

Interview de Marc-Arthur B...




VILLA FLORA

Chemin des Cyprès 4 - 3960 Muraz (Sierre) - Tél. 027 455 75 51 - Fax 027 456 33 84

Interview de Marc-Arthur B...

© Villa Flora, Muraz (Sierre), 2005

Renseignements et commandes de documents : Villa Flora, Chemin des Cyprès 4, 3960 Muraz (Sierre)
Tél. 027 455 75 51 – Fax 027 / 456 33 84 – info@villafloresierre.ch - www.infoset.ch/inst/villa_flora -
www.villafloresierre.ch

Quand et pourquoi avez-vous commencé à boire ?

J'ai commencé à boire petit à petit, à l'âge de 27 ans. J'avais une entreprise de carrelage. C'était les bonnes années. Au début, l'entreprise tournait bien, tout le monde était content de moi, l'argent coulait à flot. Je n'avais donc pas trop de soucis à me faire. Quand on possède une PME, les occasions de se retrouver dans un bistrot sont nombreuses. Je buvais donc régulièrement avec mes clients et l'apéro tous les jours à 11h30. Au départ, c'était pour le côté convivial. Mon père était alcoolique. Cela a pu aussi être un facteur.

Quelle a été votre consommation d'alcool au début et par la suite ?

Ma consommation s'est faite petit à petit. Au début, c'était simplement l'apéro avec des clients ou des copains. Et, au fur et à mesure, j'avais besoin de boire de plus en plus pour me sentir bien. Il me fallait le premier verre à 9h00 le matin sinon j'étais en manque. Toutes les occasions, bonnes ou mauvaises, étaient prétextes à boire. Je supportais beaucoup. J'en suis arrivé, dans les dernières années de dépendance, à boire 5 litres de vin blanc par jour. C'était un engrenage.

Quel genre d'alcoolique étiez-vous ?

J'étais un alcoolique pacifique. je ne m'énervais jamais. J'étais très gentil. Quand ma femme me demandait quelque chose, je ne le lui refusais jamais.

Combien d'années avez-vous passées en étant dépendant de l'alcool ?

J'ai vécu avec l'alcool au quotidien depuis l'âge de 27 ans jusqu'à 44 ans. J'ai aujourd'hui 57 ans et je suis sobre depuis 13 ans.

A partir de quel moment êtes-vous devenu dépendant ?

A partir du moment où il fallait que je boive pour me sentir bien. Le moment où le vin a dirigé ma vie, j'étais pris par l'alcool, tout le reste ne valait rien. Je ne voyais plus le temps, ni le soleil et j'étais devenu insensible aux saveurs.

Comment réagissait votre entourage ?

A l'époque, l'alcoolisme était vraiment un tabou. Pour ma femme, c'était une honte de vivre avec un conjoint dans cette situation. Vis-à-vis des autres, son mari n'était pas alcoolique. Elle était devenue co-dépendante à l'alcool. Elle se rendait bien compte de mon état. Elle a menacé de partir.

Mon fils aussi essayait de me faire prendre conscience. J'allais le voir jouer au football mais, bien sûr, je passais beaucoup de temps à la cantine. Si bien qu'à la fin du match, il partait tout de suite. Il ne voulait pas me voir ivre.

Au travail, j'avais droit à quelques remarques de mes ouvriers par rapport à mes petits yeux le matin. Ils m'ont même demandé de faire les séances de travail dans la matinée car l'après-midi je n'étais plus en état pour les diriger.

Malgré cela, je continuais à boire. Je me considérais comme normal. Les autres étaient dans le tord. Je n'avais pas du tout conscience de mon état.

Comment tournait votre entreprise pendant ces années ?

J'ai commencé à négliger mon entreprise. Je n'assumais plus mes responsabilités. C'est l'alcool qui me commandait. De plus, je recherchais des personnes comme moi, c'est à dire des alcooliques, les seules personnes qui, à mes yeux, étaient normales. J'ai mis l'entreprise au fond du trou, au bord de la faillite.

Avez-vous eu des ennuis de santé liés à votre consommation ?

