



guide d'accompagnement

# Un silence ordinaire

Note d'intention p.2

Introduction p.3

L'alcool p.5

Le tabou p.12



### Retour sur un cheminement par Didier Poiteaux

Au départ, il y a l'envie de parler de l'alcool, de l'alcoolisme et plus encore du tabou qui y est lié. Au départ, ce n'est pas l'envie de parler de mon histoire, pas du tout. Je débute un collectage dramaturgique, comme j'aime le faire. Je me met en quête de l'histoire des autres, je vais dans les groupes de paroles, je rencontre des personnes ayant un vécu lié à l'alcoolisme d'une façon ou d'une autre, j'interview des « spécialistes » de l'addiction. Chaque fois, je rencontre une émouvante et singulière part d'humanité. Mais je souhaite aussi récolter le regard, le vécu des adolescents sur cette question, d'autant que le spectacle leurs sera destinés. Alors, je met en place un atelier d'écriture sur cette thématique que je propose à des écoles secondaires de Bruxelles et de Wallonie. Un vendredi matin, il y a l'atelier « événement » : la rencontre avec Clara qui amène un autre pan de la matière textuelle. Ensuite, avec Olivier, nous commençons les répétitions pendant lesquelles l'écriture du texte se façonne en même temps que le spectacle se construit. Peu à peu, l'évocation de ma propre histoire apparaît comme un manque et une nécessité pour pouvoir donner cohérence, lisibilité à l'ensemble. Avec pudeur, distance et à petits pas, j'incorpore mon vécu aux histoires collectées. Ainsi se construit le texte. Il avance en tournant autour du pot (ou devrais-je dire autour du verre !) pour finir par plonger dans le vif du sujet, à fleur de peau. Aujourd'hui, les représentations ont commencé. J'y offre en partage avec le public un questionnement, et une partie de mon vécu. L'émotion et l'attention que je ressens dans le public pendant, et après celle-ci, lors des bords de scène, me surprend toujours. Elles me révèlent combien ce sujet remue au plus profond de chacun. Alors, souvent, il me revient cette phrase de Christian Bobin : « On le donne pour savoir ce que c'est ».

## Introduction

Ce guide d'accompagnement n'a pas pour ambition de servir de livre de *recettes pédagogiques*, qui servirait à exploiter un spectacle comme *Un silence ordinaire*, fût-il particulièrement propice à une telle exploitation.

Plutôt que d'adopter une perspective didactique, cette boîte à outils souhaite davantage privilégier une approche réflexive, où l'essentiel sera de favoriser chez les élèves le questionnement et l'échange. Autrement dit de susciter une dynamique de groupe où le processus de résolution des questions (ou des problèmes) primera sur la réponse obtenue.

Structurée autour de certaines thématiques, qui se situent aux fondations du texte et de la pièce, il s'agit donc de proposer quelques pistes de réflexion choisies pour stimuler le questionnement et l'esprit critique, des adolescents comme des adultes. Le questionnement pourra d'ailleurs passer à certains moments par une réflexion sur les dimensions de mise en scène d'une telle oeuvre.

Cela permettra de découvrir qu'un spectacle n'est pas qu'un texte ni une accumulation de mots et de phrases, mais qu'il possède une vie bien à lui. La mise en scène joue le jeu de traductrice et d'amplificatrice des mots et des pensées qui animent son écriture. Elle s'appuie pour cela sur tous les langages de la scène.

Ce guide d'accompagnement se base donc sur le principe qu'un accompagnement sera toujours plus intéressant dans les chemins instables qu'il permettra d'emprunter. Il repose sur une volonté constante de tisser un fil rouge où la curiosité et la découverte pourront imprégner les perceptions et les représentations de chacun. En invitant la pensée à vagabonder dans sa quête de sens.

## Un guide philo, pour quoi faire ?

Ce guide d'accompagnement doit vous permettre de rebondir sur *Un Silence ordinaire*, en empruntant les chemins de la philosophie. Ceux-ci ont la particularité d'éveiller à une réflexion qui souhaite dépasser la simple opinion, souvent limitée à un *j'aime/j'aime pas* ou *j'ai rien compris*, ou encore *La beauté de toute façon c'est quelque chose de subjectif*, voire sa variante *de tout manière, les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas!*. Bien au contraire, la philosophie est une opportunité donnée à chacun de prendre conscience qu'il est possible de réfléchir – et à plusieurs ! – autour du thème du théâtre, de l'art et des émotions. Et que lorsqu'on s'y met, on ne fait qu'étoffer à la fois ses aptitudes esthétiques, critiques et relationnelles.

Petite précision donc, à l'attention des personnes désireuses d'exploiter les diverses pistes de ce guide pour animer des ateliers. Animer un dialogue est – a priori – à la portée de chacun, à condition qu'il / elle soit attentif à certaines petites choses. La liste suivante – non exhaustive – vise à vous permettre d'amorcer ce dialogue pour qu'il puisse être profitable à tous, et que l'on puisse y retrouver ensemble les vertus d'un dialogue philosophique :

