

A la rencontre des partenaires d'alcooliques

Carmen Descamps

Professeur de mathématiques en lycée et collège puis formatrice en mathématiques pour adultes au CUEEP (Université de Lille). Diplômée en relations humaines à l'Université de Lille III (DUCF et praticienne PNL), Gestalt-praticienne. A participé plusieurs années aux réunions de l'association AL-Anon. Psychothérapeute.

AVANT-PROPOS

On estime qu'il y a en France environ cinq millions de personnes ayant un problème d'alcool, cela fait un nombre considérable de parents, enfants ou conjoints touchés par ce fléau. On retrouve toutes sortes de gens parmi les alcooliques, beaucoup ont une famille, un emploi, des amis, mais leur consommation d'alcool affecte toute leur vie. Les professionnels soulignent une certaine complicité (inconsciente) dans la famille d'un alcoolique, en particulier une femme qui vit longtemps avec un alcoolique agirait d'après un besoin pathologique de sa personnalité. Peut-être que la question qui vous brûle les lèvres est : *«Mais pourquoi restent-elles ?»* Celle qui obsède souvent la femme d'un alcoolique est : *«Mais pourquoi boit-il ?»* Valse lancinante des «pourquoi», tourbillon des «pourquoi» qui donne le vertige. Je ne veux pas tomber dans le piège de la caricature, où la femme de l'alcoolique est vue soit comme une mégère acariâtre, soit comme une serpillière complaisante. Ces stéréotypes ont la vie dure et permettent d'expliquer *«Avec une femme pareille, ça n'est pas étonnant qu'il*

boive !» Au lieu de chercher à comprendre «pourquoi ?» je veux m'attacher à décrire «comment ?» ça peut se passer entre un alcoolique et son conjoint.

Dans cet article je vais d'abord donner la parole à Annie qui a accepté de rédiger son témoignage. Annie est membre de l'association Al-Anon et s'y implique depuis de nombreuses années. Cette association est réservée aux parents et amis des personnes alcooliques, son objectif est d'aider ceux qui sont affectés par l'alcoolisme d'un être proche, à vivre une vie plus saine et heureuse. L'alcoolisme est considéré comme un mal familial qu'un changement d'attitude peut contribuer à enrayer, mais le but d'Al-Anon n'est en aucun cas d'empêcher l'alcoolique de boire. Le mouvement dispose d'un programme en douze étapes, calqué sur celui des Alcooliques Anonymes, et repris ensuite par d'autres mouvements destinés aux personnes qui souffrent de troubles compulsifs, tels les boulimiques, les toxicomanes, les joueurs, les obsédés sexuels et j'en oublie sans doute. Il existe des groupes Al-Anon un peu partout en France et dans le monde, la seule condition requise pour en faire partie est d'être ou d'avoir été affecté par la consommation d'alcool d'une personne proche. Au cours des réunions, les membres Al Anon partagent leurs expériences dans le but de résoudre leurs problèmes communs. A chaque réunion et à tour de rôle quelqu'un se propose pour être «modérateur», c'est-à-dire passer la parole aux personnes qui veulent s'exprimer. Les membres s'appuient sur douze traditions qui servent de cadre au mouvement, dont l'anonymat qui est un principe de base et aussi la règle de confidentialité.

TÉMOIGNAGE D'ANNIE

« Je m'appelle Annie et je fais partie d'un groupe Al-Anon. Ça veut dire qu'à un moment de ma vie le monde autour de moi a basculé, je suis devenue une femme malade de l'alcool d'un

autre, et cet autre m'était particulièrement cher puisque c'était mon conjoint. Et pourtant je m'étais bien promis que je pouvais tout supporter de la part de Pierre, TOUT ? C'est vrai que notre histoire a eu un début difficile : une grave dépression alors que nous nous connaissions à peine, et pourtant je l'aimais déjà si fort. Pauvre petite fille, il fallait que je sois forte pour deux, il fallait que j'accepte tout de lui, ses moments de déprime profonde comme ses moments d'exaltation. Mais moi, je savais être patiente, attendre ses moments de tendresse, et surtout je savais ce qui était bon pour lui. Je lui parlais beaucoup de mes états d'âme, de ce que je vivais au travail, de ce que je pensais de tout le monde, j'avais l'impression d'être un livre ouvert, je pensais savoir ce qu'il pensait, ce qu'il ressentait. Tout se passait bien, tout jusqu'au moment où j'ai trouvé par le plus grand des hasards, je ne sais plus combien de bouteilles vides. Je n'en croyais pas mes yeux, je pouvais tout accepter de lui, TOUT SAUF ÇA.

