

PREMIÈRE PARTIE

LES PIONNIERS DES AA

Dr Bob et les neuf hommes et femmes qui racontent ici leur histoire étaient parmi les membres pionniers des premiers groupes des AA.

Ces dix personnes sont toutes décédées de causes naturelles et elles sont restées totalement abstinentes.

De nos jours, on trouve encore des centaines d'autres membres des AA qui n'ont pas eu de rechute pendant plus de cinquante ans.

Tous sont donc des pionniers des AA. Ils témoignent que la libération de l'alcoolisme peut être vraiment permanente.

LE CAUCHEMAR DU DR BOB

Il est un des fondateurs des Alcooliques anonymes. La naissance de notre société remonte à son premier jour d'abstinence permanente, le 10 juin 1935.

Jusqu'en 1950, année de sa mort, il a transmis le message des AA à plus de 5 000 hommes et femmes alcooliques et il leur a prodigué des soins médicaux sans penser à se faire payer.

DANS CE merveilleux travail de service, il a été secondé avec efficacité par une des plus grandes amies du Mouvement, Sœur Ignatia, de l'hôpital St. Thomas à Akron, Ohio.

Je suis né dans un petit village de la Nouvelle-Angleterre, qui comptait environ sept mille habitants. Les normes de moralité étaient, d'après mon souvenir, beaucoup plus élevées que la moyenne. Aucune boisson alcoolisée ni aucune bière n'étaient vendues dans le voisinage, sauf au magasin d'alcool de l'État où il était peut-être possible de s'en procurer un demi-litre, si la personne pouvait convaincre l'agent que cet alcool lui était absolument nécessaire. Sans cette preuve, l'acheteur éventuel devait repartir les mains vides, privé de cette chose que j'en étais venu plus tard à considérer comme la grande panacée pour tous les maux humains. Les hommes qui se faisaient livrer de l'alcool de Boston ou de New York étaient considérés avec grande méfiance et mal vus par les bonnes gens du village. Cet endroit comptait beaucoup d'églises et d'écoles. C'est là que j'ai commencé ma vie scolaire.

Mon père exerçait une profession pour laquelle sa compétence était reconnue. Ma mère et lui consacraient beaucoup de temps aux activités paroissiales. Aussi bien mon père que ma mère avaient une intelligence très au-dessus de la moyenne.

Malheureusement pour moi, j'étais enfant unique, ce qui a peut-être été à l'origine de l'égoïsme qui a joué un rôle si important dans l'apparition de mon alcoolisme.

De mon enfance à la fin de mes études secondaires, j'ai été plus ou moins obligé d'aller à l'église. Je devais assister à l'école du dimanche ainsi qu'aux offices religieux en soirée, participer le lundi aux réunions de la *Christian Endeavor* et, parfois, à la réunion de prière du mercredi soir. Cela a eu pour effet de me faire prendre la résolution de ne jamais remettre les pieds dans une église une fois libéré de l'emprise parentale. J'ai tenu ma résolution pendant les 40 années suivantes, sauf lorsque les circonstances m'empêchaient d'agir autrement.

Après le secondaire, j'ai passé quatre années dans un des meilleurs collèges du pays, là où boire semblait être une activité parascolaire très importante. Presque tout le monde buvait. J'ai bu de plus en plus et j'ai eu beaucoup de plaisir sans avoir trop de problèmes, physiques ou financiers. Le lendemain d'une cuite, il semblait que je pouvais me remettre en forme beaucoup plus facilement que la plupart de mes compagnons de beuverie qui avaient le malheur (ou peut-être le bonheur) d'être grandement affectés par la nausée du lendemain. De toute ma vie, je n'ai jamais eu mal à la tête, ce qui me porte à croire que j'étais un alcoolique presque dès le départ. Il semblait que toute ma vie était centrée sur ce que je voulais, sans

aucun égard pour les droits, les désirs ou les privilèges de qui que ce soit ; cet état d'esprit a pris de plus en plus d'importance en vieillissant. Aux yeux de la confrérie des buveurs, j'ai obtenu mon diplôme avec « grande distinction », mais le Doyen ne le voyait pas ainsi.

