

MÉTAPHORE DE L'HIMALAYA



MÉTAPHORE DE L'HIMALAYA

La « métaphore de l'Himalaya » a été créée par le réseau Alto (accompagner en addictologie les acteurs psycho-médico-sociaux) et le service Patchwork (service spécialisé en assuétudes) dans le cadre d'une formation à l'accompagnement de personnes ayant une consommation problématique de boissons alcoolisées.

La métaphore représente le long processus qu'un patient dépendant aux boissons alcoolisées va traverser pour se détacher de son addiction, ainsi que les étapes importantes par lesquelles il va passer. Nous proposons aux professionnels d'utiliser cet outil lors de séances d'intervention afin de questionner sa position et celle du patient de la vignette clinique, mais également avec le patient lui-même en consultation/entretien.

1^{re} étape : La préparation de l'expédition

Pour réaliser l'ascension de l'Himalaya, un temps important sera consacré à la préparation. Il faut trouver le matériel, choisir la bonne équipe de porteurs, choisir ses coéquipiers en fonction des compétences nécessaires, se préparer physiquement et psychologiquement et surtout envisager les différentes pistes possibles pour cette ascension. Lorsque tous ces éléments sont réunis et que la météo le permet, l'équipe part à l'aventure.

La première étape représente le temps qu'il faut pour préparer le sevrage. Quelle méthode suivre ? Avec qui se lancer ? Est-ce que je me sens prêt ? Est-ce que j'ai une équipe pour me soutenir ? Quand vais-je le programmer ? Il ne s'agit pas de la cure stricto sensu, mais bien du choix d'un changement de vie, dont la cure n'est qu'un passage. La cure correspond au camp de base qu'on retrouvera par après.

2^e étape : La mise en route

Il n'y a pas de pas plus important qu'un autre dans cette ascension : si l'on ne fait pas le premier, on ne partira jamais et si l'on ne fait pas le dernier, on n'atteindra pas le sommet. En outre, quiconque a déjà fait de la randonnée sait bien qu'il faut constamment regarder ses pieds pour ne pas trébucher sur la racine tordue ou sur la pierre instable, tout en regardant l'horizon, le point de destination et la carte des chemins, sinon on risque de tourner en rond. Durant cette ascension il y aura des chemins larges et doux permettant d'être à deux ou trois de front et partager son vécu. En revanche, il y aura aussi des corniches, avec le vide d'un côté et la paroi sans aspérité de l'autre côté. Il y aura des chemins à franchir seul. Mais toujours encordé aux autres membres de l'équipe, on se sentira soutenu pour franchir le passage difficile. C'est aussi dans ces moments forts qu'on aura envie d'opérer un demi-tour, de tout arrêter.

À cette étape, il est important de montrer au patient que c'est un chemin qu'on fait pas à pas. Aucun pas n'est plus important qu'un autre. On va à son rythme, mais on ne fait pas de sur place. On ne se focalise pas trop sur l'ici et maintenant, même si aller au jour le jour est important. Se mettre en perspective est indispensable. Je veux arrêter de consommer. Oui, mais pour aller où ? Quel est mon cap ? Ce questionnement permet aussi d'introduire la réflexion sur l'après du sevrage. Cette étape présente aussi le fait qu'il y a des moments où le patient va se sentir seul, avoir le vertige, d'où l'importance de construire une équipe autour de lui.

3^e étape : La chute

La chute n'arrive pas à chaque fois, mais chaque membre de la cordée sait qu'elle peut toujours surprendre au moment où l'on s'y attend le moins. L'essentiel est de rester vigilant, de maintenir la cordée, même si cela semble sécurisé et que tout paraît sous contrôle ! Malgré la vigilance, la chute peut arriver. Parfois on ne dévisse presque rien ; parfois c'est plus catastrophique. Il faudra du temps pour remonter, se retaper, prévoir peut-être un rapatriement ou un transfert à l'hôpital. Puis, quand on sera rétabli, on pourra réfléchir à la poursuite de notre projet.

Il faut parler de la chute dans les entretiens, la nommer, dire qu'elle fait partie du projet.

4^e étape : Les camps de base

Les camps de base sont placés dans des lieux sécurisés, où il n'y aura pas d'avalanche. On peut s'y retaper. Les camps de base sont très importants : ils permettent de s'acclimater, de se reposer, de se retourner sur tout le chemin parcouru, d'envisager la suite. Va-t-on attaquer par la face nord ou la face sud ? Au camp de base, il est possible de revoir tout le matériel.

Le camp de base correspond à la cure, ce moment où l'on se pose dans un endroit sécurisé. On en profite pour rappeler tout le travail déjà effectué, et ce qu'il reste à faire pour changer de vie. Arrêter de consommer ne consiste pas à ne plus être dépendant, mais à changer de mode de vie, à comprendre nos méandres, nos fonctionnements, à envisager les autres pistes pour la suite.

5^e étape : La dernière ascension vers le sommet

À ce stade du chemin, la plus grande vigilance est de mise, car le risque de chute est plus important encore. Il faut maintenir le cap et tenir la distance. Le doute, le brouillard qui cache le chemin à prendre et le froid de la solitude s'additionnent. Et puis, parfois un coucher de soleil sur une montagne enneigée nous surprend et nous redonne le courage et l'envie d'aller jusqu'au bout. On atteint le sommet. On y plante le drapeau, on se dit qu'on y est arrivé. Pourtant, on sait aussi au plus profond de soi que tout ceci n'est qu'une étape dans notre vie d'alpiniste, qu'il faudra redescendre par un autre chemin, se méfier de notre « toute puissance » d'avoir réussi, et puis très rapidement donner vie à d'autres projets, d'autres parcours, d'autres destinations.

Cette étape permet d'envisager les pièges, les risques de rechutes, la solitude mais aussi de voir les beaux moments de la vie, de se redonner d'autres objectifs pour continuer le chemin.