

## La deuxième maison

Cinquantième numéro. Le *Papier de Verre* a vingt-cinq ans. Et en un quart de siècle, il a coulé beaucoup d'eau... dans ma gorge. Une eau qui prend sa source à Saint-Cloud. Mais que j'ai envie de baptiser (encore de l'eau) Saint-Cloud-les-Termes car c'est avec des mots qu'on y soigne.

Ou qu'on y soignait puisque, après quelques péripéties, les technocrates de la santé publique ont déménagé le service d'alcoologie à Sèvres, la bien nommée pour les sevrages. Les animateurs – avec ou sans blouse blanche – d'aujourd'hui voudront bien me pardonner, mais pour moi, l'alcool, c'est Saint-Cloud. Un couple indissociable. Comme Longchamp et les courses hippiques. Et j'ai le sentiment d'avoir fait Saint-Cloud comme d'autres ont fait Ulm ou Saumur (pour le Cadre Noir, pas pour le vin blanc – restons si vous voulez bien dans le hip... pique). Saint-Cloud, ma deuxième maison.

Il y en eut une où je suis né (je suis d'une génération où l'on n'accouchait pas à la maternité mais chez soi), et celle-là, où je suis rené. Et j'y retournais de la même façon, avec le sentiment de revenir dans mon refuge, dans mon antre, dans mon repaire et dans mes repères. Maintenant, l'hôpital se dit « Sèvres ». Toutes les grandes



*Saint Cloud à Saint-Cloud :*

« Et sans dire un mot te mettre à rétablir... » (Kipling, Si...)

écoles déménagent, alors... L'important est d'y retrouver sa maison. Et il n'y a pas de raison pour qu'il n'en soit pas ainsi.

Hôpital et hôtel ont la même racine, et c'est là que j'ai pris la mienne, ou plutôt que je l'ai reprise. Protégé, bien arrosé (encore de l'eau), je me suis redressé. Et comme l'hôte est celui qui reçoit ou qui donne l'hospitalité, je l'ai à mon tour donnée après l'avoir reçue. À l'Accueil de l'Ursa.

De passif, devenir actif. « Faire », me disait mon alcoologue. « Faire », relayait l'air de rien une infirmière passant dans ma chambre et me voyant vautré devant un téléviseur. Cet écho m'a sidéré. Si l'infirmière (elle se reconnaîtra peut-être) se sent obligée de me le dire aussi, alors ça doit être vrai.

Et pour faire tout en restant dans la

maison, il y avait l'Ursa. On y a tout fait ou presque : du théâtre, de la musique, on s'est même risqués dehors avec la rando. Et on a fait ce journal. Pour laisser des traces, car c'est aussi grâce aux traces que les nouveaux voyageurs se fraient un chemin. Ce journal qui perdure aujourd'hui et dont je me sers pour exprimer estime et reconnaissance aux valeureux qui poursuivent l'entreprise.

En vingt-cinq ans, il a coulé beaucoup d'encre dans ses six cents pages. Belle longévité. Et c'est d'ailleurs de longévité dont ont besoin les abstinentes. Heureux qu'ils sont de découvrir un jour que, contrairement à l'éternité, qui est longue surtout vers la fin comme le disait Kafka, l'abstinence n'est longue qu'au début.

**Francis Ambrois**

**Page 2** Olivia et Laurent (témoignages) **Page 4** Michel Craplet : 35 ans d'alcoologie **Page 6** Vangelis Anastassiou & Michel Craplet : Les rétablis ont une histoire alors que les usagers figurent dans un catalogue **Page 8** Guillaume : Prendre sa place dans l'espace et dans la vie **Page 10** Vie de l'Ursa

# Laurent : Venu, vu, bu, vaincu

On me dit trop radical, trop dur dans mes propos... C'est vrai et j'assume...

Une bonne dizaine d'années de dérives jusqu'au fond. Tout perdu : ma femme, mes filles, mon métier, mes passions et ma dignité. Alors je n'ai pas de leçons à donner, juste à raconter ce combat, car pour moi c'était une compétition pour la vie, simplement.

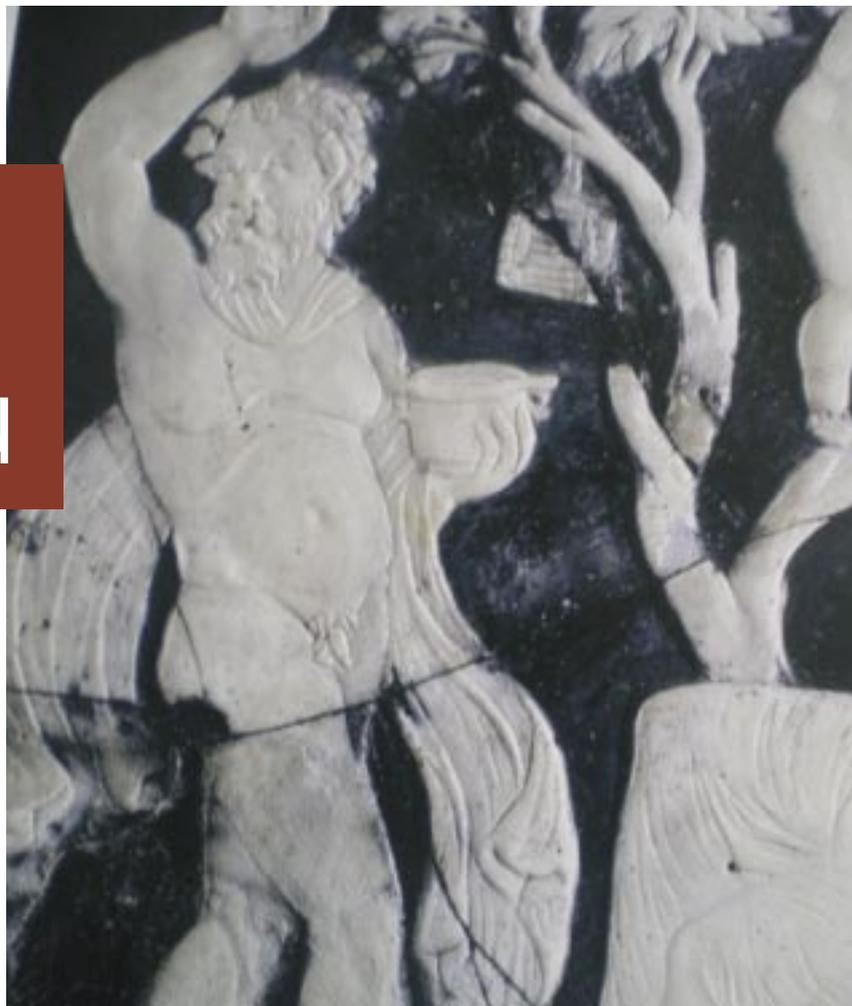
Il y a un moment où il faut arrêter de jouer, de se mentir, ce poison m'a détruit.