1. Un dialogue philosophique n'est pas une discussion de comptoir. Il ne suffit pas d'empiler ou de juxtaposer des opinions pour prétendre faire de la philosophie. Le minimum est à la fois de dire ce qu'on pense, mais surtout, de penser ce qu'on dit.
2. La meilleure manière de faire réfléchir chacun est – entre autres – de veiller à ce que les participants définissent les mots dont ils parlent, donnent des exemples et des contre exemples, réfléchissent aux conséquences/implications de ce qu'ils disent, reformulent leur propos ou ceux d'autrui pour s'assurer qu'ils soient bien compris ou encore, identifient des critères permettant de classer leurs idées et de les distinguer entre elles.
3. Un tel exercice philosophique aboutit souvent à découvrir qu'il est impossible (et heureusement !) d'arriver à des réponses toutes faites ou identiques pour chacun. Il s'agit davantage de concevoir ces réponses comme un horizon vers lequel tendre plutôt que comme un résultat à obtenir.
4. Enfin, qu'il s'agisse du théâtre, de l'art, de la beauté ou de tout autre sujet à caractère philosophique, il est primordial de profiter de cet exercice pour apprendre à se méfier des évidences, des réponses toutes faites et des discours préfabriqués ; pour apprendre à décrypter les préjugés, les stéréotypes et les erreurs de raisonnement. Tout ceci est en effet un matériau prodigieusement fertile pour une réflexion philosophique.
5. Le but n'est pas de convaincre autrui, mais de le comprendre, de même que de comprendre en quoi les thématiques abordées et les questions qui en découlent nous concernent tous.

### **Peut-on éviter de projeter nos perceptions d'adultes sur celles des ados ?**

*Un silence ordinaire* n'est pas qu'un spectacle sur l'alcool ou sur l'alcoolisme. Il ne s'agit pas non plus d'un spectacle dont le but est de dire aux ados : *Boire c'est mal*.

**Se mettre à hauteur d'ado, c'est reconnaître  
qu'il est un spectateur à part entière.**

Non pas un spectateur mineur, ou un spectateur en puissance, ni même une espèce de spectateur pas encore tout à fait formé. C'est un vrai spectateur, avec sa propre sensibilité, ses propres repères et ses propres perceptions. Même s'il peut comme tout un chacun (y compris les adultes) devenir de plus en plus – et de mieux en mieux ! – spectateur, il l'est déjà. Et lorsqu'on accepte cette idée, il est possible, sinon nécessaire, d'accepter que ce que nous (adultes) voyons dans le spectacle est différent de ce que voient les ados. Et que donc, là où nous pourrions voir de la bizarrerie, de la transgression ou de la perversion (avec les connotations que cela peut avoir pour des adultes), sans doute les ados y verront-ils également autre chose. Et quand bien même ils et elles percevraient ces mêmes thèmes, acceptons humblement qu'ils n'y mettent pas forcément la même charge affective ou émotionnelle que leurs aînés. Ca n'en sera que plus confortable pour eux. Et

pour nous. *Un Silence Ordinaire* tente d'offrir une belle opportunité de goûter à ce plaisir d'être spectateur. Ce guide philo ne s'en considère que comme un contrepoint, qui peut permettre à chacun d'interroger, de rebondir et de naviguer parmi quelques-unes des thématiques qui y sont nichées.

Mener un atelier philo c'est donc éviter à tout prix la question *Est-ce que vous avez compris le spectacle ?* pour privilégier plutôt *Qu'avez-vous retenu, compris et ressenti dans ce spectacle ? Et en quoi cela peut-il nous donner à réfléchir ?*. Cette boîte à outils nous offre l'opportunité de nous mettre à hauteur d'ado, afin de leur donner l'occasion – certainement trop rare aujourd'hui – de penser par et pour eux-mêmes. Un spectacle n'a en effet pas qu'une seule clé de lecture mais bien plusieurs. Et chacun est libre de chercher la sienne.

**L'alcool c'est le trou de mémoire d'un arc en ciel.**

## **L'alcool**

### **Historique**

L'origine de l'alcool remonte à la nuit des temps. On en trouve déjà des traces à la préhistoire : les chasseurs-cueilleurs de l'époque archaïque avaient probablement découvert, par hasard, les effets produits par la fermentation des baies. Chez les égyptiens et les babyloniens, l'usage de l'alcool est rituel : il a une signification sacrée, il sert à créer une ambiance particulière et à entrer en relation avec les puissances divines.

Mais, très vite, dans la Bible notamment, apparaît une connotation ambiguë : le vin est à la fois bénéfique et maléfique. Au Moyen Âge, on considère toujours l'ivresse comme une pratique magique, mais elle peut être aussi vue comme une obligation sociale. L'usage du vin et de la bière est réservé aux riches, qui offrent de grandes beuveries.

Jusqu'à la Renaissance, la notion de responsabilité individuelle est encore relativement inexistante : l'être humain fait partie de la nature, de l'ordre établi par Dieu. L'alcoolodépendance n'est donc pas associée à une idée de faute, l'individu n'étant pas considéré comme responsable. Sa dépendance est un fléau infligé par Dieu. Il faut attendre la vision humaniste de la Renaissance pour qu'émerge le concept de responsabilité en tant qu'individu.

Avec l'apparition de la production industrielle, l'alcool est fabriqué à très grande échelle. Le capitalisme naissant crée un besoin de boissons enivrantes et il en contrôle la production. L'alcool devient un instrument de domination : le prolétariat exploité y cherche apaisement et consolation. L'alcoolisme, considéré comme le vice par excellence, et principalement le vice des pauvres, devient le problème social majeur du 19ème siècle. Le premier devoir du citoyen étant de se contrôler, le buveur est marginalisé et stigmatisé.

