

mardi 8 novembre 2011

Un témoignage pour le site GEPTA.

« Bonsoir,

Je me permets de vous recontacter suite à la réunion de jeudi soir, réunion très intéressante mais que j'ai vécu très difficilement.

J'ai beaucoup réfléchi afin de savoir s'il était opportun de vous en parler.

En effet, vous proposez ces réunions et c'est finalement à chacun de nous de voir si elle nous conviennent ou pas.

Mais il m'a semblé important de vous parler de la raison principale de ce qui m'a déstabilisée : c'est la présence à la réunion de personnes souffrant de dépendance et ayant des attitudes que je connais si bien au plus profond de moi et qui provoquent chez moi un effet "casserole à pression" et attitude d'évitement.

Je suis partie à la réunion avec l'idée que j'allais être entourée uniquement de proches de personnes dépendantes mais la plupart des interventions de la soirée ont été effectuées par des personnes dépendantes et tournaient autour de leurs problèmes.

Votre collègue a d'ailleurs dû gérer régulièrement (avec brio d'ailleurs) ces interventions fort centrées sur le vécu de ces personnes et non pas celui des proches.

Comme je vous l'ai dit, j'ai longtemps hésité à vous écrire car les autres proches présents ne m'ont pas semblés déstabilisés, dérangés,...

Mais toute difficulté à ses effets positifs : les exemples concrets donnés en fin de séance par votre collègue ont fait sauter le couvercle de la casserole à pression et tout cela m'a amenée à prendre conscience à quel point j'étais atteinte émotionnellement par ces années de vie aux côtés d'une personne dépendante.

Après la réunion, j'ai pu discuter avec vos collègues autour de ce qui pourrait m'aider dans ma démarche (site du gepta, Al-anon,...) et elles se sont enquerries de savoir si j'avais quelqu'un qui m'aidait.

Je suis suivie par un psy depuis des années, nous avons fait une thérapie de couple,... mais tout cela ne règle pas le problème principal : mon mari ne prend pas sa maladie en charge. J'ai donc décidé il y a 2-3 mois de mettre un terme à notre relation, même si émotionnellement je ne suis pas encore tout à fait prête.

Les séances actuelles chez le psy sont destinées à dialoguer sur les termes de la séparation (nous avons encore beaucoup de respect l'un envers l'autre mon mari et moi et nous avons un fils de 5 ans et demi), pour tenter que celle-ci soit le début d'autre chose pour chacun et éviter les déchirements.

Je vous dis tout ça parce que ce que je recherche actuellement, c'est un lieu où partager toutes les émotions vécues, profiter de l'expérience d'autres personnes qui ont vécu des situations similaires,...

Et ça, ça relève apparemment du parcours du combattant en ce qui concerne la toxicomanie. La personne qui présentait les Al-anon ne peut garantir l'ouverture de ces groupes aux autres dépendances et semblait plutôt peu enclin, le Centre Alpha semble ne plus proposer ce type de groupes,...

Bref, si vous avez des pistes qui pourraient m'aider, je serais très heureuse.

J'espère ne pas avoir abusé de votre temps et de votre attention.

Bonne soirée.

.....
Bonsoir Madame,

Tout d'abord, excusez-moi de vous répondre tardivement mais je rentre de congés.

Je suis heureux de constater que vous avez pu vous libérer pour assister à notre séance d'information pour les familles ce deuxième jeudi de septembre.

Je comprends votre désir de trouver un espace d'échanges où vous pourrez partager votre vécu avec des personnes capables de le comprendre et que vous pourrez vous-même comprendre.

Si cette réunion a pu vous conforter dans ce besoin que vous ressentez de vous retrouver avec d'autres vivant ou ayant vécu une souffrance similaire à la vôtre, tant mieux. Mais c'est vrai que ces endroits où se retrouvent des proches de dépendants à un produit ne sont pas légion. AL-Anon est un groupe où se retrouve des personnes co-dépendantes, cad vivant avec une personne ayant une consommation d'alcool (ou autres produits) problématique ; à ma connaissance, c'est l'espace qui m'apparaît le plus approprié pour l'instant en fonction du vécu que vous éprouvez pour l'instant. Les personnes fréquentant les séances d'Al-Anon se retrouvent pour partager leur souffrance et travailler ensemble à se libérer de cet alcool (ou autres) qu' »il « consume et vous pose problème. J'espère que vous pourrez vous y insérer.

Quoiqu'il en soit, je vous encourage à poursuivre aussi avec nous dans le cadre de ces séances du deuxième jeudi du mois que nous animons ici à Liège. C'est vrai qu'il y a parfois des personnes dépendantes de l'alcool qui cherchent à se soigner en même temps que des personnes comme vous, en souffrance du fait de la dépendance à l'alcool d'un proche. C'est vrai aussi que c'est difficile pour certains de supporter cette confrontation qui chez vous pour l'instant produit encore cet effet « casserole à pression » dont vous parlez, mais peut-être malgré tout pourrez-vous encore en retirer des choses pour vous. Cette proposition que je vous fais tient aussi au fait que c'est dans cette confrontation vécue que vous apprendrez avec notre soutien à vous sentir mieux malgré ces présences, que vous acquerrez comme on dit dans les groupements d'entraide le « détachement ».

Au plaisir de vous rencontrer,

Thierry LOTTIN,

.....
Bonsoir Monsieur Lottin,

Avec le recul, je pense que cette confrontation a finalement été fort bénéfique pour moi. La secousse a été violente mais il faut bien admettre qu'il y a parfois des maux nécessaires. Je vous remercie pour votre mail qui me conforte quant au fait que je ne vis pas ça toute seule.

Je pense aussi que les réunions du 2ème jeudi ont encore des choses à m'apporter et je compte donc poursuivre ma démarche.
Mais j'imagine aussi que je serai encore bousculée et que j'éprouverai encore le besoin d'en parler... »