Oui. Je ressentais beaucoup de fatigue. J'ai eu des crises de goutte. J'avais souvent mal à la tête et à l'estomac. Mes visites chez le médecin devenaient régulières. J'ai fait un calcul : j'ai coûté Fr 65'000.- à la société pendant mes 5 dernières années en tant que dépendant. Et, après mon rétablissement, en 10 ans, je n'ai pas coûté un centime.

Comment vous êtes-vous sorti de cet engrenage ?

J'ai eu le déclic à 44 ans, alors que j'étais dans un bistrot avec un de mes ouvriers. Il était 8h55 du matin. Je lui ai dit qu'il ne me restait plus que cinq minutes avant de pouvoir boire mon premier verre de vin. Là, il m'a fait remarquer que je devais avoir un problème avec l'alcool. J'ai commencé à me poser des questions et pris conscience de ma maladie. J'ai décidé alors d'aller à l'hôpital pour un sevrage, c'est à dire d'arrêter net à l'aide de substituts pour éviter les crises de manques.

Pendant mon séjour à l'hôpital, j'ai eu la visite de la Ligue Valaisanne contre la Toxicomanie et on m'a conseillé de suivre une cure à la Villa Flora à Sierre. Encouragé par ma femme et mon fils, j'y suis allé pendant 5 semaines. Il y avait une bonne structure d'écoute. J'ai été bien encadré par une psychothérapeute qui a su me comprendre. Je suis ressorti de cette cure plus solide et depuis lors, je n'ai plus bu un verre d'alcool.

Qu'est-ce qui a été le plus dur au moment de votre prise de conscience ?

Entre mon séjour à l'hôpital et ma cure, il y a eu une semaine. Ça été très dur. Je devais éviter les occasions de boire. J'avais honte. Mais le 50 % du travail était déjà fait en prenant conscience de ma maladie.

Votre famille a-t-elle été soulagée de vous voir sobre ?

Bien sûr. Mais ma femme a fait une dépression après ma sortie de cure car, auparavant, j'étais toujours d'accord avec elle. Elle me demandait de l'argent, je le lui donnais. Mais ce n'étais plus l'alcool qui dirigeait à présent, c'était moi. Ce changement n'a pas été facile pour elle. Maintenant, en famille, il y a davantage de dialogue. S'il y a un problème, on en parle...

On dit qu'un alcoolique l'est toute sa vie malgré l'abstinence. Qu'en pensez-vous ?

Il faut bien faire la différence entre l'abstinence et la sobriété. L'abstinence, c'est ne plus boire d'alcool. Mais la sobriété, c'est plus que ça. C'est un travail sur soi-même. C'est à dire une remise en question. Ça peut prendre des années. Moi, ça m'a pris en tous cas 7 ans. La plupart des personnes n'ayant pas fait ce travail rechutent.

On dit que la rechute fait partie du rétablissement. Mais moi, je n'ai jamais rechuté. Le fait d'avoir trempé, par inadvertance, une fois depuis ma cure, mes lèvres dans un verre de whisky m'a fait culpabiliser pendant plusieurs jours.

Se sortir de l'alcoolisme, c'est une thérapie à vie. Si un jour, je reprends un verre, je replonge. C'est comme ça pour tous les alcooliques.

Comment vous sentez-vous depuis votre cure ?

Je vis à présent dans la sobriété. C'est une renaissance. Ma qualité de vie est énorme. C'est mon plus beau cadeau. Il faut avoir passé par là pour comprendre...

Pensez-vous que le fait de vivre dans un canton viticole, le Valais, favorise l'alcoolisme ?

Non, je ne pense pas. L'alcoolique n'achète pas de bons vins. Il achète plutôt des bouteilles bon marché. Je pense que les gens arrivent bien à éviter l'amalgame.

Vous êtes à présent vice-président de l'association des Anciens et des Sympathisants de la Villa Flora. Quelles sont vos tâches ?

Je fais de la prévention. Je raconte mon parcours dans les écoles, à la radio et à la télévision. J'anime des groupes de parole une fois par semaine afin de faciliter la réinsertion des gens. Tout cela m'aide aussi. Ça fait partie de ma guérison.

Interview réalisée par Sébastien

Ne restez
pas seul
avec un problème
d'alcool.



Ligue valaisanne
contre les toxicomanies



VILLA FLORA

KATILIE GRAND

Centre de traitement de l'alcoolisme - Sierre