C'est seulement à la fin du 19ème et au début du 20ème siècle que

l'alcoolisme sera considéré petit à petit comme une maladie. En 1978, il est reconnu comme tel par l'Organisation Mondiale de la Santé. Cela conduit à une disculpation de la personne concernée et à une individualisation du problème : il ne s'agit plus d'un problème social. Petit à petit, on abandonne, en tout cas dans le milieu médical, le terme péjoratif d'alcoolisme pour parler d'alcoolodépendance.

### **Aujourd'hui...**

Voici quelques chiffres qui permettent de se faire une image de la consommation en Belgique:

- En moyenne, chaque adulte consomme 10 litres d'alcool par an (environ 100 bouteilles de vin). C'est presque deux fois supérieur à la moyenne mondiale.
- Plus de 6% de la population a tendance à boire *trop* (plus de 14 verres par semaine pour les femmes et 21 pour les hommes).
- Les hommes boivent de plus grandes quantités et plus souvent que les femmes.
- 14% des adultes boivent quotidiennement.

Notre société occidentale a de l'alcool et de sa consommation une vision relativement ambiguë : associé à l'idée de fête, l'alcool est symbole de convivialité et joue un rôle social important, mais tout le monde s'accorde néanmoins pour souligner les dégâts qu'un usage excessif peut engendrer. Il constitue un problème de santé majeur, dans la mesure où il est responsable, de façon directe ou indirecte, de la mort de près de 10% de la population.

Pour la majorité d'entre nous, la consommation d'alcool n'est pas problématique. En revanche, elle le devient pour 10% de la population (dont 6 à 8% qui sont considérés comme alcoolodépendants). Actuellement encore, une image contradictoire de la personne dépendante est véhiculée: on la considère parfois comme une personne malade, ou également comme quelqu'un de faible, d'affligé d'une tare.

Chez les jeunes :

Les jeunes expérimentent l'alcool de plus en plus tôt : 85% des 12-20 ans ont déjà consommé. Contrairement aux adultes, les jeunes ne sont que rarement des consommateurs quotidiens d'alcool, mais ils en abusent plus facilement. Les jeunes de plus de 15 ans sont nombreux à pratiquer ce qu'on appelle le *binge drinking*, également appelé *biture express*, *hyperalcoolisation* ou *alcool défoncé*. Ce mode de consommation consiste à boire pour boire, en grandes quantités et le plus rapidement possible. Il est pratiqué en groupe et dans un contexte festif : avant de sortir en boîte, les jeunes boivent, dans la rue, des boissons achetées au night shop, à un prix plus abordable que celui pratiqué en boîte de nuit. On parle de *binge drinking* dans le cas d'une consommation minimum de 6 verres d'alcool (pour les hommes, 5 pour les femmes) en moins de deux heures. Alors que la consommation d'alcool dans les pays industrialisés a diminué de 2,5% ces dernières années, le phénomène du *binge drinking* augmente de façon alarmante.

### **Pourquoi consomme-t-on de l'alcool?**

S'il est difficile de trouver une cause à la consommation excessive d'alcool, on peut néanmoins dégager des **facteurs d'influence**, notamment trois éléments à prendre en compte, et qui permettent de qualifier l'usage qu'on fait d'un produit :

- le produit (ses propriétés, sa fréquence de consommation, son mode d'administration)
- l'individu (son histoire, son expérience, son patrimoine génétique, les motivations qui le poussent à consommer)
- l'environnement (la culture, la législation, la publicité, l'entourage)

À ces trois éléments, s'ajoutent les interactions suivantes :

Facteurs intra-personnels :

Certains traits de caractère semblent avoir un **effet protecteur** (l'esprit critique, la capacité d'adaptation, des habiletés sociales adéquates, une bonne estime de soi...) ou **à risque** (impulsivité, agressivité, recherche de sensations ou de nouveauté, stress élevé, insatisfaction par rapport à sa vie...). En règle générale, les *polyconsommateurs*, les jeunes consommant d'autres psychotropes, abusant de télévision ou de jeux vidéos s'exposent plus au fait de développer une conduite à risque. Une initiation précoce à l'alcool augmente également le risque de développer une consommation excessive à l'âge adulte.

Facteurs interpersonnels :

**La famille** : si elle peut être le lieu d'un apprentissage social et progressif de la consommation d'alcool, à l'inverse, une consommation problématique peut avoir une influence sur la consommation ou sur le bien-être du jeune.

**L'entourage** des mineurs peut influencer la consommation.

**La perception que l'on peut avoir des normes sociales** : le jeune peut avoir tendance à augmenter sa propre consommation pour se rapprocher de ce qu'il croit être la norme.

**Les croyances religieuses** peuvent intégrer ou interdire la consommation d'alcool.

Facteurs environnementaux :

La facilité avec laquelle les jeunes peuvent avoir **accès à l'alcool** : vente en grandes surfaces, cafés, stations-services, night shops...

**L'accessibilité financière.**

La **publicité** associant alcool et fête, les offres promotionnelles...

La **législation** en vigueur autorisant la vente d'alcool aux mineurs.

Les **discours médiatiques** qui banalisent la consommation d'alcool sans parler de ses conséquences négatives.

## L'alcool, un problème ?

**L'alcool agit sur le cerveau. Ça le ralentit.**

L'alcool est une boisson contenant de l'éthanol (alcool éthylique ou alcool pur), obtenue par fermentation ou distillation. Un verre d'alcool contient 10 grammes d'alcool pur, et fait monter le taux d'alcool présent dans le sang à 0.2 ou 0.3 grammes. Il est presque entièrement métabolisé par le foie, qui élimine un verre en 1h30. L'eau ne dilue que très légèrement l'alcool dans le sang, elle ne désalcoolise pas. Mais il est conseillé d'alterner boissons soft et alcoolisées pour éviter la déshydratation.

