

L'intégration des membres « difficiles » dans les groupes d'entraide.

Je m'appelle Jacques je suis un alcoolique Anonyme. Je le suis à deux titres d'abord parce que je ne touche plus à l'alcool et également parce que je suis un membre du mouvement des Alcooliques Anonymes. Si je m'exprime aujourd'hui c'est surtout au nom du collège Associatif du GRAA notamment comme porte parole des groupes d'entraide. Merci à eux de me faire confiance
Merci aux organisateurs de cette ½ journée pour ce temps de parole.

Nous figurons dans le programme de la demi journée en tant que « Point de vue des usagers » Pour être plus précis et rester dans le thème générale de celle-ci j'intitule plus précisément mon propos : L'intégration des membres « difficiles » dans les groupes d'entraide.

J'ai été moi-même un membre difficile, le groupe m'a supporté tout au long d'une année dans leurs réunions avec un bon taux d'imprégnation alcoolique. Malgré ces états délirants, soutenu, encouragé, non jugé, accueilli, avec l'espoir communiqué d'un jour meilleur possible, par cette magie ambiante du groupe l'abstinence s'est enfin installée avec un changement radical d'attitude. Alcoolisé j'étais un « Autre » difficile à vivre partout rejeté, sauf bien sûr dans le groupe d'entraide. Cette capacité du groupe à m'accepter « membre difficile » a permis ma mutation vers un personnage paisible, actif et bon compagnon.
Un patient difficile dans un service d'alcoologie fait un membre difficile dans le groupe d'entraide.

Je me demande si cette capacité d'un groupe à prendre en compte une personne aux attitudes quelquefois difficilement supportable n'est pas un peu la pierre d'achoppement qui permet des changements appréciables de comportement.
Un cas un peu extrême m'a particulièrement frappé, permettez que je vous le raconte. On va l'appeler Roland, il débarque un jour dans un groupe à Lille il est alcoolique et alcoolisé. Il avait tué son beau père, fait 10 ans de central, un faciès qui faisait peur. A l'époque vivant dans la rue, suivi en psychiatrie il était à la limite de la débilité mentale. Au bout de quelques réunions il nous a fait part d'un début d'abstinence d'alcool, dit avoir trouvé un logement (d'ailleurs précaire) sur Douai. Par la suite il venait à Lille, pour sa réunion, de Douai, en vélo. Il nous écoutait avec, semble-t-il, beaucoup d'attention, et lorsque la parole lui était proposée, il s'exprimait pendant 5 à 10 minutes. Personne ne comprenait vraiment bien ce qu'il voulait dire mais nous l'écoutions en silence. Un soir nous avons reçu un nouveau membre, un universitaire, bardé de diplômes, fortement alcoolisé et très en détresse. A l'issue de cette réunion j'ai vu notre ami Roland venir à la rencontre du super diplômé et avec une légère tape sur l'épaule lui dire : Mais mon vieux un jour à la fois sans prendre le premier verre ça marche. Là j'ai pris une bonne leçon.

Notre ami Roland a alors éprouvé, dans son ressenti, peut-être pour la première fois, une « considération positive inconditionnelle » (Carl Rogers) ; voilà ce qui lui a probablement permis d'acquérir l'énergie suffisante pour ne pas toucher un premier verre un jour à la fois. Plus encore pour l'anecdote, Ce profond changement d'attitude de Roland qui à l'époque pour ces problèmes psychiatriques était suivi par feu le Professeur Fontan, avait fait dire à ce dernier que nous étions des « sorciers ».

Non bien évidemment nous ne sommes pas des sorciers dans les groupes d'entraide. Nous rappelons seulement que le concept de « pairs aidant » peut faire des miracles.

Voici le cas récent d'un de nos membres. Jean-Luc, après une enfance difficile, tombe dans la double dépendance alcool cannabis et autres produits, change de travail à répétition se perd ensuite de petit boulot en petit boulot puis se retrouve à la rue à Lille d'abord puis à Paris ensuite. Il vit trois ans de mendicité fuyant une triste réalité dans l'alcool et les joints, n'ayant plus comme relation que d'autres SDF. Récupéré un jour très mal en point par le SAMU social, il y rencontre le médecin et, utilisant les hébergements d'urgence, rencontre également des membres de groupe d'entraide, parrainé par ceux-ci il maintient son abstinence, remonte à Lille, il y rejoint les groupes d'entraide, assume sa précarité avec leur soutien, entreprend un D.U. d'alcoologie et l'obtient. Il est maintenant actif auprès des Associations sur Lille d'accueil des précaires et SDF. Il est actuellement dans l'espérance que le concept de « Pair aidant » se développe pour apporter ce qu'il a lui-même reçu de ceux-ci.

Ces deux cas sont quelque peu exceptionnels, beaucoup, dans ce monde de la précarité et/ou du déficit mental, passe nous voir sans revenir. Néanmoins ils démontrent de réelles possibilités de réhabilitation et de rétablissement pour autant qu'il y ait entre les groupes d'entraide et les professionnels de santé une bonne collaboration et où comme on l'espère le concept de « pairs aidants » pourra être convenablement formalisé.

