

SON IMPORTANCE

Je n'insisterai pas sur l'importance décisive pour vous et les vôtres de cette guérison. Vous m'avez suffisamment détaillé les difficultés passées et présentes pour savoir à quel point votre avenir tout entier est engagé. Inutile aussi de faire le tableau des catastrophes nombreuses et multiples qui ne manqueraient pas de s'abattre sur vous si vous ne pouviez sortir de cette situation.

LES DEUX ÉLÉMENTS DE LA GUÉRISON

Réfléchissons un peu sur la signification de ce terme de guérison : ce n'est pas si simple. Si vous avez eu une maladie infectieuse banale comme la rougeole, il est clair que, dans la majorité des cas, guérison signifie en pratique disparition de tous les symptômes : fièvre, éruption, etc., mais il ne s'agit là que d'un épisode bref et temporaire, qui, d'ordinaire, ne laisse aucune suite. Toutefois, votre organisme a acquis une propriété particulière ; le plus souvent il est immunisé, donc il a changé : vous n'êtes plus comme avant la maladie. Si l'un de vos amis a été victime de la tuberculose, il est vraisemblable qu'après des mois, sinon des années de soins, il a subi un pneumothorax ou une autre intervention. Même si son état est redevenu excellent, il doit continuer à prendre un certain nombre de précautions indispensables ; ce qui limite ses possibilités d'action et modifie sa vie. Supposez un individu qui, à la suite d'une affection grave de la jambe, est amputé. Est-il guéri ou non ? Oui d'un côté, car il peut reprendre une activité, mais, de l'autre, vous comprenez bien qu'il est lui aussi limité. Autrement dit, une analyse même superficielle de la notion de guérison met en évidence, en plus de la disparition des symptômes de la maladie, deux éléments : l'un limitatif, l'autre adaptatif. Dans votre maladie, les symptômes morbides les plus apparents ne se manifestent plus aujourd'hui. Votre guérison totale sera acquise demain à deux conditions : la première : condition négative, ne pas ingérer d'alcool (limitation), la deuxième : condition positive, développer vos aptitudes au bonheur au cours d'une adaptation harmonieuse à une vie nouvelle. Nous allons détailler ces deux éléments.

L'ABSTINENCE

ELLE EST UNE NÉCESSITÉ BIOLOGIQUE

Vous êtes physiquement intolérant à toute ingestion d'alcool. Vous êtes devenu "alcoologergique", ce qui veut dire que votre organisme ne peut plus supporter normalement l'alcool : il s'agit là d'un mécanisme complexe qui, chez vous, est cassé. J'insiste sur ce point capital à comprendre. Une des différences qui existent entre vous et moi est la suivante : à chaque repas, l'alcool que j'ingère sera correctement métabolisé, c'est-à-dire transformé dans mon organisme et finalement éliminé sans dommage pour moi. Si vous preniez la même quantité de vin, cet alcool ne pourrait plus être

normalement dégradé et donnerait naissance dans votre corps à des poisons. Ces corps toxiques s'accumuleraient plus ou moins lentement et vous contraindraient, à votre insu, à recommencer à boire de façon malade, sans aucune possibilité de contrôle ou d'arrêt de votre consommation. Remarquez que cette intolérance à un produit de consommation courante n'est pas une chose exceptionnelle. Souvenez-vous des diabétiques : ce sont des gens qui ne tolèrent pas normalement le sucre ; pour vous et moi le sucre représente un aliment, pour eux le sucre est un poison.

A ce titre, je peux dire que vous n'êtes pas guéri ; de même que l'amputé de tout à l'heure ne pourra jamais récupérer sa jambe, de même vous ne pouvez prétendre à reconquérir une tolérance normale à l'alcool. C'est pourquoi le qualificatif stabilisé convient mieux.

ELLE DOIT ÊTRE TOTALE

Cette abstinence doit être ABSOLUE. Il s'agit là d'une réaction de TOUT OU RIEN ; autrement dit, il ne s'agit pas de prendre de l'eau "rougie", de boire, un jour, un demi de bière parce qu'il fait chaud ou de fêter l'arrivée du cousin Gaston avec un verre de vin blanc, ni de célébrer le 14 juillet en ouvrant une bouteille. Je peux vous citer quelques exemples sur ce point : un de mes malades, après huit mois d'abstinence totale parfaitement bien supportées, est atteint de grippe ; sa femme trouve tout naturel de lui offrir un bon grog : il guérit de sa grippe et huit jours après se retrouve au bistrot. Un autre, après trois ans et demi de guérison, consomme en 40 jours la valeur d'une bouteille de champagne et d'une bouteille de vin ; il est venu me voir car il avait senti se rallumer en lui le désir de continuer et devait lutter pour s'abstenir. Une autre encore se voit prescrire par son médecin des inhalations d'un mélange contenant de l'alcool, il guérit de sa sinusite mais fait immédiatement une rechute. Ces quelques exemples sont destinés à vous montrer qu'il ne peut être question de qualité ou de quantité d'alcool : c'est cela que j'appelle la réaction du Tout ou Rien.

