

ALCOOL CANNABIS ET GROUPES D'ENTRAIDE

Je m'appelle Jacques, je suis alcoolique, membre des Alcooliques Anonymes et de ce fait abstinent durablement sans interruption depuis de nombreuses années. Je suis également membre du collège associatif du GRAA, c'est d'ailleurs à ce titre que je m'exprime aujourd'hui, au titre des groupes d'entraide, des mouvements d'anciens buveurs. Merci aux organisateurs de cette ½ journée de nous avoir accordé un temps de parole.

J'intitulerai mon exposé de la façon suivante : « Alcool, Cannabis et groupe d'entraide ». Etant intervenu un peu tard, l'intitulé n'est pas apparu sur le programme du jour.

J'ai eu quelques difficultés et me suis demandé comment j'allais occuper mon temps de parole, car si nous avons dans nos membres, bien sur, des personnes alcooliques, il n'est pas évident de connaître véritablement ceux qui ont pratiqué ou même parfois pratiquent encore l'usage du Cannabis. J'ai donc fait ma petite enquête parmi les personnes qui fréquentent à la fois les groupes d'entraides Alcooliques Anonymes et Narcotiques Anonymes et qui sont « Clean » pour employer leur terme. Dans les témoignages recueillis, j'ai essayé de faire ressortir des éléments assez caractéristiques de la double addiction Alcool Cannabis ou Cannabis Alcool.

Pour certains l'alcool a été l'addiction primaire et comme dit l'un d'entre eux je me suis mis aux « joints » pour ne pas sombrer dans les monstruosité de l'alcoolique

Pour d'autres ce sont les joints qui les ont menés aux drogues dures. Puis en temps de pénurie à un substitut pratique l'alcool.

L'un d'eux commence le shit à 9 ans , pipe à eau (le bang) , drogues dures , pratique le « Deal » pour pouvoir consommer , 20 ans de drogues dure et d'alcool, maintenant « Clean » depuis 2 ans il utilise N.A et A.A.

Certains parlent de leur paranoïa à raison de 8 à 10 joints par jour. De leur trouble de mémoire. Tous parle de leur mal être, de se construire un monde perso, de s'anesthésier, de prendre de l'Alcool pour se désinhiber, du Cannabis pour intensifier les sensations.

Un autre dit : J'ai eu des périodes sans tabac et sans Cannabis mais avec une augmentation exponentielle d'alcool.

Jean explique qu'il n'est jamais devenu chronique, ses défoncees ont toujours été cycliques principalement au W.E.

Nathalie : débute le joint à 16 ans pour se récompenser et se détendre, puis pour pouvoir dormir ; devient impulsive et agressive, en arrive à 30 gr jour de shit, passe à d'autres drogues et amphétamines, aujourd'hui « clean » depuis 1 an en pratiquant A.A. et N.A.

André conclut son témoignage sur une observation qui me semble intéressante : Il m'apparaît évident aujourd'hui, dit-il, que la différence d'appréciation de ces deux produits Cannabis et Alcool n'était que de circonstances et pour répondre au même besoin. Il est clair pour moi maintenant que l'un et l'autre ont contribué tout aussi efficacement à

ma destruction psychique et physique qui a été la mienne pendant toutes ces années. André est clean aujourd'hui.

Si les dépendances sont avérées parmi ces personnes les modes de consommation des uns et des autres diffèrent souvent de façon importante. Par contre, pour s'en sortir ils sont unanimes à dire les bienfaits du groupe d'entraide. Ne devrions nous donc pas valoriser le plus possible ce mode d'action en direction des dépendants? Valoriser les groupes d'entraide, après tout, je rêve peut-être, pourquoi pas une campagne de propagande en faveur des groupes d'entraide ?

Je pense que nous souffrons d'un déficit évident de groupes d'entraide dans notre région Nord Pas-de-Calais. Je parle de groupe de bénévoles rétablis ou en rétablissement ayant été usagers d'alcool, de drogues ou même de médicaments ou encore souffrant de dépendance sans produits (jeux, achat compulsif, etc.).

Démonstration :

La région compte 1 groupe Narcotique Anonymes à Lille pour 3 900 000 habitants
Dans la région Ile de France, 47 groupes Narcotiques Anonymes pour 10 millions d'habitants.
En extrapolant ce qui existe sur l'Ile de France nous devrions avoir 18 groupes Narcotiques Anonymes sur le Nord Pas-de-Calais.

En ce qui concerne Alcooliques Anonymes le rapport pour notre région avec Ile de France est presque équivalent à 7 groupes près, en moins, chez nous.

Par contre en établissant des comparaisons avec quelques pays voisins nous pouvons vraiment parler d'une carence des groupes d'entraide dans notre pays.

