

# «Éthylibre» aide les ex-alcooliques après le sevrage

La Maison de santé à Questembert a mis en place 11 sessions suivies par des patients ayant arrêté l'alcool. Pour mieux gérer les situations à risque et travailler sur soi. Une première en France.

## Après le sevrage... un gros risque de rechute

« Quand on est lâché en sortie de soins de sevrage, il y a souvent un vide sidéral, et 80 % de rechute. Car l'addiction à l'alcool n'est pas une maladie comme les autres, mais liée à notre personnalité. Il faut changer pour en sortir, tout balayer ou tout remettre en ordre, et c'est un vaste programme... » explique Marie-Anne Di Bianco, présidente du groupe Entraide Soutien dépendance, ex-malade. Son association a donc foncé pour intégrer le programme « Ethylibre » imaginé par des psychologues et généralistes de la Maison de santé de Questembert (Morbihan).

« Quand le malade est hospitalisé, il n'est pas tenté. Lors du retour à la vraie vie, les habitudes relationnelles, festives... sont à réinventer », confirme Françoise Poissonneau, psychologue. Ces nouveaux abstinents doivent surmonter le premier barbecue entre copains, le premier repas de famille, les rayons des grandes surfaces, les premières difficultés sans avoir la béquille « alcool ».

## Des situations à risques

Au printemps, les professionnels de santé ont donc lancé « un programme de 11 ateliers (gratuits) pour accompagner un groupe de semaine en semaine. Sept hommes et femmes, de 30 à 55 ans, y ont participé, venus des pôles de Vannes, Auray et Ploërmel. » À chaque session, le groupe se retrouvait à Questembert avec un professionnel de santé (sophrologue, infirmière, médecin), et un patient ressource, ex-malade de l'alcool, « passé par là ». Même si eux n'avaient pas eu accès à de tels ateliers « puisque c'est une première en France ! », salue Marie-Anne Di Bianco.

Durant ces matinées, il était question de la gestion du stress, de con-



Françoise Poissonneau, psychologue à la Maison de santé de Questembert (Morbihan), Marie-Anne Di Bianco, présidente du groupe « Entraide soutien dépendance » et l'un des participants aux ateliers communs.

fiance en soi, de la bonne chère, des situations à risques... « **Sur ce thème, par exemple, on a organisé un jeu de rôles sur un repas de famille.** Avec observation verbale et non verbale des uns et des autres dans leurs rôles », poursuit la psychologue. D'autres ateliers ont pris la forme de questionnaires, d'auto-évaluation, « de valorisation par le groupe lors d'échanges : « **Ça, tu sais le faire dans ton travail, donc pourquoi tu n'y arriverais pas ailleurs ?** » Le patient ressource n'était pas là pour témoigner mais pour accompagner la parole des patients, et en renfort si l'un d'eux craquait et qu'il fallait le prendre à part un petit moment », ajoute Marie-Anne Di Bianco.

## Quels partenaires ?

Impulsé par les libéraux de la Maison de santé de Questembert, Ethylibre a

été créé en coordination avec l'Ireps (Institut régional d'éducation et de protection de la santé) et la plateforme d'éducation thérapeutique du patient, en lien avec les services addictologie des hôpitaux de Vannes, Ploërmel et Auray, le CMP (Centre médico-psychologique) de Questembert. Il a reçu le soutien financier et logistique de l'Association de santé du territoire et des environs de Questembert (Asteq). Le format novateur d'Ethylibre, sur 11 séances, ne lui permet pas – pour l'instant – d'être financé par l'ARS, « car il ne rentre pas dans le format institutionnel ».

## Bientôt un 2<sup>e</sup> groupe

Le but n'était pas non plus que chacun détaille au groupe ses consommations d'avant, qu'elles soient massives les week-ends, ou quotidiennes. « **Plutôt de voir pourquoi ils ne sont pas bien, pourquoi certains**

rechutent et pourquoi ça n'est pas un échec, parce qu'on ne repart pas de zéro à ce moment-là », rassure la psy. Au bilan, après l'été, les sept « allaient plutôt bien. Ils avaient posé des choses et trouvé des clés pour s'en sortir », trouve Pauline Melois, généraliste.

Un nouveau groupe est d'ailleurs en cours de constitution et 7-8 personnes (pour 12 places maxi) sont déjà volontaires pour intégrer cet Ethylibre 2, à partir du 23 novembre. D'autres peuvent faire ce cheminement avec eux, qu'ils soient aiguillés par le groupe d'entraide (06 85 79 34 06), les hôpitaux, leur généraliste, la Maison de santé de Questembert (06 32 86 44 23)... « **Pour passer du « sans alcool » de la sortie de cure, au « hors-alcool », pose Marie-Anne. Ça, c'est quand on ne pense plus au produit.** »

Sylvie RIBOT.

« Ils donnent envie de travailler sur soi »



Les ex-malades ont été aidés à surmonter les situations à risque du quotidien, comme le passage en grande surface, devant les rayons de boissons alcoolisées.

PHOTO ILLUSTRATION ARCHIVES OUEST-FRANCE

« Moi, je me suis rendu compte que j'étais addict quand j'ai réalisé que je pensais toute la semaine aux apéros du vendredi soir, et qu'il n'y avait pas un repas du week-end sans alcool. Après, toutes les occasions, même en semaine, étaient bonnes... », témoigne Sébastien (prénom d'emprunt). Après une cure, il s'est inscrit au premier « Ethylibre ».

« Ces ateliers, c'était un passage obligé pour moi. Parce que j'étais abstiné depuis peu mais je me posais beaucoup la question « Suis-je heureux ? » Tous les sept, nous étions tous différents et on prenait de l'expérience des uns et des autres. C'était deux heures très intenses. Tout le monde participait. C'était un super mélange, dans la convivialité et cela donnait envie de travailler sur soi. Cela m'a aidé dans la vie de tous les jours, pour toutes ces situations qui nous montrent qu'il reste du travail à faire. »

## « Finir le travail »

« La présence de la personne de l'association, aux ateliers, même si elle ne parle pas, cela nous aide énormément aussi. Parce qu'on sait qu'elle est passée par là, et qu'elle

est sortie depuis longtemps. Ça fait cogiter. »

« À dix mois d'abstinence, j'ai fait une rechute lors d'une ré-alcoolisation. Je suis retourné à l'hôpital. Ça m'a permis de finir le travail, parce que la première hospitalisation, c'était le sevrage ; la deuxième davantage sur les causes de la prise du produit. »

« Une autre personne du groupe a vécu la même chose, glisse Marie-Anne Di Bianco, présidente du groupe Entraide soutien dépendance. Parfois, on progresse tellement que ça fait apparaître le cœur du problème. »

Et maintenant ? « Je commence juste à prendre des heures et des jours de plaisir, où je suis heureux, poursuit Sébastien. Je ne m'interdis plus certaines situations, mais c'est récent. Ethylibre est vraiment une initiative à faire perdurer. Parce que tout le monde ne peut pas se payer des séances de sophrologie, de psy... et que tout seul, c'est plus dur. Ces ateliers m'ont permis d'identifier le problème qui faisait que je buvais. »

S.R.