J'avais très peur de l'alcool, j'étais paniquée quand je voyais mon père rentrer ivre à la maison les jours de fête. L'alcoolique était quelqu'un qui bafouillait, roulait par terre, sentait mauvais. Alors lorsque j'ai découvert le problème à la maison, je me suis dit après m'être reprise *«Ça ne fait rien, je vais lui parler et les choses vont s'arranger.»* Je lui ai effectivement parlé et les choses se sont gâtées. Eh oui, je savais maintenant qu'il y avait un problème d'alcool à la maison ! Alors j'ai commencé à surveiller sa consommation, j'ai remarqué que la bouteille de pastis diminuait, j'ai fait des repères pour voir s'il buvait encore malgré mes remarques. J'ai été vraiment malheureuse et à partir de ce moment-là j'ai commencé à beaucoup crier sur les enfants, tout m'énervait. Lui, me soutenait, il criait aussi sur les gosses et tout allait mal, et je criais parce qu'il criait, et je pleurais et lui disais que j'allais divorcer. Cela a duré sept mois, sept longs mois de vie hystérique. Mon mari mit quelque temps avant de se rendre aux réunions des Alcooliques Anonymes. Il y est allé un 8 mai, jour de la Libération, et j'ai cru que tout allait rentrer dans l'ordre. Mais à ma grande déception, après un essai d'abstinence, il recommença à consommer de l'alcool. Il avait suffi d'une

remarque du style «Alors Pierre t'es malade que tu ne bois pas aujourd'hui, t'as trop fait la fête». Il continuait pourtant à se rendre régulièrement, une fois par semaine, aux réunions de cette association anonyme. Puis ce fut le temps des vacances et ce furent les vacances les plus pénibles de mon existence. Il ne buvait pas beaucoup mais je ne vivais que pour le verre qu'il allait boire, je me faisais mal, mais il fallait toujours, continuellement le surveiller pour voir si... et alors je me sentais trahie, trompée, salie.

Il fallait faire semblant que tout allait bien, faire des sourires au voisinage alors que tout saignait en moi. Je ne supportais pas le petit vieux du village qui s'arrêtait chez nous tous les jours pour boire un petit coup de rouge. Bien sûr, personne n'était au courant de mon malheur, je n'en ai pas parlé à ma mère à qui je n'avais jamais confié mes problèmes : quand j'étais petite fille il fallait déjà que je sois courageuse, elle ne me consolait jamais. Jamais je n'ai pu pleurer contre la poitrine de quelqu'un et cela me manque terriblement, je me devais d'être forte et peut-être que mon attitude avait quelque chose d'héroïque. Mais je ne suis pas seulement quelqu'un de bien, j'ai par moment le sentiment d'illusionner mon entourage. Je ne suis pas la fille qu'il croit connaître ! Et les gens qui ne m'apprécient pas, eux, ont percé mon secret de nullité. Curieusement je n'éprouve rien de tout cela concernant mon conjoint, je n'ai aucun complexe vis-à-vis de lui, aucun mal-être, il me connaît et m'accepte comme je suis, jamais je ne l'ai trompé.

Après lui avoir écrit une nouvelle fois et lui avoir remis cette lettre à la cave (endroit où nous pouvions parler sans être entendus des enfants, endroit où il s'alcoolisait en cachette), il m'a annoncé : «je t'emmène à la réunion ce soir». Il s'est assuré qu'il y aurait quelqu'un dans le groupe où je devais aller et dont je ne connaissais même pas l'existence, c'est-à-dire Al-Anon. J'avais soudain très peur de franchir cette porte, en effet d'un seul coup je n'étais plus sûre du tout que mon mari était alcoolique. Je n'étais pas très fière, qu'allais-je dire à ces personnes que je ne

connaissais pas ? Il y avait ce soir-là quatre ou cinq femmes, d'âges différents, de milieux sociaux différents, mais cela je ne l'ai même pas vu. Je ne sais plus ce que j'ai dit, je ne sais plus ce qu'elles ont dit. Ce dont je me souviens cependant, c'est d'avoir entendu une dame me dire qu'elle ne savait pas si mon mari était alcoolique, qu'il verrait cela avec ses amis (sous-entendu ses amis AA), que le fait de boire en cachette n'était pas chose normale, mais que ce n'était plus mon problème. J'ai appris à appliquer ensuite ce que j'ai entendu car j'y suis retournée.

J'ai appris à ne plus vérifier le niveau des bouteilles, mais cela était un peu difficile, je devais m'obliger à ne pas tourner la tête pour voir... Très vite cependant l'ambiance de la maisonnée s'est transformée. La maman énervée et criarde que j'étais devenue s'est calmée, les cris se sont arrêtés et l'atmosphère a changé. Tout de suite j'ai acheté notre petit livre «*Un jour à la fois*», c'est un livre rempli de témoignages, plein de sagesse et de bon sens. Par exemple qu'il faut être deux pour se disputer, ça ne sert à rien d'avoir peur pour demain, regretter ce qui s'est passé hier ne change rien, alors pourquoi ne pas vivre le moment présent ?

Il y a beaucoup d'énergie dépensée pour des choses sur lesquelles on n'a plus aucun pouvoir, pourquoi ne pas canaliser cette énergie sur le moment présent ? Pourquoi ne pas essayer de résoudre un seul problème à la fois ? Et surtout pour moi, oser être heureuse sans avoir peur de ce que demain sera fait ? N'est-ce pas plein de bon sens de réaliser qu'il faut laisser vivre l'autre, ne pas le mater, que de toute façon on ne pourra pas le changer, par contre qu'on n'avait de pouvoir que sur une seule personne, et que cette personne était soi-même. Oui, peu à peu ma vie s'est transformée. Je suis devenue aussi moins facile à vivre avec mes amies. J'étais quelqu'un de très conciliant mais j'ai appris à dire ce que je pensais. J'ai appris à dire non, quand je pensais non, et oui, quand je pensais oui ; j'ai appris l'honnêteté avec moi-même. Avec Al-Anon, j'ai appris à changer d'attitude, à regarder moins l'autre vivre.