Consommé raisonnablement et de manière responsable, l'alcool peut apporter des éléments positifs et être un facteur d'intégration sociale. En revanche, quand la consommation devient excessive, elle peut entraîner des conséquences néfastes, tant physiques que psychologiques ou sociales. Les jeunes constituent une population à risque, notamment parce que leur métabolisme et leur cerveau ne sont pas encore arrivés à maturité. Les risques dépendent du type de consommation, de la quantité consommée, de la durée et de la fréquence et du degré de dépendance de la personne.

Les premiers effets sur le comportement, comme l'excitation et la désinhibition, apparaissent quand le taux d'alcoolémie est entre 0,8 et 1,8 grammes par litre. Ensuite, vient l'ébriété: démarche instable, bafouillages, perte des réflexes, confusion, pupilles dilatées, nausées et vomissements. Après, c'est l'endormissement, puis le pré-coma, voire le coma.

Outre les risques à court terme comme la déshydratation, les accidents et les rapports sexuels non-protégés, on constate des risques à moyen terme. Parmi ceux-ci, citons : une diminution des compétences relationnelles, une baisse de la concentration, une dérégulation de l'activité du cerveau (les fonctions exécutives qui permettent de planifier, de mémoriser, d'adapter ses comportements en fonction du contexte sont mises à mal). Cette modification est observée plus rapidement chez les moins de 25 ans.

À long terme, une consommation excessive d'alcool entraîne les risques suivants: alcoolodépendance, désinvestissement scolaire ou professionnel, dépression, anxiété, fatigue chronique. On constate également une corrélation entre la quantité d'alcool consommée et la mortalité. Cette dernière augmente au delà d'une consommation de 3 verres par jour. Les causes de décès les plus connues sont les risques d'accidents, de cirrhose et d'accidents de la route, en revanche, on mésestime encore les risques de cancer et les difficultés sociales liées à l'abus d'alcool.

- Sommes-nous obligés de prendre soin de notre santé ?
- La bonne santé, est-ce seulement celle du corps ?
- De quoi est-on responsable, ou de qui ?
- Quelle est la différence entre ce qui nous arrive et ce que nous provoquons ?



- Ce que nous faisons dépend-il de nous seuls? Dans quelle proportion?
- Nos erreurs nous permettent-elles d'apprendre quelque chose?

### **Alors, faut-il interdire l'alcool?**

Que dit la loi belge? Elle interdit d'être ivre dans un lieu public, de servir des boissons alcoolisées à une personne ivre, de faire boire une personne jusqu'à l'ivresse, de vendre des boissons alcoolisées spiritueuses aux moins de 18 ans, de vendre des boissons alcoolisées aux moins de 16 ans, de vendre ou servir des boissons alcoolisées sur les aires d'autoroute et de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur ou égal à 0,5 g/l.

La transgression : fascination de l'interdit ou tentation de dépasser les limites?

Les enfants et les jeunes sont en permanence confrontés au problème des limites. Ils tentent sans cesse de les dépasser, voire de les déplacer... Or, les limites (que la société nous impose ou que nous nous imposons à nous-mêmes) nous structurent. La transgression de ces limites imposées fait également partie intégrante du rapport que les jeunes entretiennent avec l'autorité. L'adolescence peut être l'âge de la découverte de l'indépendance, mais également celui des expériences de transgression. Les sujets interdits fascinent certains : braver les interdits, montrer qu'on est capable, peuvent entraîner certains jeunes à se mettre en danger.

- Qu'est-ce qu'une limite?
- As-tu parfois envie de dépasser les limites? Pourquoi?

Malgré cela, il serait illusoire de penser que les jeunes ne consomment pas en-dessous de 16 ou 18 ans : il reste assez facile pour des mineurs de se procurer de l'alcool (ils passent par un plus âgé, ou ont affaire à des commerçants qui ne leur posent pas de questions sur leur âge).

Il faut éviter que l'alcool ne devienne un sujet fascinant et propice au fantasme, parce que personne n'en parle, par la force attractive de l'interdit qu'il implique... L'alcool étant un produit culturel, les parents doivent accompagner leurs enfants dans sa découverte, tout en privilégiant le dialogue. Faire de l'alcool un tabou est tout aussi néfaste que de le banaliser : il est plus efficace de mettre des bases et des balises claires, dans la mesure où cette réalité fait partie de notre quotidien.

Une des solutions est d'amener les parents à en parler avec leurs enfants, ce qui est difficile dans la mesure où, l'exemple venant d'en haut, près de 80% de la population adulte consomme elle-même... Martin de Duve, alcoologue spécialisé pour la jeunesse et la prévention suggère d'amener progressivement l'enfant (après 14 ans) à expérimenter *sous contrôle*. Les parents sont ainsi accompagnants dans la découverte. La démarche vise à *apprendre à goûter et pas à dégoûter*, dans des circonstances particulières comme une fête de famille.

Il est intéressant de constater que, dans la mesure où les drogues sont *sociales*, selon les pays, on les considère différemment. Le cannabis, par exemple,

est légal en Inde et en Uruguay, illégal en France et en Belgique, toléré aux Pays-Bas et en Suisse. L'alcool, quant à lui, est interdit par la loi de 14 pays tels que le Pakistan, l'Arabie Saoudite, le Yémen...

