

# La Santé de la Famille

des Chemins de Fer Français

ALCOOL et autres PSYCHOTROPES

Accompagnement...Prévention...



QUANTITÉS / MÉFAITS !?

ALCOOL ET VIOLENCE



RENCONTRES



ALCOOL et autres PSYCHOTROPES  
Accompagnement...Prévention...

N° 810 - 1<sup>er</sup> trimestre 2022



ÉCHANGES



## SOMMAIRE

1 - Couverture  
16 - V. HUGO

### ÉDITO

2 - François JEANNOT

### VIE ASSOCIATIVE

3 à 5 - Journées d'Expression des Adhérents

M-F. SEVEYRAC

### REFLECHIR FACE AUX DROGUES

6 à 9 - Violence et alcool

Commission RFD

### POINT DE VUE

10 à 13 - Le leurre des quantités !?

D. BOUËTEL

### RENCONTRES

14 à 15 - De l'arrêt au module A

P. TRICART



## Les années se suivent et ne se ressemblent pas...

2020 a été une année sidérante et inouïe où presque tout s'est arrêté de nombreuses semaines, où des personnes se sont éloignées. 2021 aura été dans nos mémoires une année de rodage de notre nouvelle vie avec reprise du plus

grand nombre de nos activités et avec des retrouvailles bien agréables. 2022 sera une année pleine.

Pleine d'énergie, pleine de bonheur, pleine de bonne humeur les uns avec les autres, les uns pour les autres (et réciproquement).

C'est ce que je souhaite à tous les fidèles, nouveaux ou futurs amis - bénévoles, sympathisants ou partenaires - de la Santé de la Famille pour cette nouvelle année au cours de laquelle nous saurons tous profiter des leçons tirées des années passées.

Ce numéro de la revue pourrait être titré « Rencontres » et le moins que l'on puisse dire à la lecture de tous ces articles, c'est que les rencontres quelles qu'elles soient, attendues ou inattendues, heureuses ou un peu moins, sont toutes riches d'enseignements.

La narration que Marie-France fait des rencontres « JEA » (les Journées d'Echange des Adhérents de la Santé de la Famille) dresse un tableau précis de ce que les adhérents de notre association auront vécu pendant ces 2 dernières années de pandémie et surtout ce qu'ils tirent de cette expérience de vie.

La commission RFD (Réfléchir Face aux Drogues) nous propose le résultat de sa réflexion sur « Alcool et Violence » et « Violence et Alcool ». Quel est le rapport entre « alcool » et « violence » ? Comme nous le verrons, cette rencontre peut ne pas être rare.

Dans son article « le leurre des quantités », Daniel nous fait réfléchir et nous alerte sur le danger qu'il y a à trop corréliser « quantité d'alcool » et « méfaits ». La rencontre avec l'alcool même de faible intensité peut générer des méfaits à plus ou moins long terme.

Philippe, un jeune adhérent, nous dit tout le bien qu'il a retiré de sa rencontre avec des militants de la Santé de la Famille et avec Anne, formatrice de notre fameux « module A » (Acquisition des connaissances en addictologie).

Je vous souhaite une très bonne lecture en espérant qu'elle vous donne envie, à votre tour, de rédiger un article pour un prochain numéro...

**François JEANNOT**

Président du Conseil d'Administration

### Mise en page

Gérald MULLER

### Photographies et illustrations

S. & D. TANGUY - AREAT - SdIF  
Pixabay - Internet

## LA SANTE DE LA FAMILLE - N° 810 1<sup>er</sup> trimestre 2022

### Buts et objectifs de l'Association

L'accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool ou un autre psychotrope. La prévention liée à ces risques.

### Rédaction, administration

190 avenue de Clichy - Bât. C  
75017 PARIS

### Directeur de publication

François JEANNOT

### Rédacteur en Chef

Jean-Pierre GADAUD

### Comité de Rédaction

A-M. BERTRAND - É. BRUNET  
D. BOUËTEL - S. CHÉRAULT  
D. JOLY - N. KNOCKAERT  
G. MULLER - M-F. SEVEYRAC

### Comité de lecture

F. JEANNOT - J. MULLER - D. RASSE

Tél : 01 71 93 82 34 - Fax : 01 71 93 82 41  
[siege@lasantedelafamille.fr](mailto:siege@lasantedelafamille.fr)

Imprimerie CHEVILLON - 89100 SENS  
Dépôt légal : décembre 2021 à parution



# JOURNÉES D'EXPRESSION DES ADHÉRENTS

## un retour sur la crise sanitaire

**Les JEA (Journées d'Expression des Adhérents) sont organisées chaque année. Elles ont pour but de favoriser les échanges entre les adhérents dans une ambiance conviviale, de favoriser aussi les échanges entre les Comités territoriaux, de repérer les difficultés, mais aussi ce qui va bien.**

Dans cette période étrange que nous venons de traverser, elles étaient particulièrement attendues.

Le thème retenu a bien sûr été la crise sanitaire marquée par les phases de confinement/déconfinement/couvre-feu, qui ont bouleversé nos vies et suscité un grand nombre de questions, sur nous-mêmes, sur notre rapport aux autres...

Plusieurs items ont constitué le fil conducteur des rencontres...

***Comment avons-nous vécu cette période ?  
Quel a été le rôle de la Santé de la Famille ?  
Que faire si la situation se reproduit ?***

Les JEA se sont déroulées dans 4 villes, du 30 octobre au 13 novembre, réunissant tous les Comités de France : à Ploufragan, à Paris, à Amboise et à Nîmes, dans une ambiance chaleureuse.

### Comment avons-nous vécu cette période si spéciale ?

Un mot est fréquemment revenu : **sidération**, l'impression de vivre le scénario d'un film de science fiction ou de guerre, avec la curiosité pour certains, l'angoisse de l'avenir pour d'autres, la plupart du temps, un mélange des deux.

***Certains ont plutôt bien vécu le confinement*** : ceux qui ont une maison et qui ont eu le temps d'y réaliser des travaux, ceux qui ont un jardin, qui vivent à la campagne, et qui ont pu redécouvrir le vélo, la marche à pied, faire la connaissance de leurs voisins, profiter d'une nature en « repos » des activités humaines. Un adhérent a ainsi remarqué que des piverts attaquaient des chalets en bois inoccupés...

Bien sûr, en ville il n'y a pas de chalets en bois, ni de sentiers de randonnée à portée de la limite kilométrique imposée par le confinement...

