

Alcooliques anonymes : un pas apr

NAMUR

Un samedi après-midi avec les Alcooliques anonymes du groupe « Namur Unité », après deux années perturbées par la crise sanitaire.

« **D**e l'alcool chez les A.A., qui l'aurait cru ? », sourit Olivier en visant le flacon de gel hydro-alcoolique. Sur la petite table également : une boîte de spéculoos, un imposant thermos de café, de la documentation.

Une dizaine de personnes se réunissent ce samedi après-midi dans le local de « Namur Unité », rue Rupplémont. Exceptionnellement, nous sommes autorisés à assister à leurs échanges pourtant confidentiels, sous la condition de préserver l'anonymat des participants.

Un prénom, c'est tout

« Il y a ici entre 30 ans et 3 mois d'abstinence », glisse Olivier. Ils sont assis autour de tables disposées en rectangle, majoritairement des hommes. Ils sont retraités, dans la force de l'âge ou encore jeunes, de milieux sociaux variés. Tous sont là parce qu'ils ont perdu le contrôle de leur vie à cause de l'alcool et surtout parce qu'ils ont exprimé l'envie d'arrêter de boire et choisi de s'entraider au sein des Alcooliques anonymes.

Ce sont leurs seuls points communs. Pour le reste, rien ne les distingue des personnes que l'on croise dans la rue. Eux-mêmes ne se connaissent que par le prénom et ne répandent pas sur leur travail ou leur vie familiale. Ce n'est tout simplement pas le sujet.

Ce qui frappe d'emblée, c'est la sollicitude avec laquelle nous sommes accueillis, et l'affabilité qui règne entre

les membres. Il n'y a ici ni chef, ni de responsable durablement attiré. Aujourd'hui, c'est Manu qui préside la réunion, clochette à la main pour rythmer les temps de parole.

30 canettes par jour

En notre présence, plusieurs membres souhaitent faire part de leur passé avec la bouteille. « Fabrice, je suis alcoolique et je n'ai pas bu aujourd'hui », entame le premier selon la formule consacrée. « Ado, en sortie, je ne buvais pas plus d'une bière ou deux. Puis je me suis rendu compte que j'étais plus à l'aise avec les femmes quand j'avais bu. Pendant des années, c'était cyclique, mais quand je buvais c'était à fond. J'ai rencontré alors une femme alcoolique, j'ai bu avec elle tous les soirs jusqu'à sombrer. J'ai commencé à ne plus pouvoir travailler, j'envoyais des messages impossibles à mes collègues. Je n'allais pas au café, je faisais la tournée des stations-service et des night-shops. Je buvais de 25 à 30 canettes de 50 cl de pils par jour. Je ne compte plus les accrochages, les réveils dans des lieux inconnus, les nuits au cachot... »

Même changer de pays

Forcé par sa nouvelle compagne, Fabrice pousse la porte des A.A. « Je n'y croyais pas ; pour moi, je n'étais pas malade. Et puis j'ai eu un nouvel accident et j'ai eu le déclic. Je suis revenu aux A.A. et j'ai dit la vérité. Cela a mis fin à 25 ans d'alcoolisme dont 7 de descente aux enfers. L'alcool a détruit mes couples, mes boulots et trois voitures neuves. Ces réunions m'ont

sauvé la vie. »