- Est-ce que quelque chose qui est interdit est plus intéressant que quelque chose qui est autorisé ?

### **Peut-on le promouvoir ?**

Peut-on, d'un côté, interdire la consommation d'alcool aux jeunes, et d'un autre côté, inciter à en consommer ? L'alcool, comme tout produit commercial, doit se vendre... Pour cela, les fabricants d'alcool, les alcooliers, font appel à des publicitaires qui déploient leurs stratégies de marketing pour nous vendre une image, un symbole, un monde parfait, idéalisé. Ils exercent une action psychologique pour engendrer une réaction économique. Si l'on en croit les publicités, l'ivresse devient une façon de voir le monde autrement, de se différencier, de provoquer, l'alcool permet l'épanouissement, l'intégration sociale, le dépassement de ses limites. Il est indissociable de la fête.

En occultant totalement la dangerosité des produits alcoolisés, la publicité joue sur les émotions pour conquérir le marché des jeunes, afin de relancer la consommation d'alcool dans nos pays. Les alcooliers jouent sur certaines ambiguïtés et ciblent un public jeune en créant des produits attractifs, comme les alcopops au goût sucré, qui ressemblent à des limonades. La publicité pour l'alcool est présente massivement dans les festivals ou autres événements organisés par ou pour les jeunes, dans des soirées ou événements sportifs.

Depuis 2013, une convention régleme la publicité et le marketing autour de l'alcool. Il est, entre autres, interdit de cibler les jeunes, de présenter la consommation d'alcool comme un signe de maturité, d'inciter à un usage irréfléchi ou illégal, d'associer alcool et réussite sociale.

### **Drogues – Dépendance– Addiction**

**C'est la dépendance, c'est la maladie. Ce n'est pas le mot qu'on utilise généralement, non ? Pour parler de l'homme ou de la femme de la rue, on dit ivrogne, pochtron, poivrot, saoulard, mec bourré, sac à vins... On dit pas malade.**

**Qu'est-ce qu'une drogue ?** Selon la définition du Larousse: c'est une substance psychotrope naturelle ou synthétique, généralement nuisible pour la santé, susceptible d'entraîner une toxicomanie, et consommée en dehors d'une prescription médicale. Ou une substance dont l'usage excessif est toxique en raison de la dépendance qu'elle crée chez son utilisateur, ou encore une chose qui intoxique l'esprit ou dont on ne saurait psychologiquement se passer.

Les différentes drogues augmentent la concentration de la dopamine dans

le système cérébral de la récompense. Le rôle physiologique de la dopamine est de servir de signal d'apprentissage. Quand on veut apprendre quelque chose à un animal, on lui donne une récompense. Cela active la dopamine, qui envoie au cerveau un signal lui indiquant que cela vaut la peine d'adopter un nouveau comportement.

Si la dopamine est libérée en excès, cela crée un signal d'apprentissage inapproprié que la personne ne contrôle plus, une sensation de plaisir qui peut devenir addictive. Un lien est créé entre plusieurs événements qui ont été perçus comme des récompenses et signalent au cerveau que ces récompenses peuvent être obtenues dans les mêmes circonstances, d'où l'envie de les recréer... Cela nous rend heureux et on veut évidemment prolonger ce bonheur en répétant ce qui est à son origine. On parle de **dépendance** lorsqu'on souffre de sevrage à l'arrêt brusque de la consommation. C'est une réaction physique commune à tout le monde. Notre corps s'est habitué à la substance, il ressent un manque en cas de privation.

Dans le vocabulaire des professionnelles de la santé, le terme utilisé pour parler de la dépendance aux drogues est l'**addiction**, un anglicisme utilisé depuis peu comme synonyme de *dépendance*. Etymologiquement, le mot vient du latin *ad-dicere, dire à*. Chez les romains, les esclaves n'avaient pas de nom propre, ils étaient *dits* à leur leur maître. Le mot signifie une absence d'indépendance et de liberté, un esclavage.

L'addiction est la consommation excessive d'une substance, en dépit des conséquences néfastes. On devient esclave de sa consommation. Elle résiste au sevrage et entraîne une recherche compulsive de substance. Elle est le résultat d'un environnement (culturel ou familial), d'un produit ou d'une fragilité (personnelle, une sensibilité plus grande à certaines substances).

On ressent le besoin impérieux de prendre une substance, même si on sait qu'elle nous fait du mal. L'addiction est due à une altération des mécanismes d'apprentissage cérébraux qui vont influencer les processus de motivation et de prise de décision. Cela explique la difficulté des personnes concernées à contrôler ou interrompre leurs comportements de consommation.

Les drogues ne se réduisent pas à des substances qui peuvent engendrer une dépendance, mais relèvent également d'actes sociaux. La cyberdépendance, le jeu pathologique, les dépendances affectives, l'anorexie, l'automutilation, la procrastination, le sexe ou le shopping compulsif sont également considérés comme des conduites addictives. Toutes ces conduites augmentent la libération de la dopamine dans le centre de la récompense.

Il semblerait que nous ne soyons pas tous égaux face aux addictions : certains fumeurs *occasionnels* peuvent s'arrêter de fumer du jour au lendemain, tandis que d'autres en sont incapables. Seule une petite partie des consommateurs souffre d'addiction. Bien que les raisons de cette disparité ne soient pas connues, il est possible que des facteurs génétiques puissent favoriser le comportement addictif.