Malgré quelques réflexions positives (« *Paris était devenu humain, plus vivable* »), il y a surtout eu **la promiscuité**, avec une télé qui ne diffuse que des infos anxiogènes en boucle, les difficultés de se supporter quand on est en couple, de supporter la solitude pour les autres : « *Heureusement que j'avais ma chienne, désarçonné, j'en avais marre* », « *Je n'avais que mon appart : une horreur !* ».



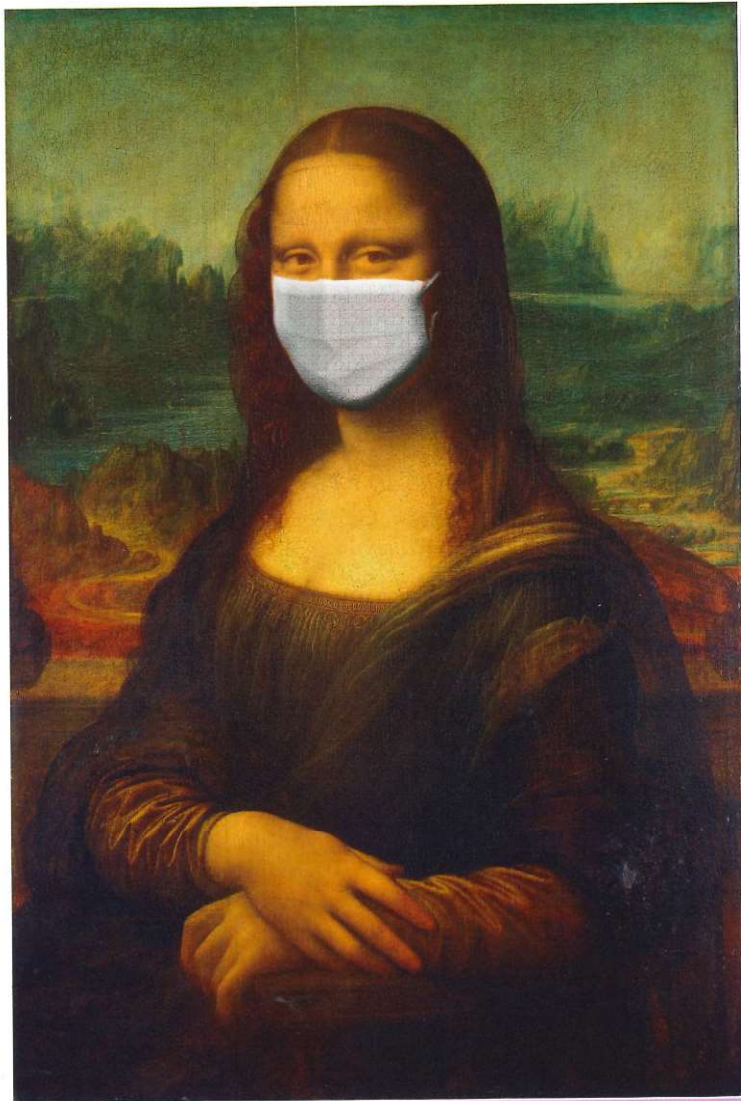
Place du Tertre, Montmartre, pendant le confinement



**Un sentiment de déshumanisation** s'est également étendu dans la vie professionnelle, pour ceux qui ont pu la maintenir.

Certains adhérents ont constaté les dégâts du télétravail sur la qualité des relations humaines : pas de contact, pas de « pot de sortie » pour ceux qui ont pris leur retraite, et qui sont « partis comme des voleurs », un manque de protection pour ceux qui travaillaient en présentiel, notamment les soignants, la peur des autres : « j'étais pestiféré », un sentiment d'enfermement, « le télétravail était pénible, infernal, j'avais l'impression de ne plus respirer »...

**Chacun a dû faire face à une désorganisation de sa vie quotidienne** : « j'étais seule, je me levais tard, je ne mangeais plus », avec la tentation de l'alcool : « j'ai été contente d'avoir arrêté l'alcool avant le confinement ». Il y a eu des rechutes, des prises de médicaments : « je voulais dormir le plus longtemps possible, afin d'échapper à l'ennui ».



Certains ont souffert d'une rupture avec leur famille, enfants, petits-enfants ; de ne pas pouvoir faire leur deuil : « j'ai très mal vécu le fait de ne pouvoir dire adieu à mes proches ».

D'autres ont cependant bénéficié d'un rapprochement familial, « les enfants sont revenus à la maison, je trouvais des petits jeux », ont créé de nouveaux liens avec leurs voisins.

**Cette période a été celle des réflexions sur soi, sur sa faculté d'adaptation** : « je me suis trouvé des occupations nouvelles », « j'ai appris à m'ennuyer », « j'ai lu énormément », « j'ai découvert Netflix... », et celle des réflexions sur le rapport aux autres, sur notre société trop individualisée, sur le manque de solidarité...

**Dans cette constatation un peu sombre de l'état de nos relations humaines, quel a été le rôle de la Santé de la Famille ?**

Ici aussi, sans surprise, les avis sont partagés.

La suppression des Groupes de Parole pendant le 1<sup>er</sup> confinement a bien sûr créé un grand vide, un sentiment d'abandon tempéré par les communications téléphoniques et les SMS, en quantité insuffisante pour certains : « j'ai été malade et personne ne m'a contacté », « quelques SMS, toujours les mêmes personnes »).

Le 2<sup>ème</sup> confinement a été mieux vécu avec la reprise des Groupes de Parole par certains Comités, quelques activités (pique-nique, réunion dans un jardin).

**Globalement, les sorties ont beaucoup manqué**, la reprise des Groupes de Parole difficile du fait de l'exiguïté de certaines salles avec la nécessité de respecter les distanciations, l'obligation du pass sanitaire...

Certains, aussi, se sont éloignés de l'association.

Pour d'autres, **l'association a bien rempli son rôle malgré un ralentissement** : il y a eu de l'entraide, de la solidarité.

Des rencontres en visio se sont mises en place malgré les réticences : « l'accompagnement par visio, ce n'est pas terrible, on n'a pas le visuel, le gestuel, le contact humain ».



Cette période a mis en évidence une fracture entre ceux qui sont informatisés et ceux qui ne disposent que d'un téléphone, parfois juste d'un téléphone fixe, comme il a été souligné dans certains Comités.

Enfin, il faut savoir que **cette période a été difficile pour les adhérents militants**, qui n'ont pu accompagner correctement les personnes en souffrance : fermeture des centres de soins (hôpitaux, centres de post-cure), sentiment d'impuissance pour ceux qui ont été contactés par des familles en difficulté avec l'alcool et autres psychotropes.