J'ai passé les trois années suivantes à Boston, à Chicago et à Montréal comme employé d'une grande industrie manufacturière de fournitures de matériel ferroviaire, de moteurs à gaz de toutes sortes et de plusieurs autres pièces d'équipement lourd. Durant ces années-là, j'ai bu autant que mes finances me le permettaient, sans en subir trop d'inconvénients, bien que je commençais à avoir des tremblements de temps en temps le matin. Pendant ces trois années, je n'ai manqué qu'une demi-journée de travail.

J'ai ensuite décidé d'entreprendre des études de médecine dans une des plus grandes universités du pays. Là, j'ai entrepris de boire avec beaucoup plus d'application qu'auparavant. En raison de ma capacité de boire de la bière en énorme quantité, on m'a élu membre d'une société de buveurs et rapidement, je suis devenu un des leaders du groupe. Plus d'un matin, en me rendant aux cours, j'ai rebroussé chemin pour rentrer à la résidence des étudiants. J'étais bien préparé mais je n'osais pas rentrer dans la salle de peur d'attirer l'attention sur mes tremblements, si on m'interrogeait.

Les choses allèrent de mal en pis jusqu'au printemps de ma deuxième année. Après une longue période de beuverie, je me suis dit que je ne pouvais pas terminer mon cours. J'ai donc plié bagage pour partir dans le Sud et y passer un mois dans une grande ferme appartenant à un de mes amis. Quand j'ai commencé

à y voir plus clair, je me suis dit que ma décision d'abandonner mes études était très sotte et que je ferais mieux d'y retourner. De retour à l'université, j'ai découvert que la faculté avait un point de vue différent du mien. Après bien des discussions, on m'a permis de me présenter aux examens que j'ai d'ailleurs tous bien réussis. Les membres de la direction étaient passablement dégoûtés de moi et ils m'ont dit qu'ils essaieraient de se passer de ma présence. Après de pénibles discussions, ils m'ont enfin accordé mes crédits et j'ai déménagé mes pénates dans une autre université reconnue où, à l'automne, j'entrais en troisième année.

Dans cette nouvelle université, j'ai bu encore plus qu'avant, si bien que les gars de la résidence d'étudiants où j'habitais se sont sentis obligés de faire venir mon père. Celui-ci a fait un long voyage pour tenter, en vain, de me remettre d'aplomb. Son intervention a eu peu de succès puisque j'ai continué à boire ; je consommais même plus de boisson forte qu'auparavant.

Juste avant les examens de ma dernière année, je me suis lancé dans une cuite particulièrement grave. Lorsque je me suis rendu dans la salle d'examen, ma main tremblait si fort que j'étais incapable de tenir mon crayon. J'ai remis au moins trois copies vierges. Je fus acculé au pied du mur par la direction qui a exigé que je fasse deux autres trimestres sans boire une seule goutte d'alcool si je voulais obtenir mon diplôme. J'ai réussi à faire ce qu'on exigeait de moi, à la satisfaction de la faculté, tant au point de vue de mes études qu'à celui de ma conduite.

Je me suis d'ailleurs si bien conduit que j'ai réussi à décrocher un poste d'interne très convoité dans une ville de l'Ouest. Pendant les deux ans que j'y ai passés, j'ai

eu tellement de travail que je n'ai presque pas quitté l'hôpital. De ce fait, je ne pouvais pas m'attirer d'ennuis.

Après ces deux années d'internat, j'ai ouvert un cabinet dans le centre-ville. J'avais de l'argent, beaucoup de temps libre et de gros maux d'estomac. J'ai vite découvert que quelques verres atténuaient mes douleurs gastriques, du moins pendant quelques heures ; je n'ai eu aucun mal à retourner à ma consommation excessive d'autrefois.