Quand ma fille aînée me disait un jour : « Papa arrête s'il te plaît » en pleurant et que une nouvelle fois je promettais... et que je remettais à demain comme le reste, c'est tellement plus facile de ne rien affronter de ne rien faire, juste picoler, se remplir pour enfin dormir.

Pour se réveiller dans la même galère, trouver de l'alcool par tous les moyens. Tout le mécanisme de l'alcool continuer à tout perdre c'est-à-dire ce qu'il me restait, la vie.

Alors j'ai poussé la porte de l'hôpital et là j'ai décidé, décidé de rester debout et vivant.

Rien n'a été facile. Ah si! la cure, ça c'est le plus cool, les deux effets Kiss-Cool : le premier t'es dans les vapes la première semaine la tête dans les pompes et le deuxième effet Kiss-Cool : tu te réveilles la semaine suivan-



*Pompéi, Temple de Bacchus, Satyre (détail).*

te et la légère prise de conscience et là c'est le moral dans les pompes... Hihhi! Hé oui le plus dur c'est après la sortie du cocoon hospitalier, sinon c'est pas drôle... L'hôpital de jour, une vraie resocialisation, avec de formidables rencontres. Florence une âme du théâtre qui m'a redonné ma place dans l'espace, de pouvoir retrouver mon corps et mon équilibre et le sourire, quel boulot accompli! Fervent adepte de l'auto-dérision, de l'humour dans tous les sens et aussi de réflexions. Bah oui! si on ne pense pas c'est mal barré. C'est pour ça que, quatre ans après, je vois mes psys encore toutes les semaines, pas pour trouver des réponses mais des questions, sinon c'est pas drôle... Le suivi est indispensable et la vigilance.

Je pense à moi avant tout et mon abstinence m'a redonné la vie,

de SDF sans boulot ni famille à l'homme normal, avec mes filles que j'ai retrouvées, je suis chez moi dans un bel appartement, je suis chef pâtissier pour un Meilleur Ouvrier de France, boulanger chez qui je travaille pour les palaces, hôtels et restaurants étoilés et sept boutiques dans Paris. J'ai retrouvé la passion de mon métier, la création, mon esprit, au grand désarroi de mon nouvel amour « ma comtesse » aux heures passées dans mon laboratoire, sinon c'est pas drôle.

Aujourd'hui je suis toujours SDF (Heuuu... Sans Difficultés Financières).

Je ne serais jamais guéri de l'alcool mais je vis très bien sans et c'est ça mon message d'espoir. Et c'est pas parce que l'on a les pieds dans la m... que l'on a pas le droit d'avoir la tête dans le ciel.

Comment ne pas aborder ce sujet avec une joie non dissimulée ? Dimanche matin, je me rends au marché de ma commune et y rencontre une amie, abstinente, comme moi. Nous parlons avec bonheur. Nous allons bien, rétablies chacune depuis plusieurs années et savourons nos souvenirs, l'épopée de notre remontée des bas-fonds de nos âmes vers une surface éclairée... un souffle de vie gagné au prix d'une lutte acharnée. Une lutte acharnée oui, celle d'un rêve, le rêve nourri d'être « comme tout le monde ».

Nous reparlons de nous. Nous nous sommes rencontrées à l'Ursa. Nous assistions aux interventions du docteur Craplet, le jeudi à 17 heures. Nous rêvions de laisser tomber notre déni, celui qui nous gouverne et qui dicte notre vie. Je vivais chez mes bouteilles, elles seules commandaient chaque minute de ma vie...

Au début, je me cachais derrière elles et, au fur et à mesure, elles se sont appropriées une place de choix... j'étais l'incarnation de la bouteille. Me cacher n'était plus possible, c'est à elles que revenait la gloire des stars.

Chaque jour, c'était la « Goulot Pride », une descente en enfer. Je me voyais décliner et m'enfermer dans une cage me privant de cette liberté adorée symbole de ce que défendais avec ardeur.

Ma liberté, je l'ai retrouvée dans l'abstinence. Aujourd'hui mes fils sont grands et font des études supérieures. Ils vivent avec moi, les désordres du passés sont pardonnés. L'amour est au centre de cette reconquête de soi. Mon amour propre, comme antichambre de l'amour, m'a donné une énergie digne d'un cadeau céleste.

