

COMPTE-RENDU DE LA HBA

L'Hospitalisation brève en alcoologie (HBA) permet à un groupe de 4 à 5 personnes ayant un problème avec l'alcool de se retrouver durant cinq jours au sein de la Clinique Rive-Gauche et de participer à un ensemble d'activités.

LIEU	DATE ET HEURE	PARTICIPANT·E·S
Clinique Rive-Gauche 49 All. Charles de Fitte, 31300 Toulouse	18/09/2023 au 22/09/2023	Sophie Guylaine Sébastien Loïc Ana

ACTIVITES

LUNDI 18 SEPTEMBRE

ACTIVITES ET INTERVENANTS	DISCUSSION	
<ul style="list-style-type: none">● Présentation des modalités de la semaine<ul style="list-style-type: none">○ Francesca (aidante)○ Line (aidante)○ Léa (stagiaire en psychologie)○ Dr Gomez	<ul style="list-style-type: none">● Distribution du planning de la semaine et explication des différentes activités par Francesca, Line et le Dr Gomez● Présentation des aidantes ainsi que leur rapport avec l'alcool● Présentation de la stagiaire en psychologie (Léa)	
<ul style="list-style-type: none">● Groupe de parole● <u>Sujet</u> : La honte	<ul style="list-style-type: none">● Avoir la force de s'opposer aux normes sociales mais problème de la pression sociale qui conduit souvent à un repli social● Il ne faut pas que le fait de boire entraîne un rejet de l'autre pour des raisons qui n'ont pas lieu d'être	

- C'est toujours la victime qui a honte
- Lien inconditionnel entre l'alcoolisme et la honte (*honte de soi-même vis-à-vis de soi-même et honte des autres*)
- Présence des pairs permet d'atténuer la honte (*seul on n'y arrive pas*)
- Pouvoir se dire clairement alcoolique permet de guérir

MARDI 19 SEPTEMBRE

ACTIVITES ET INTERVENANTS	DISCUSSION
<ul style="list-style-type: none"> ● Visite de Catherine Dangelser (psychologue) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tous les cas d'addictions reflètent un problème d'estime de soi ● Construction d'un problème du système de récompense au cours de la vie à cause des traumas ● A la base : problème de dépendance affective (<i>je ne suis pas complète affectivement</i>) puis construction de la dépendance à d'autres choses ● Dépendance = moyen de défense (<i>comme contre l'agressivité excessive</i>) ● Faux liens d'attachement qui peuvent être néfastes par peur de la solitude ● Dépendance psychologique (<i>beaucoup plus complexe à traiter avec des moyens différents</i>) ≠ Dépendance comportementale ● En cas de rechute, ne pas se dévaloriser mais se dire que cela peut arriver et qu'on a quand même réussi à arrêter pendant un moment donc "je peux le refaire"
<ul style="list-style-type: none"> ● Visite de deux aidants <ul style="list-style-type: none"> ○ Ulysse ○ Edouard 	<ul style="list-style-type: none"> ● Entretien très intéressant mais je n'ai pas pris de notes...
<ul style="list-style-type: none"> ● Visionnage d'un film 	<ul style="list-style-type: none"> ● Drunk réalisé par Thomas Vinterberg

MERCREDI 20 SEPTEMBRE

ACTIVITES ET INTERVENANTS	DISCUSSION
<ul style="list-style-type: none"> ● Entretien individuel long avec le Dr Gomez et Léa (stagiaire en psychologie) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Comment se passe la cure pour nous ? ● Qu'est-ce-que nous en attendons ? ● Sujets divers abordés
<ul style="list-style-type: none"> ● Atelier cinéma <ul style="list-style-type: none"> ○ Visionnage d'un film ○ Discussion avec Georges Pader psychothérapeute 	<ul style="list-style-type: none"> ● Her de Spike Jonze ● Ambiance du film autour de la tristesse et de la solitude ● Ce que nous éprouvons est motivé par les besoins que l'on porte ● Solitude fondamentale même quand on est entouré ● La liberté fait-elle plus peur que la mort ? ● Si quelque chose nous rend heureux, quoi que ce soit, on peut le faire à condition que ça ne nous plonge pas dans le mal être ● Aujourd'hui tous les mots sont transformés (<i>exemple : le terme "ressources humaines" alors qu'un RH peut se voir viré après avoir</i>

licencié 500 employés)