Je commençais alors à avoir de graves problèmes de santé. Dans l'espoir de trouver quelque soulagement à mon mal, je suis entré de mon propre chef au moins une douzaine de fois dans des cliniques locales. J'étais pris entre deux feux. Si je ne buvais pas, j'avais des maux d'estomac terribles, et si je buvais, j'avais les nerfs à fleur de peau. Après trois années de cette torture, j'ai abouti à l'hôpital où l'on a tenté de m'aider. Je m'arrangeais pour que mes amis m'apportent de l'alcool ou bien j'en volais dans l'établissement ; mon état s'est aggravé rapidement.

Finalement, mon père a dû m'envoyer un médecin de chez nous qui a réussi à me ramener à la maison. Je suis resté au lit environ deux mois avant de pouvoir sortir. J'ai vécu là-bas encore quelques mois avant de retourner à ma pratique médicale. Ou bien cette expérience m'a fait peur, ou j'ai eu peur des avertissements du médecin, à moins que ce ne soit les deux. De toute façon, je n'ai pas pris un verre jusqu'au temps de la prohibition.

Après l'adoption du 18^e Amendement, je me suis senti en sécurité. Je savais que les gens s'achèteraient quelques bouteilles ou quelques caisses d'alcool, selon leurs moyens, et que le stock serait vite écoulé. Cela

ne pouvait donc pas me faire beaucoup de tort de boire un peu. À ce moment-là, je ne savais pas que le gouvernement permettait aux médecins de se procurer de l'alcool en quantité presque illimitée. Je n'avais non plus jamais entendu parler des trafiquants d'alcool de contrebande qui firent bientôt leur apparition. Au début, j'ai bu modérément, mais il m'a fallu relativement peu de temps pour retomber dans mes vieilles habitudes dont les conséquences avaient été si désastreuses pour moi.

Pendant les quelques années qui ont suivi, j'ai vu grandir en moi deux phobies : la peur de ne pas dormir et la peur de manquer d'alcool. Comme je n'étais pas riche, je savais que je ne devais pas boire en certaines circonstances si je voulais gagner assez d'argent pour ne pas manquer d'alcool. Donc, la plupart du temps, je ne prenais pas le verre du matin dont j'avais tant besoin. Je le remplaçais par des sédatifs pour calmer les tremblements qui m'angoissaient. Il m'arrivait parfois de succomber au désir de boire le matin, mais dans ce cas, après quelques heures, je n'étais plus en état de travailler. De plus, cela réduisait mes chances de rapporter de l'alcool chez moi le soir, ce qui signifiait que je passerais la nuit éveillé, à tourner dans mon lit avant de retrouver les tremblements intolérables du lendemain matin. Pendant les quinze années qui ont suivi, j'ai eu la présence d'esprit de ne pas aller à l'hôpital après avoir bu et je recevais rarement des patients à mon cabinet. Quelquefois, je me réfugiais dans un des clubs dont j'étais membre, et parfois je me terrais dans un hôtel où je m'inscrivais sous un faux nom. Mes amis réussissaient ordinairement à me retrouver et j'acceptais de rentrer à la maison s'ils me promettaient que je ne serais pas réprimandé.

Si ma femme avait prévu de sortir l'après-midi, je me procurais beaucoup d'alcool que je cachais un peu partout dans la maison : dans la soute à charbon, dans la descente à linge sale, au-dessus des cadrages de portes, au-dessus des poutres de la cave, sous les carreaux du plancher. Les vieilles malles et les coffres, les vieux récipients et même le seau à cendres me servaient aussi de cachettes. Si je ne me suis pas servi du réservoir des toilettes, c'est que je pensais que cette cachette était trop facile à découvrir. J'ai d'ailleurs appris plus tard que ma femme en faisait l'inspection régulièrement. Je mettais une bouteille de huit ou douze onces dans un gant doublé de fourrure que je balançais sur le porche arrière à la rapide tombée de la nuit en hiver. Mon fournisseur contrebandier cachait de l'alcool sous les marches de l'entrée arrière et je pouvais donc y avoir accès tout le temps. Parfois j'apportais de l'alcool dans mes poches mais comme elles étaient fouillées, cela devenait trop risqué. Je remplissais aussi des bouteilles de quatre onces que j'insérais dans mes chaussettes. Cette ruse a fonctionné jusqu'au jour où ma femme et moi sommes allés voir la pièce « Tugboat Annie » avec Wallace Beery ; ce fut la fin de la cachette dans les chaussettes !

