



# L'anonymat qui permet de franchir le pas

**SAINT-MAURICE** Par rapport à d'autres dépendances, celle liée à l'alcool reste un tabou. Mais à l'intérieur des groupes des Alcooliques anonymes, cette discrétion est une condition du partage d'expérience.



Pas de classe ni de rang social face à l'alcoolisme. Les membres des AA se tendent la main pour faire front devant une maladie commune. LE NOUVELLISTE/A

PAR [NICOLAS.MAURY@LENOUVELLISTE.CH](mailto:NICOLAS.MAURY@LENOUVELLISTE.CH)



**D**ans le hall de l'Hôtelerie franciscaine, l'ambiance est à la camaraderie. Sur leur poitrine, les participants arborent une étiquette indiquant uniquement leur prénom, par lequel ils s'interpellent avant de se serrer la main ou de se faire la bise. Le tutoiement semble de rigueur. «Ici, pas de classe ou de rang social», constate Jean-Claude. «On sait juste qu'on souffre de la même maladie. Face à elle, nous sommes tous des égaux.»

## DIFFÉRENCES DANS LES DÉPENDANCES

Ce week-end, Saint-Maurice a accueilli la 25e Convention valaisanne des Alcooliques anonymes (AA). «Dans cette appellation, le côté anonyme revêt une grande importance», raconte Thierry, abstinent depuis 2006. «Par rapport à d'autres dépendances – les gens ne cachent pas le fait de vouloir arrêter de fumer et le revendiquent même parfois – la nôtre reste un peu un tabou. Pour ma part, j'ai un peu honte des dégâts que j'ai pu faire autour de moi, dans ma famille notamment. Je n'ai aucune fierté à dire que je suis alcoolique.» Cette discrétion s'avère être un élément clé. «Elle permet justement de se dévoiler lorsqu'on rencontre des gens qui ont le même problème. Sans lui, le fonctionnement de notre association ne tiendrait pas.»

## LE SECRET DE L'ABSENCE DE PRÉJUGÉ

Responsable de l'organisation de la journée, Bernard partage entièrement cette analyse:

«L'anonymat est lié à ce que je vois et à ce que j'entends au sein de nos discussions. Ce qui se dit entre nous reste entre nous. Cela préserve la qualité de la relation. Tout ce que je connais de l'autre, c'est qu'il a le même souci que moi. Ne pas savoir d'où il vient ni ce qu'il fait permet de l'accueillir sans aucun préjugé.»

**Être alcoolique, c'est ne plus savoir s'arrêter à partir du moment où on touche un verre.»**

**BERNARD**  
ABSTINENT DEPUIS DIX-HUIT ANS

Se servant une tasse de café, Jean-Claude relève ces propos. «Si je fais partie d'un groupe et que je sais qu'un des membres et médecin, je n'oserai peut-être pas lui demander un conseil. Si je ne connais que son prénom, j'aurai moins de mal à le faire. Et c'est un peu la même chose avec toutes les professions.» «Dans ce contexte, la honte dont je parlais tout à l'heure disparaît», reprend Thierry. «Nous pouvons partager en toute liberté ce qu'on ressent au fond de nous.» Avec toutefois un élément capital, que tous relèvent: «Chacun parle toujours de son propre vécu sans vouloir le généraliser.» «Nous restons des gens sensibles avec l'émotion à fleur de peau», ajoute Jean-Claude.

**La discrétion permet justement de se dévoiler lorsqu'on rencontre des gens**

**pareils que soi.”**

**THIERRY**  
ABSTINENT DEPUIS 2006

«Il m'arrive parfois de jouer le rôle de parrain. Je me borne alors à dire qui j'étais avant et qui je suis aujourd'hui.»

## LA VOIE DE L'ABSTINENCE TOTALE

Bernard est abstinent depuis dix-huit ans. «Je n'ai pas bu une goutte durant ce millénaire», plaisante-t-il. Avant de définir: «Être alcoolique, c'est ne pas savoir s'arrêter dès le premier verre. Qu'on ne prend pas par plaisir, mais pour atténuer une souffrance ou un mal-être. Nous rencontrer, parler en toute confiance permet de gérer nos problèmes.» Et Thierry de conclure: «Nous sommes la seule association prônant l'abstinence totale. Pour moi, cela revient à dire non au premier verre! Nous ne sommes pas responsables de notre maladie mais nous le sommes de notre rétablissement.»

