

Addiction à l'alcool et résilience



Gérard Ostermann

Référence : 1741



[Extrait – 1741 – G. Ostermann – Addiction à l'alcool et résilience](#)

Retrouvez l'intégralité de cette conférence en vidéo dans notre Formathèque.

Catégorie : « **Psycho-socio-éducative** »

Sous-catégorie : « **Troubles, traumatismes, maltraitance, suicide...** »

[Addiction à l'alcool et résilience](#)

Clôturez cette formation avec une attestation de réussite !

À la fin de la formation, un formulaire d'évaluation de vos connaissances sera mis à votre disposition. Nous vous invitons à nous le transmettre par mail. En cas de réussite, une certification qui validera vos acquis vous sera délivrée.

Vous pouvez également acheter la **retranscription complète** de cette conférence **au prix de 20,00 €** en nous adressant un mail à l'adresse suivante : asbl@educationetfamille.be

Dans cette conférence, Gérard Ostermann explore la distinction entre addiction et résilience, mettant en lumière l'importance des « tuteurs de résilience » et des relations humaines de la santé mentale, tout en critiquant la tendance à isoler les problèmes en les médicalisant et en soulignant l'impact de l'isolement social accentué par la pandémie.

Introduction

La conférence explore la distinction entre les notions d'addiction et de résilience, mettant en évidence que l'addiction est caractérisée par l'excès, le manque de contrôle et la répétition des comportements, tandis que la résilience se manifeste par la capacité à surmonter les épreuves de la vie, à affronter les traumatismes et à rebondir de manière positive. L'auteur fait référence à une citation d'**Albert Einstein**¹ qui met en garde contre l'inaction face au mal. De plus, il souligne que le chemin vers l'addiction est souvent tracé par des expériences traumatisantes, telles que la guerre ou l'inceste, citant notamment le cas d'un ancien vétéran du Vietnam, ce qui remet en question certaines théories de l'attachement.

¹ Physicien théoricien.

Résilience

« *Le concept de résilience n'est pas séparable de celui de tuteur de résilience* ».

Il est impossible d'aborder la résilience sans évoquer le dernier ouvrage de **J.-P. Pourtois**² et **H. Desmet**³, intitulé « Relation familiale et résilience ». Dans cet ouvrage, les auteurs exposent le concept de résilience et soulignent son indissociabilité avec celui de tuteur de résilience.

La pandémie, le mal du siècle

À une époque où les humains n'ont jamais autant communiqué, ils souffrent paradoxalement d'un isolement social croissant, exacerbé surtout depuis la crise du COVID-19. Les effets du confinement ont mis en lumière l'importance cruciale des relations dans la santé mentale, car si l'homme est un être rationnel, il demeure avant tout un être relationnel. Les études révèlent que la qualité des relations d'un individu est plus déterminante pour son bien-être que la fréquence, la diversité ou l'étendue de ses interactions sociales.

L'homme du 21^{ème} siècle, en proie à un isolement souvent subi, fait face aux conséquences néfastes de cette solitude : perte de repères, recours accru à des comportements addictifs et excessifs (tels que l'usage excessif des écrans, des drogues, ou de l'alcool), où la quantité semble primer sur la qualité. Cette spirale d'isolement, accentuée par la pandémie, se traduit par une explosion des cas de dépression et de tentatives de suicide. Aujourd'hui, un français sur cinq est touché par la dépression.

Face à ce constat alarmant, les politiques publiques multiplient les plans d'aide au secteur de la psychiatrie, conscientes que ce dernier est lui-même en grande détresse, épuisé et en manque de ressources.

La clé du changement rendant possible la résilience ne se trouverait-elle pas ailleurs ?

Serban Ionescu⁴ a rédigé le magnifique livre « *Traité de résilience assistée : Préface de Boris Cyrulnik* »⁵ et encore bien d'autres comme J.P. Pourtois et **B. Cyrulnik**⁶ qui partagent cette même approche, à savoir une posture du systématicien où ils nous enjoignent à faire un pas de côté.