Que faire pour éviter d'être dépendant ? Faire régulièrement des pauses pour faire le point sur sa consommation. Et de se poser les questions suivantes :

- Est-ce que je suis dépendant à une substance ? À un comportement ?  
À une personne ?
- Si je suis dépendant, est-ce que je suis libre ?
- Sans dépendance, est-on plus libre ?
- Est-ce que je suis en danger ou est-ce que je mets les autres en danger à cause de ma consommation ?
- Est-ce que je consomme plus que ce que je devrais par choix ou parce que je ne peux pas faire autrement ?
- Est-ce que je suis capable de passer une soirée sans alcool ?
- Est-ce que ça me gêne dans ma vie ? Est-ce que ça m'empêche de faire des choses ?
- Est-ce que je suis en manque si je m'arrête ?
- Pourquoi et comment je bois ? Parce que c'est convivial ? Parce que je vais mal ?

### **Le tabou : une fatalité ?**

**C'est vrai l'alcool c'est partout, c'est dans nos vies. Mais on en parle jamais !**

**Tabou, adjectif.** *Dont on ne doit pas parler, par crainte ou par pudeur. Interdit moral ou social. Qui ne doit pas être évoqué dans la conversation.*

Pourquoi ne veut-on ou ne peut-on pas aborder certains sujets ? La notion culturelle est évidemment importante. Mais parfois ils ne sont pas abordés par facilité, par lâcheté, par crainte, par pudeur. Et par honte.

Le concept de Tabou trouve son origine dans les sociétés polynésiennes : c'est un acte interdit qui touche au sacré. Sa transgression peut entraîner un châtement. Une fois le terme connu, il a été adopté par nos sociétés et a désigné un sujet qu'on ne peut pas aborder, selon les normes d'une culture donnée. Chaque microcosme, chaque famille, chaque société a ses sujets tabous. Parmi les tabous de nos sociétés occidentales, on trouve la maladie et la mort, les odeurs corporelles et les excréments, la sexualité et le désir, la pédophilie, le viol, l'argent (le salaire), l'orientation sexuelle, certaines maladies psychiatriques.

Ne pas nommer les choses, c'est une façon de faire comme si elle n'existaient pas. On ne parle pas de l'alcoolisme, il n'existe pas, on fait *comme si...* Dans *Un silence ordinaire*, quand les enfants parlent de leur mère qui a trop bu, ils disent d'elle qu'elle est *énervée*. C'est un code qu'ils ont trouvé entre eux pour parler de ça, de l'alcool, mais sans le nommer.

Notre société considère les addictions comme des questions taboues, en marginalisant les personnes dépendantes ou en minimisant les faits. L'effet est double : celui qui est victime d'addiction ne va pas en parler, son entourage n'en

parle pas non plus. Tout le monde est au courant, mais personne n'ose en parler. Or, comme on l'a dit, ne pas nommer les choses, équivaut à nier leur existence. La meilleure façon de se sortir de ce cercle vicieux est de *briser le tabou*. Le terme employé est parlant : on brise un tabou comme on brise une glace, un objet, on le réduit en miettes.

Boire à l'excès, c'est transgresser un tabou, celui de l'ivresse : celui ou celle qui ne peut pas se contrôler est mis au ban de la société. Le sujet est encore plus tabou concernant les femmes alcoolodépendantes. Nos préjugés vont la traiter de *mère indigne*, de *poivroite*. Mais cette maladie touche tous les milieux et tous les âges.

- As-tu des tabous ?
- Y a-t-il des sujets tabous dans ta famille ?
- Y a-t-il des choses que tu ne dis à personne ?
- Y a-t-il des choses que tu dis plus facilement à ta famille ? À tes amis ? À des gens que tu ne connais pas ?
- Quand le silence est-il plus confortable que la parole ?
- Quelle différence peut-on faire entre un secret et un tabou ?
- Existe-il des secrets qu'on ne peut dire à personne ?
- Certains secrets sont-ils lourds à porter ?
- Quand un secret devient-il lourd à porter ?
- Sais-tu garder un secret qu'on te confie ?
- Aimes-tu qu'on révèle un secret que tu as confié à quelqu'un ?
- Une personne qui a des secrets est-elle une personne secrète ?
- Un secret, un tabou, un mensonge : quelles différences ?
- Quand le mensonge est-il préférable à la vérité ?
- En ne disant pas la vérité, peut-on se mentir à soi-même ?

### **La honte...**

Une des raisons qui nous empêchent d'aborder certains sujets est la honte, la peur du regard des autres. La honte, c'est le sentiment d'être contraire à la dignité, à l'honneur. Nous pouvons avoir honte de ce que nous pensons, nous faisons ou nous sommes et nous avons peur que cela nuise à notre image. La honte provoque du déni. Nous avons honte d'une situation, personnelle ou familiale et nous la cachons. L'alcoolisme peut engendrer de la honte. On n'en parle pas. Le sujet devient tabou.

- Quelles pourraient être les raisons qui nous poussent à éprouver de la honte ?
- Quand as-tu honte ?
- De quoi peut-on avoir honte ?
- Certains parents pourraient-ils avoir honte de leurs enfants ?
- Certains enfants pourraient-ils avoir honte de leurs parents ?
- Pourquoi ?
- A-t-on raison d'avoir honte ? Si oui, quand ?

### La norme...

Les tabous transgressent ce qu'on considère comme la norme. Les personnes dépendantes peuvent être assimilées à des individus ayant des comportements *a-normaux*, en dehors de la norme.

