

## **BUT DE CETTE LETTRE**

Je viens ici répondre dans la mesure du possible à vos légitimes préoccupations. Il est très utile en effet que je vous tienne parfaitement informé, car vous sentez bien que votre rôle demain sera très important. Je vous demanderai, en lisant cette lettre, de tenir compte de son caractère impersonnel. Écrivez pour toutes les familles de malades, elle ne saurait tenir compte du cas particulier qui se pose à vous. Vous ne trouverez donc ici que des considérations d'ordre général sur la maladie si particulière et si méconnue dont votre parent est atteint. De même, je ne pourrai vous suggérer qu'une ligne de conduite globale. En aucune façon, cette lettre ne peut se substituer à une conversation plus approfondie entre vous et moi.

## **LA "PETITE GUERRE" CHEZ VOUS**

Quelle est donc cette maladie qui a si profondément détérioré la vie de votre malade et celle de sa famille ? Depuis des mois, sinon des années, vous êtes le témoin douloureux d'un fait incompréhensible : il boit trop de vin, trop de bière ou trop d'alcool, soit tous les jours, soit par périodes et il ne supporte plus rien qu'elles que soient les qualités ou quantités de ces liquides. Peu important d'ailleurs les modalités de détail de sa consommation, le fait est qu'il continue aveuglément. Sa santé en souffre, évidemment, mais aussi son humeur, plus souvent mauvaise que bonne ; son caractère devient pénible, irritable ; ses capacités intellectuelles fléchissent, son travail aussi s'en est vivement ressenti, etc. Toutes ces altérations sont évidentes, crèvent les yeux de son entourage. Naturellement, vous lui en avez fait la remarque, c'était le bon sens même. A votre étonnement, il est resté sourd et a continué à boire comme avant. Après les appels à la raison, sont venus les reproches, peut-être même les menaces. Probablement vous est-il arrivé parfois de vous mettre en colère et finalement de désespérer de trouver une issue à cette situation infernale. En même temps que votre chagrin et votre irritation croissaient, le mal ne faisait qu'empirer. Après avoir eu l'illusion persistante qu'il aurait pu s'arrêter s'il l'avait voulu, vous en êtes peut-être arrivé à penser qu'il le faisait exprès. Au lieu de reconnaître que la vie devenait impossible, votre malade prétendait par exemple, n'avoir rien bu, ou... presque pas : de nombreux indices vous prouvaient immédiatement le contraire. Après les dénégations, vous avez connu aussi les repentirs, puis les promesses, les espoirs tout neufs chaque fois brisés, etc.

## **LA SITUATION ACTUELLE**

Aujourd'hui, la situation s'est modifiée : soit après un incident plus grave que les autres, soit par crainte de perdre définitivement votre affection ou de ruiner sa situation, ou sa santé, votre malade a accepté enfin, bon gré, mal gré, de se faire soigner. Depuis son entrée ici, ou vous l'avez revu ou il vous a écrit. Vous avez pu constater son amélioration physique et morale. Il a retrouvé sommeil et appétit, son caractère est plus gai, plus confiant ; il fait même des projets d'avenir. Voilà un premier bilan positif et rassurant ; mais probablement vous posez-vous dès maintenant d'autres questions : "Combien de temps cela va-t-il durer ? Après sa sortie peut-il retomber dans les mêmes errements ? Faudra-t-il tout recommencer dans quelques semaines ou quelques mois ?" Pour répondre à ces questions, je dois vous expliquer très brièvement en quoi consiste cette maladie.

## **LA MALADIE**

D'abord, me direz-vous, pourquoi parler de maladie, et non pas plus simplement du vice, du manque de volonté, des mauvaises habitudes qui ont entraîné tous ces malheurs ? Justement, tous ces termes ne sont pas applicables à votre malade et une étape décisive sera franchie par vous comme par lui, quand vous aurez admis que vice, défaut de volonté ou mauvaises habitudes n'ont rien à voir avec ce qui arrive. Il s'agit de tout autre chose. Il s'agit d'une maladie dont je peux résumer le symptôme majeur par une phrase :

### ***VOTRE MALADE AVAIT PERDU LA LIBERTÉ DE S'ABSTENIR DE L'ALCOOL.***

Il est d'un intérêt capital que vous compreniez bien ce que je veux dire par cette phrase. Je vous précise, en effet, qu'il s'agit de la perte d'un mécanisme normal. Pour vous, pour moi, les boissons alcoolisées peuvent-être un agrément, un plaisir même, mais nous pourrions nous en passer facilement. Pour votre malade, elles étaient devenues une nécessité malade aussi impérieuse et vitale que pour nous tous le besoin de dormir. On peut échapper au sommeil pendant un temps plus ou moins long, mais tôt ou tard il faudra dormir. Il en va de même pour votre malade à l'égard de l'alcool : qu'il lutte et qu'il ne lutte pas, c'est un fait qu'il n'a pu assouvir sa soif morbide d'alcool.

