

Réunion du 16 novembre 2018

Thème : « L'alcoolisme et la honte »

L'alcoolisme est une maladie trop souvent assimilée à un vice ou à une tare .

L'alcoolisme reste aux yeux de beaucoup de monde cette tare irréversible dont on ne peut guérir .les malades alcooliques ne sont pas considérés comme des malades à plaindre comme pour n'importe quelle autre maladie, mais comme des marginaux, généralement néfaste pour la société . Par manque d'information, pour beaucoup de gens la notion de maladie n'est pas encore acceptée . Exposé à la dérision et aux reproches constants de la part de son entourage et à l'étiquette d'« alcoolique », oh combien péjorative dans notre société, la pudeur du malade se transforme bien vite en perte de l'estime de soi et en sentiment de honte .

« Je m 'alcoolisais à tout au long de la journée parce que j'avais le manque . J'étais esclave de l'alcool et j'avais honte . » . « On est montré du doigt dans la société . »

« Quand j'analysais mon comportement, j'imaginai le regard des autres et j'avais honte de moi » .

« Je ne savais plus que j'avais téléphoné à un ami pendant 1heure et je ne me rappelais même plus ce que je lui avais raconté . J'avais honte de moi »...

« Après mon alcoolisation, j'ai honte de ce que j'ai fait . Je culpabilise énormément . Je vois bien que je n'ai pas un comportement normal. »

Ces sentiments ont pour effet d'augmenter l'addiction qui elle même aggravera encore sa culpabilité et sa honte . Et voilà l'engrenage infernal mis en marche :

Je bois, donc j'ai honte ...J'ai honte, donc je bois ...

Le malade alcoolique met en place toute une série de stratagèmes, plus ingénieux et hypocrites les uns que les autres, afin de cacher sa dépendance et souvent sa propre détresse . Masquer sa consommation ou la nier, supposent une grande énergie.

« J'ai honte aussi en sortant du supermarché avec mon « cubi » de vin et mon sac plein de bouteilles d'alcool » . « On planque ses bouteilles comme on peut parce qu'on a honte de boire » .

« les voisins qui disent : j'ai vu encore untel sortir de la supérette »...

Et puis il y a la honte des tremblements...

« La honte lorsqu'on veut prendre un café ou autre chose et que les mains se mettent à trembler, les personnes ont un regard accusateur » .

« Et les pertes de mémoire et l'angoisse de ne plus se rappeler ce que l'on a dit » .

Et la honte des enfants de parents alcooliques vis à vis des copains, de l'entourage et des voisins .

Le gamin qui dit à son père : *« Papa tu sens l'alcool ! »...*

Celle des parents et surtout des femmes : *« Nous avons honte de n'avoir pas pu s'occuper de nos enfants comme nous aurions dû le faire » .*

Le sentiment de honte est souvent plus présent chez les femmes : une femme qui boit reste mal perçue alors que pour un homme, boire et tenir l'alcool est encore un signe de virilité .C'est pourquoi les femmes essaient de cacher leur consommation d'alcool et boivent seules.Une femme qui boit a honte .

« La honte pour moi c'était de ne pas pouvoir donner à manger à mes enfants .J'en étais consciente ,mais je restais couchée».

« On se sent gêné d'en parler »

Pourtant, rompre le silence est une manière de pouvoir accepter sa difficulté et une première étape pour dépasser ce sentiment de honte. Parler de ses difficultés et de son mal-être avec quelqu'un avec qui on se sent en confiance ou des amis de l'association qui sont passés par là, aide à poser un regard bienveillant sur soi-même. On a besoin des autres pour dépasser cette honte et retrouver l'estime de soi .**Rappelez-vous que personne n'est en droit de vous juger .**