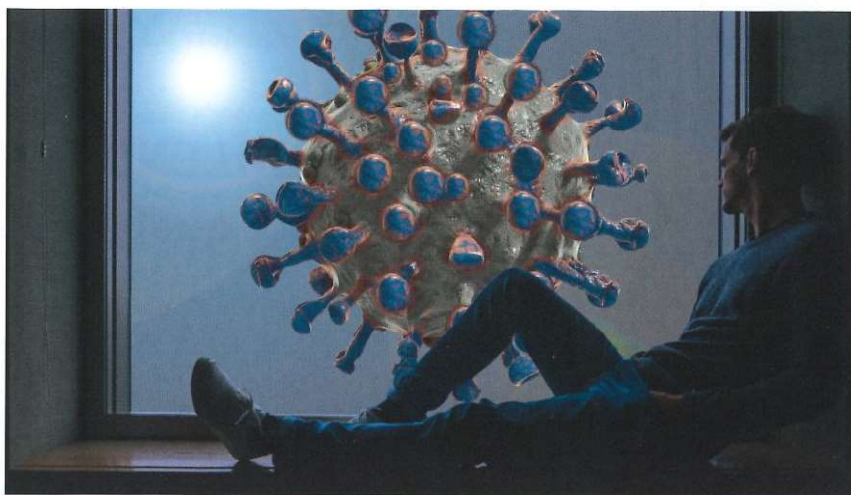
À cela, s'est ajoutée la frustration liée à l'annulation des activités : les Groupes de Parole, les réunions, mais aussi les sorties déjà organisées, comme la Sortie Annuelle.

**Une constatation générale : il faut tirer les leçons de cette expérience, à l'heure où une cinquième vague se profile...**

La sidération n'est plus de mise.

### **Alors, pour demain ?**

Plusieurs adhérents ont fait remarquer qu'**en cas de crise, chacun doit prendre ses responsabilités et se soucier des autres** : « le manque de contact était reproché, mais on n'appelait pas non plus ». Certains ont déploré l'existence d'un « noyau dur », des personnes qui appellent les autres mais qu'on n'appelle jamais...



La Santé de la Famille est une association d'entraide et de solidarité, c'est au cœur même de sa philosophie !

Ceci étant dit, **comment améliorer la communication entre adhérents en période de crise ?**

Plusieurs pistes ont été évoquées :

- favoriser les rencontres en présentiel avec une meilleure utilisation des attestations permettant de circuler en dehors des horaires et du kilométrage imposés ;
- utiliser davantage les courriers postaux ;
- doter les Comités de nouveaux outils informatiques : des contacts en visio, c'est mieux que pas de contact du tout ;
- et bien sûr : aider ceux qui ont des difficultés à utiliser l'outil informatique, afin d'éviter leur exclusion.

Beaucoup de pistes de réflexion se dessinent pour la Commission Accompagnement de la Santé de la Famille !

**Marie-France SEVEYRAC**





## VIOLENCE ET ALCOOL

### quels rapports ?

**Les médias évoquent souvent la violence en relation avec l'alcool. Est-ce vraiment à bon escient ? En interprétant hâtivement leurs propos, il peut être traduit que l'alcool est la cause de cette violence. Cette affirmation est-elle bien appropriée et réfléchie ?**

Lorsque Dominique nous a proposé de mener une réflexion autour de ce thème, les médias relaient tapageusement les événements autour des violences conjugales, des violences faites aux femmes.

Il s'agit bien évidemment de faits inacceptables et l'alcool s'y invite parfois funestement.

Mais, il n'est, pour nous, pas du tout question de revenir dans un tel débat médiatique ou politique.

Notre questionnement restera violence et alcool, quels rapports, quelle relation ?



Pour commencer, nous nous sommes interrogés sur l'évocation de cette violence dans les différentes activités de La Santé de la Famille, prévention, accompagnement et autres.

C'est dans notre outil la Trajectoire, plus précisément lorsqu'y est évoquée la solitude marastique, que nous avons trouvé un synonyme de violence avec le mot agressivité.

Ceci nous a amenés à une première réflexion, est-ce que ces synonymes expriment réellement la même chose ?

Lors d'un brainstorming, il a été très intéressant de remarquer qu'à la question posée ainsi, « *quel objet vous vient à l'esprit pour évoquer la violence ?* » parmi d'autres, le mot "table" a été spontanément prononcé. Ceci nous permet de supposer que « *tout ce qui passe à proximité de la main* » peut servir la violence et de démontrer que celle-ci n'est pas contrôlée. D'après certains dires, elle serait même souvent regrettée.

A contrario, autour du mot agressivité nous avons pu entendre « *être agressif c'est être prêt à la violence* », « *lorsqu'on est agressif on "annonce" que l'on va être violent* ».

Ces propos peuvent nous permettre de dire que l'agressivité est exprimée de façon plus « lucide », qu'elle serait en quelque sorte « assumée ».

Nous avons ainsi pu constater que, malgré quelques amalgames et confusions bien souvent amenés par une interprétation des médias, il existe une vraie différence entre ces deux termes.

Pour confirmer notre réflexion, il nous a paru nécessaire de rechercher des écrits scientifiques en la matière, de voir ce qu'en disent certains experts dans le domaine.

C'est pourquoi nous vous proposons les lignes suivantes largement inspirées des propos de Serge TISSERON, psychiatre, docteur en psychologie, habilité à diriger des recherches et membre de l'Académie des technologies. Voici un aperçu de ce qu'il écrit dans la revue « santé mentale » de février 2012<sup>1</sup>.

*« L'amour et la haine sont les deux émotions le plus souvent évoquées au sujet de l'être humain. Aussitôt qu'on parle de haines, les termes « violence » et « agressivité » sont souvent utilisés sans distinction. (...) Or, ces deux attitudes qui paraissent proches ont en réalité des finalités opposées. Chacun peut être violent dans certaines circonstances, mais l'agressivité suppose un désir de domination. »*

<sup>1</sup> Santé mentale – Le mensuel des équipes soignantes en psychiatrie – N° 165 – février 2012



*Le mot agressivité vient de l'expression latine ad-gressere, signifiant « aller vers », synonyme de contact. A partir de là, le mot peut prendre deux sens. D'une part, l'agressivité peut être associée à une intention de nuire à autrui, avec l'idée d'y trouver du plaisir. Mais d'autre part, elle est aussi une composante du dynamisme général de la personnalité et des comportements adaptatifs d'un individu (affirmation de soi et combativité). Cette double signification met en évidence toute l'ambiguïté de ce concept ».*

Le mot français « agressivité » a donc une double signification : à la fois attitude « négative » d'attaque vers autrui (l'agression est hostilité), et une attitude « positive » faisant référence à l'affirmation de soi et à la combativité (l'agression est un moyen).