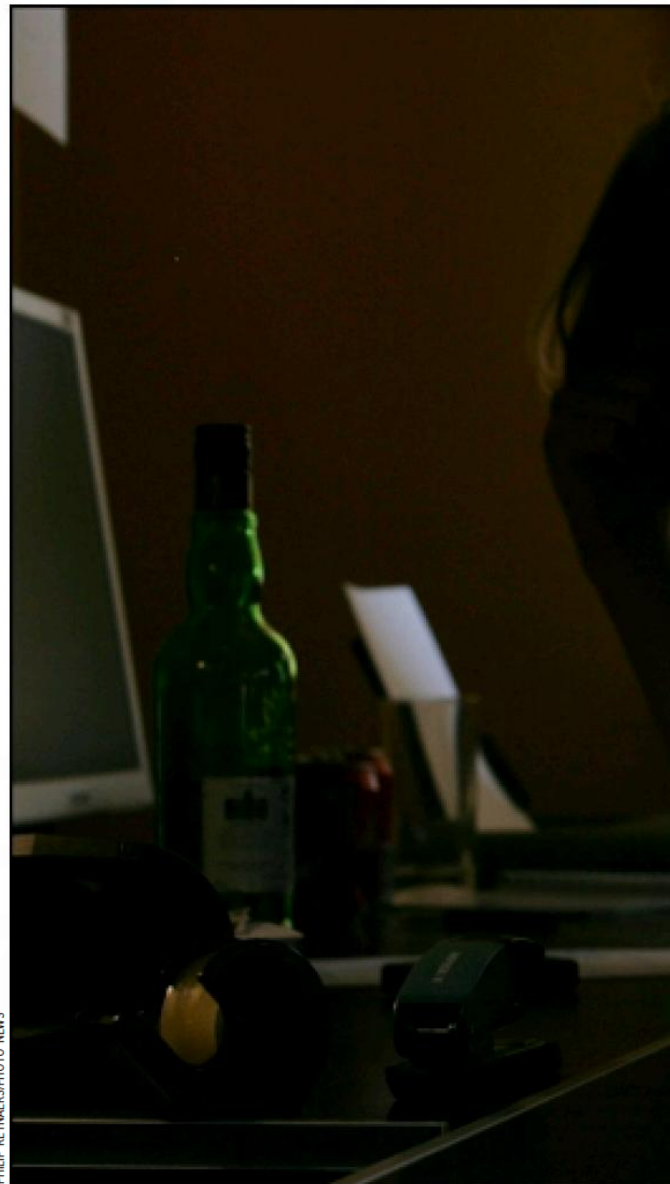
« Je suis né dans les Caraïbes, enchaîne Manu. Il y avait tout : la mer, la fête, la musique, les filles, et l'alcool. J'ai pris mon premier verre à 16 ans et à 19 ans je buvais chaque jour. À l'université, j'ai développé un alcoolisme carabiné et j'ai raté ma dernière année. J'ai changé de boisson, de bistrot, de femme, de pays, rien n'y a fait jusqu'à ce que je comprenne que c'est moi qui devais changer. Je vais très bien aujourd'hui. »

Olivier fréquente les A.A. depuis six ans. « On a tous des parcours différents, mais entre nous, on se comprend. Pour ma part, je n'avais pas un alcoolisme de biture. Je ne buvais que le soir mais j'y pensais toute la journée. Je pensais ne pas être un alcoolique comme les autres, que j'avais de bonnes raisons de boire. Après ma première réunion A.A., j'ai compris que j'étais con. Je suis sorti du déni, j'ai eu un déclic et j'ai accepté l'idée de changer de mode de vie. Si on n'avait pas eu ce déclic, on serait tous des débris, ici... »

Après la pause passe le chapeau. La contribution est libre. L'argent paye la location de la salle et les collations. Les A.A. revendiquent une totale indépendance financière et morale, notamment à l'endroit des pouvoirs publics.

Sobriété émotionnelle

À tour de rôle, les participants font maintenant le bilan de la semaine écoulée. Parle qui veut, réagit qui veut, hors de tout jugement. « La semaine s'est bien passée, l'alcool m'a foutu la paix et j'ai pris soin de moi », résume Vanessa. « Je n'ai pas eu de problème avec l'alcool cette semaine, se réjouit Marie-Madeleine. Il a fait beau et j'ai remarqué que je n'étais pas attirée pas les gens qui con-



PHILIP REYNERS/PHOTO NEWS

sommaient en terrasse : je regardais plutôt les hommes qui ne portaient pas d'alliance ! » Christophe n'a rien de particulier à rapporter, Christian fait savoir que ses soucis cardiaques sont stabilisés. Émilie explique avoir regardé une série dans laquelle étaient évoqués les A.A. « C'est un peu comme si on parlait de moi à la télé !, rigole-t-elle. Pour le reste, je continue à travailler sur ma sobriété émotionnelle. » Soit la gestion des émotions, positives comme négatives, susceptibles de déclencher l'envie d'un verre. Georges rappelle que les réunions font partie de sa

nouvelle vie et qu'il n'imaginait pas s'en passer. Manu continue de venir pour partager humblement sa « petite expérience d'abstinence » et montrer que « la sobriété heureuse existe ». Raphaël considère les réunions comme un rappel continu d'un passé qui a failli lui coûter sa famille, sa maison, son travail.

