

La blessure est-elle cicatrisable ?



La blessure est-elle cicatrisable ?

© 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@villaflorasierre.ch - www.infoset.ch/inst/villa_flora -
www.villaflorasierre.ch

La Journée Rencontre et Partages du 9 octobre 2004, réunissant les pensionnaires, anciens pensionnaires de la Villa Flora ainsi que leurs proches - en particulier leurs enfants - avait pour thème : « La blessure est-elle cicatrisable ? »

Voici les notes prises lors des groupes et de la synthèse de la journée.

La blessure

Tous les membres des familles concernées par l'alcoolisme sont d'accord sur un point : **blessure il y a**. On pourrait même dire que la blessure et la souffrance qu'elle génère constituent la part la plus importante du vécu de ces familles et que chaque membre endure sa part.

Cette blessure peut être

héritée d'un parent ou d'un autre membre de la famille

manque d'amour, manque d'écoute
insécurité causée par l'incohérence
impossibilité d'être soi-même
échange des rôles (les enfants se comportent en parents de leurs parents)
sentiment d'impuissance
humiliation, honte
abus émotionnel, sexuel
insultes
coups...

ou bien

infligée à soi-même

honte, dégoût
culpabilisation
sentiment d'impuissance
perte de contrôle, animalité
irrespect pour soi-même, pour son corps
temps perdu à consommer
mise en danger de sa santé
dévalorisation, manque d'estime de soi...

Cette blessure peut être ré-avivée par l'intensité émotionnelle, l'hypersensibilité exacerbée, le retour de situations difficiles, etc.

Cependant, elle peut constituer **une grande opportunité** : celle de provoquer une meilleure compréhension de soi-même et des autres, une ouverture, une plus grande tolérance.

Chacun veillera à ne pas s'infliger de **nouvelles blessures** en prenant en charge les autres et leurs problèmes.

La cicatrisation

La cicatrisation des blessures causées et reçues dans les familles concernées par l'alcoolisme **est possible**. La cicatrisation est un processus et chaque personne concernée peut se situer à un moment ou à un autre de ce processus.

La cicatrisation, qui est en fait le **processus** de rétablissement de toute la famille, peut emprunter plusieurs chemins possibles qui tous demandent **du temps**. Il importe de respecter le rythme de chacun dans ce processus. Chaque membre de la famille est **responsable** de son propre processus et pas de celui de l'autre !).

« Je ne suis pas responsable de ce qu'on m'a fait
mais de ce que je fais de ce qu'on m'a fait. »

La première étape en est **l'acceptation** : acceptation de ce qui a été (le passé), acceptation de soi-même (peut-être sera-t-il nécessaire d'entreprendre un chemin de re-découverte de soi-même sans le contexte de l'alcoolisme) et acceptation de l'autre, tel qu'il est et non tel que j'aurais envie ou que je redoute qu'il soit.

A un moment donné du processus, il sera certainement nécessaire de mettre des mots sur ce qui a été vécu. Ainsi, un **dialogue** respectueux peut amener les membres de la famille à échanger de plus en plus profondément au sujet de leur vécu, leurs peurs, leurs besoins. Les relations entre les membres de la famille ont souvent été empreintes de tensions et de souffrance. Par un dialogue vrai, un fort lien d'amour se crée ; il contribue à mettre en lumière toutes les zones d'ombre ainsi que les sentiments les plus intimes de tous les membres de la famille qui réapprennent à fonctionner dans des relations positives et saines.

Pour lâcher le sentiment de culpabilité inhérent à toute personne concernée par l'alcoolisme, se réconcilier avec soi-même et/ou avec ses proches et entrer dans un processus de pardon, est un outil indispensable. L'humilité est nécessaire pour demander pardon et se rétablir.

