

À Agnès, à Christian, à Bernard...

Bonjour à tous,

Bonjour aux alcooliques, aux « alcoolos » comme « ils disent ». Ce terme de tendresse pour moi, envers mes « petits » alcoolos, j'essaierai de ne plus l'employer, il me fait trop mal. Ce livre a été fait pour eux, pour leurs familles et pour tous ceux, souvent bien rares, qui les entourent ou les ont entourés.

Bonjour également aux soignants, tous confondus, médecins, alcoologues, psychiatres, thérapeutes, infirmières, aides sociales ou aides-soignants.

Ce livre est là pour témoigner. Alain, Gérard, Julie, Pascal, Claire et tous les autres racontent avec leurs mots – justes, durs, lucides – l'alcool, la dépendance mais aussi le retour inespéré de l'espoir de s'en sortir durablement avec le baclofène.

Pour le médecin que je suis, ces récits – le plus souvent bouleversants – me renvoient à mon incompetence et à mon impuissance passées face aux malades alcooliques, puisqu'en trente-cinq ans de médecine générale, de médecine de terrain, au plus près de mes patients (croyais-je...), je n'ai pas réussi à en guérir UN SEUL. Pire même, je les ai méprisés, virés et même insultés. Rendez-vous compte : j'avais beau me dépenser, m'investir, ils ne m'obéissaient pas, renonçaient à mes soins et certains revenaient – parfois ivres – me rendre compte de leurs rechutes.

Je leur demande, ici, publiquement pardon à tous.

La maladie est pourtant reconnue comme telle depuis le XIX^e siècle. Je n'ai pas voulu l'entendre et le fait de n'être pas le seul, et de loin, n'est ni une consolation ni une excuse.

Je n'ai enfin compris leur MALADIE, qu'après la lecture, en 2008, du livre courageux d'Olivier Ameisen, *Le dernier verre*. Alors là, oui, je me suis véritablement investi, corps et âme, en créant avec mes nouveaux amis, Marion, Patrice, P-O, Julien, Sylvie, Christian et aussi Elisabeth, Olivier et Renaud, l'association AUBES (*Association des Utilisateurs du Baclofène et Sympathisants*), à l'aube d'une nouvelle vie. Nous ont rejoint des médecins et non médecins, Pascal, Philippe, Patrick, Annie, Françoise et Aline, Jean-Jacques, Monique, Alex, Sibel et tant d'autres qui sont dans mon cœur. Si ma mémoire me fait défaut à l'heure où j'écris ces lignes, qu'ils veuillent bien m'excuser. Un merci tout particulier à Jean-Pierre: je l'appelle, ici, mon ami. Sans lui et une générosité que je n'ai pas souvent rencontrée, y compris chez les « professionnels » de l'humanaire que j'ai côtoyés toute ma vie, cette aventure n'aurait jamais pris cet essor.

La route vers la « guérison » reste malgré tout semée d'embûches. Et peut-on même parler de guérison, avec un traitement sans doute à vie ? Parlons plutôt d'*indifférence* à l'alcool, qui est à l'origine du titre de cet ouvrage. Les détracteurs du baclofène continuent, malgré l'évidence de la réussite du traitement et le feu orange des autorités sanitaires, à faire feu de tout bois pour refuser de prescrire le traitement. Ce livre est là pour les convaincre et éviter qu'ils restent dans l'erreur.

Ce livre est aussi pour les familles et l'entourage des malades qui persistent dans une attitude de défiance à leur égard. Lassés des traitements inefficaces, meurtris par des années de galères et de fausses promesses, ils ne croient plus à la guérison.

AUBES reste vigilante, à la pointe du combat. Amis alcooliques, nous sommes là, à vos côtés. Avec d'autres associations, nous nous battons et nous nous battons pour faire avancer la prise en charge des malades et la formation des soignants.

Cette lutte, imprévue dans mon parcours de médecin généraliste, récent retraité de l'urgence et acteur permanent de l'humanitaire, riche de milliers de rencontres, est une expérience extraordinaire. Les mots sont impuissants à décrire le regard de ces grands blessés de la vie, percevant enfin l'écoute bienveillante d'un soignant. Que ces malades soient ici remerciés de la rencontre de l'Autre qu'ils m'ont offerte. Putain, j'ai les yeux qui piquent, Renaud va encore se foutre de ma g... ! Pardon, quand je suis ému, je deviens grossier.

