



Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 29'304  
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 3  
Surface: 122'954 mm<sup>2</sup>

# Le si sobre anniversaire des Alcooliques anonymes

Farouchement discrets, les «AA» célèbrent cette année leurs 60 ans d'existence en Suisse romande. Une occasion de sortir du bois pour défendre le principe de l'abstinence



### Réunion

La spiritualité est un élément important du mouvement des AA. Leurs rencontres s'achèvent par une prière. PATRICK MARTIN

**250000** Le nombre de personnes qui ont une dépendance à l'alcool dans le pays, selon Addiction Suisse.

**10%** La proportion de personnes qui boivent de l'alcool tous les jours, avec une fréquence plus élevée chez les hommes que chez les femmes.

**1600** Le nombre de décès dus à l'alcool enregistrés chaque année en Suisse. Environ 30% sont imputables à un cancer.

**100000** Enfants qui grandissent avec un parent alcoolique. Un demi-million de personnes ont un proche dépendant.

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 29'304  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 3  
Surface: 122'954 mm²

## Chloé Banerjee-Din

«**B**onsoir, je m'appelle Marc\* et je suis alcoolique.» A Prilly, dans une petite salle au sous-sol d'une église, cette phrase ouvre une réunion des Alcooliques anonymes. Un rituel qui se répète chaque lundi depuis des années. Dans la pièce, une vingtaine de personnes répondent en chœur à ce salut cérémonieux. Pour tous ceux qui prendront la parole, il y a une règle. Il faut le dire, presque le revendiquer: ils sont alcooliques. Et peu importe s'ils n'ont pas touché une goutte d'alcool depuis des années. S'ils sont là, c'est pour parler à cœur ouvert d'un démon que la plupart ont mis au placard, mais qui pour eux sera toujours tapi dans l'ombre. Cette formule permet de l'exorciser: «Si je dis que je suis alcoolique, ce n'est pas pour que les autres le sachent. C'est pour moi. Pour que je ne l'oublie jamais», explique Marianne\*. Cela fait vingt ans qu'elle ne boit plus, grâce aux Alcooliques anonymes.

Créés aux Etats-Unis dans les années 1930, les «AA» sont arrivés en Suisse romande il y a 60 ans tout juste. Aujourd'hui, l'association y compterait quelque 3000 membres répartis dans 54 groupes, comme celui de Prilly. Une présence forte qui ne manque pas de surprendre, tant l'association est discrète. Presque autant que ses membres sont anonymes. C'est l'un de leurs principes fondateurs: les AA ne cherchent pas la publicité. Mais aujourd'hui, plusieurs d'entre eux en viennent à regretter que le mouvement ne soit pas mieux connu. Selon eux, trouver le chemin des AA n'est pas aussi évident qu'il le faudrait.

«Si je dis que je suis alcoolique, ce n'est pas pour les autres. C'est pour moi. Pour que je ne l'oublie jamais»

**Marianne\*** AA, abstinente depuis 20 ans

Sobre depuis six ans, Nicolas\* se souvient de son premier contact avec les Alcooliques anonymes. Une rencontre qui relève presque du hasard: «Un jour, en me regardant dans le miroir, j'ai compris que j'étais devenu une larve. J'étais perdu. C'est en faisant une recherche sur Internet que j'ai trouvé le numéro de la permanence.» Ce jour-là, au bout du fil, une femme écoute son histoire et lui raconte la sienne. C'est le déclic. Pour la première fois, il parle à quelqu'un qui a la même expérience que lui. Il apprend qu'une réunion a lieu le soir même dans les environs. Ce sera sa première fois, et aussi la dernière fois qu'il boira un verre. Pour se donner le courage d'y aller.

Pour rejoindre les Alcooliques anonymes, il n'y a qu'une seule condition: vouloir en finir avec la boisson. Et c'est parfois ce qu'il y a de plus difficile. «Avant de venir, je me disais que les alcooliques, c'était les autres, pas moi. Je buvais, mais ça ne m'empêchait pas de penser que tout allait bien dans ma vie, explique Claude\*. Il a fallu que ma femme, après trente-cinq ans de mariage et autant de problèmes d'alcool, me dise qu'elle me mettrait à la porte si je ne faisais rien.» A l'époque, cet homme qui avait un travail et une vie de famille avait pourtant séjourné plus d'une fois dans des institutions spécialisées pour se sevrer. Cela n'a pas suffi à la prise de conscience. Pour lui, il a fallu la découverte des AA, pour découvrir une nouvelle manière de vivre, sans alcool.

