

TEMOIGNAGE AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTE

Pour la troisième fois depuis fin 2014, un médecin s'est mis en rapport avec notre correspondante régionale afin de demander un ou une volontaire pour donner son témoignage en tant que conjoint(e) de malade alcoolique auprès de personnel de santé en formation, en parallèle du témoignage d'un malade alcoolique abstinent d'une autre association.

Il fallait se rendre à l'hôpital sur Saint-Lô et sur Coutances, aussi je me suis portée volontaire, habitant dans la région.

Je me suis alors mise en rapport avec ce médecin et c'est avec beaucoup d'appréhension que je préparais mon témoignage avec les directives de ce dernier. En plus d'être ex-conjointe d'alcoolique, je suis aussi enfant-adulte d'alcoolique, il me demandait donc de remonter au plus loin pour que les professionnels essaient de comprendre le phénomène complexe qu'il y a à aider un malade, bien sûr, mais l'importance d'aider aussi ses proches pour lui éviter de « replonger » de plus belle à sa sortie de cure ou dans un avenir relativement court.

C'est avec soulagement que j'apprenais qu'un professionnel de santé s'intéressait enfin à nous, proches de malades, alors que nous avons si souvent eu le sentiment d'être délaissés, seuls et non entendus de ces derniers. C'est vrai, un médecin qui parcourt la France pour se faire entendre et défendre notre cause, c'est peu ! Mais si chacun y met du sien, les choses devraient enfin changer avec le temps. Je me dis que si pour mon mariage et quelques amis autour de la table, d'ici que le changement vienne, cela sera peut-être hélas trop tard, mais au moins, ce médecin nous redonne l'espoir pour les générations futures, nos enfants et les nouveaux malades. Il faut bien commencer quelque part et, aujourd'hui, maintenant, c'est un bon moment ! Aussi petit soit-il, je pense qu'un pas mène vers la destination choisie, car aussi lointaine soit-elle, il faut bien commencer par ce premier pas. Et je garde l'espoir que d'autres suivront.

Bien qu'après avoir accepté, je me suis souvent demandé dans quoi je m'étais encore embarquée : par nature je suis timide et je devais faire un témoignage sur ma vie devant des étrangers, personnel soignant qui plus est, plus ou moins retissant à prendre en charge les proches du malade puisqu'ils ne comprenaient pas pourquoi, vu que c'était l'alcoolique le malade, nous, les proches, alors que nous n'avions pas de dépendance, nous devions seulement être présents pour le retour du malade ! Plusieurs fois, j'ai été tentée de faire marche arrière et de renoncer à ce témoignage, mais j'avais donné ma parole et je ne voulais pas laisser tomber les amis qui comptaient sur moi. Aussi je me raisonnais et promis de faire de mon mieux.

Je me retournais alors pour regarder en arrière afin de faire mon témoignage et en survolant mon passé, je me rendis compte que je ne savais par où commencer : j'avais tellement

de choses à dire en si peu de temps ! Je devais trier mes souvenirs pour être au plus proche et ce qui m'était demandé, et surtout claire.

Je finis toutefois par mettre de l'ordre dans mes idées et par écrire un témoignage dans le temps imparti. Travail minutieux qui m'a soulagée en même temps qu'il me faisait peur. Puis le jour venu, je me rendis à l'hôpital où m'attendait le médecin que je n'avais jamais rencontré auparavant. J'avais un trac énorme et entrer dans la salle où tous les regards convergeaient vers moi me paniquaient quelque peu. Je fus néanmoins accueillie avec beaucoup de chaleur et je pris place sur la chaise placée au milieu de la pièce devant un auditoire attentionné. Je commençais maladroitement à lire mon témoignage pour me donner une contenance, puis, à ma grande surprise, je finis par lever les yeux de ma feuille de papier, que je tordais dans tous les sens, pour faire face à mon « public » et partait alors dans des échanges intéressants et animés, à tel point que le médecin du finalement mettre un terme en nous rappelant l'heure et en nous informant que le temps imparti était terminé à notre grande déception. Ce dernier fut d'ailleurs allongé cette année à la demande des participants précédents, déçus d'avoir dû nous interrompre dans notre débat. J'ai même vu une des participantes pleurer à mon témoignage, ravivant de lourds souvenirs familiaux anciens. Ça m'a touché.

Je croisais également le malade alcoolique qui témoignait de sa maladie avant moi. Nous nous sommes revus cette année et avons, tous deux, apprécié notre passage dans ces formations. Le médecin m'informa d'un excellent retour suite à nos témoignages. Ça m'a fait plaisir de l'apprendre. Faire ce dernier n'a pas été facile au début, toutefois, il m'a beaucoup apporté sur plusieurs plans : j'ai dû faire un retour sur moi-même, ce qui m'a permis de voir les grandes avancées que j'avais réalisées et le parcours déjà effectué. J'ai surmonté mon trac et ma peur malade de parler en public, surtout devant des inconnus, ce qui, pour moi est un exploit en soit. Et surtout, j'espère sincèrement avoir apporté moi aussi, un petit pas sur le chemin de la prise en charge des proches des malades alcooliques pour une meilleure réussite dans les soins de ces derniers, évitant ainsi d'aboutir trop souvent à des séparations douloureuses. C'est une expérience intéressante qui m'a permis de grandir encore grâce à Al-Anon et je ne regrette rien. J'espère avoir autant apporté à ces professionnels que moi j'ai reçu, car en témoignant, je me suis libérée aussi et ça m'a fait beaucoup de bien. Si vous en avez l'occasion un jour, n'hésitez pas à participer vous aussi à ce genre d'expérience, vous pourriez, comme moi, être surpris des peurs que vous pouvez dépasser et des progrès effectués !

Nathalie. Groupe de Normandie.