Notre culture et notre système éducatif ont instauré un mode de pensée qui tend à résoudre les difficultés en adoptant une perspective causale, similaire à un diagnostic médical ou à une action judiciaire.

² Professeur émérite à l'Université de Mons, chargé de mission à la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation à l'Université de Mons et Président de l'Association Internationale de Formation et de Recherche en Éducation Familiale (AIFREF).

³ Professeur à l'Université de Mons, Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation, Service de Développement communautaire.

⁴ Professeur de psychopathologie et directeur du centre de recherche Traumatisme, Résilience, Psychothérapies de l'Université de Paris-VIII.

⁵ Après des traumatismes psychiques, après avoir été confrontées de manière chronique à l'adversité, certaines personnes sont peu affectées ou ne développent pas de troubles mentaux. Ceci est le résultat d'un processus de résilience qui se déroule sans l'aide des professionnels de la santé mentale.

⁶ Auteur de livres grand public traitant de psychologie et de récits de vie, ainsi qu'une personnalité médiatique française.

Cependant, cette approche risque d'isoler le problème en le médicalisant, le judiciarisant, voire en le pénalisant, ce qui conduit à une perception rigide et appauvrit les possibilités d'une intervention plus efficace.

En réalité, les enjeux liés à la santé mentale, au bien-être au travail, à l'éducation de base ou aux conflits sont bien plus complexes. Ils nécessitent de prendre en compte la relation entre l'individu ou un groupe d'individus et leur environnement comme étant problématique ou pathologique.

L'approche systémique⁷ offre une efficacité particulière dans son intervention car elle considère « la relation » comme unité d'analyse. Le systémicien se présente ainsi comme un véritable clinicien de la relation.

Dans l'ouvrage de **Mohamed Mbougar Sarr**⁸ « **La plus secrète mémoire des hommes** »⁹, l'auteur met en garde contre l'utilisation abusive du concept de résilience, une perspective qui va à l'encontre de l'œuvre de B. Cyrulnik et de J.P. Pourtois. En effet, il considère que ce concept est en train de devenir une sorte d'escroquerie intellectuelle et libérale, susceptible de stigmatiser les individus en niant leurs vulnérabilités personnelles. Les injonctions telles que "soyez résilient" ou "le bonheur avant tout" sont, selon lui, dénuées de sens. Comme le soulignait Boris Cyrulnik, il est crucial de ne pas perdre de vue la réalité concrète des situations.

Pour cet auteur, la résilience ne se réduit pas à une capacité individuelle isolée, mais dépend largement des soutiens que peuvent offrir des piliers, qu'ils soient explicites ou implicites. On pourrait les qualifier de "tuteurs de résilience". Malheureusement, certains individus ne parviennent jamais à trouver ces tuteurs de résilience.

Dans son dernier ouvrage, J.P. Pourtois explique que la résilience est une croyance qui entraîne des effets bénéfiques. Cette approche est intéressante car elle envisage la résilience comme une forme d'intelligence, une interprétation des nécessités vitales. Il ne s'agit pas simplement d'une adaptation aux épreuves, ni d'une sur-adaptation réservée à des individus exceptionnels, ni même d'une caractéristique exclusive des personnes insensibles aux traumatismes.

⁷ L'approche systémique, parfois nommée analyse systémique, est un champ interdisciplinaire relatif à l'étude d'objets dans leur complexité.

⁸ Il est le premier écrivain d'origine Subsaharienne, depuis 1921, mais aussi le plus jeune lauréat, depuis 1976, à remporter le prix Goncourt, en 2021, pour « La Plus Secrète Mémoire des hommes ».

⁹ Roman de Mohamed Mbougar Sarr publié en 2021 aux éditions Philippe Rey et Jimsaan.