### Garder le contrôle

Aux AA, il y a une maxime que l'on répète volontiers: «Pour les alcooliques, boire un verre, c'est toujours trop. Car une fois qu'on a recommencé, vingt verres, ce n'est jamais assez.» Au cœur de leur démarche, un principe qu'ils défendent avec ferveur: l'abstinence. Et pourtant, il n'est plus sacro-saint pour traiter l'alcoolisme: «Une personne qui a été dépendante de l'alcool a clairement plus de risques de rechuter que quelqu'un qui n'a jamais souffert d'addictions, explique Jean-Bernard Daeppen, chef du Service d'alcoologie du CHUV. Mais prôner

l'abstinence comme le seul moyen de s'en sortir a un effet dangereux. Elle peut amener les gens à penser que s'ils boivent à nouveau, ils rechuteront forcément. J'ai pourtant des patients qui peuvent boire à nouveau sans perdre le contrôle.» Il souligne que l'addiction à l'alcool est une maladie qu'il n'est pas facile de soigner, il faut souvent combiner plusieurs approches de traitement: «Les Alcooliques anonymes, c'est une approche très efficace pour certains mais qui ne convient pas à tous les cas.»

\* Prénoms fictifs

**Permanence téléphonique** Les Alcooliques anonymes en Suisse romande ont une ligne ouverte 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24: 0848 848 846



## Témoignages

### «Les AA m'ont donné une méthode pour restructurer ma vie»

● **Pour Jean-Louis**, la première rencontre avec les Alcooliques anonymes remonte à sept ans. Sept ans pendant lesquels il n'a plus touché un verre d'alcool. Mais cette renaissance semble presque récente pour un homme qui approche aujourd'hui de la cinquantaine. C'est que ses ennuis avec la bouteille le suivent depuis l'adolescence. Le problème, c'était les fréquentations: «Dans les milieux où j'étais, tout le monde picolait. C'était normal, se souvient cet ancien motard. Pour tout le monde, j'étais juste le bon gars. Et ceux qui se permettaient de me faire des remarques, je les supprimais de mes relations.»

Aussi dépendant à la drogue, il en est pourtant arrivé à écumer les parcs publics pour boire ou alors se cachait pour s'enivrer. Comme pour d'autres alcooliques, il a fallu un ultimatum de ses proches pour qu'il décide de s'engager dans un processus de

sevrage. «Ma meilleure amie, avec qui je vivais à l'époque, m'a menacé de me fichier dehors si je ne faisais pas quelque chose pour moi.» Mais au-delà de la prise en charge en institution, c'est bien la découverte des Alcooliques anonymes qui lui permettra de changer radicalement ses fréquentations, une véritable planche de salut pour lui: «Enfin, j'étais en sécurité. J'étais avec des gens sans être au bistro.»

Pour Jean-Louis, le soutien des AA l'a aidé bien au-delà de ses problèmes d'alcoolisme. Et c'est sans doute pour cela qu'il ne les a jamais quittés: «L'alcool, c'est une obsession qui prend toute la place. Quand on s'en sort, on traverse une phase d'euphorie, mais au bout d'un moment, il faut aussi remplir ce vide. C'est une période dangereuse, car on se retrouve face aux émotions qui vous ont amené là. Les Alcooliques anonymes m'ont donné une méthode pour restructurer ma vie.»



## «J'ai choisi l'alcool pour faire face, parce que ça, je connaissais bien»

● **Dans la vie de Marianne**, l'alcool a toujours joué un rôle. Petite dernière d'une famille où l'on boit beaucoup, son premier verre, c'est sa belle-mère qui le lui offre. Est-ce là que les ennuis ont commencé? Aujourd'hui encore, elle l'ignore, mais elle ne jette la pierre à personne: «C'est moi qui ai choisi de boire!» Et pourtant, elle connaissait le danger, étant elle-même la fille d'un alcoolique: «Avec mes sœurs, nous devions parfois cacher les bouteilles de vin de mon père», se souvient-elle.

Ce n'est que des années plus tard qu'elle commence à s'interroger, après avoir rencontré son mari: «Lui et sa famille buvaient comme tout le monde, c'est-à-dire pratiquement pas. C'est là que j'ai commencé à me rendre compte que quelque chose ne jouait peut-être pas chez moi.» Rétrospectivement, elle le sait, déjà à cette époque, boire un seul verre n'était jamais suffisant. Elle avait besoin de quelque chose pour

faire face aux difficultés: «J'ai choisi l'alcool, parce que ça, je connaissais bien.»

Si son mariage la rapproche de la prise de conscience, elle commence d'abord par s'enfoncer un peu plus dans l'alcoolisme. Mère au foyer, elle attend chaque jour le retour de son mari en ouvrant quelques bières ou en commençant toute seule l'apéro. «Je ne me rendais peut-être pas compte que je buvais trop, mais ça avait des conséquences. Ça dérapait dans des disputes, et il y avait surtout une grande tristesse. J'avais une souffrance que je n'arrivais pas à exprimer autrement qu'en buvant.»

Elle ne se rappelle pas pourquoi elle a pensé aux Alcooliques anonymes. «Peut-être que j'en ai entendu parler dans un film!» Un jour, elle compose le numéro de la permanence et va à sa première réunion. C'était il y a vingt ans. Depuis, elle n'a plus jamais bu.