

Intervention de Madame JOURNET Annick, présidente de la Croix Bleue et membre du Collège des groupes d'entraide au sein d'ECLAT/GRAA.Nord- Pas-de-Calais le 13 juin 2013 à Lomme

Bonjour à Tous,

Je m'appelle Annick JOURNET, je suis abstinente, présidente de la Croix Bleue, et membre du collège des groupes d'entraide au sein de ECLAT/GRAA-Nord-Pas-de-Calais.

C'est d'ailleurs au titre de ces groupes d'entraide que je m'exprime aujourd'hui.

J'aimerais commencer par une anecdote vécue il y a quelques années. Avec une amie de ma Croix Bleue nous étions allées rendre visite à un malade alcoolique qui nous avait contactées. Je m'étendais sur les bienfaits futurs d'une vie sans alcool, lorsque je vois ma Charline se lever et aller mettre du charbon dans le poêle et allumer le chauffage. J'étais sidérée de ne pas y avoir pensé car transi de froid, le malheureux ne pouvait rien écouter de mon petit discours.

Détail croustillant, ce monsieur travaillait à la morgue et pour cacher ses bouteilles, il les planquait dans les cercueils.

En un mot il rangeait ses bières dans les bières !

Ce retour en arrière pour montrer que lorsque les besoins fondamentaux de la vie ne sont pas assurés, il est vain d'aborder quoique ce soit. Cela m'a fait penser à la pyramide de Maslow.

Besoin d'accomplissement de soi

Besoins d'estime (confiance et respect de soi, reconnaissance et appréciation des autres)

Besoins d'appartenance et d'amour (affection des autres)

Besoins de sécurité (environnement stable et prévisible, sans anxiété ni

crise)

Besoins physiologiques

([faim](#), [soif](#), [sexualité](#), [respiration](#), [sommeil](#), élimination)

A la CROIX BLEUE, nous disons depuis plus de 130 ans- la CB française fêtera cette année ses 130 ans d'existence- que la maladie alcoolique n'est pas une maladie comme une autre car elle s'attaque à l'individu dans sa Globalité.

Chaque personne est à la fois unique et complexe. Nous considérons comme essentielles les quatre dimensions suivantes :

- **La dimension physique** : Une personne, femme ou homme, c'est déjà un corps meurtri par l'alcool à restaurer et se réapproprier
- **La dimension psychologique** : Elle fait référence aux traits de personnalité avec lesquels il faut parfois composer ou sur lesquels il faudra peut-être travailler.
- **La dimension existentielle** : Elle permet de donner sens à l'ensemble des actes de la vie et donc d'élaborer des projets personnels. Cette quête de sens peut également s'accompagner d'une recherche spirituelle.
- **La dimension comportementale** : Elle découle des trois dimensions précédentes : grâce aux changements effectués, la personne va se trouver à même de mettre en place de nouvelles habitudes de vie.

Quand je suis arrivée à la CB en 1980, les statistiques disaient que sur 6 membres, 2 étaient catholiques, 1 protestant et les 3 autres sans religion. Je serais curieuse de voir les mêmes statistiques actuellement, compte tenu de l'évolution de la société vers une désertification des lieux de culte.

L'ancien président de la CB à Douai est devenu abstinent la même année que moi. Sa belle sœur est décédée dans un incendie provoqué par son alcoolisation. Jean a pris la décision de prendre en charge sa nièce mais conscient de son propre état, il a prié Dieu de lui donner la force d'arrêter de boire. Protestant très convaincu et pratiquant cela a marché.

Quelques années plus tard, il a pris en charge un prêtre catholique qui était dépendant alcoolique et ne s'en sortait pas.

A la réunion du mois dernier s'est présentée une femme qui avait essayé une autre association où il fut question de Dieu et ça l'a rebutée, elle a préféré ne pas y retourner.

Je pense que lorsque le problème majeur en est au stade où : « est ce que je vais tenir sans alcool pendant une journée ou même une heure ? » la question ne se pose pas de la spiritualité.

Par contre lorsque l'on évolue dans l'abstinence et que l'on cherche à donner un sens à sa vie viendra automatiquement la question du pourquoi : qu'est ce que je fais sur terre ? pourquoi je vis...etc....

Pour moi qui a été élevée dans la religion catholique et qui ne pratique plus et ne croit plus en Dieu, je donne un sens à ma vie en croyant en l'homme, en l'être humain. J'ai vu tellement d'expériences fabuleuses autour de moi, j'ai vu des gens qui n'avaient plus rien pour se raccrocher à la vie et reconstruire avec un courage insoupçonné et probablement par eux même en premier.

Je me dis que l'être humain possède en lui une énergie qu'il lui appartient de découvrir, un instinct de survie qui fait qu'au dernier moment -comme le candidat au suicide- il va décrocher le téléphone et/ou venir chercher de l'aide.