Chaque jour est un peu de liberté supplémentaire. Je pensais que « être comme tout le

*Olivia :*

# Des identités meurtries à la conquête de soi

monde » déterminait une vie triste, linéaire, monotone et terne... je me trompais. La sérénité est un bienfait que je goûte avec plaisir chaque seconde de ma vie nouvelle. C'est un format,

*William Bouguereau,  
Bacchante, 1894.*



en apparence, rigide et étriqué qui offre finalement bien des options d'évasion alors que le cadre serré de mon alcoolisme ne me promettait qu'une vie triste et perdue, un objectif morbide à plus ou moins court terme.

Je prends le temps de vivre, je travaille beaucoup parfois trop, je paye mes factures, j'ouvre mon courrier, je fais face. Ce n'est pas toujours facile mais cette adversité c'est la plus belle manière de mettre en scène ma liberté... et la liberté c'est la lumière qui brille dans le noir. Le jeu en vaut vraiment la chandelle.

Alors, sans hésiter, si je devais me souvenir de mon 1<sup>er</sup> jour de grâce, je vous dirais la réunion de l'Ursa du jeudi après-midi. C'était le 1<sup>er</sup> décembre 2006... je suis libérée depuis plus de 9 ans maintenant.

# Trente-cinq ans d'alcoologie

par Michel Craplet

Je me souviens bien du jour où j'ai découvert le service d'alcoologie de l'hôpital de Saint-Cloud. C'était le 12 juin 1981. François Mitterrand entrait à l'Élysée. « The times they are a chan-ging », disait-on à l'époque. Oui, il fallait que certaines choses changent dans ma vie. Ce jour là, j'ai vu le docteur Haas, pour la première et la dernière fois. Il avait pris sa retraite, mais il revenait de temps à autre dans le service qu'il avait créé. « Ah ces médecins qui ne peuvent pas décrocher », avais-je pensé à l'époque. Nous étions le deuxième vendredi du mois, je découvrais donc le Grand Cirque. Je ne pris pas la parole. J'étais très intimidé par cette ambian-

*Michel Craplet, cravaté.*



ce. Quatre mois plus tard, j'étais admis dans un programme thérapeutique. Je pouvais venir, en ambulatoire, 2 fois par semaine, puis 4 fois. Ensuite, en voyant que mon comportement était satisfaisant, madame Rivière me confia la tâche d'animation de groupes : la réunion du jeudi, puis le Grand Cirque, en alternance. Je découvris donc que les alcooliques « ça parle » alors qu'au cours de ma première vie – celle de psychiatre – j'avais entendu partout que les alcooliques ne disaient rien et surtout rien de leur consommation d'alcool. J'avais découvert qu'il suffisait de leur faire « l'avance de la parole », comme disaient les pionniers de l'alcoologie.

À côté de mon travail à Saint-Cloud, en consultation et en groupes de paroles, j'avais d'autres fonctions, en soin à la Préfecture de Police et en prévention comme médecin délégué du Comité national de défense contre l'alcoolisme (devenu ANPAA). C'est ainsi que j'ai eu l'occasion de rencontrer les pionniers de l'alcoologie. Le docteur Haas était décédé juste après notre brève rencontre, mais j'ai eu la chance de travailler dans des groupes de recherche avec Pierre Fouquet, Jacques Godard, Dominique Barrucand, Jean-Charles Sournia. Grâce à eux, je suis devenu alcoologue, avec une vision globale bio-psycho-sociale du problème. Rapidement, j'ai travaillé au niveau international. Je parlais anglais, ce qui était fort rare à l'époque dans le milieu médical. J'ai commencé à participer à de nombreuses conférences nationales ou internationales souvent très ennuyeuses et fort éloignées de la réalité. À l'hôpi-

tal, les groupes de paroles et les réunions avec les soignants et les rétablis de Saint-Cloud me faisaient beaucoup de bien en me replaçant dans la vraie vie. Je me souviens d'une de mes premières interventions au Ministère de la santé. Je l'avais intitulée : « Une maison dans la ville ». Il s'agissait de décrire le fonctionnement des structures ambulatoires, encore nouvelles à l'époque, les CHAA, Centres d'hygiène alimentaire et d'alcoologie. J'avais parlé de la « cafetière thérapeutique » et de la « thérapie de couloir », comme nous disions à Saint-Cloud.

Mme Rivière, qui avait fondé l'Ursa en 1984, me laissa rapidement la présidence de cette association originale qui réunissait rétablis et soignants. Quel honneur, quelle responsabilité, mais aussi quelle joie trouvée dans ce travail d'animation de l'association, facilité par l'investissement des premiers membres Mouka, Stella, Nicole, Christine, Marc, Olivier, Philippe et Philippe, Jacques, Francis, Hervé, bientôt suivis par beaucoup d'autres. En trente-cinq ans de Saint-Cloud puis de Sèvres, je garde des souvenirs forts de ces activités de l'Ursa : les anniversaires de l'association avec les représentations théâtrales, les automnes de Saint-Cloud, le congrès avec Tom Babor, la défense de Saint-Cloud menacé. J'étais un des plus inquiets de la décision de déménager le service à Sèvres. Pour tenter de s'y opposer, j'ai participé à des réunions avec des responsables politiques, le maire de la ville, les conseillers santé du Président de la République et du Premier ministre, grâce à Agnès qui avait réussi à nous obtenir un rendez-vous. Je me souviens avec amusement de cette matinée avec Vangelis Anastassiou où nous avons été reçus dans un petit bureau d'entresol, rue de Varennes, en face de l'entrée de Matignon. En dépit de notre opposition, nous avons été « délocalisés », ainsi que nous l'avions joué au théâtre pour les 20 ans de l'Ursa.