Mais, qu'est-ce que la norme? Le mot vient du latin *norma*, qui signifie *l'équerre* ou la *règle*. C'est donc une loi à laquelle on doit se conformer. Dans un groupe social, une norme est un ensemble de règles de conduite à suivre. Ces règles sont souvent inscrites dans notre inconscient collectif. Une personne qui ne respecte pas la norme est placée au ban de la société. Mais la notion de norme est fluctuante, elle peut évoluer en fonction des circonstances, des influences religieuses, politiques ou autres. On l'a vu, la conception de l'alcool et de la personne alcoolodépendante a évolué dans l'histoire. Ce qui est en dehors de la norme maintenant ne l'a pas toujours été.

Et concernant les jeunes, quelle est la norme en matière de consommation d'alcool? Un jeune qui ne boit pas en soirée est-il dans la norme? Certains peuvent être tentés de boire de l'alcool, de fumer, ou de consommer d'autres drogues pour faire comme les autres, pour rentrer dans ce qu'ils considèrent comme la norme, le moule, pour s'intégrer.

- Etre *normal*, c'est quoi? Et *anormal*?
- Peut-on être *anormal* si on est seul au monde?
- Te sens-tu *normal*?
- Te sens-tu parfois *anormal*? Si oui, quand, et pourquoi?
- Une personne alcoolique est-elle *normale* ou *anormale*?

L'alcoolisme engendre donc la plupart du temps des sentiments et des conséquences négatives comme la culpabilité, la honte, le repli sur soi et l'enfermement. On peut parler d'enfermement à plusieurs niveaux : celui de la personne dépendante, qui s'enferme progressivement dans sa dépendance, restreint ou coupe les contacts avec le monde extérieur, et celui de l'entourage.

Une fois que l'alcoolisme s'installe au sein d'une famille, un scénario se met progressivement en place, et va déclencher des réactions de l'entourage. Il s'enferme dans le tabou, se tait, se cache souvent, souffre et commet des erreurs faute de sollicitude, d'information et de compréhension. La honte et la culpabilité de l'entourage font qu'il va progressivement s'éloigner de ses proches, cacher ses problèmes à l'extérieur, s'introvertir. C'est, encore une fois, l'enfermement, la rupture sociale... Ce scénario va se répéter indéfiniment si on ne brise pas ce cercle en proposant un chemin vers la guérison... en en parlant...

## La création artistique : une manière de briser le tabou?

**On a fait comme d'habitude. On n'a rien dit.**

**On à fait comme si...**

**Et la sensation qu'une porte de béton blindée**

**se referme sur moi, bouchant l'horizon**

**des possibles.**

**Avec une lucarne : Les ateliers.**

Le personnage de Clara, dans *Un silence ordinaire*, est cette jeune fille que Didier rencontre à un atelier d'écriture, au sein de son école. Au cours de cet atelier, et pour la première fois, Clara va briser le tabou, et parler de l'alcoolisme de son père. Par le biais de l'écriture, elle va faire ce qu'elle n'était jamais arrivée à faire. En parler.

Tout comme Didier qui, dans son spectacle, et presque malgré lui, va parler de son histoire. Pour le jeune qu'il était, les ateliers étaient sa lucarne, sa possibilité d'entrevoir autre chose. Créer, par le biais des ateliers, c'est quelque chose qui aide à s'exprimer, à vivre, à exister, à guérir. Pour Clara comme pour Didier...

*Un silence ordinaire* est présenté comme un témoignage. Mais il est avant tout une création artistique.

Quelles sont les raisons qui peuvent pousser à écrire et à créer un spectacle? Elles sont multiples, et personnelles : écrire peut nous permettre de réfléchir et de mieux comprendre ce qui nous arrive, de prendre du recul sur une situation, de se confier... Pour se souvenir, par nostalgie, par devoir de mémoire... Le fait d'écrire peut souvent être bénéfique. Didier nous explique dans son spectacle avoir commencé à écrire très tôt: *Moi dans ma chambre au bout du couloir, à mon bureau, à la lumière d'une bougie, isolé, j'écrivais. J'écrivais des poèmes, des textes, pour exprimer ce que je n'arrivais pas à dire, pas à confier.*

Après l'écriture personnelle, une étape supplémentaire est franchie si l'auteur passe à la publication ou à la création d'un spectacle. On passe de l'intime au public. Et l'intention change, même si les motivations restent multiples et personnelles : pour transmettre, témoigner, partager son expérience...

Le fait de confronter son point de vue d'auteur-acteur (dans le cas présent) à un public, en se racontant, en parlant de lui, de sa propre expérience établit un contact proche et intime avec son public. Didier le dit dans le spectacle : *Tout ce que je raconte et que je vais raconter c'est vrai, j'invente rien, enfin sauf les prénoms que je change, enfin sauf le mien que je change pas.*

- Pour quelle(s) raisons écrit-on?
- Pour soi-même?
- Pour laisser une trace?
- Pour convaincre?
- Pour faire réfléchir?
- Pour changer le monde? Ou notre vision du monde?

Le fait de raconter sa mère, Julia, son histoire et sa relation à l'alcool, permet aussi à Didier de laisser une trace. Trace de la vie de sa mère, aujourd'hui disparue. Mais en quelque sorte elle continue à vivre à travers son histoire qui nous est racontée. C'est tout le côté paradoxal de la trace : elle est à la fois absence et présence, être et non-être, passé et présent, permanence et changement. C'est une empreinte qu'on laisse, une marque, une incrustation du passé qui continue à exister au présent. Ici, le fait de laisser des traces est volontaire, que ce soit pour montrer son existence, pour en témoigner pour l'avenir ou pour s'exprimer.