Je laisse la place à Laurence et Bastien que je remercie chaleureusement. Ils ont accompli, à travers le pays, et aussi à l'étranger, un remarquable travail. Vous allez le découvrir et je suis certain qu'à votre tour, vous serez émus par ces vies et ces visages. L'espoir est au rendez-vous.

Bernard Joussaume, président fondateur de AUBES

Alain

Rochefort-du-Gard – Gard



Je suis marié depuis quarante ans, j'ai deux enfants. Je dirais que j'ai la vie de monsieur-tout-le-monde. Mes parents étaient ouvriers. J'ai un frère aîné. J'ai eu une enfance tout à fait normale et une bonne scolarité. Mon père consommait de l'alcool, c'était un buveur d'apéritifs mais pas l'ivrogne comme on l'imaginait à cette époque. Il ne rentrait pas ivre, il ne s'écroulait pas.

Vers 18-20 ans, je faisais beaucoup de sport. Avec les collègues du football, on buvait peu d'alcool mais avec le recul je me suis rendu compte que dès que je goûtais à l'alcool, ça me plaisait. J'aimais le goût et l'état dans lequel il me plongeait. J'allais déjà un peu plus loin que les autres. Je m'enivrais sans me cacher, l'alcool était festif. Mes collègues n'étaient pas habitués à boire non plus mais ils savaient s'arrêter plus vite.

Après l'armée, je suis devenu un consommateur régulier d'alcool. Un peu de vin à table et surtout les apéritifs, le pastis notamment. C'était un besoin qui a très vite détraqué ma santé parce que mon foie réagissait mal. Mes yeux étaient très rouges. L'alcool ne faisait pas bon ménage avec mon corps.

Je ne faisais plus du tout de sport, j'avais pris beaucoup de poids et mon médecin me mettait en garde. Je faisais mon travail, je ne rentrais pas ivre, mais je commençais déjà à minimiser les prises d'alcool et à mentir. Par exemple quand ma femme s'étonnait que je boive un apéritif alors que j'étais déjà passé chez mon père, je lui disais que nous n'avions pas eu le temps d'en prendre un. Je trouvais ça assez normal. L'alcool

a fini par avoir raison de la santé de mon père. Il est décédé à 62 ans, l'âge que j'aurai bientôt. J'avais 34 ans. J'étais très proche de lui et ça m'a beaucoup affecté. Lorsque le docteur de famille est venu signer l'acte de décès, il m'a remis en garde, me disant qu'il fallait que je fasse attention, que la consommation d'alcool était un peu héréditaire dans ma famille et que j'étais fragile.

Après, j'ai eu des problèmes de hanche qui m'ont valu une prothèse et qu'on a mise sur le compte du foot. Je n'allais pas très bien et mon médecin traitant m'a prescrit des analyses. Il s'est avéré que les résultats étaient bien au-dessus de la norme : transaminases, cholestérol, etc. C'est là que j'ai réalisé que j'étais alcoolique et ça m'a fait un choc. Pour moi ce n'était pas ça être alcoolique. L'alcoolique était celui que l'on voyait traîner dans les rues, qui était ivre, qui titubait en marchant ou tombait, qui traînait au bar jusqu'à point d'heure. Même avec ma consommation excessive, ce ne pouvait pas être moi. J'aimais bien l'alcool, mais j'arrivais toujours à rentrer, et je conduisais même si j'ai souvent pris la voiture dans des états où il aurait mieux valu que je m'abstienne.

J'avais alors 46 ans. Mon médecin traitant m'a proposé d'aller voir le département d'alcoologie au Centre hospitalier d'Avignon. J'ai suivi un premier traitement avec de l'Aotal et du Revia associé à un antidépresseur, pendant de longs mois. J'avais fait une forte dépression. J'ai un caractère vif, et je me mettais en colère pour un oui ou pour un non. J'étais très agressif verbalement, je criais.

Je suis resté abstinent pendant environ quinze mois. Ce n'était pas trop dur. Je me suis dit que j'étais guéri et à l'occasion j'ai repris un verre... qui en a entraîné d'autres, comme une cigarette en entraîne d'autres.

Vers l'âge de 49 ans, j'ai changé d'orientation professionnelle. J'en avais assez d'être dans la restauration commerciale. J'ai pris un bar tabac, dans le département de la Haute-Loire. Je n'aurais jamais dû prendre ce commerce. Je me suis remis à l'alcool en me voilant la face. Dans le bar, je voyais beaucoup d'alcooliques.