- Le vrai réactionnaire n'est pas dans le négatif et a une vraie joie de vivre
- Il faut se poser des doutes philosophiques, il faut réfléchir, se poser des questions et pouvoir avouer avoir tort



Précision

J'ai noté un ensemble de propos ayant été dits au cours des différentes activités mais je n'ai pas eu le temps d'en préciser leurs auteurs... J'inscris ces propos dans la case "discussion". Veuillez en déduire qu'il s'agit de citations et je m'excuse de ne pas pouvoir en nommer les auteurs... En outre, les discussions se sont progressivement orientées sur des différents sujets. De fait, les propos rapportés peuvent parfois paraître incohérents les uns avec les autres.

JEUDI 21 SEPTEMBRE

ACTIVITES ET INTERVENANTS

- **Atelier tarot**
 - Animé par Georges Pader

DISCUSSION

- Le tarot a été créé par les ésotéristes puis les voyant(e)s se sont emparé(e)s du jeu mais eux peuvent commettre un pêché grave car notre inconscience peut nous faire faire des choix par rapport à leurs propos : *prophétie auto-réalisatrice*
- Les cartes parlent de nous et de ce qui nous touche. Tout le monde peut avoir une interprétation complètement différente d'une même carte
- Règles du jeu
 - On choisit une carte du jeu qui nous correspond
 - On choisit une deuxième carte qui représente quelque chose que l'on ne supporte pas chez l'autre
 - On choisit une carte au hasard et on la pose face cachée devant nous
 - Il faut constater la réalité des cartes, les observer, les décrire
- C'est comme si en arrivant sur Terre on nous donnait un jeu de cartes comprenant des cartes mineures et majeures. Ces cartes sont données par les parents
- Notes sur l'interprétation des cartes faite par les membres du groupe :
 - On oublie la volonté et on garde le désir
 - Peur permanente de l'abandon : parfois on quitte avant, par peur de l'abandon (*comme injustice, rejet*)
 - On doit observer le paysage, il nous faut le constater pour avoir une force sur lui même si c'est une épreuve
 - On a tous une partie introvertie et extravertie en nous
 - On peut intérioriser le regard jugeant des autres et finir par se juger soi-même puis finir par croire au jugement des autres

	<ul style="list-style-type: none"> ○ On reçoit tous des choses qui ne sont pas agréables mais il ne faut pas parler de “négatives” (<i>terme trop connoté</i>) ○ L’authenticité ne suppose pas de dire les quatre vérités à une personne : l’authenticité s’arrête quand cela blesse l’autre ○ L’interprétation de la carte peut en premier être fausse et le fait de l’analyser plus longuement permet d’avoir une autre interprétation
<ul style="list-style-type: none"> ● Atelier corporel : “agir sur le mental et sur le corps” <ul style="list-style-type: none"> ○ Intervention de deux kinésithérapeutes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Apprentissage de la “bonne” respiration : on doit respirer avec notre ventre seulement et notre cage thoracique ne doit pas se soulever ● Présentation d’un cycle de cinq exercices à faire deux à trois par semaine (ou plus) avec le nombre de répétitions que l’on souhaite
<ul style="list-style-type: none"> ● Visionnage d’un film 	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Je verrai toujours vos visages</i> réalisé par Jeanne Herry
<ul style="list-style-type: none"> ● Visite de deux aidants <ul style="list-style-type: none"> ○ Kalle ○ Olivier 	<ul style="list-style-type: none"> ● Il faut visualiser la colère puis la faire s’évaporer ● Être le plus conscient possible ● Quelqu’un qui veut changer le cours de sa vie n’est pas superficiel ● Il faut avoir un grand coeur de gratitude ● Connaître son “soi-même” ● Faire la différence entre les termes “grave” et “dommage” et ne pas mettre trop de valeur dans une rechute (<i>c’est dommage mais ce n’est pas grave</i>) ● Tout est une question de perspective, il faut voir le positif dans les choses ● En cas de rechute, il ne faut pas voir l’image d’une montagne que l’on a gravi et que l’on dégringole. Il faut s’imaginer une route plate, que l’on chute, que l’on se relève et que l’on recommence à marcher (<i>comme lorsque l’on fait une chute à vélo. On tombe, on se relève et on recommence</i>)