Processus de pardon
Reconnaître les faits
Accepter la situation
Lâcher prise
Confier à la P.S.
Reprendre sa responsabilité
Changer son regard
Faire amende honorable
Installer un nouveau comportement

La cicatrice qui vient recouvrir ces profondes blessures ressemble à une fermeture-éclair plutôt qu'à une soudure définitive. Souvent, elle demeure sensible et peut même se rouvrir. Cependant, cette fragilité peut également représenter une force voire un garde-fou qui permet de se rappeler d'où l'on vient et ce que l'on ne veut plus vivre. Il convient de ne pas prendre à la légère cette cicatrice sensible et, parfois, il faudra la ré-ouvrir afin de la guérir encore plus en profondeur. . .

« Le cadeau, c'est de se trouver beau avec sa cicatrice. »

Une aide importante au rétablissement de toute personne ayant vécu dans une famille concernée par un problème d'alcool consiste à trouver des moyens constructifs de se faire du bien, de « mettre du bon en soi ». Cela peut être des échanges avec des personnes en rétablissement, des activités créatrices ou artistiques, du sport, le contact avec la nature par le biais de ballades, etc.

Une force puissante aide au processus de cicatrisation. C'est la gratitude. Elle consiste à remercier la Vie pour tous les cadeaux qu'elle nous offre, pour chaque petit événement qui se passe chaque jour, pour un sourire reçu, un rayon de soleil, une fleur éclatante au milieu des ronces etc.

L'ensemble de ce processus amène à la sobriété émotionnelle qui est bien plus que le simple fait d'arrêter de consommer. Elle est une philosophie de vie, se travaille chaque jour et procure une paix intérieure durable.

Pour installer un bon dialogue

1. Clarifier d'abord pour soi (Qu'est-ce que je veux dire ? Quel est mon ressenti ?)
2. Lâcher l'émotion (la traverser)
3. Créer une situation propice au dialogue (espace – temps)
4. Parler en « je »
5. Ecouter l'autre
6. Accepter que tout ne peut pas être réglé en une seule « vraie » rencontre

« La cicatrise se refermera un jour, ma P.S. me donne la patience. »

L'aide

Toute personne en processus de cicatrisation se trouvera bien de demander – et recevoir - de l'aide. Cela nécessite parfois un peu de **courage** mais les bénéfices retirés en valent largement la peine !

Les aides possibles

Les groupes de paroles (pour personnes dépendantes, pour les proches, pour les jeunes)
Les groupes AA et NA
Un travail en profondeur sur les émotions avec l'aide d'un professionnel
L'amour des membres de la famille et des proches
Un lien fort avec sa Puissance Supérieure
L'intervenant en toxicomanie de la LVT
Le médecin traitant – le médecin psychiatre
La littérature AA et NA (Juste pour aujourd'hui, Vivre sobre, Le courage de changer...)
Les activités de l'ASVF
Les fascicules de la Villa Flora
Les nouvelles habitudes saines et constructives
Etc.

« Qu'est-ce que je fais, avec les moyens que j'ai, pour aller de l'avant ? »

Dans chaque famille concernée par l'alcool, la souffrance tient lieu de lien. Le rétablissement consistera à créer, entre les membres de la famille, un nouveau lien qui apporte joie et paix à chacun. La famille devient alors un espace où chacun se sent aimé et respecté.

Bibliographie

Comment pardonner, Jean Monbourquette, Editions Centurion, 1992

De l'alcoolisme à la paix et à la sérénité, Jacques T., Editions Leméac, 1991

Séjour en enfer, Jean-Bernard Héritier, Editions Monografic, 2003

Le dernier pour la route, Hervé Chabalier, Editions Robert Laffont, 2004

Ecouter, c'est l'aventure, Rosette Poletti – Zep, Edité par La Main Tendue, Lausanne, 2004

Guérir d'un parent alcoolique, Paulette Chayer Gélinau et Fabienne Moreau, Editions Novalis, 1998

Au cœur du secret de famille, Barbara Couvert, Editions Desclée de Brower, 2000

Parents toxiques, Suzan Forward, Editions Stock

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