Les alcooliques c'était eux. Mais en fait je buvais de plus en plus, de plus en plus tôt et en cachette. Comme je connaissais le système, je suis vite allé consulter au Puy-en-Velay pour recommencer un traitement. Je suis resté encore abstinente pendant quelques mois. J'ai repris du poids, j'ai reperdu du poids, gonflé, dégonflé. Cette fois je n'ai pas pris de médicaments mais j'allais aux groupes de paroles.

On a vendu ce bar tabac en 2001. Ma femme voyait que je dérapais de plus en plus, elle se minait pour moi. On a repris une presse dans la galerie marchande d'un centre commercial à Orange. À côté, il y avait une brasserie et j'ai replongé. Prise de poids, santé qui se détériore. Je buvais parce que j'aimais boire. Je ne buvais pas pour traquer l'angoisse ou pour camoufler quoi que ce soit mais parce que j'aimais l'alcool. J'aime l'alcool.

J'avais les jambes qui gonflaient. Bien sûr, j'étais debout toute la journée mais je suis quand même allé consulter un médecin qui m'a à nouveau fait tout un bilan. Il m'a pesé, je faisais plus de 100 kilos alors que j'en pèse 75 aujourd'hui. Il m'a fait une prise de sang. Ce médecin ne me connaissait pas, il ne connaissait pas mes antécédents. En examinant les analyses, il m'a dit qu'il était agréablement surpris car il s'attendait au pire. Cette phrase m'a gelé. Ça commençait à s'accumuler : mon père mort à 62 ans, les mises en garde de mon médecin traitant, mes abus d'alcool, mes chutes et rechutes, mon mal-être.

L'abus d'alcool détraque tout, je devenais incohérent, mon cerveau commençait à déraisonner. J'étais agressif, je n'étais bien nulle part. Je m'emportais à la moindre réflexion.

Ce médecin m'a mis devant l'alternative suivante : faire attention, perdre du poids et reprendre une hygiène de vie normale ou aller droit au diabète et à une mort certaine dans trois ou quatre ans. C'était en 2004. Le 15 août 2004 j'ai tout arrêté. J'ai vendu le commerce en septembre et j'ai repris une activité de représentant commercial. Pendant trois ans, je suis resté abstinente. Plus rien. Que ce soit à Noël ou pour les fêtes de famille, je buvais de l'eau et si on me servait, je passais mon verre. Je n'avouais pas mon alcoolisme.

Je disais qu'on s'était aperçu que mon corps était malade et que l'alcool ne lui faisait pas du bien. Les autres n'étaient certainement pas dupes, mais ils jouaient le jeu.

En juillet 2007, j'ai pu prendre une retraite anticipée. J'avais 57 ans. Lors de mon dernier jour de travail, je me suis arrêté chez un client. C'était dans un foyer pour personnes âgées. Il m'a proposé de boire un kir pour fêter l'événement. Pourquoi ai-je accepté ce kir ? Je me pose encore la question. De nouveau j'en ai parlé à ma femme tout en minimisant. Et les prises d'alcool se sont rapprochées. J'ai replongé à grande vitesse.

En 2009, je suis retourné voir mon médecin traitant pour une cure de désintoxication à Villeneuve-lès-Avignon. Je lui ai dit que je voulais être hospitalisé, qu'il fallait que je m'en sorte. J'en ai même parlé à mes enfants alors que c'était un peu tabou, et qu'il y avait beaucoup de pudeur réciproque. Nous étions réunis à table et je leur ai dit que j'étais alcoolique et que j'allais me faire soigner. Comme moi à l'époque, ils trouvaient que comme je n'étais jamais vraiment saoul, je n'étais pas vraiment alcoolique. J'ai dû leur expliquer qu'il ne suffisait pas d'être saoul pour être alcoolique.

J'ai fait quatre semaines de cure en avril mai 2009 avec Aotal et Revia. Tout allait bien. Je suis ressorti en mai et à peine quelques mois plus tard, en septembre ou octobre, j'ai bu à nouveau, cette fois par envie. Je n'en ai pas parlé à ma femme. Je planquais les bouteilles à la cave, je profitais qu'elle soit sortie pour aller les jeter au container. J'allais jusqu'à remettre à niveau les bouteilles d'apéritif pour que ma femme, qui avait mis des repères dessus, ne s'aperçoive pas qu'il en manquait.

Un jour elle est rentrée à l'improviste et m'a trouvé dans la cuisine devant une bouteille de vin.