Chaque semaine je viens partager avec mes amies du groupe. Qui peut comprendre mieux une femme d'alcoolique qu'une autre femme d'alcoolique ? Peu à peu j'ai appris à m'occuper un peu plus de moi. Il faut bien tout un programme, nous les femmes d'alcooliques, pour nous rétablir, nous reconstruire, ou pour nous construire quelquefois simplement. Bien sûr, j'en suis persuadée, ce n'est pas un hasard si je me suis unie à un homme qui devait révéler plus tard un problème d'alcool. Et même s'il n'est pas allé très loin dans l'abîme de l'alcool, il en est malgré tout dépendant. J'apprends donc aujourd'hui encore à ne pas me sentir concernée quand ses attitudes me déplaisent, et à ne pas essayer de «réparer» systématiquement. Il se doit d'assumer comme je me dois d'assumer moi aussi mes actes. Je n'ai pas à me sentir gênée par quelque chose qui ne m'appartient pas : «vivre et laisser vivre», «l'essentiel d'abord» ne font-ils pas partie de nos slogans de rétablissement ?

Accepter les choses que je ne peux changer, avoir le courage de changer les choses que je peux, et avoir assez de sagesse pour distinguer l'un de l'autre, n'est-ce pas un programme pour toute une vie, dans tous les domaines de notre vie ?»

Annie nous quitte sur cette question, question qu'elle se pose, qu'elle nous pose.

Son témoignage ne rend pas compte bien sûr de toutes les situations, chaque histoire est unique, chaque situation est complexe, même si la problématique est commune, chacun y fait face avec sa façon d'être au monde. J'ai volontairement choisi un témoignage assez éloigné des stéréotypes habituellement véhiculés sur l'alcoolisme. Dans le couple d'Annie, pas de grands éclats de violence, pas d'abus sexuel, pas de graves problèmes financiers, pas de déchéance visible. Ces phénomènes existent au sein de beaucoup de familles, ils obligent quelquefois à prendre des mesures d'urgence pour la protection des enfants en particulier. Si le conjoint ne peut y faire face alors souvent les services sociaux s'en chargent.

Je ne veux pas non plus étudier le rôle de l'alcoolisme dans un système familial dysfonctionnel. En effet, paradoxalement l'alcool dissout lentement mais sûrement, non seulement l'alcoolique, mais tout son entourage, sa famille, et en même temps il peut les maintenir soudés l'un à l'autre, comme un lien qui mobilise et détourne leur énergie. L'abstinence de l'alcoolique est alors souvent vécue de façon ambivalente par les personnes concernées, plus d'ennemi extérieur identifié à combattre, plus de bouc émissaire désigné responsable de tous les maux, plus que le vide insupportable entre eux, et quelquefois recours à d'autres moyens de défense contre cette angoisse. C'est ainsi que des pathologies mentales, auparavant masquées ou camouflées par l'alcool, se dévoilent quelquefois avec l'abstinence.

L'aide de professionnels peut alors se révéler indispensable, mais Annie, comme beaucoup d'autres, a trouvé du réconfort et a commencé à se rétablir en participant avec assiduité aux réunions de l'association Al-Anon. Dans son témoignage il apparaît que petit à petit, après avoir été désespérée elle a repris confiance en elle et retrouvé une certaine joie de vivre.

Dans cet article, au-delà d'une mission de témoignage et d'information, je poursuis comme objectif d'éclairer à la lumière de la Gestalt, le programme de rétablissement en douze étapes d'Al-Anon et d'extraire de cette confrontation des ébauches de pistes de traitement psychothérapeutique pour les partenaires des personnes alcooliques.

THÉRAPIE AL- ANON ET GESTALT

L'association Al-Anon a pour objectif d'aider ses membres à se rétablir des conséquences de l'alcoolisme d'un proche. En fait la personne qui s'engage sur ce chemin du rétablissement commence aussi un long voyage, celui de sa croissance personnelle.

Dans le témoignage d'Annie on peut repérer assez facilement les étapes successives qu'elle traverse après avoir brutalement

pris conscience du problème d'alcool de son conjoint. Pour elle, un jour le monde bascule, en fait l'alcoolisme est rarement un événement soudain mais s'installe plutôt de façon insidieuse. Au début les périodes de consommation excessive d'alcool sont souvent espacées et cela incite l'entourage au déni. Après sa prise de conscience, Annie veut résoudre le problème en essayant de parler avec son conjoint, en le surveillant. C'est la période de marchandage. Tous les moyens sont bons pour essayer de contrôler la consommation d'alcool. Comme cela ne donne pas de résultat, Annie traverse une période de rage et de colère : comme elle le dit elle-même «*sept longs mois de vie hystérique*», pendant lesquels elle crie beaucoup sur ses enfants. (bel exemple de déflexion). Puis elle est vraiment malheureuse : «*tout saignait en moi*», c'est la dépression (rétroflexion).

On peut reconnaître les premières étapes d'un processus de deuil associé à toute perte. Elles ne se déroulent pas de façon stéréotypée, certaines personnes restent bloquées à un stade particulier, d'autres recommencent à parcourir indéfiniment un mini cycle, les périodes d'abstinence favorisant souvent le retour au déni. Beaucoup des personnes qui demandent de l'aide sont en pleine colère ou dans la phase de marchandage et viennent chercher des trucs pour faire arrêter l'alcoolique de boire, d'autres sont en dépression et considèrent que leur vie est un échec, Annie était presque revenue au déni (*est-il vraiment alcoolique ?*).