Pour revenir en quelques mots sur cette affaire : ce n'est pas tant la perte des repères qui nous inquié-

tait que le saut dans l'inconnu, car nous savions combien il était difficile de créer une structure en alcoologie et de la faire connaître et reconnaître. Les locaux de Saint-Cloud n'étaient pas terribles, hormis la salle de l'Ursa, mais qu'allions nous trouver ? Nous n'étions pas naïfs. Nous savions que nous allions occuper la place laissée libre par un service qui allait profiter de l'hôpital rénové de Saint-Cloud. Il a donc fallu se battre pour arracher le minimum vital institutionnel, pour adapter des locaux médicaux au fonctionnement d'un service d'alcoologie. L'affaire la plus amusante fut celle du robinet du bar de l'Ursa. Après négociations, nous avons obtenu qu'un bar soit installé dans la nouvelle salle de l'Ursa, comme à Saint-Cloud (une des bonnes idées de Madame Rivière, qui n'en manquait pas). Nous avons ensuite appris qu'on nous installerait un bar mais sans arrivée d'eau. Comme si la pose de quelques mètres de tuyauterie allait coûter trop cher aux finances hospitalières. Voulait-on transformer les rétablis en porteurs d'eau ? L'administration mettait-elle en place une thérapie cognitivo-comportementale originale ? Lorsque nous avons obtenu finalement que notre bar soit équipé d'un robinet, j'ai eu l'idée de célébrer « l'événement » dans un éditorial du *Papier de Verre* en souhaitant qu'une évacuation soit également installée. Ce texte fut très mal reçu par l'administration. Je me souviens de l'appel offusqué de la directrice sur mon portable, le seul que j'ai reçu. J'ai été heureux de constater qu'elle lisait notre journal, mais le ton que j'avais employé ne lui plaisait pas. On me proposa de me donner un cours de plomberie ! Je me souviens comment Vangelis Anastassiou me défendit en expliquant qu'un éditorial comporte, par définition, une part de jeu et de provocation. Sommes-nous si provocateurs ? Oui, à vouloir aider les alcooliques à sortir de leur problème. Aujourd'hui, le combat continue au quotidien pour défendre alcooliques et alcoologues. Il faut se battre pour obtenir que

nos conditions de travail soient respectées et par voie de conséquence que nos malades soient aussi respectés. Heureusement, ce combat m'amuse ; certains proches disent que j'aime avoir des ennemis. C'est utile lorsqu'on est alcoologue !

J'ai connu de nombreuses expériences de déménagement pendant mes fonctions dans les hôpitaux. Plusieurs fois — à Maison-Blanche, à Sainte-Anne — les services où je venais d'arriver comme interne quittaient les locaux anciens, parfois ceux de la fondation, pour des bâtiments neufs. Les travaux, les déménagements m'intéressent. J'aime quand « ça déménage ». À Saint-Cloud, j'ai été servi. L'hôpital est en travaux d'aménagement, réaménagement, déménagement depuis que j'y suis arrivé. J'ai consulté à peu près partout. Là où on me mettait, dans un bureau libre, chez un collègue ORL, à côté de la morgue, dans des bâtiments préfabriqués, à côté de la piscine de rééducation. Et les déménagements continuent à Sèvres ou plutôt au CH4V, ainsi qu'il faut appeler notre institution. Nous sommes dans une époque d'acronymes. Le petit service, la petite équipe familiale, est devenu le Réseau Docteur Haas. Au niveau national, l'alcoologie est en

risque de disparaître dans l'addiction. Il faut donc continuer à se battre en défendant notre vision « clodoaldienne », aujourd'hui sévrienne, contre les nouvelles modes, la dernière étant la réduction des risques et des dommages. Il faut défendre notre esprit du soin contre les protocoles thérapeutiques actuels. Dominique Audouin rappelle souvent l'anecdote du docteur Haas, ajoutant un lit dans un couloir, les jours d'affluence, comme chez soi on trouve une solution pour héberger un ami arrivé à l'improviste ou ... qui a trop bu pour rentrer chez lui. C'était du temps de Haas - H deux A, S — avant l'HAS — Haute autorité de santé — qui édicte des normes où ces aménagements sont impossibles. En supprimant un A, on passe du médecin le plus humain, notre fondateur, à l'impersonnalisation de l'Administratif.

Je me suis bien amusé. Mais il fallait bien arrêter un jour. En 2012, après plus de 25 ans de présidence, j'ai pensé que je ressemblais à un autocrate méditerranéen, président à vie, et j'ai souhaité passer la main. Il était temps qu'un rétabli prenne la relève de la présidence de l'Ursa, en l'occurrence, une rétablie : Agnès. À l'hôpital, j'y suis encore un peu... « Ah, ces médecins qui ne peuvent pas décrocher ! »

#### La relève



# Les rétablis ont une histoire *alors que les usagers figurent dans un catalogue*

par Vangelis Anastassiou, Michel Craplet

Depuis la signature de la convention avec le CH4V, l'Ursa est reconnue comme association de patients du réseau alcoolique Dr Haas. Elle fait fonction d'association représentant les usagers du système de santé dont le statut a été défini par la loi de 2002 « relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé ».