C'est elle qui m'a fait découvrir le livre du professeur Ameisen. J'avais déjà lu le livre d'Hervé Chabalier *Le dernier pour la route*. Je cherchais à m'en sortir parce que je me rendais compte que je faisais souffrir tout le monde. Je repensais tout le temps à mon père qui était mort à 62 ans. J'avais la frousse de la mort. Je ne voulais pas partir comme ça. C'était trop bête.

Je suis allé voir mon médecin traitant et je lui ai parlé du baclofène. Il ne voulait pas me le prescrire et ne voulait pas lire le livre. Je suis retourné voir mon psychologue à Villeneuve pour être hospitalisé. Lui, il connaissait le baclofène et il était prêt à le prescrire. Cette fois j'ai fait une cure du 25 mars au 20 avril 2010. Depuis lors, je suis sous baclofène et je réduis les doses. Je prends actuellement 70 mg. J'étais allé jusqu'à 90 mg, mais en navigant sur le forum de AUBES j'avais vu qu'on pouvait baisser et je suis passé à 70 mg. Je prends également un comprimé de Prozac. Je vois mon médecin tous les trois mois, ce n'est pas très lourd. Je ne sais pas s'il y a des effets secondaires. En tout cas ils ne sont pas très violents pour moi. J'ai quelques petits trucs au niveau des articulations, mais ça ne date pas d'aujourd'hui.

Je ne bois plus du tout et je n'ai plus aucune envie. Je suis beaucoup plus calme, j'ai beaucoup plus d'entrain, beaucoup plus d'activités, même un peu trop. J'ai repris le sport. J'ai perdu plus de 30 kg parce que j'ai fait un régime. J'ai bon appétit et je suis gourmand. Il me semble que c'est comme ça que j'aurais dû être.

Je me suis aperçu que longtemps dans ma vie je croyais raisonner mais c'était l'alcool qui raisonnait à ma place. Je me sentais toujours oppressé. Un petit grain de sable prenait des proportions énormes. Je me serais noyé dans un verre d'eau.

Maintenant j'analyse mieux les choses qui se passent dans ma vie, je dissipe mes angoisses, je raisonne. Je suis plus moi en fait. J'ai quand même quelques regrets au niveau professionnel parce que je pense que l'alcool a été un frein et m'a empêché de saisir des opportunités.

Ma femme me demande toujours si ça va. Elle a pris conscience que c'était une maladie. Avant elle me considérait comme fautif. Pendant longtemps elle ne comprenait pas qu'ayant de la volonté pour d'autres choses je ne sois pas raisonnable dans ma consommation d'alcool. Elle ne comprenait pas que j'ai pu arrêter de fumer du jour au lendemain alors que je fumais deux paquets par jour et que je ne puisse pas m'arrêter de boire. Aujourd'hui, même si elle ne me tresse pas des lauriers, elle comprend.

Pour moi c'est important de témoigner. J'avais même proposé à la clinique de venir raconter mon expérience pour expliquer qu'on peut s'en sortir sans douleur et que ce médicament est sensationnel. Il y a là des jeunes entre 30 et 40 ans qui passent à côté de beaucoup de choses dans leur vie à cause de l'alcool ou d'autres substances. J'aurais aimé leur dire que l'alcool est un faux problème, qu'on peut arrêter de boire et commencer une nouvelle vie. J'ai été déçu qu'ils ne donnent pas suite.

Dans l'ensemble le corps médical m'a tout de suite aidé à dédramatiser, on n'était pas là pour me faire la morale. J'ai juste eu une mauvaise expérience avec un neurologue qui m'a pris de haut. J'ai revu mon médecin traitant et il commence un peu à faire marche arrière. Maintenant il ne serait pas contre de prescrire le baclofène.

Je me considère comme un malade abstinente. On ne guérit pas de cette maladie. Avec une grippe on a 40° de fièvre, on tousse, on est alité. Puis on prend un médicament et après on est guéri. C'est fini. Ça, ce n'est pas fini. Si je bois à nouveau, si j'arrête les médicaments, je suis sûr à cent pour cent de replonger. Donc je suis sursitaire. Comme quelqu'un qui ne doit pas manger de gluten ou quelqu'un de diabétique.

J'ai vu sur le forum de AUBES qu'il y a des personnes qui arrivent à boire modérément. J'ai même discuté avec elles mais je crois que ce n'est pas la solution pour moi. J'ai arrêté, j'ai rechuté puis arrêté de nouveau tellement de fois que je ne veux pas tenter le diable. Ça me ferait plaisir de boire mais j'ai peur de replonger.