Selon la théorie paradoxale du changement de Beisser, le changement repose sur l'acceptation totale bien que temporaire de la situation telle qu'elle est. En Gestalt, accompagner le partenaire d'un alcoolique dans ces phases, c'est accepter, reconnaître sa colère, sa souffrance, c'est soutenir son expérience présente quelle qu'elle soit, sans mettre de déni sur cette expérience. Il importe que la personne puisse éprouver pleinement ses sentiments, le thérapeute joue alors le rôle de témoin de l'expérience du client, il accueille ce qui est présent. En Al-Anon la souffrance est accueillie mais il n'y a pas de complaisance pour

ce qui est appelé «l'apitoiement sur soi», la personne est invitée peu à peu à cesser de se cramponner, à lâcher prise :

«Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool et que nos vies étaient devenues incontrôlables.»

Ainsi est rédigée la première étape du programme de rétablissement des Al-Anon. Cette étape permet l'accès à la dernière phase du processus de deuil, celle de la clôture par acceptation de son impuissance devant l'alcoolisme de l'autre, acceptation de la perte du contrôle sur l'autre. L'acceptation n'a rien à voir avec la résignation de la dépression, au contraire elle permet de s'en libérer pour aller de l'avant et entreprendre des changements possibles. C'est là que se situe la réparation réelle, quand la personne peut devenir créative et actrice de sa vie, renoncer à l'inaccessible et se réapproprier son désir. Mais, dans cette phase de retrait le sentiment de vide apparaît souvent accompagné d'angoisse, il est capital qu'il soit ressenti et accepté. Le rôle du thérapeute est très important, il doit être attentif à favoriser l'awareness de son client, mettant en évidence l'expérience de déséquilibre, de vide relatif à la destruction d'une forme.

Désir de changement, choix de changer vont se jouer dans cette phase. Ce passage est délicat, l'erreur serait de le scotomiser en mettant en place une sorte de comportementalisme de surface où la personne introjecterait simplement la nouveauté suggérée par le groupe ou le thérapeute.

Dans Al-Anon personne ne joue le rôle de thérapeute, c'est même l'un des principes de base : Al-Anon est une fraternité entièrement non professionnelle qui rassemble des personnes empêtrées dans le même filet et qui s'aident mutuellement. C'est sa force : *Qui peut mieux comprendre une femme d'alcoolique qu'une autre femme d'alcoolique ?* et aussi sa faiblesse.

L'impact thérapeutique des réunions est indéniable mais l'absence de thérapeute est une limite. Dans son témoignage, Annie dit plusieurs fois «*j'ai appris*», et souligne ainsi l'aspect comportemental de la «thérapie Al-Anon». Les membres s'encouragent

mutuellement à expérimenter de nouveaux comportements dans leur vie auprès de l'alcoolique, de petites choses toutes simples comme ne plus surveiller le niveau des bouteilles par exemple. Ils partagent leurs expériences en réunion, le groupe fonctionne comme un espace pour mettre à l'épreuve les petites conquêtes, mesurer le risque de franchir de nouveaux pas. On peut parler alors de thérapie de soutien, c'est-à-dire que le groupe sert pour un temps de support environnemental à la personne qui ne dispose pas encore suffisamment de Self-support.

En Gestalt, les expérimentations sont utilisées pour élargir le champ des possibles, étendre le sens habituel des limites. Plutôt que de viser une modification du comportement, la thérapie s'occupe de la mise en place de nouveaux seuils d'expériences. L'intérêt du thérapeute est de mettre en échec le mode dominant de structuration de l'expérience de la personne, en apportant de la nouveauté, en modifiant ce qui se passe habituellement à la frontière-contact, pour permettre un changement plus profond que le simple changement de comportement, à savoir un changement de la structure de «l'être au monde». Il s'agit alors de thérapie de transformation à visée développementale.

Mais l'ambition d'Al-Anon n'est pas simplement de libérer la personne de ses anciens comportements pathologiques et de lui permettre de reprendre la responsabilité de sa propre vie, elle propose surtout un programme de croissance spirituelle où il est question de «Dieu tel qu'on le conçoit» et de «puissance supérieure». *«Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence.»* Cette pensée attribuée à Marc-Aurèle et appelée «prière de la sérénité» est souvent récitée en fin de réunion et contient l'essentiel de la philosophie Al-Anon. Elle évoque l'inévitable conflit entre l'acceptation de la vie telle qu'elle est et la modification de cette vie, et me rappelle l'ajustement créateur cher à la Gestalt. Pour moi, la différence philosophique entre Al-Anon et la Gestalt est contenue dans ces deux petits mots : *«Mon Dieu»*. Les fondateurs du mouvement Al-Anon croyaient en Dieu et leur foi transpire de leurs écrits, la formulation de certaines étapes du

programme la reflète, en particulier la deuxième étape : *«Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.»* et la troisième étape *«Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevons.»*

La pratique du programme n'exige absolument pas d'adhérer à une religion quelle qu'elle soit, ni même de croire en Dieu, mais seulement de croire en une *«puissance supérieure»* à nous-mêmes, d'avoir foi en une puissance qui nous dépasse. La Gestalt s'inspire de l'existentialisme dont la préoccupation n'est pas le problème de l'existence de Dieu, mais est une doctrine d'action qui prône que l'homme doit se retrouver car rien ne peut le sauver de lui-même. La Gestalt place l'accent sur cette responsabilité personnelle et en ce sens c'est un optimisme. Pour moi, la spiritualité et l'existentialisme procèdent de deux démarches différentes, chacune essayant de répondre à l'angoisse provoquée par les données existentielles incontournables. Mais, je ne veux pas succomber à la tentation de les opposer diamétralement, comme si l'humilité, la sérénité et la sagesse étaient l'apanage des uns et l'engagement, la responsabilité et l'action celui des autres.