VENDREDI 22 SEPTEMBRE

ACTIVITES ET INTERVENANTS	DISCUSSION
<ul style="list-style-type: none"> ● Passage du Dr Gomez <ul style="list-style-type: none"> ○ Bilan des films visionnés ○ Entretien individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pour avoir un avenir, il est impossible de faire un compromis avec l’alcool. Boire de l’alcool à nouveau revient à mettre un clou dans un pneu ● On est dans un monde qui marginalise et qui élimine ● Tout n’est pas pardonnable (<i>cf. film Je verrai toujours vos visages</i>) ● Dans les films, on voit ce qu’on a envie de voir, selon nos émotions du moment ● L’alcool est un “équivalent pervers” qui crée une illusion (<i>illusion de légèreté</i>) puis nous détruit ● Est-ce-qu’on a du plaisir à boire un seul verre ? Non. On en veut toujours plus, on veut atteindre la sensation d’ivresse ● L’alcool devient un doudou pour ne pas être seul ● C’est à chacun de faire des choix en fonction de notre expérience

	<ul style="list-style-type: none"> ● Un couteau peut à la fois servir à couper du beurre et nous permettre de tuer ● Ceux qui se prennent pour des sachants n'ont pas l'humilité d'apprendre ● Il ne faut pas s'acharner, rester en colère car c'est seulement une perte d'énergie ● Par rapport aux normes sociales, faire attention à "l'après" et à l'incompréhension de ceux qui boivent vis-à-vis de ceux qui ne boivent pas ou plus 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Visite de deux aidants <ul style="list-style-type: none"> ○ Moussa ○ Pascale ● <u>Sujet</u> : Les situations à risques à la sortie et au delà, apprendre à éviter les pièges 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nous sommes tous des "semblables différents" ● Les clés de Moussa et Pascale pour éviter une rechute : <ul style="list-style-type: none"> ○ Volonté et désir d'écarter l'alcool (<i>le désir de la volonté</i>) ○ Avoir constamment une motivation ○ Ne jamais dire je ne boirai plus jamais mais j'ai la volonté de ne plus boire (<i>ne pas avoir de certitude</i>) ○ Dire que "ça y est je peux maîtriser ma consommation d'alcool" est un piège ○ Dans un moment, quand l'envie d'alcool reviendra, penser à tout ce qu'on a traversé et qu'on ne veut pas revivre ○ Écarter au maximum les personnes toxiques (<i>ceux qui énervent notamment et même si besoin des membres de notre famille</i>) ○ Le travail de fond est le plus important ○ Essayer de creuser pour savoir pourquoi on est tombé en dépression puis dans l'alcoolisme (<i>c'est le travail de toute une vie et de patience</i>) ○ En cas de rechute : ce n'est pas grave, ce n'est pas la fin du monde, on peut se relever, c'est juste un pas de côté et on peut rebondir ○ Travail sur la patience, sur la connaissance, toujours garder un esprit critique (<i>ex : lire des livres d'auteurs avec qui nous ne sommes pas d'accord</i>) ○ Avoir envie de vouloir ○ Se faire violence 	

REMERCIEMENTS

Je remercie l'ensemble des personnes nous ayant accueillies durant cette semaine : les infirmières, les médecins, les aidants, notre stagiaire en psychologie ainsi que le Dr Gomez pour le travail qu'il fournit depuis des années auprès de nous.

Je remercie également Guylaine, Sophie, Sébastien et Loïc pour leur confiance, leur aide, leur soutien incommensurable et leur gentillesse. Nous gardons contact grâce à un groupe de conversation.

Grâce à l'HBA, j'ai pu faire le vide dans ma tête, faire un travail sur moi-même, comprendre à quel point l'alcool représentait le petit diable posé sur mon épaule et qu'il s'avèrerait difficile de le faire se taire mais que ce travail de patience me permettrait d'avoir une vie plus saine, plus épanouie et bien sûr plus heureuse.

Je conseille à quiconque ayant des problèmes d'alcool de réaliser cette cure, vous n'en serez pas déçus !

Compte-rendu rédigé par :

Ana Murria-Doumenc

Compte-rendu approuvé par :

Le Docteur Henri Gomez