## **LES 3 ÉLÉMENTS DE CETTE MALADIE**

### **1) L'intoxication**

Dans ces conditions, peu à peu, l'organisme s'est intoxiqué, c'est-à-dire qu'il a accumulé des produits toxiques dont l'effet était d'autant plus nocif que l'organisme était de moins en moins résistant. Grâce à diverses piqûres, cette intoxication a pu être réduite. Il est possible qu'elle ne laisse que peu de traces dans l'organisme de votre malade.

### **2) Le facteur psychologique**

Mais ce n'est pas tout. Peut-être avez-vous pu noter, bien avant qu'il ne soit malade, divers traits particuliers de son caractère ou certaines tendances de sa personnalité. De plus, au cours de circonstances émotionnelles telles que tristesse, anxiété, dépit, colère, etc., vous avez sans doute remarqué que votre malade avait tendance à boire plus et aussi que dans ces circonstances il "supportait" moins bien. Rappelez-vous aussi l'expression "noyer son chagrin", ou encore la coutume du petit verre de rhum au condamné à mort. Ces exemples montrent un aspect du rôle de l'alcool. Vous connaissez aussi l'histoire du soldat de deuxième classe à qui le capitaine propose le galon de caporal, s'il peut s'arrêter de boire pendant deux mois. L'autre répond : "Mon capitaine, ça ne m'intéresse pas, quand j'ai bu je me crois général". Si je me permets de vous conter cette anecdote, alors que vous n'avez pas précisément le cœur à rire, c'est parce qu'elle illustre naïvement un des mécanismes possibles qui a pu être à l'origine de son rêve insensé de bonheur par l'alcool. Ces éléments psychologiques, et sans doute bien d'autres plus intimes, ignorés de vous ou même de lui, jouent un rôle déterminant dans cette maladie. Leur réapparition provoquerait la réapparition du désir d'alcool. C'est dire toute l'importance qu'il y aura pour le convalescent à reconstituer avec vous une vie harmonieuse capable de lui apporter des satisfactions bien plus authentiques que celles, illusoire, cherchées dans l'alcool. Il ne lui suffira pas de ne boire que de l'eau, il lui faudra aussi être heureux. Ce bref résumé vous permet de mieux comprendre le traitement que j'ai pratiqué : dans un premier temps, comme je vous l'ai dit, le traitement consiste à désintoxiquer le malade.

Enfin, les éléments psychologiques sont abordé de deux façons : d'une part, sur le plan éducatif, j'apprends au malade en quoi consiste sa maladie, comment il doit préserver son avenir ; d'autre part, je m'occupe de façon plus directe et plus personnelle de résoudre les troubles de sa personnalité et le prépare à réintégrer une vie plus heureuse.

## **VOTRE ATTITUDE**

Et vous-même, que pouvez-vous faire ? Le plus important est d'abord que vous admettiez qu'il s'agit d'une maladie. Seul le médecin peut intervenir au début du traitement. Vous-même n'avez pu rien faire jusqu'à ce jour. Vous sortez du cauchemar, sans doute êtes-vous plus calme, reposé et prêt à un nouvel effort pour l'aider à guérir. Aussi vais-je me permettre de vous donner quelques conseils pour le présent et l'avenir immédiat. Ils peuvent se résumer ainsi :

### **1) Liquider le passé**

Votre droit au bonheur a été saccagé, je le sais. Croyez bien que, pour avoir entendu des centaines de confidences analogues à celles que vous pourriez me faire, je comprends le drame que vous avez vécu et compatis très sincèrement à vos souffrances. Sans doute n'est-ce pas toujours aisé et bien des détails navrants ne sont pas faciles à oublier. Les allusions incessantes aux fautes commises, les reproches, les ressentiments ne possèdent aucune vertu curative, croyez-moi. Inutile de vous acharner à obtenir des aveux, à exiger qu'il reconnaisse ses manquements. L'expression de ses regrets ou de ses remords vous apporterait peut-être une satisfaction amère, mais dans une large mesure ceci risque d'être particulièrement nocif pour lui et de le rejeter dans le désespoir. On ne peut valablement reconstruire dans ce climat. Enfin, comme vous le savez, bien d'autres éléments de la situation présente risquent de se charger, en dehors de vous, de lui rappeler tout ce qui a été détruit.