Le concept de « pairs aidants » n'est pas nouveau c'est le principe fondamental pratiqué dans les groupes d'entraide depuis bien avant le développement du concept d'alcoologie et d'addictologie. Il est davantage mis en pratique dans certains groupes par l'utilisation d'un parrainage d'un nouveau membre par un ancien. Cette pratique m'a personnellement beaucoup aidé car je vivais à l'époque une sorte de phobie sociale. Fréquenter le groupe était une souffrance que j'ai pu atténuer grâce à l'accompagnement éclairé d'un ancien membre que j'avais choisi comme parrain. Rassuré par sa présence, informé des habitudes et attitudes des membres du groupe, mes incompréhensions et révoltes démystifiées j'ai pu ainsi me servir de l'expérience des autres pour commencer à me comprendre et mieux vivre. Ma réadaptation psycho social était en marche.

L'accueil dans les groupes d'entraide de personnes addictes mais aussi en difficulté d'ordre psychiatrique n'est pas évident pour le groupe qui a tendance à se mettre instinctivement sur la défensive ou encore parce que certaines difficultés mentales rendent l'adaptation au groupe très aléatoire. D'ailleurs dans ces cas là heureusement peu fréquent, ces personnes là abandonnent rapidement. Lorsqu'elles s'accrochent une auto régulation s'opère généralement qui sauvegarde l'unité et la bonne ambiance. Certains groupes plus nombreux et plus matures que d'autres accompagnent parfois avec succès des membres difficiles et miracle, ces derniers se font un point d'honneur que de respecter une abstinence durable.

Le concept de « pairs aidants »* telle que les québécois le formalisent, en créant un réseau de travailleurs de soutien aux pairs, pour les problèmes de santé mentale fera, j'espère, son apparition. Certains psychiatres tentent de le mettre sur pied dans notre région. Cela pourra certainement nous aider en servant quelque part d'interface entre les soins psychiatriques et l'entraide par les pairs dans les cas surajoutés d'addiction.

Je ne peux pas séparer l'addiction du concept de santé mentale. Les souffrances psychologiques, psychiques, mentales sont souvent à l'origine de bien des addictions. Dans les relations entre membres, au sein des groupes d'entraide, toutes ces déficiences restent très présentes et provoquent des difficultés de cohésions et parfois de bonne entente dans les groupes. Phobies sociales, désir de toute puissance, paranoïa légère, tendance schizoïde, susceptibilité malade, envie, jalousie, sont le lot commun des difficultés de relations à surmonter dans les groupes. La souffrance de l'addiction nous sert de dénominateur commun pour transcender toutes ces petites déficiences de caractères ou névroses et aboutir malgré cela à une bonne acceptation des uns des autres. Dans cette compassion réciproque faite d'empathie, de tolérance et d'affectifs entraîne pour chacun, avec de la persévérance, une inversion des pôles, et d'attitudes très négatives je passe à un comportement positif. Ce processus d'amélioration de santé mental est pour beaucoup d'entre nous appuyé par des thérapies individuelles avec un professionnel. Je veux dire par là que le « pairs aidants » ne doit pas exclure l'entretien en psychothérapie mais que la complémentarité des deux, aide, non seulement la personne mais aussi la bonne entente et la cohésion du groupe. C'est magique car il faut bien se dire que nos groupes d'entraide sont des assemblées de personnes très difficiles mais dans le partage des difficultés très vite chacun se sent devenir frères et sœurs des autres.

Et pour conclure, je dirais que le plus difficile n'est pas dans ce qui précède, il est dans un discours collectif anonyme autrement dit nos mentalités.. La plupart d'entre nous alcool-dépendant ou addicts ont besoin bien souvent d' « alter ego » à la puissance X pour se libérer de l'addiction. La valorisation des groupes d'entraides dans la psyché collective de notre société française permettrait à davantage de personnes addicts de nous rejoindre. Mettons-nous à leur place,

fragilisées dans leurs rapports avec les autres ayant perdu une partie de ce libre arbitre qui permet de prendre des décisions d'adulte bien portant et autonome, elles sont inconsciemment le jouet des influences sociales et culturelles de la société. Donc pour rejoindre avec plus de facilité des groupes de pairs aidant, elles ont besoin de sentir autour d'elles que l'image des groupes d'entraide bénéficie d'un préjugé tout à fait favorable, qu'un véritable consensus, tant dans les familles que dans le monde de la santé, pèse en faveur de l'aide et du soutien mutuel. Nous, les addicts, avons grand besoin de l'aide des soignants de bien des disciplines sanitaire et sociale. Par ailleurs il est nécessaire de comprendre aussi qu'un accomplissement optimal en matière d'addiction ne pourra être atteint que dans une pleine complémentarité des groupes de thérapie autonome avec les soignants.

En accord avec le collège associatif du GRAA – Les groupes d'entraide

Jacques D.

* Adresse du site québécois sur le concept de « Pairs aidants » :

<http://www.aqrp-sm.org/projets/pairs-aidants/index.html>