L'agressivité est d'ordre comportemental alors que la violence est d'ordre émotionnel.

*Le mot violence a, lui aussi, une double origine : violare qui signifie agir de force sur quelqu'un ou quelque chose et violentus qui évoque un abus de force...*

### **L'agressivité**

*Dans la mesure où l'agressivité implique le désir de faire reconnaître sa puissance par l'autre, elle ne vise pas sa destruction. Bien au contraire, elle en a besoin. Le lien avec l'autre n'est pas rompu, il est même indispensable. Après le conflit, l'autre peut redevenir un interlocuteur avec qui la coexistence est possible. Mais la satisfaction du désir de domination peut inclure le plaisir de faire souffrir.*

*L'agressivité peut alors s'accompagner d'une forme de sadisme. Pour le sadique, la souffrance de l'autre devient stimulant érotique. C'est le cas notamment pour certains multirécidivistes.*

### **La violence**

*Elle s'oppose à l'agressivité sur deux points essentiels :*

*- Tout d'abord, la personne violente ignore autrui alors que la personne agressive en a besoin pour lui faire reconnaître sa puissance. Elle est soit dans une revendication d'hyperpuissance mégalomane dans laquelle l'autre n'existe pas, soit dans un sentiment d'impuissance, de dépit et de rage où l'autre n'existe pas davantage. A la limite, la personne violente n'est habitée que par l'angoisse d'être détruite et la certitude de n'avoir rien à perdre. Sa violence se veut une réponse à un sentiment de danger. Peu importe le sort infligé à la victime.*

*- Le plaisir à faire souffrir n'y a pas de place.*

L'auteur nous propose alors cette illustration de Jean BERGERET<sup>2</sup> pour démontrer comment s'opposent les concepts violence et agressivité : « *Quand, dans la guerre, il y a deux individus face à face, que c'est "lui ou moi" et que la survie de l'un est conditionnée par la disparition de l'autre, on se trouve face à une violence archaïque, tandis qu'une agressivité subtile et érotisée est nécessaire aux spécialistes d'États-majors pour chercher à faire volontairement le plus de mal possible à l'adversaire ».*

Il ajoute, en résumé à ces propos : « *à la guerre, l'agressif donne les ordres et le violent tient l'arme pour les appliquer... ».*

Il est aussi intéressant de savoir que la violence passe par plusieurs étapes plus ou moins imbriquées les unes dans les autres.

Serge TISSERON nous propose de les préciser et ainsi de les clarifier.



<sup>2</sup> Jean BERGERET (1923-2016) est un médecin, psychanalyste et professeur d'université français.





### **Le sujet est en danger**

*La personne est, ou se sent, menacée notamment dans son identité. Elle se pense, ou craint d'être, humiliée ou dévalorisée. C'est cette menace qui est susceptible de déclencher la violence. Pour le sujet, c'est toujours l'autre qui commet la première violence. Dans certaines situations, la violence devient même une réponse anticipée à celle qu'une personne redoute de la part d'une autre.*

### **La déshumanisation de l'autre**

*La violence dépouille l'autre de sa qualité humaine. Le sujet violent retire à celui qui l'a menacé le statut de semblable. Il le déshumanise, le réifie<sup>3</sup>, le « chosifie ». Il le sort du champ d'application des règles morales. L'autre ne peut plus être bon et mauvais à la fois, il est tout mauvais.*

### **La désymbolisation**

*La possibilité de prendre du recul par rapport à la situation est inexistante. Il existe un véritable état de sidération mentale, d'incapacité de penser la situation. La distance que permettent la parole, l'imagination et le jeu est abolie.*

### **Le passage à l'acte**

*La personne violente veut éliminer ce qui lui fait violence en détruisant l'autre. Ce passage à l'acte est dénué de tout plaisir.*

*Il est vécu comme une simple nécessité. Si la personne violente ignore les lois sociales ou les règles qui régissent les relations interpersonnelles, c'est sans culpabilité.*

Pour clore notre réflexion à propos de la distinction à faire entre agressivité et violence, il nous est possible de dire que l'on peut tous être concernés, à un moment ou à un autre, par la violence, mais, que l'agressivité suppose au minimum « une revendication de puissance ».

Maintenant, quel rôle viendrait jouer l'alcool dans tout ça ? Comme précédemment, nous allons vous faire partager les réflexions des membres de la commission RFD. Réflexions que nous étayerons par diverses publications trouvées lors de nos recherches auprès de scientifiques et experts dans le domaine.

Déjà, notre groupe s'accorde à dire que l'alcool, le produit, la molécule alcool, n'est pas la cause directe, physiologique, des actes violents ou agressifs. Nos différents témoignages laissent principalement ressortir que parfois l'alcool avec sa capacité désinhibitrice permettrait le passage à l'acte, mais la violence, l'agressivité, était déjà là, sous-jacente, parfois retenue, mais déjà présente chez la personne. Nous avons aussi entendu que l'alcool pouvait être révélateur d'humeur. Certains auraient « l'alcool gai » ou « l'alcool triste » et d'autres « l'alcool méchant ».

<sup>3</sup> Verbe réifier : transformer en chose ; donner le caractère d'une chose à (ici une personne). Synonyme : chosifier.



C'est ce que nous confirment Laurent BEGUE et Baptiste SUBRA<sup>4</sup> lorsqu'ils écrivent dans la Revue électronique de Psychologie Sociale : « *Ce que nous apprend la recherche expérimentale, c'est que les variables contextuelles sont déterminantes dans l'explication du lien alcool-comportement. En effet, en fonction des caractéristiques de la situation, l'alcool peut rendre certes plus agressif mais également plus altruiste ; plus jovial mais également plus déprimé ; plus imprudent mais également plus contrôlé* ». Ils ajoutent quelques lignes plus tard : « *... car l'alcool contribue à extrémiser les émotions qui dominent lorsqu'on en consomme* ».

D'autres fois, c'est la privation d'alcool, l'empêchement à consommer, le « vidage des bouteilles » par un entourage pensant bien faire, mais de ce fait lui-même agressif, qui amène la réponse violente.