À partir de ce mot « usager », nous souhaitons revenir sur la confusion que la fureur de la RdRD (politique de réduction des risques et des dommages) induit sans cesse entre « usagers des structures de soins » et « usagers de produits modificateurs de la conscience » (produits dits encore psychotropes ou psychoactifs, c'est-à-dire toutes les drogues légales ou illégales).

À l'évidence, il n'existe pas d'ambiguïté entre rétablis et usagers des structures de soins, en particulier parce que le rétablissement est une affaire de longue haleine. Le rétabli (recovered alcoholic) et surtout l'alcoolique en voie de rétablissement (recovering alcoholic) est un usager d'outils thérapeutiques qui vont

lui permettre de consolider son rétablissement dans la durée — ce qu'indique bien la forme du participe présent en anglais : recovering — dans la durée de sa « post-cure à vie », c'est-à-dire de sa vie, car c'est pendant toute sa vie qu'il devra prendre soin de lui (cura en latin c'est le soin, le souci). En revanche, nous pensons qu'il est important de distinguer rétablis et usagers de produits. Bien que nous soyons toujours dans l'univers de l'addiction, la différence est fondamentale : les rétablis s'interrogent sans cesse sur cette dépendance qui est à l'origine de la maladie alcoolique et qui les guette au quotidien alors que les usagers revendiquent souvent le droit d'être potentiellement dépendants sans s'interroger vraiment sur les conséquences de la dépendance.

La situation qui se dessine semble incongrue voire farfelue... mais le discours libéral (et même libertaire) qui sous-tend la constitution des associations d'usagers de produits implique la nécessité de trouver un bouc émissaire — un « mauvais objet », diraient les psychana-

lystes. Ce « mauvais objet » est un spectre qui hante l'imaginaire d'une très importante partie des experts qui oublient souvent d'être des cliniciens du champ addictologique. C'est le spectre d'un médecin alcoolologue, empli de dédain et de mépris pour ses patients, agressif — leur reprochant la dépendance à l'alcool — et exigeant — par pur sadisme — l'abstinence comme unique solution thérapeutique tout en considérant que c'est un objectif impossible et incompatible avec la joie de vivre et les droits élémentaires de l'homme. Pour les obsédés de la RdRD, l'abstinence serait ainsi un principe thérapeutique dysfonctionnel et malsain. L'un de nous a analysé ce procès d'intention fait aux pionniers de l'alcoologie dans deux articles publiés en 2015<sup>1</sup>.

En fait, même depuis l'avènement de la RdRD, il n'a été publié aucune démonstration contestant l'intérêt de l'abstinence comme « solution » pour les patients alcoolodépendants; même les ténors de la RdRD soulignent dans leurs publications scientifiques<sup>2</sup> que l'abstinence est la solution thérapeutique ultime de l'alcoolodépendance. Nous pourrions dire également que l'abstinence est l'Idéal du traitement et non le traitement idéal. Nous faisons ici référence à l'opposition que certains psychanalystes font entre *l'Idéal du moi*, comprenant de nombreuses valeurs positi-

1 - Craplet M., « Vraies et fausses révolutions en alcoologie. I L'alcoologie du XXe siècle », *Alcoologie et Addictologie*, 2015 ; 37 (2) : 149-157 et « II L'alcoologie au risque du modernisme », *Alcoologie et Addictologie*, 2015 ; 37 (3) : 252-259.

2 - Voir par exemple l'article suivant : Aubin H-J, Auriacombe M., Reynaud M., Rigaud A. « Implication pour l'alcoologie de l'évolution des concepts », *Alcoologie et Addictologie* 2013 ; 35 (4) ; 309-315

ves auxquelles aspire le sujet, et le *Moi idéal* reposant sur un idéal de toute-puissance infantile. Tous les articles inspirés par la RdRD, insistent également sur l'importance que l'abstinence ne soit pas imposée par le soignant au patient en première intention. Les alcoologues sérieux n'ont jamais dit autre chose. Notons toutefois que l'abstinence peut être rapidement proposée comme la meilleure solution, en attendant que le patient en fasse lui-même un choix personnel pour un rétablissement durable. Comment un discours issu des fantasmes persécutoires de certains addictologues est-il devenu une politique d'offre de soins ? La réponse se trouve dans les qualités de communication des discours de la RdRD : la clinique de la dépendance, en tant que mode de fonctionnement mental, est déniée en faveur d'un découpage en une multitude de profils comportementaux d'un usager de produits qui est perçu comme un « client » des structures de soins. Cette démarche marketing met en face de ces populations de clients des produits spécifiquement pensés pour eux : la traditionnelle et complexe démarche thérapeutique des alcoologues est décou-

pée, disons même démembrée, en une multitude de « produits thérapeutiques » : repérage précoce, thérapie motivationnelle, intervention brève, substitution, thérapie cognitivo-comportementale, hébergements thérapeutiques, structures de soins démedicalisés.