# 200

**Soit le nombre de participants qui suivent les séances des AA dans l'un des quinze groupes valaisans de l'association.**

Mais ce week-end à Saint-Maurice, environ 150 personnes étaient présentes pour la 25e convention cantonale. Petit paradoxe: «Nombre d'entre nous viennent de l'étranger, notamment de France et de Belgique. Nous sommes ici pour voir des amis et sortir des groupes habituels.»



## Association de 1935

Pour les Alcooliques anonymes (AA), l'alcoolisme est une maladie. La seule solution pour s'en sortir est de ne plus tremper ses lèvres dans un verre.

La naissance des AA date

de 1935 aux Etats-Unis, lors d'une rencontre entre un agent de change de New York et un chirurgien de l'Ohio.

Ivrognes incorrigibles, ils se sont aperçus qu'ils avaient eu envie d'arrêter de boire lorsqu'ils ont partagé leurs

experiences.

Depuis lors, les groupes n'ont cessé de se créer. Il en existe plus de 100 000 dans le monde. Le premier en Suisse est né à Genève en 1956.

Aujourd'hui, la Suisse romande et le Tessin en comptent 55.

En Valais, quinze groupes existent à Monthey, Martigny, Sion, Sierre et Saxon.

**www.aasri.org. Permanence téléphonique: 079 353 75 69**

## «Seuls mes proches connaissent ma maladie»

Agé de 73 ans, Jean-Claude est abstinente depuis 2001. «Mes proches connaissent ma condition. Lorsque j'ai de nouveaux amis, je ne leur en parle pas forcément. Je dis juste que je ne bois pas. Ils pensent sans doute que c'est parce que je conduis encore beaucoup.» Le Valaisan avoue avoir commencé à boire à l'âge de 14 ans. «Un ami qui travaillait dans une usine de ciment est venu à la maison. Il avait amené des fruits exotiques et une bouteille de Malaga. Je l'ai vidée jusqu'à ce que je sois comme un Dalmatien... rouge et blanc. Ça a été le départ.» En 1978 s'ajoute un burn-out. «Mais psychiatrie et alcool ne font pas bon ménage. Boire en prenant des médicaments, ça ne va pas ensemble.» Sa situation dégénère. «Entre deux divorces et la catastrophe

financière, j'ai tout perdu. Et je suis devenu presque invalide. Je ne pouvais plus marcher. Ma psy m'a dit que si je ne faisais pas quelque chose, ce serait le cimetière. On m'a alors conseillé les AA.» Son premier groupe, il l'intègre à la Villa Flora à Sierre. «Boire, c'est se condamner soi-même à mourir à petit feu.» S'il n'a plus touché un verre depuis dix-sept ans, il ne se sait toutefois pas guéri. «Au départ, je participais à deux groupes par semaine. Parler est important, vu que nous sommes des gens pleins d'émotion. Je me compare à un marathonien. S'il se croit en forme et ne s'entraîne pas, il échouera le jour J. Nous, c'est pareil. L'envie de boire passe, mais on ne peut décrocher qu'en prenant conscience qu'on est malades et qu'on veut s'en sortir.»

## «J'ai compris que je n'étais pas seul»

Alain a cessé de boire il y a deux ans et demi. «Alors que j'étais à l'hôpital psychiatrique pour la seconde fois, je savais qu'il fallait que je trouve, à l'extérieur, une structure pour me sortir de la spirale infernale et que, sinon, j'allais encore rechuter.» Une participation aux Narcotiques anonymes à la Villa Flora dans la foulée d'une discussion avec un ami lui ouvre une première porte. «Je me suis rendu compte que je n'étais pas seul dans ce cas. Et que, mon expérience de vie, d'autres la partageaient. Je me suis reconnu dans des gens expliquant leur parcours et disant comment ils en étaient arrivés là. Comment ils étaient devenus abstinentes. Dès la première séance, j'ai compris que ça allait pouvoir m'aider.»

Surfant sur le Net, Alain trouve d'autres groupes en Valais et intègre aussi les AA. «J'étais à l'assurance et j'en ai fait jusqu'à 5 par semaines. Ça m'a permis de tenir. J'avais besoin de ça. Le fait de ne plus prendre de produits exigeait que je m'occupe la journée. En sachant que j'avais un groupe le soir, c'était gagné. Il y a un côté rassurant.» Pour le quadragénaire, «aller participer à une séance, c'est désormais retrouver des amis. Des personnes qui me comprennent. Il y a aussi le fait de rendre ce qu'on m'a offert. Il y a deux ans et demi, j'étais mort dans ma tête. Et si je sais qu'on est jamais guéri, je n'ai plus envie de reprendre un verre. Je ne fais plus de projets à long terme, mais j'ai retrouvé le goût de la vie.»