Je reprends la phrase de Zinker (1981) : *«Pour parler à Dieu on doit laisser tomber son narcissisme et, pour accomplir cette tâche, on doit entrer en dialogue authentique avec un frère humain : pour parler à Dieu on doit parler avec l'humanité.»* Ces paroles résonnent en moi avec les trois mots laissés par Jacques Pearon lors de sa venue dans notre groupe de formation : Humanité, Humilité, Humour, et au point où j'en suis de mon cheminement personnel, elles me réconcilient avec ma recherche spirituelle.

Traverser le vide accompagné d'un thérapeute ou s'en remettre à une puissance supérieure à soi-même selon ses convictions, c'est accepter d'être aidé, de reconnaître son impuissance, de renoncer à la toute-puissance. Cela permet d'achever le processus de deuil et de libérer l'énergie emprisonnée dans la répétition. Comme le dit Annie : *«il y a beaucoup*

d'énergie dépensée pour des choses sur lesquelles on n'a aucun pouvoir, pourquoi ne pas canaliser cette énergie sur le moment présent ? (...) N'est-ce pas plein de bon sens de réaliser qu'il faut laisser vivre l'autre, ne pas le mater, que de toute façon on ne pourra pas le changer, par contre qu'on n'avait de pouvoir que sur une seule personne, et que cette personne était soi-même ! (...) Accepter les choses que je ne peux changer, avoir le courage de changer les choses que je peux.»

Une phrase choc m'a aussi particulièrement frappée : *«N'attendez pas qu'il change pour être heureux, il ne changera peut-être jamais !»* Il s'agit bien de remettre en cause la croyance erronée selon laquelle l'autre détient la clé de notre bonheur. Le programme de rétablissement des Al-Anon invite les partenaires des alcooliques à cesser de s'obstiner à changer l'autre, et leur suggère de se consacrer exclusivement à s'améliorer en travaillant sur eux-mêmes, grâce à l'aide de leur «puissance supérieure».

Je vais maintenant essayer d'éclairer les phénomènes de champ qui se jouent entre l'alcoolique et son conjoint, et ébaucher quelques pistes de traitement pour un travail thérapeutique en Gestalt.

PHÉNOMÈNES DE CHAMP, PISTES DE TRAVAIL

Annie nous le dit : *«Il faut bien tout un programme, nous les femmes d'alcooliques, pour nous rétablir, pour nous reconstruire, ou pour nous construire quelquefois tout simplement.»* Vivre avec un alcoolique induit des troubles de l'image de soi et de la confiance dans autrui, souvent la personne se dévalorise. Dans le témoignage d'Annie on peut relever un déficit narcissique important et la formation d'un faux-self au sens Winnicottien (1981) : *«Je ne suis pas quelqu'un de bien. (...) J'ai parfois le sentiment d'illusionner mon entourage, je ne suis pas la fille qu'il croit connaître.»* En Gestalt, l'image de soi est associée à la fonction personnalité, nourrie par l'expérience, qui à la fois la

colore et est colorée par elle. Souvent la personne qui vit avec un alcoolique se sent responsable de la situation ce qui la pousse à rétrofléchir sa colère en culpabilité. On pourrait voir aussi la culpabilité comme exerçant deux fonctions : l'une de maintenir un lien avec le «partenaire porteur de problème à résoudre» puisque celui de la maîtrise doit être abandonné, l'autre de maintenir un illusoire pouvoir «tout est de ma faute», c'est le désir de toute-puissance qui est ici bancalement maintenu. Les relations du couple suivent alors le schéma du triangle dramatique de Karpman, dont le processus est décrit par Berne (1983) fondateur de l'analyse transactionnelle. Chacun des protagonistes occupe à tour de rôle la position de victime, sauveur, persécuteur. Peu à peu, les personnes montées dans ce manège, ménage à trois, sont piégées dans un jeu malsain, elles perdent la faculté d'agir et ne savent plus que réagir, elles deviennent **co-dépendantes**.

A l'origine, ce mot servait à caractériser les partenaires des chimio-dépendants dont les alcooliques. Les thérapeutes avaient mis en évidence l'apparition d'un état physique, mental et affectif comparable à l'alcoolisme chez les personnes en contact étroit avec un alcoolique.

Au fur et à mesure que les professionnels progressaient dans leur compréhension de ce phénomène, il leur apparut que des groupes de plus en plus nombreux étaient touchés : les ex-enfants d'alcooliques, les proches de malades chroniques, les parents d'enfants souffrant de troubles du comportement, les membres des professions chargés d'aider les autres (assistantes sociales...). Certains professionnels disent que la co-dépendance est une réaction normale à une situation anormale, mais pour beaucoup c'est une maladie chronique et évolutive comme l'alcoolisme. En réponse au comportement autodestructeur de l'autre, le co-dépendant apprend peu à peu à se détruire lui-même. L'alcoolique et son conjoint seraient liés l'un à l'autre comme la corde et le pendu, tous les deux malades, le premier obsédé par l'alcool, l'autre par le contrôle, «*je ne vivais*

que pour le verre qu'il allait boire» : je te tiens, tu me tiens, nous nous tenons...