A l'image des Pays Bas les Alcooliques Anonymes devrait compter dans notre région 58 groupes.
Il y a 40 groupes AA. Sur le 59 62
A l'image de l'Allemagne les Alcooliques Anonymes devrait compter dans notre région 102.
A l'image de la Belgique 219"
A l'image de l'Angleterre 258
A l'image de l'Irlande 1043
(détail en annexe)

On peut se consoler en disant que ce n'est pas que la région qui souffre de carence en groupe d'entraide mais bien toutes les régions Françaises.

Que pouvons-nous en déduire ?
Peut-être y a-t-il moins ou pas de mouvements néphalistes autres que A.A. dans ces pays là ? Il semblerait quand même étonnant qu'il n'y en ait pas et que "Alcooliques Anonymes" soit le seul choix possible.

Manquerions-nous d'un charisme suffisant, nous les addictes, membres de mouvement, pour convaincre de l'excellente opportunité d'être adhérent d'un groupe d'entraide ?

Notre inconscient collectif résiste-t-il à ce point à toute forme collective d'entraide pour stabiliser durablement nos addictions ?

Ou encore, comme me le disait un médecin psychiatre, sommes-nous tous beaucoup trop médico-centrés ?

Il est certain qu'une partie des dépendants s'en sortent en n'ayant recours qu'à la médecine comme d'ailleurs uniquement aussi en s'adressant à des psychologues ; d'autres s'en sortiront uniquement avec des mouvements d'entraide, D'autres encore ne s'en sortiront durablement qu'avec des médecins et les groupes d'entraide ou de soutien mutuel. Je peux dire en ce qui me concerne que les médecins m'ont sauvé la vie plusieurs fois mais que le groupe d'entraide me sauve durablement de l'alcool et du tabac C'est donc surtout à ceux-là que je pense quand je dénonce nos carences ou insuffisances de groupes d'entraide constitués de bénévoles.

On peut aussi se demander ce qui change d'un groupe de parole en institution à un groupe d'entraide. Tout d'abord le groupe de parole n'a pas vocation à conserver longtemps ses participants. On y reçoit de l'aide sans tellement pouvoir intervenir pour en donner. C'est déjà une différence notoire. Mais encore....

Le potentiel que représente des Alcooliques ou des Addicts qui s'associent entre eux pour maintenir leur abstinence et en aider d'autres à l'acquiescer est source d'action citoyenne très positive. Une dynamique se met en marche, prise de responsabilité, engagement citoyen.

Ils sont insérés dans le tissu social, porteur d'une dynamique, le résultat, entre autre, une prévention en directe dans leur milieu de vie. Dans les actions engagées ils retrouvent toute leur dignité dans le domaine même ou ils l'avaient complètement perdue. En fait, non seulement c'est une belle revanche, mais aussi, un bon tremplin pour consolider une réelle estime de soi et déculpabiliser en profondeur. Le besoin de s'assumer et ensuite de s'accomplir est essentiel à la personne. Je peux dans le groupe non seulement prendre soin de moi mais prendre soins des autres, du groupe, de sa bonne marche, de me sentir utile au-delà du cercle familiale ou professionnel mais aussi au plan social, Enfin je m'accomplis dans l'ensemble de mes responsabilités collectives. Voilà donc ce qu'apporte, entre autres, le groupe d'entraide.

Une autre lueur d'espoir pour le développement de nos groupes d'entraide Régionaux pourrait être que le groupe de parole ou groupe thérapeutique soit le « pied à l'étrier » du groupe d'entraide. Voilà qui serait une belle évolution de la prise en compte par les C.S.A.P.A. des personnes Addicts. Je sais que cela ne se décrète pas, mais avec des soignants convaincus on fait des soignants convainquants.

Peut-être, aussi, avons-nous beaucoup à travailler ensemble dans ce sens?

Jacques D.

ANNEXE

groupe d'entraide AA et densité de population Comparatif avec quelques pays voisins

Pays	Nombre d'habitants	Nombre de groupes par pays	le Nombre d'habitants pour un groupe et par pays	
Irlande	4 314 634	1154	3 739	1
Angleterre	60 852 828	4 041	15 058	2
Belgique	10 584 000	597	17 728	3
Allemagne	82 314 900	2155	38 197	4
France	62 106 000	700	88 723	5

Projection de la situation AA des autres pays sur la France

Pays	Nombre d'habitants / nombre d'habitants par groupes	Le nombre des Groupes en France serait :	Nombre d'habitants Nord P-d-C / nombre d'habitant par gr	Le nombre des groupes en Nord P-d-C serait :
France/Irlande	62 106 000 / 3 739	16 610	3 900 000 / 3 739	1043
France/Angleterre	62 106 000 / 15 058	4 124	3 900 000 / 15 059	258
France/Belgique	62 106 000 / 17 728	3 503	3 900 000 / 17 728	219
France/Allemagne	62 106 000 / 38 197	1 626	3 900 000 / 38197	102

Rappel la France a 700 groupes et le Nord P-d-C 40 groupes