Voici un exemple de ce que peut être la relation alcool-violence : très souvent l'entourage, se sentant « agressé » (pourquoi il me fait ça ? elle le fait exprès, etc.) par la consommation problématique de son proche lui prononce certains reproches. Et même si ce ne sont que de simples remarques, le malade alcoolique peut lui-même les vivre comme une agression et répondre violemment.

Tout ceci n'est bien souvent que verbal, mais il peut y avoir « surenchère » de reproches de l'entourage amenant une escalade de la violence de part et d'autre. A un moment, il se peut que l'un ou l'autre des protagonistes se trouve en quelque sorte sans « ressource », se sente « acculé ». Ce qui va se traduire par un passage à l'acte des plus violents. Il s'agit bien ici de violence aveugle et non d'une quelconque agressivité.

N'oublions pas aussi qu'à un certain stade de la maladie alcoolique, l'alcool, jusque là non utile à l'homme comme le sont l'eau ou l'air, devient une réelle nécessité vitale. Empêchez une personne « de respirer », il n'est pas étonnant de la voir réagir violemment.

A noter aussi, comme cela a été dit précédemment, que la violence peut être une réponse anticipée à cet empêchement de consommer. C'est ce que certains disent plus vulgairement : « *la meilleure défense c'est l'attaque* ».

De façon générale, pour les chercheurs et scientifiques, la relation drogue et violence est « une évidence bien difficile à démontrer »<sup>5</sup>.

« *Le lien de causalité entre alcool et violence est contesté, dans la mesure où un ensemble d'autres facteurs sont à prendre en compte* » (Peretti-Watel, Beck, Legleye, 2007).

« *La nature des liens entre violences sexuelles et consommation d'alcool n'est également pas évidente à déterminer, mais la consommation d'alcool augmenterait la probabilité d'être sujet de victimisation sexuelle, particulièrement chez les femmes* » (<http://educalcoool.qc.ca/>).

« *Toutefois, les études récentes montrent que l'alcool n'est ni nécessaire ni suffisant pour qu'une agression se produise* » (<https://www.cerveauetpsycho.fr/>).

S'il est généralement considéré par notre société que l'alcool provoque la violence, certains auteurs considèrent plutôt la violence et l'usage d'alcool comme deux facettes d'un même mode de vie qui serait caractérisé par un cumul de comportements déviants.

« *Il est même possible d'inverser le sens de la relation causale habituellement proposée entre alcool et violence: certaines personnes pourraient boire pour commettre des actes violents, parce que l'alcool les aide à suspendre provisoirement leur attachement aux valeurs dominantes, ou encore parce que l'alcool pourra être rendu responsable de ces actes, leur permettant alors d'échapper en partie au jugement moral suscité par leurs écarts de conduite* ...

*Consommation d'alcool et violence sont (donc) des comportements influencés par des caractéristiques propres du sujet (traits de personnalité, histoire personnelle, etc.), mais aussi par des facteurs externes (entourage, circonstances, etc.), ceux-ci et ceux-là étant difficiles à décrire et à recenser. Pour tenir compte de ces éléments, les principaux modèles théoriques diminuent ainsi progressivement la part explicative attribuable à la prise d'alcool au profit d'une multitude de facteurs de risques. La notion de cause unique cède alors le pas à la notion de risque et de multifactorialité. Il n'est donc pas étonnant que toutes les enquêtes et les synthèses de littérature scientifique publiées à ce jour concluent à la forte probabilité d'un lien causal entre alcool et violence (ou délinquance) mais pas à son existence »<sup>5</sup>.*

Nous voici désormais avec une idée plus nette, plus correcte, de cette relation qui existe parfois entre violence et alcool, en sachant que ce dernier n'en est donc pas la cause directe.

La seule explication couramment admise est d'ordre pharmacologique. Il s'agit de la désinhibition induite, l'alcool diminue les capacités de contrôle de la personne et donne libre cours à ses pulsions, favorisant de fait des comportements impulsifs et primitifs, dont violence et agressivité font partie.

**La Commission RFD**

4 Laurent BÈGUE : Institut Universitaire de France et Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie, Grenoble.

Baptiste SUPRA : Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie, Grenoble.

5/6 Les usages sociaux des drogues – P PERETTI-WATEL, F BECK, S LEGLEYE – Collections Le Lien social.



## ALCOOLISATIONS

### le leurre des quantités !?

La vision courante retient l'existence de méfaits résultant de consommations d'alcool trop importantes en se fondant sur une réalité incontestable : la proportionnalité « quantités/toxicité » reconnue par tous. Au-delà d'une certaine quantité, il y a problème ; en-deçà, il n'y a pas de problème. Pourtant, tout est-il vraiment dit ?

La publicité de 1984, « *Un verre, ça va... 3 verres, bonjour les dégâts !* » donne une bonne illustration de cette représentation.

L'autre campagne avec le slogan « *Tu t'es vu quand t'as bu !* » (1991, reprise en 1995) relève du même schéma car il sous-entend, sans équivoque, que « celui qui a bu » est celui qui a trop bu, par rapport aux autres convives « alcoolisés raisonnablement ».

On pourrait ainsi passer en revue les campagnes successives lancées par les pouvoirs publics et retrouver à chaque fois la relation « *quantités / méfaits* ».



**Pour votre santé  
l'alcool c'est maximum 2 verres par jour.  
Et pas tous les jours.**

Plus d'infos sur [alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr)

La dernière d'entre elles - en cours depuis 2019 - n'échappe pas à ce constat en affichant le slogan « *Pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours* »<sup>1</sup>. Notons ici que ces campagnes ne font que reproduire, d'une certaine manière, l'opinion courante mais, ce faisant, elles contribuent aussi à la maintenir en l'état.

La notion « *d'alcoolisations excessives* » ou « *d'abus de boissons* » (sous-entendues alcoolisées) comme la confusion fréquente « *alcoolisme = ivresse* » ou encore parfois l'interprétation erronée « *delirium tremens = alcoolisations massives* » (alors que la personne n'a précisément pas assez bu !) sont quelques-unes des expressions diversifiées peu réalistes voire carrément erronées de la vision courante « *quantités / méfaits* ».

Il en est d'autres plus élaborées telle la catégorisation en gourmets et gourmands qui a pu avoir cours ici ou là.

<sup>1</sup> Pour cette dernière campagne, relevons cependant que l'idée d'une consommation d'alcool nulle est enfin mise en avant et prend en considération ceux qui jusque-là pouvaient se sentir exclus de la vie sociale « normale » en refusant la convivialité d'un « bon verre ».