C'est ce que j'ai vécu, mon alcoolisme était pour moi un appel à la mort. Je me disais que morte tout le monde serait mieux : mon mari, mes enfants... et bien sûr, moi-même en proie à un mal de vivre latent.

Je voulais mourir mais, même si je buvais de + en +, c'était long. Pas le courage de passer à l'acte : revolver, train, accident de voiture, noyade, médicaments.

Finalement, qu'est ce qui m'a fait pousser la porte de la CB ce jour là alors que j'étais désespérée ? Plus j'y réfléchis et plus je pense que c'est l'instinct de survie inhérent à la nature humaine.

Dans son ouvrage intitulé « Addiction et religion », monsieur le docteur Colbeaux, psychiatre et psychanalyste responsable du CSAPA de Douai écrit :

« L'addiction tout comme la religion sont 2 inventions qui sont spécifiquement humaines. L'addiction, en quelque sorte, réactive l'extrême dépendance dans laquelle l'homme vient au monde, dépendance extrême qui est assez spécifique à l'être humain et la religion parce qu'à partir du moment où l'homme est habité par le langage, est un être parlant, il nomme et tente de donner du sens à ce qui se trouve autour de lui.

En toute première analyse, la religion, c'est avant tout donner du sens à ce qui dépasse l'entendement humain, c'est à dire la mort »

Avec le recul, je suis heureuse d'être malade alcoolique car je suis plus forte maintenant, je suis grandie par les difficultés et les souffrances que j'ai vécues.

Les addictions souvent liées au manque d'affection.

Le manque d'affection souvent constaté dans les problématiques d'addiction a entraîné beaucoup de personnes à fuir les réalités angoissantes et décevantes grâce à des moyens destructeurs. Avec du recul, on perçoit qu'un autre chemin vers un bien-être intérieur existe, en dehors de tout produit psychotrope.

Des études américaines ont dégagé deux importants constats

- la spiritualité a été depuis longtemps reconnue comme étant un important facteur du rétablissement de l'addiction
- l'abstinence est rarement maintenue sans sérénité

Le besoin de combler un vide existentiel est là, ainsi que la nécessité de mettre de l'ordre dans sa vie (intérieure et extérieure) au fur et à

mesure de l'avancement dans une thérapie ou dans une reconstruction.

Dans la revue « exister » de la Croix Bleue romande datée du 6 décembre 2011

Pour le Jacques Besson, chef de service de psychiatrie communautaire en Suisse : La spiritualité joue un rôle déterminant dans la guérison

Quel lien voyez-vous entre santé et spiritualité ?

La spiritualité est une protection pour la santé mentale. La plupart des patients ont des attentes spirituelles lorsqu'ils sont en traitement alors même que la plupart des médecins et des soignants n'entrent pas en matière dans ce domaine dans leurs relations avec leurs patients.

Peut-on tirer un parallèle entre les addictions et la spiritualité?

De manière générale, les études montrent l'intérêt de la spiritualité dans l'intervention thérapeutique. Mais ici aussi il y a un décalage entre l'attente des patients et l'offre quasi inexistante des thérapeutes d'investiguer cette dimension et d'orienter vers des ressources spécialisées. Pourtant la dimension spirituelle est très importante. Lorsqu'une personne trouve une échappée vers un sens, que l'alcool par exemple n'est plus la seule réponse à tout, la vie retrouve alors sa valeur. Je l'ai vécu tellement souvent que pour moi, c'est une évidence clinique.

:

Quelles réponses nous apportent les neuro-sciences ?

Les récentes découvertes dans le cadre des neurosciences permettent de mettre en évidence que le cerveau produit ou réagit au spirituel. En effet, l'imagerie cérébrale montre que certaines zones spécifiques du cerveau sont actives lorsque la personne est stimulée par une activité spirituelle (prière, méditation...). Ainsi l'on peut affirmer que la chimie du cerveau produit un effet pacifiant lorsque l'on est en phase de recueillement et cette action est variable selon les individus. Le cerveau produit du spirituel, de même que le spirituel agit sur la matière.

Définitions

La spiritualité est un besoin naturel de l'être humain de donner du sens à la vie, à l'univers. Cela n'implique pas d'être croyant.

La religion est présente dans l'histoire, dans une culture ou une tradition et est utilisée pour interpréter le monde. Elle permet de libérer l'être humain dans l'espace culturel.

La religion et la spiritualité sont inscrites dans le patrimoine cérébral.

Berenson en 1990 :

La spiritualité, en contraste avec la religion, connote une expérience directe et personnelle du sacré sans l'intermédiaire d'un système de croyance prescrit par un dogme, prêtres, pasteur, rabbins ou gourous