Lui aussi sait tout cela. Aujourd'hui il mesure avec lucidité l'étendue des dégâts. Mon rôle a consisté en partie à lui permettre cette critique serrée de ses années perdues, et aussi à l'aider à surmonter de lourds sentiments de culpabilité. Aussi mon premier conseil est-il : ne parlez plus du passé.

### **2) Neutralité à l'égard de l'alcool**

C'est votre ennemi. Sans doute êtes-vous prêt encore à reprendre la lutte pour éloigner ce produit maudit. Pourtant je vous dis : il faut cesser le combat. Désormais, c'est moi qui m'occupe de ce problème avec votre malade : je vous demande instamment de ne plus intervenir en aucune façon sur ce point. Je m'explique :

► A la maison : ne cachez pas les bouteilles. Si vous avez l'habitude aux repas de boire du vin ou de la bière, ce qui me paraît bien normal, continuez. Agir autrement serait inutilement vexant pour lui. Si je ne supporte pas la crème au chocolat, je ne vois aucun inconvénient à ce que les autres en mangent devant moi. Si vous invitez des parents ou des amis, même attitude.

► Hors de la maison, les bistrotts sont nombreux. Dans la vie professionnelle, les "occasions" ne manqueront pas ; vous savez trop que vous n'y pouvez rien et qu'il est le plus souvent vain -sauf cas très particulier d'envisager de changer de profession. Pas de limitation sociale : ne refusez pas les invitations au bal de la Croix-Rouge ou au banquet des Anciens de ci ou ça.

Je ne doute pas que cela soit difficile pour vous. Si un jour votre malade est en retard pour rentrer, vous éprouverez un serrement de cœur et penserez immédiatement : "Ça y est, je suis sûr que c'est à cause de ça !" Quand il arrivera quelques minutes plus tard, vous expliquant la cause légitime de son retard, ne montrez pas que vous avez été inquiet. Si un soir, il vous dit : "Je sors une minute parce que j'ai oublié d'acheter le journal...", même anxiété, même attitude.

Donc pas de recommandations du genre : sois raisonnable, fais attention, etc., pas de serments, pas de promesses ; pas de questions insidieuses du genre : tu as l'air fatigué ? tu as l'air excité ? tu es rouge ? tu es pâle ? tu ne parles pas ? tu parles beaucoup ? qui sous-entendent toujours : est-ce que tu as bu ? Enfin, pas de surveillance des médicaments spéciaux que je demanderai à votre malade de prendre le matin. Même si vous ne me croyez pas tout à fait -et je sais que vous resterez anxieux pendant des mois essayez de jouer le jeu.

### **3) Lui faire confiance.**

Je viens de vous demander deux choses difficiles : pas de considérations rétrospectives, pas de surveillance relative à l'alcool dans le présent. Il faut encore plus : lui témoigner la plus large confiance possible pour l'avenir. Vous savez que votre malade a été se promener seul en ville. Cette mesure thérapeutique a pu vous paraître risquée. Pourtant il ne s'est rien passé d'extraordinaire, ou, plus exactement, ce qui a pu paraître extraordinaire c'est qu'il a probablement fait un usage normal de sa liberté retrouvée. Dans quelques jours, il sera de retour à la maison et bientôt reprendra son travail. Ceci sous-entend qu'il va de nouveau assumer un certain nombre de responsabilités vis-à-vis de lui, vis-à-vis de vous et des autres. Il aura des initiatives et des décisions à prendre ; il retrouvera certaines prérogatives perdues, par exemple le maniement normal de l'argent ; en un mot, il redeviendra un adulte autonome. Pour l'aider à cette restauration de sa valeur humaine, là encore, je vous propose de prendre le contre-pied de votre attitude antérieure probable : pas de limitations, pas de restrictions, faites taire une anxiété qui vous conduirait à la suspicion, à la méfiance. C'est ainsi et seulement ainsi qu'il retrouvera grâce à vous l'estime et l'affection dont il a tant besoin. Dans notre société inhumaine où tout est si parfaitement organisé pour développer et encourager l'alcoolisme, trop peu de choses existent encore pour venir au secours de ses victimes qui rencontrent seulement menaces et coercitions. Comment pourra-t-il retrouver une signification valable à sa vie si ce n'est d'abord auprès de vous et des siens ? J'aurai à vous parler toutefois des Groupements de postcure où d'anciens malades pourront vous offrir, à lui et à vous, aide et réconfort.

