

## **VOTRE SÉJOUR A LA CLINIQUE**

Je ne reviendrai pas sur l'anxiété que vous avez pu éprouver avant d'entrer ici ou même dans les premiers jours de votre hospitalisation. Vous avez pu constater combien l'atmosphère était différente de celle que probablement vous redoutiez de trouver : la prison, la brutalité, la souffrance. Dans le cadre de la vie artificielle menée dans cette maison, l'élément primordial a été la coupure avec votre milieu, votre entourage et vos préoccupations professionnelles. A la faveur de cet isolement, dans un climat de détente, les tensions qui existaient entre vous et le monde extérieur se sont apaisées ; vous commencez à retrouver un calme intérieur supérieur même à celui que doivent procurer d'ordinaire les vacances. Peut-être avez-vous fait connaissance avec d'autres malades dans votre cas, et vos sentiments de honte, de culpabilité ou de malaise moral ont-ils diminué. En résumé, l'hospitalisation constitue en soi un élément de traitement. Notez qu'il en va de même pour les vôtres qui, rassurés de vous savoir ici, recommencent à espérer, ce qui va modifier profondément leur attitude à votre égard.

## **RUPTURE AVEC LE TOXIQUE**

Comme je vous l'ai expliqué, il y a quelques jours, nous avons commencé par réduire le facteur toxique en mettant en œuvre un ensemble chimiothérapique varié. Sans doute avez-vous pu déjà constater, au point de vue physique, d'importantes améliorations : reprise de l'appétit, sommeil meilleur, sentiment d'alacrité, disparition de la fatigue, etc. Sur le plan psychologique, il est vraisemblable que les boissons alcoolisées ne vous manquent pas : vous n'y pensez pas. La vie « à l'eau », sans lutte, sans besoin, sans tentation, est loin de vous paraître spécialement amère... Vous avez été sevré et désintoxiqué sur le plan physique : le besoin organique a disparu, même si parfois un certain désir psychologique peut subsister.

## **POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE**

Vous avez mis à profit cet isolement et cette rupture avec le toxique pour ébaucher une critique valable de votre comportement. J'espère que votre autobiographie est presque terminée maintenant et que nous pourrons la lire bientôt. Probablement bénéficiez-vous d'une plus grande clarté intellectuelle, d'une lucidité accrue ; aussi les problèmes d'avenir qui se posent à vous apparaissent-ils moins redoutables. Ces modifications, ainsi qu'une certaine sérénité, une plus grande égalité d'humeur et de caractère, sont les premiers bénéfices du traitement médicamenteux joint à l'existence calme et régulière que vous menez ici. Vous ne faites cependant qu'achever le premier stade de votre traitement ; il serait erroné de croire que vous êtes guéri. Peut-être pensez-vous : « Je ne bois plus, je n'ai plus envie de boire, j'ai bien compris cette fois, ma famille m'attend, mon travail me presse, ce séjour me coûte cher, par conséquent je vais partir. » Ce serait une erreur. Nous avons encore beaucoup à faire ensemble pour que les progrès déjà réalisés soient solidement acquis.

## **LA LIBERTÉ DE SORTIR EN VILLE**

Très prochainement aussi je vous demanderai de sortir en ville l'après-midi, d'aller vous promener où bon vous semblera. Je désire que dès maintenant vous puissiez vous confronter avec votre liberté renaissante. Ce point est très important et je désire m'en expliquer avec vous. Très souvent, on considère que le traitement de cette maladie doit être accompli strictement entre quatre murs, entièrement à l'intérieur d'une clinique ou d'un hôpital. Je ne partage pas du tout ce point de vue. Vous auriez le droit d'interpréter mon attitude comme l'expression d'une méfiance à votre égard ou encore comme la crainte d'être mis personnellement en échec. Ce n'est pas le cas. Remarquez aussi qu'il ne s'agit pas non plus de vous faire confiance. Il s'agit de bien autre chose : d'un acte thérapeutique destiné à vous apprendre à retrouver la liberté que vous aviez perdue.

Donc, vous allez sortir dans cette ville probablement inconnue de vous. Vous éprouverez un sentiment agréable de légèreté et de disponibilité. Vous serez seul naturellement, sans aucune surveillance ; et avec quelque argent en poche. Que vous soyez plein d'appréhension devant cette épreuve ou que vous soyez absolument sûr de votre fait, autrement dit quels que soient vos sentiments intimes, vous éprouverez sans doute une sensation de facilité extraordinaire. Ici je dois vous donner un certain nombre d'exemples ou de comparaisons : si tout à l'heure je dois sortir pour m'acheter une chemise, je parcourrai les rues, m'intéressant aux devantures des chemisiers, me livrant à toutes espèces de remarques, la qualité des tissus, le prix, etc. Si je me trouve dans la même rue éprouvant une sensation démesurée de faim, il est probable que je serai attiré spécialement par les boulangeries ou les charcuteries, mais pas du tout par les chemiseries. Si j'ai besoin de cigarettes, je tâcherai de repérer un bureau de tabac, etc.

Quand Vous serez dehors, n'éprouvant aucun besoin d'alcool ni aucun attrait, vous passerez devant les nombreux bistrot, bars ou cafés de la ville le plus tranquillement du monde, probablement même sans les voir. Vous éprouverez alors que cette notion de Volonté dont on vous a si souvent rebattu les oreilles n'existe pas : c'est pourquoi je dis que vous serez libre.

Ici, une remarque est nécessaire. Je tiens à répondre d'avance à une interrogation qui pourrait vous venir à l'esprit : « Et si je buvais, pour voir ? » Votre curiosité serait bien déçue, vous ne verriez rien. Il faut bien nous entendre à ce sujet : il est bien certain que vous « pourriez » boire, vous en avez gardé la possibilité matérielle, mais il est bien certain aussi que vous avez acquis maintenant la liberté de ne pas boire d'alcool et c'est cela qui compte. J'espère bien d'ailleurs que vous me confierez vos impressions à ce sujet.

## **MODALITÉS DIVERSES D'APPLICATION DU TRAITEMENT**

Après une première étape qui a consisté à vous désintoxiquer, la deuxième sera consacrée à un traitement spécifique que vous allez bientôt subir, tandis que la dernière semaine de votre séjour sera plus spécialement consacrée à des traitements psychologiques dont je vous parlerai en détail le moment venu. Mais je veux terminer ce chapitre en attirant votre attention sur le fait

suivant : Dans ces feuillets, je vous décris et vous explique le schéma général du traitement et la pensée qui l'inspire. Souvent, je suis amené à modifier tel ou tel détail d'application pratique. Pour des raisons inhérentes à chaque cas particulier, vous concevrez parfaitement que des modalités spéciales puissent intervenir. Peut-être constaterez-vous ces différences en bavardant avec d'autres pensionnaires de la maison. Atteints de la même maladie, ils ne reçoivent pas exactement les mêmes soins que vous.

D'une manière plus générale, dans bien des services d'hospitalisation spécialisés dans ce genre de cure, si la stratégie reste fondamentalement la même, la tactique peut parfaitement différer. Cette remarque concerne particulièrement le traitement dont je vais vous parler demain.