Recevoir des informations modélisées selon les sciences du marketing, donne l'impression, aussi bien aux décideurs des politiques de santé qu'aux financeurs/assureurs, de mieux comprendre et donc de maîtriser leurs décisions. Disposant d'un catalogue de produits marketing... pardon, d'actes thérapeutiques réputés être appariés à des profils de clients... pardons patients, les décideurs ont l'impression de pouvoir « négocier le juste prix ». Ce n'est pas de chance pour ces intervenants qui se réclament de la médecine basée sur les preuves car les études scientifiques (étude MATCH par exemple) ont justement démontré que cet appariement n'est ni possible ni efficient<sup>3</sup>. Peu importe, les témoins de la RdRD se réclament de la médecine basée sur des preuves et animent des clichés et des fantasmes persécutoires afin de saturer le marché d'ac-

tions (le mot soins disparaît progressivement) addictologiques. Cette affaire se discute principalement entre experts universitaires; personne donc ne se rend compte que cette approche des addictions équivaut à un réductionnisme scientifique et clinique des problèmes de la dépendance. Ce réductionnisme consiste à considérer l'addiction comme un « phénomène en-soi », une sorte d'erreur des représentations mentales, en ignorant la dynamique qui s'établit, dans le temps, entre le fonctionnement mental de la personne malade, son histoire, ses interactions affectives et sociales, ses conditions de vie. Par ailleurs, cette façon de penser s'accorde bien (ça « matche », disait Dominique Audouin<sup>4</sup>) avec l'approche épistémologique des addictions dans l'industrie pharmaceutique et son réductionnisme neurobiologique des phénomènes de dépendance. Tout est réduit à un catalogue d'erreurs des neurones leurrés par « le produit »,

*suite page 12*

3 - Voir l'intervention de Thomas Babor au colloque organisé par l'Ursa en 2011 et publiée dans le numéro spécial du *Papier de Verre* « Exactitude et vérités en alcoologie ».

4 - *Idem*.

20 mai 2010 : Hélène Rivière, Vangelis Anastassiou et Michel Craplet  
(tribune du colloque : « Exactitude et vérités en alcoologie », Vieux Carré de Saint-Cloud)



# Trouver sa place dans l'espace ou dans la vie

***Roum pich... Roum pich... On respire bien à fond, le ventre rempli d'air... et on relâche expire bien à fond. Non, nous ne sommes pas dans un club de fitness, mais dans la salle de l'Ursa pour une séance de relaxation. Ou de sophrologie. Animée par Mya. Elle a lieu le mercredi à 16 h pour les hospitalisés et à 18 h pour les rétablis et dure environ une heure. Et comme le dit Gilles: « En général, on en sort plus zen ». Mais de quoi s'agit-il ?***

## Une discipline

La sophrologie est une discipline permettant de développer les capacités personnelles de ceux qui la pratiquent régulièrement. C'est une pratique psychocorporelle qui se sert du corps pour influencer sur les phénomènes de conscience. C'est un travail concret qui se fonde à la fois sur le corps et sur la conscience pour mobiliser le potentiel

positif que chacun de nous possède. C'est ce qui peut nous préparer à l'action efficace dans une réalité objective.

## Des techniques

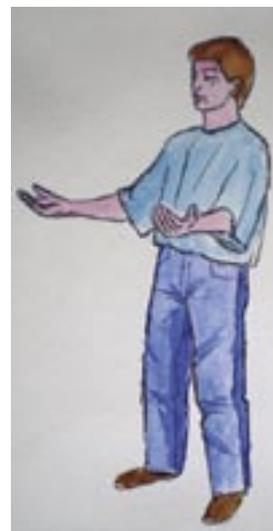
C'est aussi une technique de relaxation par la respiration, une technique de gestion de la pensée par la visualisation pour développer le positif.

Elle a été fondée en 1960 par le

neurologue colombien Alfonso Caycedo. Pour ce dernier, la sophrologie est une science qui permet de développer une personnalité plus harmonieuse par la conscience de soi et le renforcement des structures positives.

Au début de la séance, on prend conscience et possession de la salle qui nous entoure. Puis débute les exercices de respiration associés à de lents mouvements du corps. Le souffle est long et profond, appelant à une expiration depuis le ventre. Parfois il est suggéré de procéder à une expiration saccadée. Toujours debout (mais ceux qui le souhaitent, ou ont des difficultés de station debout peuvent rester assis ou allongés), on procède à un relâchement progressif de toutes les parties du corps. Le ou la sophrologue va induire un état de détente le plus profond possible qui permet au sujet de se poser dans un temps qui lui appartient, de se recentrer et de s'ancrer dans le temps présent.

Dans cette séquence s'inscrit un mouvement particulier que j'appelle personnellement dans ma tête l'opération coup de poing. Il s'agit, en inspirant, de ramener le poing à hauteur de l'épaule ou de la mâchoire et de l'envoyer



vigoureusement vers l'avant en expirant violemment et en libérant un cri. J'ai souvent imaginé boxer une bouteille, mais maintenant ce sont de simples tensions intérieures que j'expulse.

Si Mya souligne que l'on ne peut pas faire l'économie des exercices debout — essentiels pour l'intégration du schéma corporel, c'est-à-dire pour passer d'un schéma perturbé à un schéma sain —, le passage à la station allongée est toujours très apprécié. « C'est génial de sentir son corps se poser! » murmure Sandrine. On y relâche encore plus son corps et l'on peut ressentir une sensation de chaleur et de lourdeur dans tous les membres de son corps. À la limite du sommeil.

On peut aussi vivre positivement et en toute sérénité des images mentales des situations posant problèmes.

Il s'agit d'habiter son corps en harmonie, ne pas avoir un corps mais être son corps en bonne santé avoir la conscience de soi.

## Les effets

La sophrologie vise à établir (ou rétablir) l'équilibre entre nos émotions et la réalité. Afin que nous puissions adapter nos comportements à la réalité. La

consommation excessive d'alcool étant souvent liée à nos émotions, elle est une alliée précieuse à l'abstiné ou à celui qui cherche à le devenir.