Selon cette distinction, les premiers seraient des consommateurs possédant un sens de la retenue, du savoir-vivre et un certain esthétisme gastronomique illustré à grand renfort de rhétorique œnologique. Les seconds ne seraient pas capables d'apprécier le bon vin et les bons alcools par méconnaissance et pêcheraient alors par gourmandise.

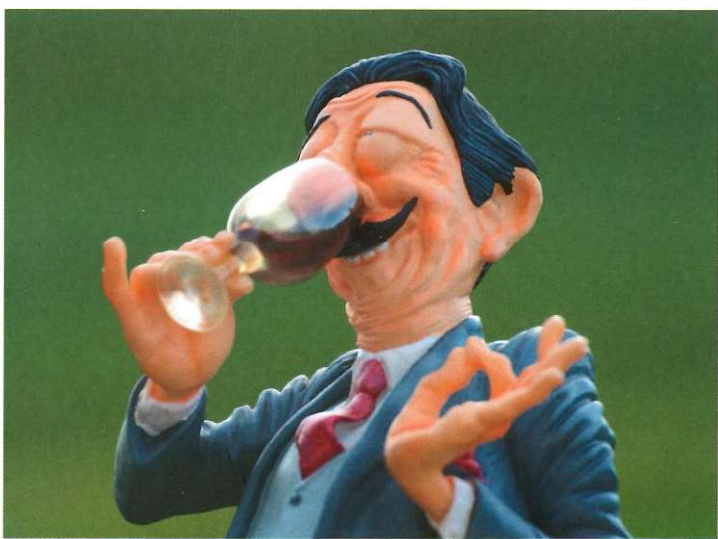
Une simple éducation de ces rustres, le plus tôt possible (dès le collège ou le lycée !), serait suffisante pour qu'ils puissent dépasser cette attitude et parvenir à « bien se tenir ».

Cette éducation s'organiserait autour de la dégustation de « **bonnes bouteilles** » pour apprendre, apprécier et cultiver la valeur gustative de leur contenu !

Cette « approche » que je croyais révolue<sup>2</sup>, outre qu'elle n'a aucun fondement scientifique, permet aussi de souligner une confusion souvent entretenue entre le « **gustatif** » et le « **psychotropique** ».

On peut se demander si les discussions très raffinées entre gourmets (les « fines gueules ») sur la qualité d'un vin ne cachent pas de profonds malentendus.

Quand, enthousiasmés, ils disent d'un vin qu'il est « bon » (avec un vocabulaire moins trivial que celui-ci évidemment !), parlent-ils de la même chose ?



Parlent-ils vraiment du goût ou évoquent-ils les effets psychotropes sans les nommer, sans le savoir, ou d'un peu des deux ?

On peut se poser la question mais, peut-être, faut-il seulement s'amuser du probable quiproquo et leur conseiller une bienveillante « **éducation à la psychotropie** » qui viendrait utilement compléter leur éventuelle culture œnologique !

Mais cette idée « d'éducation à la psychotropie » n'est pas qu'une boutade un peu ingénue.

En effet, tout le monde ne ressentant pas les effets psychotropes avec la même intensité, ou ces effets ne répondant pas aux mêmes enjeux, cet état de fait engendre, entre tous, une incompréhension de taille qui mériterait sans doute la diffusion d'une information minimale.

Ainsi, se référant au peu d'intérêt que présente la psychotropie pour eux, les uns ne comprennent pas pourquoi d'autres consomment tant ou si souvent. Bien entendu, ils ne peuvent constater que les quantités et ne peuvent percevoir la puissance des effets psychotropes ni, encore moins, ce qu'ils peuvent représenter pour « les autres ».

Ceux-là, de leur côté, et compte tenu de leur ressenti si positif, ne comprennent pas l'indifférence ou le peu d'intérêt des premiers<sup>3</sup>.

La vision « quantités / méfaits » ne peut permettre de concevoir cette grande incompréhension bilatérale puisque les effets psychotropes en sont totalement absents et elle ramène donc encore les choses à une question de gestion des quantités, à ce qui est perceptible.

Alors les premiers s'imaginent en toute bonne foi qu'eux-mêmes savent gérer, tandis que les autres ne le savent pas.

Certains d'entre eux, forts de cette conviction, deviendront peut-être « préventeurs », convaincus d'avoir l'étoffe et la légitimité nécessaires pour

2 Cf. aussi le site de l'ANPAA ([www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)) et son Décryptage n°12 de 2016 (mise à jour du 20 mars 2018) : « Education au goût et Educ'Alcool. Les miroirs aux alouettes du lobby de l'alcool ».

3 C'est toute la question de « l'inégalité des personnes devant la psychotropie » (voir revue n°804, 2<sup>ème</sup> trimestre 2020 « La psychotropie, cette méconnue... »). Je peux moi-même témoigner de mon incompréhension passée de voir les autres s'arrêter de consommer dans des contextes festifs alors qu'il y avait tant de choses positives dans les alcoolisations (mais ce n'était que dans mes alcoolisations) et je ne pouvais imaginer que c'était différent pour les autres, puisque nous consommions des quantités équivalentes ! Plus tard, cette incompréhension prit la forme d'une grande culpabilité : je ne savais pas gérer, c'est tout...



s'adresser aux seconds en détresse, puisqu'ils savent se tenir et même... se retenir (de consommer de l'alcool!).

Une autre expression de la vision « quantités / méfaits » mérite qu'on s'y arrête : c'est la fameuse figure du « **buveur d'habitude** » qui a longtemps été mise en exergue<sup>4</sup>.



Les « buveurs d'habitude » seraient des consommateurs d'alcool quotidiens et de manière ininterrompue pendant des années mais sans rechercher d'effets psychotropes, uniquement parce que cette consommation est ancrée dans leurs milieux, notamment parce que leurs parents le faisaient et qu'ils se conformeraient ainsi à ces habitudes.

Ces consommations sont parfois accompagnées de croyances sur des vertus supposées du produit (comme naguère celle de « **tuer le ver** », ou, plus tard, les pseudo-propriétés de **réchauffer, donner des forces, aider à la digestion**, etc.), qui étaient ces fameuses habitudes.

C'est seulement par le fait de l'effondrement de leur tolérance que se révélerait leur alcoolisme.

Ainsi, cette image du « buveur d'habitude » conforte la représentation de la causalité restreinte « quantités / toxicité » en même temps qu'elle dénie tout rôle à la psychotropie et concourt à son ignorance.