Ces deux façons d'être au monde évoquent aussi pour moi les caractères oral-fusionnel et narcissique décrits par Noël Salathé (1992) et dont l'origine serait une rupture prématurée de la confluence du bébé et de sa mère. L'oral-fusionnel cherche à renouer la symbiose perdue, dans une recherche éperdue de confluence totale et permanente à retrouver. Il est avide et insatiable et suce l'énergie de l'autre, il est porté sur l'érotisme oral sous forme de tabac, d'alcool, de nourriture. Il essaie d'échapper à la solitude et à la responsabilité en abdiquant son individualité et devient ainsi dépendant. Par contre, le narcissique n'évite pas la responsabilité, bien au contraire il se prend en charge de façon trop autonome, par la rétroflexion il ne se nourrit que de lui-même et se réfugie dans l'égotisme. Ces deux-là sont faits pour se rencontrer et leur relation prend souvent une coloration sadomasochiste, l'un par soumission en étant incorporé, l'autre en avalant le premier. En fait sadisme et masochisme oscillent souvent entre les partenaires de ce couple. En effet, paradoxalement pour le dominant, le pouvoir sur l'autre peut être asservissant car l'obligation de protection vis-à-vis du dépendant s'avère dévorante. L'oral-fusionnel s'adonne à un parasitisme tyrannique et projette sa force pour désavouer une éventuelle autonomie. Le narcissique lui, a besoin du regard de reconnaissance de l'autre pour affirmer sa propre existence. Cela peut le pousser à se «lier» à une personne dépendante, prête à renoncer à son sens critique pour maintenir la relation.

Mais la relation entre Annie et son conjoint me fait plutôt penser à ce que les Polster (1973) nomment une relation confluyente perturbée. *«Deux caractéristiques d'une relation confluyente perturbée sont des sentiments répétés de culpabilité et de rancune.»* Je reprendrai les mots d'Annie : *«Je pensais savoir ce qu'il pensait, ce qu'il ressentait, (...). J'étais un livre ouvert pour lui (...).»* Belle image de confluence ! *«Je pouvais tout accepter de lui, tout sauf ça, je me sentais trompée, trahie, salie.»* L'un

des slogans d'Al-Anon est «*vivre et laisser vivre*», l'attitude préconisée envers le partenaire est appelée détachement, cela m'évoque la fameuse prière de Perls : «*Je ne suis pas en ce monde pour répondre à tes attentes et tu n'es pas en ce monde pour répondre aux miennes. Tu es toi et je suis moi.*» Cette prière dénonce la confluence, non pas la confluence saine, état de lâcher-prise vécu sur le mode moyen au moment du plein contact, notamment dans l'état amoureux, mais celle où la personne ne distingue plus ses besoins, ses sentiments, ses choix de ceux de son partenaire. Pour rompre cette confluence, la personne doit apprendre à affronter la peur d'être séparée tout en restant vivante, en exprimant ses désirs à haute voix, d'abord dans le groupe ou face au thérapeute, puis dans sa vie face à son partenaire et aux autres. Cette peur est souvent vivace chez les personnes arrivant à l'association, elle se manifeste par une grande difficulté à dire *je* face au groupe, par une tendance à vouloir rallier le groupe, s'y fondre en disant *on*. Les témoignages sont souvent truffés de «*il faut, on doit*». «*Il fallait que je sois forte pour deux*» nous dit Annie. Selon Jung, il existe en chacun de nous des zones d'ombre à affronter pour pouvoir devenir une personne complète. Aussi longtemps que l'ombre (les traits personnels désavoués ou ignorés) n'est pas reconnue, l'individu reste incomplet. Il a tendance à projeter les sentiments désavoués parce qu'il a introjecté qu'il ne fallait pas les ressentir, mais il en a une conscience aiguë chez les autres. Ces parties projetées seraient des polarités inassumables mais indispensables à la survie, en particulier la faiblesse pour Annie.

Mais les rôles peuvent s'inverser, l'alcoolique qui ne peut avoir la maîtrise sur sa consommation pousse son partenaire à perdre aussi la maîtrise. Il réveille la polarité non actualisée de celui-ci, mais que lui connaît trop bien, comme s'il pouvait en être déchargé ou compris dans ce qu'il vit. Dans ce jeu qui se joue à deux, entre l'alcoolique et son conjoint, la projection occupe une place importante, elle intervient des deux côtés et est tellement massive qu'elle prive l'organisme d'une partie vitale. Pour chacun des partenaires il y aurait renoncement à tout un pan de leur

être déposé chez l'autre, impossible de se séparer sans se déchirer eux-mêmes ! Alors se met en place ce qu'on pourrait appeler une double proflexion destinée à induire chez l'autre ce dont on s'est séparé mais dont on a besoin, ce qui serait une façon de le récupérer.