SA DURÉE

En ce qui concerne la durée de cette abstinence, vous devez admettre, dans un premier temps, qu'elle doit durer au moins un an après votre sortie d'ici. Nous en reparlerons dans 365 jours. C'est vous qui, à ce moment, me direz que cette question de l'abstinence ne se pose plus. Comme me le déclarait bravement un de mes malades, resté strictement abstinent pendant plusieurs années : "J'y suis, j'y reste !"

ELLE VOUS SERA SOCIALEMENT FACILE

Vous pensez que cette abstinence est un comportement anormal dans notre type de civilisation : vous n'avez pas tort. Vous pouvez invoquer d'abord une gêne sociale : le fait de ne jamais consommer d'alcool peut paraître extraordinaire aux autres. Plus spécialement une gêne professionnelle : dans l'exercice de votre métier, offrir une boisson alcoolisée et consommer avec un client peut favoriser les choses. Gêne familiale aussi lorsque vous recevez

chez vous des parents ou des amis ; ceux-ci peuvent s'étonner de vous voir ne boire que de l'eau à table. Tout ceci est exact en apparence ; cependant l'expérience prouve qu'il est infiniment plus aisé que vous ne l'imaginez d'être abstinente. Parmi mes clients, certains sont garçons de café, représentants de commerce, d'autres travaillent dans le bâtiment, etc. Tous vous diront : "La question n'est pas là, je me moque parfaitement de ce que peut penser X ou Y quand mon bonheur est en jeu." L'autre jour, l'un d'eux avait été invité par le Président de la République à un vin d'honneur à l'Élysée ; au moment de trinquer avec le Chef de l'Etat, il s'excusa et déclara ne pouvoir prendre que des jus de fruits. Je vous prie de croire que ceci n'a créé aucun incident. Si vous devez assister prochainement à une Première Communion, à un mariage ou au banquet d'une quelconque société, je vous recommande d'y aller ; vous découvrirez à quel point il vous sera facile de dire que vous ne buvez que de l'eau, et de le faire. Je peux vous citer encore un exemple : un de mes clients était marchand de bestiaux dans l'Ouest ; cet homme, lorsque je lui déclarai qu'il devait devenir abstinente, me dit : "Monsieur, c'est impossible pour moi ; lorsqu'à la foire de X je vends une paire de bœufs, après avoir discuté un long moment avec l'acheteur, nous nous tapons dans la main, nous crachons par terre et nous buvons une goutte ; si l'un de ces trois rites n'est pas accompli, l'acheteur devient méfiant et finalement refuse le marché. Il ne m'est donc pas possible professionnellement de suivre votre conseil, ce serait la ruine de mon affaire." Finalement il se laissa convaincre d'essayer ; six mois plus tard, je reçus de lui une lettre où il me disait : "Je passe évidemment pour un original, mais ça marche très bien ; maintenant tout le monde admet sans difficulté que je ne prene jamais d'alcool." Je pourrais vous raconter bien d'autres anecdotes à ce sujet. Le mieux pour vous sera de fréquenter un ancien malade aujourd'hui guéri : il vous dira lui-même à quel point ce comportement est incroyablement aisé.

ATTITUDE DE LA SOCIÉTÉ

Pour peu que vous vous souveniez du chapitre consacré au mythe de l'alcool dans lequel j'ai évoqué l'attitude de notre société à l'égard de ce problème, vous ne pourrez pas vous empêcher de penser que tout le paragraphe précédent est en totale opposition avec ce que vous avez lu il y a 5 ou 6 jours. Même si vous admettez que les quelques exemples ci-dessus sont authentiques-ce qui est strictement le cas, je vous assure- vous vous dites peut-être qu'au fond la vie d'un individu abstinente au sein d'une collectivité comme la nôtre doit être bien étrange, je dirai même "étrangère" à ce groupe ; autrement dit que vous serez tout de même bien seul de votre espèce. Croyez-moi cela est loin d'être exact. Dans le dernier chapitre je vous parlerai des groupements d'anciens buveurs, de l'ampleur croissante de ces mouvements en raison même de l'attitude si activement nocive de la société à votre égard. Pour l'instant, pensez seulement à bon nombre de gens que vous connaissez qui auraient intérêt à suivre votre exemple ; s'ils se permettaient de se moquer de vous, votre triomphe serait facile en les mettant au défi de vous imiter.

ABSTINENCE OU PÉNITENCE ?