Cependant, elle ne manque pas d'appeler quelques commentaires :

- l'habitude mise en avant pour décrire ce type de relation à l'alcool ne constitue-t-elle pas une forme de pression sociale à laquelle ces personnes devaient se soumettre ? Les propriétés psychotropes ne

permettent-elles pas, quant à elles, de répondre à cette pression et d'intégrer le groupe ?

- la toxicité se manifestant, il est vraisemblable que ces personnes aient atteint leur seuil de tolérance, autrement dit que les doses n'ont pas cessé d'augmenter révélant l'existence chez eux de la recherche de la psychotropie ;

- pour ces personnes pour lesquelles la psychotropie n'aurait donc soi-disant joué aucun rôle dans leur relation au produit (qui a pris la forme d'une dépendance), il devrait être relativement facile de se passer du produit puisqu'il n'y aurait qu'une problématique de « dépendance physique » qui peut se résoudre par un sevrage classique en moins d'une semaine dans un cadre médical. Est-ce vraiment ce qui est observé ? Sans doute que pour une partie de ces personnes cela se réalise sans trop de difficultés. Pour les autres, l'argument de l'habitude dont il serait difficile de se passer, tant elle est ancrée, semble bien fragile s'il n'y a qu'une « dépendance physique ».

L'insuffisance du modèle courant « quantités / méfaits » pour expliciter les problématiques d'alcoolisation (souvent indistinctement rassemblées dans le terme d'alcoolisme) conduit à rechercher leurs causes dans des événements de la vie de la personne, jugés dramatiques, comme des deuils, des séparations, des déracinements, des acculturations, des violences subies, etc.

On considère cohérent que les alcoolisations d'une personne l'aident à surmonter ces circonstances douloureuses et on admet de fait l'existence et le rôle psychotrope que peut jouer l'alcool.

Même si les effets psychotropes du produit ne sont pas nommés, ils sont implicitement reconnus et légitimés dans ce cas de figure.

Et, s'il est bien entendu vrai que la souffrance puisse être surmontée par la psychotropie, il n'en reste pas moins que, d'une part,

<sup>4</sup> On en trouve une mention dès les premiers travaux de la SFT (Société Française de Tempérance), séance du 10 juillet 1872. Revue « La Tempérance », Bulletin de l'Association Française contre l'abus des boissons alcooliques, p45.





tout le monde ne recourt pas à ce moyen, loin de là, et que, d'autre part, cela n'explique pas pourquoi certaines personnes poursuivent ce recours quand bien même la souffrance déclenchante s'est estompée et/ou malgré les « désagréments » émergents, consécutifs aux alcoolisations et à leur répétition.

Il existe bien sûr des souffrances persistantes (comme dans le cas du syndrome de stress post-traumatique par exemple) mais plus largement, l'argument de l'événement douloureux paraît alors bien maigre pour rendre compte de l'ensemble de ces alcoolisations poursuivies...

Et bien sûr, l'explication devient encore plus délicate lorsque la personne n'a pas dans sa vie d'événements dramatiques notoires « à faire valoir », quand « elle a tout pour être heureuse » selon la formule si usitée (et si culpabilisante).

Tout cela pour dire que dans les cas où la psychotropie est reconnue (généralement sans être nommée) son impact est singulièrement minoré, limité à une réponse ponctuelle face à une souffrance événementielle.

Pour expliquer des alcoolisations qui se poursuivent durablement ou qui n'ont pas de motifs apparents, on se tourne parfois vers la notion caricaturale de « *mauvaise volonté* », mais, le plus souvent à présent, ce sont les concepts de dépendance et de maladie empruntés à la pensée médico-sociale qui sont invoqués. Cependant, derrière ceux-ci, on peut encore distinguer la pensée normative « quantités / méfaits » d'une certaine manière. En effet, avec la dépendance, l'alcool va finir par occuper tous les compartiments de la vie de la personne et la quantité d'alcool est alors devenue un envahissement dévastateur avec tous les désordres et les dommages constitutifs d'une maladie. Il n'est alors plus possible de distinguer autre chose que ce tableau « quantités / méfaits » confondus dans une même entité dramatique.



La psychotropie si fugacement entrevue dans la vision courante comme un recours face aux aléas douloureux de la vie a déjà disparu derrière l'écran noir des méfaits.

On ne voit plus qu'eux et on n'imagine pas qu'elle ait pu jouer un rôle existentiel, qu'elle ait été une réponse à la vulnérabilité de la personne et que celle-ci est maintenant complètement désarmée.



On ne perçoit parfois plus qu'un corps qui s'abîme et qu'il faut secourir du mieux possible.

Cette configuration pourrait s'apparenter à celle de naufragés dans un navire qui prend l'eau : ils écopent, ils écopent de plus en plus fébrilement... Ils font face à l'urgence et n'ont plus le temps de chercher la brèche pour l'obturer.

C'est pourtant par elle que s'engouffre l'eau.

On veut ainsi « soigner les méfaits de l'alcoolisme », c'est une priorité légitime, et, à ce stade, elle est telle qu'on n'est pas en mesure de faire autre chose, en particulier, de se préoccuper de comprendre sa genèse... sauf à jeter un regard rapide en arrière pour ne distinguer que des quantités préjudiciables, nocives, mais sans jamais être en mesure d'apercevoir, plus loin en arrière, plus loin dans le temps, les propriétés psychotropes du produit qui les ont pourtant déterminées.

*Daniel BOUËTEL*



## DE L'ARRÊT AU MODULE A

**Encore un lendemain de cuite et une énième décision d'arrêter de boire, sauf que cette fois, je me dis que je dois aller plus loin qu'une simple promesse faite à ma femme.**

Connaissant des copains membres de La Santé de la Famille, je contacte Patrick pour lui demander de l'aide, et en même temps je suspends mes activités associatives. Je suis vraiment décidé à mettre toutes les chances de mon côté pour, cette fois, réussir.



Patrick est venu à la maison dès le lendemain et nous avons longuement discuté. Ma femme étant présente et décidée, elle aussi, à m'aider. Avec la présentation de la Trajectoire<sup>1</sup> et de la pyramide (de Maslow) nous avons mieux cerné mon problème.

Une fois seul avec ma femme, nous nous sommes vraiment sentis soulagés et avons compris qu'il existait un chemin pouvant nous conduire vers une vie plus saine et plus apaisée. Ceci signifie pour moi l'arrêt complet de l'alcool. Merci à La Santé de la Famille et, surtout, à Patrick.

À partir de ce jour, j'ai participé aux groupes de parole puis adhéré et participé aux activités. Ce qui m'a conduit, tout naturellement, au bout d'un an d'abstinence, à m'inscrire au Module A<sup>2</sup>.

