



Le Quotidien Jurassien
2800 Delémont
032/ 421 18 18
www.lqj.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 18'340
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 4
Surface: 64'265 mm²

DELÉMONT

Renaître malgré son alcoolisme



Boire jusqu'à l'ivresse et vivre dans la honte, des pratiques qui appartiennent pour de nombreux alcooliques au passé grâce aux Alcooliques Anonymes.

CHLOÉ LIECHTI

* Prénoms d'emprunt

► **La 38^e convention des Alcooliques Anonymes** se déroulera durant tout le week-end de carnaval au Centre Saint-François, à Delémont

► **Au programme**, des séances ouvertes aux personnes souffrant d'alcoolisme, ainsi

qu'à leurs proches.

► **Deux Jurassiennes**, Anne et Marie* se livrent et racontent leur parcours et leur combat contre l'alcool.

«J'ai des loisirs, ainsi qu'une vie amoureuse et professionnelle riche, car je ne bois plus. C'est grâce aux Alcooliques Anonymes que je

vais mieux» déclare Marie, membre de l'association et sobre depuis une dizaine d'années. Le thème de la convention de cette année s'intitule «Nouvelle vie». Anne, membre de l'association, explique qu'après avoir arrêté l'alcool, on se reconstruit et on reprend confiance en soi petit à petit. Une nouvelle manière de vivre s'installe.



Le Quotidien Jurassien
2800 Delémont
032/ 421 18 18
www.lqj.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 18'340
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 4
Surface: 64'265 mm²

Bien qu'elles aient arrêté de boire depuis plusieurs années, les deux Jurassiennes continuent de se rendre régulièrement aux réunions des Alcooliques Anonymes (AA). «J'y vais une fois par semaine, c'est mon médicament. Je peux déposer mes émotions, mes énervements autour d'une table et personne ne me juge.» Marie, tout comme Anne, a connu des rechutes. Cependant, celles-ci ne les ont pas empêchées d'atteindre leur objectif: poser le verre une bonne fois pour toutes. Marie explique que l'envie de s'en sortir doit venir de soi. Il faut avant tout vouloir guérir pour soi, avant de le faire pour ses proches.

Carnaval, une tentation

Les deux anciennes dépendantes partagent un combat commun et des similitudes dans leurs histoires. Inconsciemment, elles ont depuis toujours su que leur consommation d'alcool était excessive.

Des fêtes comme carnaval ou la braderie représentent pour les alcooliques repentis des tentations.

C'est pour cela que la convention a vu le jour. Son but: procurer un endroit sécurisant pour toutes les personnes atteintes d'alcoolisme qui pourraient être fortement tentées de se mêler aux festivités

et de replonger.

Anne avoue que le verre se trouve toujours à la même distance, même après dix ou vingt ans d'abstinence. L'alcoolisme est une maladie qui les poursuivra toute leur vie. Les personnes atteintes peuvent se soigner, mais la tentation est toujours enfouie au plus profond d'elles.

Les deux femmes sont d'ailleurs convaincues qu'il existe des personnes prédestinées à tomber dans cette maladie. Surtout, si elles sont émotives. En effet, l'alcool permet d'annuler toute émotion, toute timidité et donne l'illusion d'être indestructible.

Une descente aux enfers

D'ailleurs, à quel moment franchit-on le pas entre une consommation excessive d'alcool et l'alcoolisme? «Lorsque l'on boit tous les jours ou presque et qu'on n'arrive plus à s'arrêter. Lorsque le sentiment de manque se fait ressentir, on peut se considérer comme dépendant à l'alcool», confie Marie. Anne ajoute que ce n'est pas la quantité qui compte, mais la manière de boire. Il existe de grands buveurs qui ne deviendront jamais alcooliques. Le sentiment de superpuissance procuré par la boisson est éphémère. Les effets secondaires se font d'ailleurs assez vite ressentir. Marie

avoue avoir souffert de tremblements et Anne qu'elle aurait parfois souhaité s'endormir et ne plus jamais se réveiller. Un état dépressif qui va de pair avec l'addiction à l'alcool. Et la cause? Marie avoue avoir longtemps cherché le motif de sa maladie. Puis, avec le temps, elle a préféré aller de l'avant et se concentrer sur sa guérison.

Une renaissance

Une addiction qui peut toucher aussi bien les hommes que les femmes. Pour Marie, «l'alcool n'a pas de sexe, pas de religion, pas de statut social.» La voie de la guérison est un long sentier tortueux, semé d'embûches. L'association des Alcooliques Anonymes est là pour aider les membres à le gravir. Partager, s'entraider, se confier, sont les maîtres mots de ce groupe qui a complètement transformé la vie d'Anne et de Marie.

Le fait de pouvoir dire à voix haute: «Je m'appelle Anne, je suis alcoolique» m'a totalement libérée. Quand on est malade, on est honteux, on a peur du regard des autres. Mais beaucoup de personnes ont été très gentilles avec moi, m'ont dit que j'ai été courageuse. Je suis fière de tout ce chemin parcouru. Je peux désormais me balader la tête haute.»