Je ne vous ferai pas l'affront de croire que vous manquez d'imagination au point de me poser la question : "Mais alors, qu'est-ce que je peux boire ?" Un de mes malades me disait un jour de façon pittoresque : "D'accord pour éviter la "fièvre de Bercy" , mais le régime au "sirop de grenouille" est plutôt fade !" C'est juste : l'eau du robinet -surtout dans les villes- ne possède pas toujours une saveur exquise et régime sec signifie régime à l'eau, comme me le faisait observer un autre de mes clients. Mais veuillez considérer que :

a) **Votre soif ira en diminuant**, avec tout ce que ceci implique comme modifications profondes de vous-même tant sur le plan physique que sur le plan psychologique (rappelez-vous ce signe d'avidité "avoir soif de"). Vous boirez peu, et très rarement, sinon jamais, entre les repas.

b) Un autre élément interviendra bientôt pour vous comme pour les autres : **vous allez retrouver le goût**. Comme beaucoup d'adultes, vous avez sans doute perdu le goût des choses sucrées et consommez très rarement gâteaux, bonbons, etc. Vous serez sans doute étonné de constater cette attirance nouvelle. Aussi, serez-vous capable prochainement de discerner avec précision, grâce à ce sens retrouvé, les différences de saveur des eaux les plus diverses, et de leur trouver du "goût".

c) Pour en revenir à l'eau du robinet, il n'est pas inutile de vous faire remarquer que pratiquement on ne paie pas pour boire. **Boire devient un acte gratuit** : jusqu'ici vous avez toujours payé pour boire, et même payé très cher. Je ne parle pas seulement du coût de votre consommation journalière (il ne serait pas mauvais que vous fassiez le calcul : x francs par jour en moyenne, multiplié par 365, multiplié par x années) mais aussi de ses multiples conséquences, y compris bien entendu le prix de votre traitement. Comme au cours de votre guérison vis-à-vis de l'argent va se modifier très sensiblement, le fait de boire "pour rien" ne sera pas sans signification, ni... saveur.

d) Il existe un liquide privilégié auquel beaucoup d'anciens malades ont recours spontanément, c'est **le LAIT**. Ici encore, bien des motivations psychologiques profondes peuvent vous pousser à la consommation de cette boisson, aliment évidemment très recommandable.

e) Cependant vous avez bien le droit de vous acheter **d'autres satisfactions gustatives**. Nous avons la chance d'avoir dans notre pays une gamme très étendue d'eaux minérales de toutes sortes entre lesquelles il vous sera facile de faire un choix : gazeuses, non gazeuses, qui font ou ne font pas "pschitt", présentées sous forme de sodas avec ou sans citrons ou oranges, etc. Les jus de fruits du commerce ne sont pas toujours excellents ni très rafraîchissants ; leurs prix restent élevés, mais ils offrent tout de même une variété très large de saveurs diverses. Les jus de fruits naturels, préparés à la maison, sont très agréables et sains.

Enfin, sauf cas particulier, le thé ou le café sont des boissons toniques et tout à fait permises. En définitive, abstinence n'est nullement synonyme de punition, de pénitence ou de quarantaine.

VOTRE ATTITUDE PERSONNELLE

Cette conduite ne sera donc pas subie par vous dans un perpétuel état d'humiliation ou d'infériorité. Elle pourra être vécue dans un sentiment de parfaite indifférence qui vous étonnera peut-être au début et vous paraîtra tout à fait naturel ensuite. Permettez-moi encore une comparaison. Prenez quelqu'un qui ne fume pas : vous pouvez lui offrir un paquet de cigarettes ou fumer devant lui, tout cela lui est complètement égal. Il déclare seulement : "Je ne fume pas." Finalement, cette abstinence deviendra un légitime objet de fierté pour vous. Elle sera le témoignage de votre **LIBÉRATION**.

Voici encore un exemple : plusieurs de mes anciens malades m'ont rapporté des anecdotes du type suivant : "Un jour à midi, je rencontre deux de mes "amis" qui m'invitent à prendre l'apéritif ; je les suis au café. Un quatrième arrive bientôt, très pressé, dit-il ; il s'assied quand même "juste cinq minutes". J'absorbe sans soif quatre verres d'eau minérale et j'observe le comportement de mes trois compagnons qui ingurgitent allègrement quatre pastis chacun. Après la première tournée qu'il avait offerte, l'homme très pressé veut partir : protestations bruyantes. Il se rassied pour dire : "Non, impossible de rester déjeuner avec vous, je dois être à l'autre bout de Paris à midi et demi" ; un autre annonce également qu'il a un rendez-vous important à treize heures. Deuxième tournée : on parle affaires. Troisième tournée : on parle femmes. Quatrième tournée : euphorie de bon aloi. Il est 13 heures. "Trop tard pour mon rendez-vous", dit l'un "Ne t'inquiète pas, j'ai laissé tomber aussi", réplique l'autre. Ils décident alors de déjeuner "tranquillement", mais... sans moi !"

En conclusion, l'abstinence est la condition nécessaire de votre guérison ; elle n'est pas la condition nécessaire et suffisante. Nous verrons demain la deuxième condition intimement liée à celle-ci.