

LA RELATION D'AIDE A L'ALCOOLIQUE

Qui doit aborder le problème avec l'alcoolique ?

Je ne peux pas répondre à cette question. Je ne sais pas à qui revient cette démarche mais ce que je peux dire c'est que la seule chose à ne pas faire face à l'alcoolique, c'est RIEN. Car RIEN signifie quelque part accepter son alcoolisation et même y contribuer puisque l'on va se comporter comme si on avait rien vu.

Dans la réalité il est vrai que ce rôle revient souvent au Travailleur Social, car la famille est généralement elle aussi en souffrance et baisse les bras. De plus, nous l'avons vu précédemment, la famille n'est pas forcément aidante envers l'alcoolique.

Alors, comment parler à l'alcoolique ?

Je modifierai la question en celle-ci : comment faire pour approcher l'alcoolique et le comprendre ?

Et bien tout simplement en l'écoutant. Oui mais qui dit "écoute" ne dit pas forcément "facilité", au contraire.

Avec l'alcoolique, ce ne sera pas du tout évident pour toutes les raisons que je viens d'exposer. La première rencontre sera sans doute la plus importante car de celle-ci dépendra tout le suivi ultérieur.

En raison des contradictions permanentes de l'alcoolique, de son double langage, de ses réactions en dents de scie, l'aidant devra être suffisamment habile pour déceler "l'être" derrière "l'apparence". Il s'agira donc dans un premier temps d'écouter le langage non verbal et non les mots qui ne peuvent être que manipulations, c'est-à-dire qu'il faudra décrypter les gestes, le ton de la voix, le regard pour capter son vécu et sa souffrance.

Lui parler consistera alors à lui renvoyer notre ressenti, sans le heurter, sans le juger, sans prononcer des mots qu'il ne peut pas encore entendre, en acceptant aussi son refus de nous écouter.

Lorsqu'il vient nous voir pour une difficulté financière (car il ne consulte pas directement pour l'alcool), on pourra par exemple lui dire : "Vous êtes venu pour m'exposer votre problème d'argent et je sais que cela est très préoccupant pour vous. J'ai cependant l'impression en vous regardant qu'il y a autre chose. Je sens une grande souffrance en vous, une souffrance qui doit dater de plusieurs années...".

Même s'il ne le montre pas, il sera surpris que vous vous intéressiez à sa personne mais il aura aussi peur d'être démasqué. Mais vous, ne craignez rien. Le message a été reçu et même s'il vous dit "je ne vois pas ce que vous voulez dire, je ne comprends pas...), soyez sur qu'il a compris.

A partir de ce premier pas, il s'agira pour l'aidant de se montrer patient, très patient, car l'alcoolique, pour parler de lui, a besoin de se sentir en confiance. C'est là, le maître mot. Ce n'est qu'à cette condition qu'il acceptera votre aide.

Lorsque l'on abordera le problème alcool plus directement, là aussi il faudra prendre des précautions : ne pas juger, ne pas interpréter, ne pas fonctionner par rapport soi. Ce que l'alcoolique appréciera le plus, c'est votre honnêteté. Lui dire tout simplement "Vous savez très bien où se situe votre problème et moi je sais que c'est difficile pour vous d'en parler. Vous pensez peut-être que je vais vous juger. Sachez seulement que je vous respecte et que je sais, moi, que vous valez quelque chose. Je sais que vous êtes quelqu'un de très sensible mais en ce moment, vous êtes atteint d'une maladie qui vous empêche d'être vous-même. Je suis prêt à vous aider si vous en avez envie. Réfléchissez, mais de toute manière, revenez me voir, on en reparlera que si vous le désirez...

Et il reviendra, car on ne lui a jamais tenu un tel discours, il reviendra car vous vous êtes comporté avec lui comme avec n'importe quel autre être humain. De plus, vous ne lui avez pas demandé une chose impossible (arrêter de boire) et même s'il sait que de toute manière, c'est la seule solution, il n'est pas encore prêt à l'accepter.

A cette phrase, tout message, même indirect, peut cependant être mal reçu. Ce qui importera dans ce cas, C'est de laisser du temps à l'autre pour recevoir vos paroles, c'est surtout lui dire qu'il pourra revenir lorsqu'il le souhaitera. Toute tentative pour aider l'alcoolique, qui est basée sur le respect, est forcément positive même si les résultats ne sont pas immédiats. Ce qui est primordial, c'est de ne pas se bloquer, ne pas vivre la situation comme un échec (mais seulement comme une non-réussite) et ne pas réagir par une menace de type "ne revenez que si vous avez pris une décision". Il ne reviendrait pas.

Si ce premier contact est positif, l'alcoolique fera à nouveau la démarche d'aller vers vous. Il racontera sa vie par à coup, il parlera de sa souffrance maladroitement, il réapprendra petit à petit à utiliser le langage verbal pour dialoguer avec vous.