Après deux heures d'échanges, on se quitte. « À la semaine prochaine. Bonnes 24 heures. » Les A.A. livrent un combat qui requiert de la modestie. L'objectif d'une victoire quotidienne, jour après jour.

ALEXANDRE DEBATTY

« Au début, je venais aux réunions des A.A. tous les jours, pour m'obliger à ne pas fréquenter les débits de boisson. » RAPHAËL

ès l'autre vers la sobriété heureuse



Et Dieu dans tout ça ?

La religion n'a été évoquée à aucun moment lors de notre visite chez « Namur Unité ». Le mouvement des A.A. ne se revendique d'ailleurs pas comme religieux ; il ne se dit associé « à aucune secte, confession religieuse ou politique ».

Il n'en reste pas moins que les douze étapes du programme de rétablissement des A.A. font à plusieurs reprises explicitement référence à Dieu. Dieu, ou une puissance supérieure telle que chacun la conçoit, y apparaît comme le point d'ancrage de la démarche, ou à tout le moins la source d'un éveil spirituel nécessaire à la bonne conduite du cheminement.

Mais croire en une transcendence n'est toutefois pas expressément requis dans la communication externe des A.A. : « *Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre* ». Il n'y a en outre ni inscription, ni cotisation, ni obligation de rester : la porte est toujours ouverte, tant pour entrer que pour sortir. A. DEB.

La Belgique francophone compte 240 groupes A.A. et une permanence téléphonique assurée 24 h/24 par des bénévoles.

Crise Covid : la crainte de la rechute, le virtuel pour se sauver

Le confinement, l'isolement, la perte des repères, la peur de l'inconnu : la crise du Covid a résonné avec un stress particulier pour certains membres des Alcooliques anonymes. Le contexte social, le danger sanitaire et l'impossibilité de tenir les réunions en présentiel ont pu augurer un risque augmenté de rechute.

« D'un coup, nous n'avons plus pu nous réunir, rappelle Fabrice. Tous les groupes ont dû fermer leurs portes. Or, pour beaucoup d'entre nous, ces rencontres sont essentielles au maintien de la sobriété. Moi, je les considère comme un entraînement

sportif : pour conserver son niveau, il faut s'y astreindre avec régularité. »

Heureusement, la réaction de l'association a été rapide : des réunions virtuelles via l'application Zoom ont été organisées un peu partout, aux mêmes jours et mêmes heures. Salulaire. « De nombreux membres étaient en demande, ça a fait du bien, ça les a tirés d'un quotidien rendu encore plus difficile. Je pense que cette béquille a sauvé pas mal de monde. » Compliqué de savoir si la crise a eu des effets délétères à grande échelle. Au sein de « Namur Unité », en

tout cas, on ne déplore pas de décrochage.

Un groupe Zoom permanent

Sans remplacer la qualité et la force d'un contact en présentiel, les réunions virtuelles ont toutefois révélé des avantages spécifiques. « Il n'est pas toujours facile de pousser pour la première fois la porte des Alcooliques anonymes, analyse Fabrice. Le virtuel met une certaine distance : on peut commencer à participer sans brancher la caméra, l'allumer quand la confiance est établie et assister aux réunions en personne ensuite. Certains grou-

pes ont accueilli comme cela de nouveaux membres qui ne seraient peut-être pas venus en temps normal. Pas mal de jeunes, notamment. »

Les rencontres en présentiel ont depuis lors repris dans toutes les cellules, mais un groupe se réunissant en virtuel uniquement a été durablement maintenu en Wallonie. « Ça existait déjà aux États-Unis et au Canada, mais pas chez nous, conclut Fabrice. En cela, la crise du Covid a permis au mouvement de progresser et de faire évoluer ses pratiques. C'est positif. »

A. DEB.