Et me voilà parti une semaine à Angers pour suivre cette formation.

Dès l'accueil, je me sens bien et, dès le premier cours, je suis en confiance et en sécurité.

C'est un petit groupe de six, dont deux infirmières, une RH, une sophrologue et deux personnes (dont moi) ayant eu des problèmes avec l'alcool.

Un mot sur notre formatrice qui a su instaurer un climat de confiance et de complicité qui m'a énormément aidé. C'est grâce à elle que j'ai pu me livrer aussi naturellement et évoluer positivement jour après jour. Merci Anne.

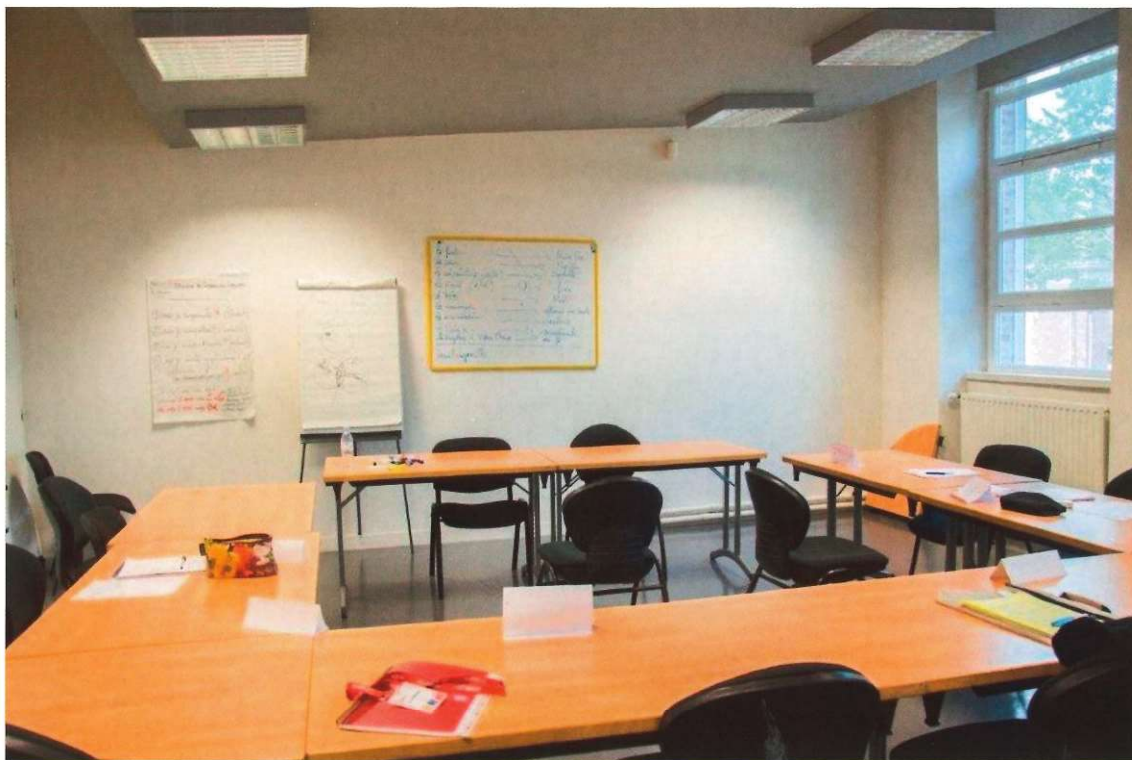
Sans rentrer dans les détails du stage, on comprend vite que la dépendance à l'alcool est une maladie terrible et que, sans aide ni soutien, il est très difficile de s'en sortir.

Cela fait bien longtemps que je n'ai pas participé à un stage sans aucun ennui et je ne remercierai jamais assez notre formatrice et les stagiaires tous très impliqués.

<sup>1</sup> La Trajectoire du vécu de la personne alcoolique est un outil de la Santé de la Famille utilisé en relation d'aide et en prévention. Il permet à chacun de s'interroger sur sa relation au produit.

<sup>2</sup> Module A : «Acquisition des connaissances en addictologie». C'est la formation de base.





Jour après jour, je comprends ce qui m'est arrivé et surtout où je me suis arrêté, comprenant ainsi que j'ai frôlé le dernier stade de la maladie.

C'est grâce à cette formation que l'on comprend les dégâts sur notre organisme et sur notre entourage. Et si on peut ne pas en ressortir indemne, personnellement je me sens plus fort et persuadé d'avoir la clé pour m'éloigner de l'alcool.

La présentation de la pyramide de Maslow et de la Trajectoire par Sylvie et Dominique m'a conforté dans tout ce que j'ai pu comprendre durant ce module A et j'ai enfin "digéré" cette Trajectoire en y associant mon parcours. Merci à eux.

En clair, j'ai « coché » toutes les cases de la solitude anxieuse. J'ai compris cela, et dans le stage et dans la présentation de la Trajectoire.

Pour en revenir au module A, je peux dire que chaque participant a beaucoup appris et évolué. Il n'y a qu'à voir l'émotion qui se dégage à la fin, émotion que je ressens encore en écrivant ces lignes.

Je peux aussi dire que, grâce à l'acquisition des connaissances, je vais gagner, gagner sur l'alcool, gagner sur la maladie, gagner ma liberté.

Merci à l'AREAT<sup>3</sup>, à la Santé de la Famille et à ses membres.

Mais remercier n'est pas suffisant, il faut continuer à faire vivre la Santé de la Famille, participer, voire s'investir afin que nos expériences puissent aider.

**Philippe TRICART**



**A.R.E.A.T.**

Association de Recherche et d'Enseignement pour une Addictologie de Terrain

<sup>3</sup> AREAT : organisme de formation chargé de la partie pédagogique des stages organisés par la Santé de la Famille.  
<https://www.formation-addictologie.fr/>



*... Et puis, il y a ceux que l'on croise,  
que l'on connaît à peine,  
qui vous disent un mot, une phrase,  
vous accordent une minute, une demi-heure  
et changent le cours de votre vie...*

*Victor HUGO*



**LA SANTE DE LA FAMILLE**  
190 avenue de Clichy - Bât. C - 75017 PARIS  
01.71.93.82.34 - [siege@lasantedelafamille.fr](mailto:siege@lasantedelafamille.fr)  
[www.lasantedelafamille.fr](http://www.lasantedelafamille.fr)



Rejoignez-nous sur Facebook  
La Santé de la Famille