Il s'agira alors de l'écouter sans se laisser pour autant manipuler par lui, car il est roi en ce domaine. Il a toujours triché et il essaiera avec vous aussi. C'est pour lui une façon de vous tester, de voir si vous êtes aussi honnête et respectueux que vous le prétendez. Il sera utile également de poser des limites dans cette relation, sinon on risque bien d'être obligé d'y mettre des barrières. L'une des difficultés sera de trouver la bonne distance relationnelle (ni trop affective, ni trop superficielle)

Il faudra dire et redire le possible et l'impossible, et définir clairement vos règles de travail. La seule technique valable à ce moment là, à mon avis, est "l'entretien non directif centré sur la personne". C'est à dire qui s'agira de se montrer ouvert, disponible, sans a-priori et en faisant constamment un effort pour comprendre le vécu de l'autre en dehors de toute référence à des normes sociales ou morales.

Ecouter, ce sera tout d'abord vérifier que l'on a bien compris le discours de l'autre en reformulant au besoin ce que l'on vient d'entendre, ce sera aussi être là, bien présent, en mesurant les échos qui résonnent en nous pour pouvoir les analyser ensuite, ce sera surtout recentrer l'entretien sur ce qu'a éprouvé la personne sans se laisser emporter par les faits évoqués. Il ne faut pas oublier en effet que l'alcoolique ne sait pas parler de lui et que de raconter toutes ses misères, c'est encore une façon pour lui de noyer le poisson.

Le postulat de ce type d'entretien est que "nul n'est mieux placé que le sujet lui-même pour savoir quels sont ses problèmes". Celui-ci aura donc l'initiative complète de la présentation de sa situation (non-directivité), ce qui lui permettra (s'il se sent compris et rassuré) de se dévoiler progressivement et de poursuivre son développement.

Entrer en relation avec l'alcoolique n'est donc pas une chose facile et le travailleur social devra sans cesse "naviguer" entre le TROP et le RIEN sans adopter une attitude extrême ni dans un sens ni dans l'autre.

Car si le "rejet" et "l'indifférence" ne font qu'empirer les choses, l'inverse n'est pas plus constructif pour la personne qui souffre.

On observe en effet quelquefois des comportements excessifs chez les travailleurs sociaux qui compatissent aux malheurs de l'alcoolique, le plaignent et l'aident sur le plan matériel en oubliant que tout son problème réside en un seul mot "l'alcool". Et c'est là qu'il faut être prudent l'écouter, cela ne signifiera pas avoir mal à sa place, mais comprendre sa souffrance à lui, sa vérité, sans moraliser ni questionner.

L'alcoolique doit prendre conscience de sa part de responsabilité dans ce qui lui est arrivé même si des circonstances extérieures ont provoqué ou accéléré le processus destructeur (par exemple sensibilité individuelle à l'alcool, conditions de travail, souffrances morales, etc.).

Par conséquent, si nous ne sommes pas là pour le juger, nous n'y sommes pas non plus pour le plaindre et le protéger, mais pour l'accompagner en l'aidant à agir en adulte conscient de ses responsabilités passées, présentes et futures.

Il y a dans cette démarche trois éléments essentiels qui sont **la déculpabilisation, la responsabilisation et la mobilisation**.

Si ces conditions sont respectées, la relation avec l'alcoolique va évoluer favorablement. Une réelle communication va se créer et s'enrichir dans un climat de confiance et d'authenticité.

L'aidant pourra alors parler du problème "alcool" sans craindre une réaction défensive de la part de la personne.

A partir de ce moment là, le travailleur social sera engagé dans une démarche d'accompagnement qui nécessitera de sa part beaucoup de patience et d'investissement personnel.

Il sera alors peut-être nécessaire de passer le relais. Comment ? En disant par exemple à l'alcoolique qu'il existe des structures spécialisées dans le traitement de sa maladie ; que de nombreuses personnes ont eu cette même difficulté, qu'elles s'en sont sorties et que donc, tout est possible pour lui.

Il aura certainement à nouveau un moment d'anxiété, mais vous le rassurerez et vous lui proposerez de l'accompagner dans la démarche qu'il aura choisie. C'est très important surtout qu'il n'ait pas l'impression que vous voulez vous débarrasser de lui, car il aura encore besoin de vous *APRES*.

Pour terminer, je vais citer Saint-Exupéry qui fait dire au Petit Prince "Qu'est ce que ça signifie "apprivoiser?" C'est une chose trop oubliée dit le renard. Ca signifie "créer des liens". (. . .) "Les hommes ont oublié cette vérité dit le renard, mais tu ne dois pas oublier, Tu deviens responsable de ce que tu as apprivoisé".