### **L'AVENIR**

Je ne me dissimule pas à quel point la lecture de ces lignes peut vous laisser sceptique. Peut-être pensez-vous que je ne tiens vraiment aucun compte de tout un passé de mensonges et de dissimulation et qu'en définitive je suis bien naïf de vous proposer une politique semblable ! Mon rôle n'est pas de vous bercer d'illusion ou d'espoir. Si je vous suggère aujourd'hui une attitude si contraire à celle que vous avez été contraint d'adopter, c'est bien parce que jusqu'ici le résultat a été nul. Si vous reconnaissez cette inefficacité, laissez-moi vous montrer un autre chemin. Voici maintenant ma propre opinion en ce qui concerne l'avenir de mes malades ; là encore je ne peux exprimer que des généralités valables pour tous et ne tenant pas compte de votre cas particulier. Une maladie qui dure depuis 5, 10 ou 20 années ne guérit pas en 4 semaines. Quand votre malade sortira d'ici, il sera seulement convalescent. Nous sommes en présence d'une maladie de longue durée : le minimum de temps pendant lequel le malade devra être suivi est de l'ordre d'une année. Souvent, un temps plus long est nécessaire. L'évolution de la maladie est difficilement prévisible actuellement : elle peut aussi bien être d'emblée favorable qu'entrecoupée, à plus ou moins longue échéance, d'incidents de tous ordres dont vous devez être informé. Sachez dès maintenant que l'essentiel sera, quoi qu'il arrive, de garder la liaison avec moi.

1. Le premier incident auquel vous pensez est la rechute dans l'alcool ; ce n'est pas forcément le plus grave. Rappelez-vous que boire de l'alcool, sous quelque forme que ce soit et si peu que ce soit, rallumerait à coup sûr la nécessité de continuer.

Si une telle éventualité se présentait, et si vous en aviez l'absolue certitude, vous devez alors sortir de la réserve que je vous ai recommandé d'observer. Malgré votre chagrin ou votre irritation secrète, vous aurez une fois encore à lui prouver votre indéfectible affection en lui évitant les reproches et en insistant calmement sur la nécessité impérieuse de venir me voir le plus tôt possible. Certes, votre malade risque d'avoir l'illusion de pouvoir s'arrêter seul, le lendemain. Rappelez-vous que ce n'est qu'une illusion. Pour l'aider à revenir le plus tôt possible à la consultation, montrez-lui que vous comprenez sa souffrance en faisant abstraction de la vôtre. Il y a toutes les chances alors que cet incident soit sans gravité.

2. Le deuxième ordre de difficultés possibles est la persistance d'un état physique, mais surtout moral médiocre. Il n'est pas exclu que, même en restant strictement abstinent, votre malade n'éprouve, pendant un temps assez long, soit des troubles du sommeil, de l'appétit, etc., soit sur un autre plan de l'anxiété, des tendances dépressives ou obsédantes, etc. Le traitement de ces manifestations éventuelles est un des objectifs poursuivis pendant la postcure.

3. Enfin la situation conjugale, familiale, professionnelle, financière ou sociale dans laquelle il se trouve est plus ou moins compliquée. Sans doute, bien des obstacles devront-ils être surmontés. Là encore, il peut y avoir des hauts et des bas et la réussite sera plus ou moins longue à venir.

Je crains maintenant une chose : à la lecture de l'avant-dernier paragraphe, vous avez été tenté de me trouver trop optimiste. Les perspectives que je viens de vous tracer dans ces dernières lignes concernant l'évolution de la maladie risquent à l'opposé de vous paraître bien sombres. Croyez-moi, je m'efforce de rester objectif en vous disant que le pronostic est impossible et en vous montrant les choses en face. Retenez, je vous prie, qu'un nouvel et authentique espoir est né. Ce sont les cas en apparence les plus désespérés qui parfois réussissent le mieux.

## **CONCLUSION**

*J'arrive à la fin de cette lettre, d'une longueur inusitée dont je m'excuse. Il fallait que je vous dise tout cela. Gardez ces quelques pages, relisez-les et surtout ne craignez ni de me faire des objections, ni de me poser d'autres questions. Enfin, je compte vous voir très prochainement ; ensemble, nous examinerons comment adapter ces principes très généraux à votre cas particulier. En vous remerciant à l'avance de votre coopération, je vous prie d'agréer, Monsieur, l'assurance de mes sentiments très dévoués.*