

Renaître après l'enfer

L'alcool... Plus jamais ?

Cet ouvrage a pu être réalisé grâce au témoignage oral d'une « alcoolique abstinente » qui nous en a confié la rédaction : « Les médecins (...) étaient formels : j'aurais dû mourir ! Et puis non : vous voyez, je suis toujours là. Peut-être pour témoigner : montrer qu'on peut apprendre à vivre sans alcool. Il fallait que je le dise. C'est pour les autres que j'ai voulu ce livre. »

« C'est à six ans, au café familial, que je prends goût à l'alcool (...). Un jour, je monte sur un bac de bouteilles pour atteindre la pompe au comptoir, m'empare d'un verre à orangeade et y verse un peu de bière (...). Ce sera le premier d'une longue, très longue série. À partir de là, à table en famille, je ne veux plus d'orangeade ni de bière de table ; je demande de la « vraie bière ». Si mon père est absent, ma mère et ma grand-mère me la refusent mais, s'il est là, c'est facile : « Bah ! Allez, c'est pas pour un p'tit verre ! Y a rien de mauvais là-dedans ! » Et ma mère n'ose pas le contredire. »

« 1974. J'ai alors vingt-neuf ans, je suis mariée depuis quatre ans. Et, depuis la petite enfance, je bois. Jamais je n'ai cessé (...). Depuis plus de dix ans, j'ai pour habitude de vomir régulièrement ; cela ne m'étonne plus. Mais voilà que, tout à coup, cela m'arrive trois ou quatre fois par jour. Un vomi rouge foncé, plus sombre encore que tout le vin que j'ai englouti (...). « Du sang digéré », m'expliqueront les médecins. Avant d'ajouter : « Hémorragie digestive par rupture de varices œsophagiennes : votre œsophage en est criblé. »

Quelques années plus tard...

« (...), j'ai accepté de m'engager comme bénévole au sein de divers hôpitaux : j'allais parler à des alcooliques ou à leurs proches pour les aider. J'y ai appris énormément. Bien plus tard encore, en 1990, j'accepterai d'être visiteuse de prison (...); il s'agit, là encore, d'épauler des gens « qui ont des problèmes avec l'alcool » (...). Une expérience riche d'humanité. »

Francine Mari a vécu toute sa jeunesse à Nivelles, pour vivre ensuite à Bruxelles.

Son souhait le plus cher : insuffler à d'autres la force de croire en eux. « Rejoindre la vie après l'enfer, nous le pouvons tous. Entre toi, qui te dis alcoolique, et moi l'abstinente, il n'y a guère de différence (...) : il n'y a que ce verre qui nous sépare... »

Cela nous amène au questionnement suivant.

Pour limiter les risques pour la santé liés à la consommation d'alcool, il est recommandé de ne pas boire, par semaine, plus que

Nombre de verres Hommes	Nombre de verres Femmes	Conseillé par
10	5	Commission fédérale suisse pour les problèmes liés à l'alcool ¹
10	10	Conseil Supérieur de la Santé (Belgique) ²
15	10	Institut national de santé publique du Québec ³
21	14	SPF Santé publique (Belgique) ⁴ (idem OMS)

Les recommandations du SPF Santé publique laissent rêveur, non ?

¹ <file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/1-f-2015-reperes-consommation-alcool-abreege.pdf>

² https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9438_avis_alcool.pdf

³ <https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-recommandations-consommation-faible-risque>

⁴ https://www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/alcool-et-tabac/alcool#Information_generale