Dans le chef de Didier, il est clair que le fait de parler de sa propre histoire et de s'interroger sur la thématique de l'alcool liée à son histoire tend à universaliser son propos. On pourrait résumer cela par *parler de soi pour parler aux autres*, ou *parler de soi à travers les histoires des autres*.

- Tout ce qui existe laisse-t-il des traces ?
- De quoi suis-je une trace ?
- Les autres laissent-ils des traces en nous ?
- Se souvient-on tous des mêmes choses ?
- Peut-on réellement oublier certaines choses ?
- Quelles sont les choses que nous oublions le plus facilement ? Et celles que nous n'oublions pas ?
- Si tu oubliais tes souvenirs, serais-tu encore toi ?
- Les souvenirs familiaux sont-ils vécus de la même façon par tous les membres de ta famille ?
- Les événements de ta vie t'apprennent-ils quelque chose sur toi ?
- Un livre, un spectacle peut-il t'apprendre quelque chose sur toi ?
- Ce que tu es aujourd'hui est-il le résultat de ce qui t'es arrivé dans ton passé ?

- Et est ce qu'on peut savoir ce que ce monsieur vient faire ici ?
- Je suis fils de ...



## Bibliographie

- *L'alcool dans notre société – entre désir et tabou*. Richard Müller, directeur de l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies, ISPA, Lausanne
- *Est-on alcoolique à vie ? Pour en finir avec certaines idées reçues*, par Pierre Veissière, psychosociologue, Article paru dans l'OBS et publié le 22-08-2011.
- *Neurosciences de l'addiction*, Collège Roman de Médecine de l'Addiction. [www.romandieaddiction.ch](http://www.romandieaddiction.ch)
- Jet d'encre.ch, Les drogues, la dépendance, l'addiction, des concepts peu clairs.
- Dossiers pédagogiques de Philéas et Autobule
- *Les publicitaires savent pourquoi*, Media Animation, publication éditée en collaboration avec le groupe porteur *Les jeunes et l'alcool* et le CRIOC, 2006
- Martin de Duve

Se sortir de l'addiction.

Quelques adresses de services ou associations qui proposent de l'aide aux personnes dépendantes ou à leur entourage :

- Infor Drogues : propose des informations et de l'aide à toute personne confrontée aux addictions.
- Stop ou encore : permet de faire le point sur la consommation
- Univers Santé : association d'éducation, de prévention et de promotion de la santé en milieu étudiant.
- Centre Alfa : service de prévention, de formation et d'accompagnement pour adultes. Egalement service de santé mentale spécialisé dans la prévention et le traitement de l'alcoolisme et des toxicomanies, aidant également l'entourage à faire face aux dépendances de leurs proches.
- Le Pelican : association active dans le domaine de l'aide aux consommateurs d'alcool, de drogues, de médicaments, ainsi qu'aux joueurs de jeux de hasard et d'argent.
- Jeunes, alcool et société : regroupe 12 associations des secteurs de l'éducation, de la santé et de la jeunesse pour promouvoir des consommations responsables et moins risquées d'alcool.
- Prospectives Jeunesse : centre d'étude et de formation actif dans le domaine de la prévention des risques liés aux usages de drogues, dans une optique de promotion de la, santé.

Ouvrages qui traitent du sujet

Jeunesse

- *Mon père alcoolique et moi*. Mariko Kikuchi, Manga, Editions Akata
- *Belle gueule de bois*, Pierre Deschavannes, Editions du Rouergue.
- *Alcoolique*, Jonathan Ames et Dean Haspiel, BD.
- *Jan*, Claudine Desmarteau, Edition Thierry Magnier.
- *Le jour des oies sauvages*, Adeline Yzac, Editions du Rouergue
- *Flo*. Peter Härtling, Editions Messidor

Adulte

- *Boire et plus*, Fabienne Swiatly, Edition La fosse aux ours.

Info santé public

- *L'alcoolisme au quotidien*, Raymond Guibe, Edition Seli Arslan
- *Une histoire de l'alcool*. Rod Phillips, Editions PUL
- *J'ai commencé par un verre*, G.Casasus, Editions Oh!





# Un silence ordinaire

Conception, écriture et interprétation **Didier Poiteaux** Dramaturgie, mise en scène **Olivier Lenel**  
Assistante **Julie Marichal** Création musicale **Alice Vande Voorde** Conseiller artistique **Pierre-Paul Constant**  
Scénographie **Marilyne Grimmer** Création sonore **Roxane Brunet** Création lumière **Pier Gallen** Régie **Gleb Panteleeff**

**INTI**

Production INTI Théâtre

Mademoiselle  
**Jeanne**  
MUSIQUE DE SPECTACLE

**P**  
PIERRE  
de LUNE

Centre  
Culturel de  
Binant

**C** CENTRE CULTUREL  
DE VERVIERS  
MUSIQUE DE SPECTACLE

**FB**  
FÉDÉRATION  
MUSIQUE DE SPECTACLE

**LA COOP ASBL**  
DES ARTISTES ET ARTISANES

**shelter prod**

**Francophonie  
Bruxelles**

avec le soutien de l'Espace Senghor, du théâtre La Montagne Magique, du Théâtre Varia, du Théâtre Mercelis, de la FAL 19