Elisabeth Drault (1997) qui s'inspire d'un texte de Sylvia Crocker, définit la proflexion comme une mise en œuvre subtile de moyens destinés à obtenir la réponse souhaitée sans faire de demande claire. *«L'un cherche à obtenir satisfaction de son désir à travers l'autre qui s'y soumet d'autant plus volontiers que lui-même, ainsi, compte obtenir un retour. Les proflexions ont atteint leur but, le système continue à fonctionner, chacun y trouve son compte. Mais les attitudes et comportements sont limités, stéréotypés, la relation devient de plus en plus mortifère. (...) La proflexion est une réponse au conflit qui naît, plus particulièrement de la confrontation aux données existentielles de responsabilité et de solitude.»*

Le partenaire d'un alcoolique qui entreprend une démarche thérapeutique a déjà au moins reconnu son besoin d'être aidé, mais selon Gilles Delisle (1996) il ne pourra pas empêcher les phénomènes décrits précédemment de se rejouer avec le thérapeute. C'est la phase de reproduction où les distorsions apparaissent à la frontière-contact, sous la forme par exemple d'une grande difficulté à faire confiance, à se laisser porter, à faire une demande. Le cycle est interrompu par la montée d'angoisse qui se traduit par une réflexion, soutenue par de puissantes introjections qui gouvernent la fonction personnalité. Nous les retrouvons dans le témoignage d'Annie : *«Il fallait que je sois courageuse (...) je me devais d'être forte et peut-être que mon attitude avait quelque chose d'héroïque.»*

La personne peut subir alors une crise aiguë d'égotisme qui peut être considérée comme une formation réactionnelle à une confluence mal vécue. Noël Salathé (1992) y voit un *«désir non contacté, inavoué pour cette inaccessible, car si dangereuse fusion avec l'autre»*. La personne s'enlise alors dans le marais

de ses sensations ou s'anesthésie pour ne pas ressentir la souffrance des besoins inassouvis : respiration ralentie, vie suspendue... Mais il arrive aussi que la rétroflexion soit si épuisante qu'elle oblige le client à passer à l'acte en plongeant directement dans la confluence. Cela peut se traduire, par exemple, par un regard qui se perd dans les yeux du thérapeute, se laisse couler tout au fond dans une sorte de sidération.

Les distorsions renseignent le thérapeute sur les situations inachevées du client et constituent un atout dans la relation thérapeutique. Le moment venu le thérapeute pourra inviter le client à s'interroger sur le sens de son expérience. C'est la phase de reconnaissance où la figure apparaissant dans le champ réel, ici et maintenant, porte l'énergie d'une situation inachevée restée dans le fond. Annie avoue *«jamais je n'ai pu pleurer contre la poitrine de quelqu'un et cela me manque terriblement.»*

En Gestalt, le thérapeute aide son client à prendre conscience de la fonction de la résistance en œuvre, c'est la co-recherche herméneutique. Il est important à ce niveau de la thérapie de manifester du respect pour les moyens mis en œuvre par le client pour conjurer son angoisse. Il a besoin d'être entendu là où il en est, il essaie encore de survivre. Mais il est nécessaire que le thérapeute aiguise son awareness et soit particulièrement attentif à ses zones aveugles.

En effet, le partenaire d'un alcoolique a souvent développé des aptitudes pour deviner les faiblesses des autres. Et selon son habitude, il risque de protéger le thérapeute en renonçant à exprimer sa propre détresse comme un enfant qui fait tout pour ne pas perdre ses parents. En retour, il obtiendra confirmation de sa vision du monde : il ne peut compter sur personne, même pas les thérapeutes, pour satisfaire ses besoins, il doit se débrouiller seul. Il y aura répétition du traumatisme causé autrefois par un environnement défaillant et à nouveau rupture de continuité du sentiment d'exister. L'ajustement conservateur remplacera l'ajustement créateur. Le client refoulera une fois de plus sa souffrance, la thérapie n'évoluera plus à moins que la colère puisse enfin émerger. Mais le thérapeute a parfois du mal à quit-

ter le rôle gratifiant de réparateur, il peut chercher à se justifier et la saine confrontation nécessaire et si importante pour le client est alors évitée. Et pourtant c'est la réponse différente du thérapeute dans la relation réelle, ici et maintenant, qui va introduire la nouveauté et le changement et mener à la phase de réparation.

Dans une démarche gestaltiste, le thérapeute va donc repérer le fonctionnement spécifique du client, l'aider à en prendre conscience, au besoin, en l'amplifiant, et expérimenter avec lui d'autres façons d'être dans la sécurité de la séance thérapeutique, en explorant en particulier les polarités refoulées. Il est possible, par exemple, d'instaurer un dialogue entre les polarités opposées : force-faiblesse, maîtrise-lâcher prise, contrôle-dépendance, sadisme-masochisme. La personne peut découvrir que les parties rejetées d'elle-même possède de nombreux traits bénéfiques, elle peut alors se les réapproprier et enrichir sa vie. Souvent aussi et en particulier pour Annie, il serait utile d'entreprendre tout un travail de restauration narcissique et de dégage-ment de la honte intériorisée. *«Je n'ai pas à me sentir gênée par quelque chose qui ne m'appartient pas»*. En Gestalt, c'est en écoutant et en évoquant lui-même son propre ressenti que le thérapeute permet de traverser la détresse. La relation réelle, construite consciemment en prenant sa juste place, se substitue aux formes pathologiques où l'altérité est niée car insoutenable. La compétence du thérapeute consiste à graduer cette forme d'intervention au cours de la relation pour permettre un ajustement créateur de la «proximité-distance» et accéder à la difficile expérience d'être et d'être avec. Tout cela ici et maintenant, un jour à la fois, en se hâtant lentement. En Al-Anon comme en Gestalt et dans les thérapies dites humanistes, on insiste beaucoup sur cette aptitude à vivre au présent. Pour Annie il s'agit *«d'oser être heureuse sans avoir peur de ce que demain sera fait»*. La recherche de soi-même ne se termine jamais, et devient finalement un art de vivre ou une quête spirituelle. La dernière étape du programme Al-Anon s'énonce ainsi : *«Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel et nous*

avons essayé de transmettre ce message à d'autres et de mettre ces principes en pratique dans tous les domaines de notre vie.»