Elle est efficace pour abaisser le niveau d'anxiété en toutes circonstances, pour faire face aux différents stress de la vie, développer nos capacités d'adaptation, bref pour mieux affronter les situations qui peuvent nous pousser à boire ou consommer toutes substances toxiques. Elle intervient aussi pour les problèmes de sommeil. La sophrologie aide à adapter les émotions à la réalité objective de l'événement pour ne plus se laisser submerger par l'angoisse ou la panique. Là encore, un bel outil contre l'alcool. D'ailleurs elle peut aider à accepter ou renforcer un traitement médical, aider au sevrage de toute addiction. Les séances de relaxation



visent aussi à l'apprentissage d'une méthode utilisable de manière autonome. « Je ne me suis jamais sentie aussi bien », se réjouit Valérie.

La relaxation à la maison, ça ne manque pas de souffle et c'est Zen, n'est-ce pas, Gilles ?

**Guillaume & Mya**

Illustrations tirées de *La sophrologie, s'épanouir au quotidien* (Éditions du Bastberg) mises en couleurs par le *Papier de Verre*.



## Activités de l'association

### Hôpital Jean-Rostand de Sèvres

#### **ACCUEIL**

Rencontres informelles entre malades alcooliques, rétablis, futur rétablis, hospitalisés ou non. Le jeudi de 14 h à 16 h 30 et le samedi de 14 h à 17 h. Le jeudi, à 16 h 30, un débat est organisé par un alcoologue.

#### **BIBLIOTHÈQUE**

Ouverte pendant l'Accueil, la bibliothèque de l'Ursa comprend plus de 600 titres (romans, polars, témoignages, etc.) relatifs aux addictions. Des catalogues sont disponibles. Moyennant un chèque de caution de 30 €, un seul livre à la fois et pour une durée d'un mois maximum.

#### **RANDONNÉE**

Depuis 1994, nos randonneurs patrouillent les forêts franciliennes, au gré des opportunités. Promenades détendues agrémentées de discussions amicales. Aucun équipement spécial n'est requis. Prévoir un casse-croûte, une bouteille d'eau, une petite laine, un parapluie (consulter le tableau d'affichage en salle d'accueil).

## Activités du service ouvertes à tous

### Hôpital Jean-Rostand de Sèvres

#### **Le Grand Cirque**

2<sup>e</sup> vendredi de chaque mois à 10 h 30.

#### **Théâtre : Florence Gardes**

→ Perfectionnement (rétablis) : lundi soir 20 h à 22 h 30.

→ Initiation (hospitalisés et ambulatoires) : lundi 16 h à 18 h.

#### **Arts plastiques :**

##### **Laure Vuillier et Yolande de Maupéou**

Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

et jeudi de 19 h 15 à 21 h 15

##### **Relaxation – Sophrologie : Mya Boulonier**

Mercredi de 18 h à 20 h.

#### **Groupe entourage**

Animé par des professionnels du Service le 3<sup>e</sup> vendredi de chaque mois de 9 h 30 à 11 h. Renseignements au 01.77.70.79.57.

### Centre Arthur-Rimbaud de Boulogne

#### **Groupe Patients**

Animé par des professionnels du Service le 1<sup>er</sup> jeudi du mois (18 h 30 à 20 h).

#### **Théâtre : Florence Gardes**

→ Théâtre Rubrique à Brac : le mardi après-midi.

→ Théâtre Forum : le vendredi 9 h 30 à 11 h 30.

Renseignements et inscriptions à ces ateliers : 01.77.70.75.87



*Pompéi, Maison des Vettii, Dionysos*

### **Dimanche 24 avril 2016**

Rando : Forêt de Saint-Germain-en-Laye.

### **Samedi 8 mai 2016**

Rando : Forêt de Saint-Germain-en-Laye.

### **Samedi 21 mai 2016**

Théâtre : « Le salaire de la sueur » par la Troupe de l'Ursa.

### **Samedi 11 juin 2016**

Conseil d'administration.

### **Dimanche 12 juin 2016**

Rando : Forêt de Marly.

### **Vendredi 14 octobre 2016**

Automnes de Sèvres : « L'institution qui soigne ».

# Nos lecteurs nous écrivent



## Maryvonne Vigour

Chers amis,  
J'ai été surprise et très touchée en lisant le texte du n°47. Je vous remercie de cette délicate attention surtout qu'elle concerne aussi toutes ces personnes que vous mentionnez, auprès de qui j'ai passé beaucoup de temps et à qui j'ai essayé

d'apporter mais aussi de qui j'ai beaucoup reçu. Avant de me tourner vers d'autres horizons, à l'occasion de mon départ en retraite, ce sont autant de souvenirs qui m'ont marquée et que je n'oublierai jamais. Je vous embrasse tous et au revoir.

Cette prise de décision d'arrêter mon addiction est en soi, et fait partie d'un long processus de réflexion et de maturation.

Ces quatre cures n'auront donc pas été vaines et leur impact aura joué un rôle majeur dans mon arrêt de l'alcool. À la fois par les souvenirs de ces séjours, par celui de la gentillesse et du dévouement permanent des différents intervenants, mais aussi par le souvenir de ces périodes de sobriété qu'avaient été ces cures. Puisque j'avais « tenu » à cinq reprises pendant plusieurs mois, pourquoi ne pas continuer... après ?

Merci également à l'URSA, et à tous ceux qui à Saint-Cloud m'ont aidé à ne pas chuter... définitivement. (Mais si après mon arrêt je n'ai jamais assisté à une réunion d'aucun groupe afin de m'aider à « être » sans alcool, et que de plus je vive seul, l'URSA porte tout de même la lourde responsabilité de m'avoir accroché à la tisane : à cause d'eux, j'en suis arrivé désormais à boire au moins CINQ tasses de Verveine-Menthe par jour. Voire plus, et sans compter les tasses de thé!)