Je ne raconterai pas toutes mes expériences dans les hôpitaux et les cliniques. Ce serait trop long.

Pendant ce temps-là, nos amis nous évitaient plus ou moins. Nous n'étions plus invités chez eux puisqu'il était certain que je me soûlerais. Pour la même raison, ma femme n'osait pas les inviter non plus. Ma peur de l'insomnie exigeait que je m'enivre tous les soirs mais pour avoir de l'alcool dans la soirée, je devais ne pas boire durant le jour, du moins jusqu'à 16 heures. Cette routine a duré 17 ans presque sans interruption. C'était

réellement un cauchemar horrible : gagner de l'argent, acheter de l'alcool, apporter l'alcool en cachette à la maison, me soûler, trembler le matin, prendre des sédatifs pour pouvoir travailler et gagner de l'argent, et recommencer ainsi à n'en plus finir. Je promettais à ma femme, à mes amis, à mes enfants, de ne plus boire, mais malgré ma grande sincérité du moment, je réussissais rarement à m'abstenir de boire jusqu'au soir.

Dans l'intérêt de ceux qui ont un penchant pour les expériences, je vais dire un mot de ce que j'appelle l'expérience de la bière. Lorsque cette boisson est revenue sur le marché, je me suis cru en sécurité. Je pouvais en boire autant que je voulais. C'était sans danger, puisque personne ne s'enivre à boire de la bière. J'en ai donc rempli la cave, avec la permission de ma bonne épouse. Bientôt, je buvais au moins une caisse et demie de bière par jour. J'ai engraisé de quinze kilos en deux mois environ ; je ressemblais à un porc et j'avais de la difficulté à respirer. Je me suis alors dit que l'odeur de la bière camouflait toute autre odeur d'alcool et j'ai commencé à renforcer ma bière avec de l'alcool pur. Évidemment, le résultat fut très mauvais. C'est ainsi que l'expérience de la bière a pris fin.

À peu près à la même époque, je me suis trouvé au sein d'un groupe de personnes qui m'attiraient par l'impression de calme, de santé et de bonheur qu'elles dégageaient. Elles s'exprimaient avec aisance, sans gêne aucune, chose que je n'étais jamais arrivé à faire, et elles semblaient être tout à fait à l'aise en toute circonstance et en pleine forme. Surtout, elles paraissaient heureuses. Pour ma part, j'étais timide et je me sentais mal à l'aise la plupart du temps ; ma santé était sur le point de craquer et j'étais profondément malheureux. Je sentais que ces gens-là avaient quelque

chose qui me manquait et qui me serait d'un grand secours. J'ai appris qu'il s'agissait de quelque chose de spirituel, ce qui ne m'attirait pas beaucoup, mais je me suis dit que cela ne pouvait pas me faire de tort. J'ai longuement réfléchi sur le sujet pendant les deux années et demie qui ont suivi, ce qui ne m'a pas empêché de m'enivrer tous les soirs. Je lisais tout ce que je pouvais trouver sur le sujet et je parlais à toutes les personnes que je croyais informées.

Ma femme s'est vivement intéressée à la chose et c'est son intérêt qui m'a motivé, bien que jamais je n'ai senti que je pouvais trouver là la solution à mon problème d'alcool. Je ne saurai jamais comment ma femme a réussi à garder sa confiance et son courage pendant toutes ces années, mais elle l'a fait. S'il en avait été autrement, je sais que je serais mort depuis longtemps. J'ignore pour quelle raison, mais nous, les alcooliques, avons le don de choisir les meilleures femmes du monde. Je n'arrive pas à m'expliquer pourquoi elles doivent subir toutes les tortures que nous leur infligeons.