Mettre en pratique ce serait pouvoir rencontrer les autres dans une reconnaissance totale de soi et un amour de ce qu'ils sont sans projection illusoire ou idéalisation. Ce serait pouvoir s'engager et s'impliquer dans une relation qui permette d'assumer l'essentiel de son être. Ce serait apprendre à faire la distinction entre amour et dépendance.

CONCLUSION

En acceptant de dévoiler son expérience auprès d'une personne alcoolique, Annie a peut-être éveillé des échos chez certains d'entre vous, ce qu'elle a vécu résonnant avec des aspects de votre propre vie. Les membres Al-Anon, en témoignant au sein des groupes, contribuent à développer une reconnaissance mutuelle et à créer ainsi un sentiment d'appartenance à une communauté. Pour ceux qui vivaient souvent tragiquement isolés par la honte, la fraternité Al-Anon apparaît comme une nouvelle famille, quelquefois la seule qu'ils aient jamais connue.

Dans ce travail j'essaie d'éclairer des impasses relationnelles où se débattent tant de couples dits co-dépendants. Je m'appuie sur le programme de rétablissement des Al-Anon pour commencer à élaborer une réflexion sur un travail gestaltiste auprès de ces personnes. Je ne rends pas compte bien sûr de toutes les situations, en particulier je n'évoque pas celle de l'homme conjoint d'une femme alcoolique. Il y a des hommes dans l'association Al-Anon, ceux que j'ai rencontrés ont témoigné de leur propre souffrance qui n'a pas de sexe mais est simplement humaine.

J'espère surtout que je ne donne pas l'impression dans cet article qu'il existe des méthodes ou des recettes pour accompagner les partenaires des personnes alcooliques. Cela irait à l'encontre du but que je poursuis qui est d'inviter plutôt à la décons-

truction des stéréotypes, des préjugés, des savoirs. Même si les théories sont des fictions nécessaires, et les notions de psychopathologie des balises bien utiles pour enrichir le fond des expériences du thérapeute, je crois que celui-ci doit continuer d'être habité par la passion de l'incroyance.

Comme Jean-Marie Robine l'exprime dans son article (1997), «*Le thérapeute est donc invité, dans sa présence, non plus à se positionner comme expert mais comme curieux, comme naïf, et comme exposé dialogiquement à la subjectivité d'autrui.*»

Accueillir inconditionnellement ce qui émerge à la frontière-contact dans le champ de la relation thérapeutique, ou participer à la co-construction de sens au sein d'un dialogue herméneutique avec le client, donne la chance au thérapeute gestaltiste de pouvoir rencontrer chaque personne, sans a priori, ni projet déterminé, et ainsi l'accueillir comme un être singulier.

Résumé

Dans cet article, je voudrais vous emmener à la rencontre des partenaires d'alcooliques et pour commencer je vous offre le témoignage d'Annie, membre de l'association Al-Anon.

Al-Anon est une association réservée aux proches d'une personne alcoolique, elle propose à ses membres un programme de rétablissement en douze étapes calqué sur celui des Alcooliques Anonymes. J'explore d'abord ce programme à la lumière de la Gestalt puis je commence à ébaucher des pistes de travail pour accompagner les partenaires des personnes alcooliques. Mon objectif est de partager mon expérience auprès de ces personnes et de susciter réflexion et discussion.

BIBLIOGRAPHIE

- BERNE, E. «*Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*». Editions Tchou pour la traduction française. (1983)
- DELISLE, G. «*La relation thérapeutique tri-dimensionnelle et l'identification projective*». Revue Gestalt n°10, SFG (1996)
- DRAULT, E. «*La proflexion*». Revue Gestalt n°11, SFG. (1997)
- GEETS, C. «*Winnicott*». Editions universitaires J-P Delarge. (1981)
- POLSTER, E et M. «*La Gestalt*». Le jour, éditeur. (1973)
- ROBINE, J-M. «*La Gestalt-thérapie va t'elle oser développer son paradigme post-moderne?*» Actes des collégiales de Gestalt-thérapie. (1997)
- SALATHE, N. «*Psychothérapie existentielle*». Editions Amers. (1992)
- ZINKER, J. «*Se créer par la Gestalt*». Editions de l'Homme. (1981)
- «*Les groupes familiaux Al-Anon*». Traduit par les Publications françaises P.F.A. Inc. (1982)

AL-ANON France.
4, rue Fléchier 75009 PARIS.
Tél/Fax : 01 42 80 17 89.

*" La mémoire
comme les racines
pour l'arbre
conditionne
et maintient
notre vie...
Ma vie
coïncide
avec le retour
de la mémoire
je voudrais
fixer la mémoire
dans la pierre
être l'outil
grâce auquel
l'esprit rentre
dans la matière "*

« Tête de femme »



