont se dévoiler. Certains, une fois devenus abstinents, vont reconstruire simplement leur vie, d'autres vont accéder à des postes de responsabilité jusque-là hors de leur pensée, d'autres encore se révéler dans des domaines inexplorés.

Le groupe a-t-il aidé à fabriquer une nouvelle force ou a-t-il permis de faire ressortir des capacités enfouies par manque d'estime de soi ? Un manque d'estime qui a entraîné l'alcoolisation ?

Faisons-nous fructifier la résilience dans nos groupes, sans le savoir, comme Monsieur Jourdain faisait de la prose ?