À peu près à la même époque, une dame a téléphoné à ma femme un samedi après-midi. Elle voulait m'inviter chez elle dans la soirée pour me présenter un de ses amis qui serait en mesure de m'aider. C'était la veille de la fête des Mères ; j'étais rentré à la maison en apportant une grosse plante que j'avais déposée sur la table avant d'aller me coucher, ivre mort. Le lendemain, la dame a téléphoné de nouveau. Par politesse, et même si je me sentais mal, j'ai accepté l'invitation, mais en arrachant à ma femme la promesse que nous ne resterions pas plus de 15 minutes.

Nous sommes entrés à 17 h exactement pour res-

sortir à 23 h 15. Par la suite, j'ai de nouveau eu quelques brèves conversations avec cet homme et j'ai soudain cessé de boire. Mon abstinence a duré environ trois semaines ; par la suite, je suis allé à Atlantic City pendant quelques jours pour assister au congrès que tenait une société nationale dont j'étais membre. Pendant le voyage en train, j'ai bu tout le scotch qu'il y avait, et j'ai même acheté plusieurs bouteilles en me rendant à l'hôtel. C'était un dimanche. Je me suis soulé ce soir-là ; le lundi, je n'ai pas bu jusqu'après le dîner, puis je me suis enivré de nouveau. J'ai bu au bar tout ce que j'osais boire en public, puis je me suis rendu à ma chambre pour terminer ce que j'avais commencé. Le mardi, j'ai commencé à boire le matin et, à midi, j'étais ivre. Ne voulant pas déshonorer mon nom, j'ai quitté l'hôtel. En route pour la gare, j'ai encore acheté de la boisson. Je devais attendre le train quelques heures. Je ne me rappelle plus ce qui s'est passé après cela, sinon que je me suis réveillé chez un ami qui habitait une ville voisine de la mienne. Ces bonnes gens ont communiqué avec ma femme qui a envoyé mon nouvel ami me chercher. Il m'a ramené à la maison et m'a mis au lit. Ce soir-là, il m'a donné quelques verres et une bouteille de bière le lendemain matin.

C'était le 10 juin 1935, et ce fut mon dernier verre. Au moment où j'écris ces lignes, près de quatre années se sont écoulées.

Vous vous demandez sans doute ce que cet homme a bien pu faire ou dire de différent de ce que d'autres avaient pu faire ou dire avant lui. Il faut se rappeler que j'avais beaucoup lu sur l'alcoolisme et que j'avais parlé à tous ceux qui étaient renseignés sur le sujet ou croyaient l'être. Je me trouvais maintenant en face d'un homme qui avait vécu pendant de nombreuses années

l'effrayante expérience de l'alcoolisme, qui avait connu à peu près toutes les expériences possibles pour un ivrogne, et qui avait été guéri par les mêmes moyens que j'avais essayé d'utiliser, c'est-à-dire par l'approche spirituelle. Il m'a donné des informations sur l'alcoolisme qui m'ont certainement aidé. *Beaucoup plus important encore, pour la première fois de ma vie, j'étais en face d'un être humain qui savait, par expérience, de quoi il parlait quand il s'agissait d'alcoolisme. En d'autres mots, il parlait la même langue que moi.* S'il connaissait toutes les réponses, ce n'était sûrement pas parce qu'il les avait lues quelque part.

C'est un cadeau vraiment extraordinaire que d'être libéré d'un mal aussi terrible que celui qui m'accablait. Ma santé est bonne, j'ai retrouvé le respect de moi-même et je suis à nouveau respecté par mes collègues. Ma vie de famille est parfaite et mes affaires vont aussi bien que possible en ces temps incertains.