Blague à part, si vous le souhaitez, vous pouvez lire ce message aux nouveaux « arrivants ». En leur souhaitant d'abord beaucoup de courage et de persévérance, et en leur rappelant que si l'on reste alcoolique à vie, on arrive avec UN PEU de bonne volonté à faire le deuil de l'alcool, mais surtout de cette façon de boire compulsive et toxicomaniaque. Et que l'on s'en porte nettement mieux! (Même si c'est un deuil parfois bien difficile à porter, surtout les premières années...).

## Philippe : dix ans

Bonjour à tous!  
Depuis le 16 août 2015, je souhaitais écrire au Dr Thireau (en espérant qu'elle exerce toujours à Saint-Cloud... et en admettant qu'elle se souvienne de moi!) afin de lui annoncer la « bonne nouvelle » de mes dix années d'abstinence alcoolique totale!

En effet, depuis maintenant dix ans et demi, je n'ai pas bu la moindre goutte d'alcool, même si l'envie de champagne, de vin blanc ou de bière est toujours

aussi présente, lorsque mes amis boivent devant moi lors de nos sorties ou de nos réunions (seuls les alcool « forts » ne me manquent plus du tout...).

Les quatre cures faites à Saint-Cloud et à l'Institut Théophile-Roussel de Montesson-La Borde, ainsi que la post-cure à l'Ermitage de Montmorency en 2003 auront été bénéfiques, bien que j'ai décidé seul d'arrêter définitivement de boire le 16 août 2005, un an après ma dernière cure à Montesson.

## Bulletin d'adhésion à l'U.R.S.A.

(Unité pour la Recherche et les Soins en  
Alcoologie)

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Tél. ....

Mail .....

Je désire devenir :

- Membre adhérent : 25 €  
 Membre bienfaiteur : à partir de 50 €

Je règle :

- soit en espèces  
 soit par chèque bancaire ou postal  
à l'ordre de l'U.R.S.A.

Bon à retourner, accompagné de votre chèque, à :  
URSA, Centre Hospitalier des Quatre-Villes,  
3, place de Silly, 92210 Saint-Cloud.

## PAPIER DE VERRE

Bulletin édité par  
l'Unité pour la Recherche et les Soins en Alcoologie  
Centre hospitalier des Quatre-Villes  
3, place de Silly, 92210 Saint-Cloud  
[contact@ursalcoologie.asso.fr](mailto:contact@ursalcoologie.asso.fr)

**Directeur de la publication :**  
Dr Michel Craplet

**Coordinateur de la rédaction :**  
Jacques Étienne

**Maquette :** Bernard Béguin

Dépôt légal : juillet 2016  
Numéro ISSN : 1168-6723

*La rédaction n'est pas responsable des textes  
qui lui sont adressés. Ils ne sont pas retournés.*

## Les rétablis ont une histoire alors que les usagers figurent dans un catalogue

*suite de la page 7*

en déniait l'évidence même que ces défauts-là se tissent inéluctablement dans l'histoire des vies humaines.

Alors, tout est mis en place pour lancer un nouveau produit marketing... pardon, un nouveau paradigme épistémologique : la RdRD. Il fallait, dernière étape, donner un nom à l'« ancien » paradigme avant de le brûler. Ce sera « l'abstinence », imposée par le « méchant » promoteur de cette affreuse thérapeutique, « l'alcoologue vieux jeu », voire même « archéo-alcoologue<sup>5</sup> », alcoologue de la préhistoire, d'avant l'addictologie exposée dans les nombreuses écritures comportementales et neurobiologiques. Avec lui, les rétablis au long cours — témoins irréductibles mais, oh combien ! gênants que l'abstinence ça marche — doivent également monter au bûcher.

Dans le modèle clodoaldien<sup>6</sup> de soins alcoologiques, l'accueil, le soin (« cura ») et l'accompagnement (« care ») sont considérés comme des instances constitutives fondamentales de la prise en charge<sup>7</sup> de la question alcool. Il faudra ajouter l'importance faite à « une culture de sobriété » (au sens des Alcooliques Anonymes) de la personne dépendante dont l'abstinence est le fruit d'un choix libre mais réfléchi tout au long des échanges thérapeutiques. Ces concepts — instances thérapeutiques, organiquement reliés en interactions — sont proposés comme une thérapeutique institutionnelle, dont l'hospitalisation n'est qu'une étape dans un parcours complexe. Les rétablis y sont intégrés à plusieurs titres : ils sont les témoignages incarnés que l'abstinence est une solution heureuse. Ils sont surtout des accueillants et des exemples d'une civilisation de la tolérance et de la modération.

5 - Craplet, *op. cit.*

6 - Même si nous appartenons dorénavant au CH4V, basé principalement à Sèvres, nous continuons d'utiliser ce mot « clodoaldien » faisant référence à notre origine dans l'hôpital de Saint-Cloud du docteur Haas pour plusieurs raisons. D'abord parce que l'adresse postale du CH4V est toujours à Saint-Cloud (place Silly !), ensuite parce que la première association d'idées faite à partir de clodo-aldien reflète bien la précarité des structures alcoologiques françaises.

7 - Nous utilisons ces mots de « prise en charge » pour parler de l'abord de la question alcool dans notre société. Comme Pierre Veissière nous l'a rappelé récemment, ils ne doivent pas être utilisés pour parler des personnes, qui seront plutôt accueillies et accompagnées.