Je passe beaucoup de temps à transmettre ce que j'ai appris à ceux qui veulent l'entendre et qui en ont tant besoin. Je le fais pour quatre raisons :

1. Par sens du devoir.
2. Par plaisir.
3. Parce que cela me permet de payer ma dette envers l'homme qui a pris le temps de me transmettre le message.
4. Parce que chaque fois que j'aide quelqu'un, je me prémunis davantage contre une rechute possible.

Contrairement à la plupart de nos membres, il m'a fallu deux années et demie d'abstinence avant de perdre l'obsession de boire. Cette obsession ne me quittait presque jamais. Par contre, jamais je n'ai été sur le point de succomber. Il fut un temps où j'étais terri-

blement révolté de voir mes amis boire alors que je ne pouvais pas me le permettre, mais j'en suis arrivé à me dire que moi aussi j'avais déjà eu ce privilège, que j'en avais tellement abusé qu'il m'avait été retiré. Je n'avais donc pas le droit de me plaindre. Après tout, personne ne m'avait jamais ouvert la bouche de force pour y verser de l'alcool.

Si vous vous croyez athée, agnostique ou que vous êtes sceptique, ou si vous entretenez une sorte d'orgueil intellectuel qui vous empêche d'accepter ce qui se trouve dans ce livre, alors je suis désolé pour vous. Si vous pensez encore que vous êtes assez fort pour gagner la partie seul avec vos propres moyens, c'est votre affaire. Mais si vous voulez vraiment, honnêtement, cesser de boire pour de bon, et si vous pensez sincèrement avoir besoin d'aide, nous savons que nous avons une réponse pour vous. Elle ne rate jamais, même si vous n'y mettez que la moitié du zèle que vous montreriez pour vous procurer un verre.

Votre Père céleste ne vous abandonnera jamais !

(1)

LE TROISIÈME MEMBRE DES ALCOOLIQUES ANONYMES

Il a été un des membres pionniers du Groupe d'Akron No 1, le premier groupe des AA au monde. Il a gardé la foi ; en conséquence, lui et des milliers d'autres ont trouvé une nouvelle vie.

JE SUIS né dans une ferme du Kentucky dans le comté de Carlyle, dans une famille de cinq enfants. Mes parents étaient aisés et leur ménage était heureux. Ma femme, originaire du Kentucky, est venue avec moi à Akron et c'est à la faculté de droit de cette ville que j'ai terminé mes études.

Dans un sens, mon cas est un peu inhabituel. Il n'y a pas eu d'épisodes malheureux dans mon enfance pour justifier mon alcoolisme. Il semble que j'avais simplement un penchant naturel pour la boisson. J'étais heureux en ménage et je n'ai jamais eu recours aux raisons, conscientes ou inconscientes, souvent invoquées pour boire. Pourtant, comme le démontre mon histoire, je suis devenu un cas très sérieux.

Avant que la boisson ne me détruise complètement, j'ai connu un grand succès, ayant été conseiller municipal pendant cinq ans et directeur financier d'une banlieue annexée plus tard à la ville. Bien sûr, tout est tombé à l'eau à mesure que ma consommation d'alcool augmentait. Au moment où Dr Bob et Bill se sont présentés, j'étais presque à bout de forces.

J'avais huit ans la première fois que je me suis enivré. Ce n'était pas la faute de mon père ou de ma mère, puisqu'ils étaient tout à fait opposés à l'alcool. Quelques garçons de ferme avaient été engagés pour nettoyer la grange, j'allais et venais dans la charrette et pendant qu'ils la chargeaient, j'en profitais pour boire du cidre fort qui se trouvait dans un baril dans la grange. Au retour, après deux ou trois chargements, je me suis évanoui et on a dû me conduire à la maison. Je me souviens que mon père gardait de l'alcool à la maison pour des raisons médicales et pour les visiteurs. J'en buvais lorsque personne ne me voyait et j'ajoutais ensuite de l'eau dans la bouteille pour que mes parents ne s'aperçoivent pas que je buvais.

Le manège a continué jusqu'à ce que je m'inscrive à notre université d'État et à la fin des quatre années, j'ai constaté que j'étais un ivrogne. Chaque matin, je me réveillais malade avec d'affreux tremblements, mais il y avait toujours une bouteille d'alcool sur ma table de chevet. Je tendais la main, je la saisissais et buvais à même le goulot ; un peu plus tard je me levais pour prendre une autre gorgée, je me rasais, je déjeunais, je glissais un quart de litre d'alcool dans ma poche et je partais pour l'université. Entre deux cours, je me précipitais aux toilettes, je buvais une quantité suffisante pour me calmer les nerfs et je me rendais au cours suivant. Nous étions en 1917.

J'ai quitté l'université pendant le dernier trimestre de ma quatrième année pour m'enrôler dans l'armée. À ce moment-là, je disais que c'était du patriotisme. Plus tard, j'ai compris que c'était pour fuir l'alcool. D'une certaine façon, cela m'a rendu service puisque je me suis retrouvé dans des endroits où je ne pouvais pas me procurer d'alcool, interrompant ainsi ma façon de boire habituelle.

Puis, arriva la Prohibition. Comme l'alcool qu'on pouvait obtenir était si mauvais, parfois même mortel, et puisque j'étais marié et que j'avais un emploi dont il fallait que je m'occupe, tout cela a contribué à m'aider pendant trois ou quatre ans, même si je me souciais chaque fois que je pouvais mettre la main sur assez d'alcool pour commencer une cuite. Ma femme et moi faisions partie de clubs de bridge et les membres ont commencé à fabriquer et à servir leur vin. Après en avoir pris deux ou trois fois, j'ai décidé que cela n'en valait pas la peine parce qu'ils n'en offraient pas assez à mon goût. J'ai donc refusé de boire. J'ai vite trouvé une solution, toutefois, en apportant ma propre bouteille et en la cachant dans les toilettes ou dans les bosquets à l'extérieur.

Avec le temps, j'ai bu de plus en plus. Je n'allais pas au bureau pendant deux ou trois semaines de suite, des jours et des nuits horribles où, étendu sur le plancher dans ma maison, je m'étirais pour prendre la bouteille, je prenais une gorgée et je retombais dans l'inconscience.

Pendant les six premiers mois de 1935, j'ai été hospitalisé huit fois pour intoxication, enchaîné au lit deux ou trois jours avant de même savoir où j'étais.

Le 26 juin 1935, je suis revenu à l'hôpital et le mot découragement est faible pour décrire mon état d'esprit. Les sept fois où j'avais quitté cet hôpital pendant les six mois précédents, j'étais décidé à ne pas m'enivrer – pendant au moins six ou huit mois. Ce n'est pas ce qui est arrivé, et je ne savais pas pourquoi, ni quoi faire.

On m'a transféré dans une autre chambre ce matin-là. Ma femme m'y attendait. J'ai cru qu'elle allait m'annoncer qu'elle me quittait et je ne pouvais le lui reprocher ; je ne tenterais même pas d'excuser ma

conduite. Elle m'a dit qu'elle avait discuté avec deux hommes au sujet de l'alcoolisme. Je l'ai très mal pris jusqu'à ce qu'elle m'explique qu'ils étaient eux aussi des ivrognes comme moi. Parler à des semblables, ce n'était pas si mal.

Elle m'a dit : « Tu vas cesser de boire. » Cela m'a fait du bien à entendre même si je n'y croyais pas. Elle a ajouté ensuite que les deux ivrognes en question avaient une méthode grâce à laquelle ils croyaient pouvoir cesser de boire, et l'un des éléments de cette méthode était de la transmettre à un autre ivrogne. C'est ce qui allait les aider à demeurer abstinents. Toutes les personnes qui m'avaient parlé auparavant prétendaient m'aider, *moi* ; mon orgueil m'avait empêché de les écouter et ne faisait qu'augmenter mon ressentiment, mais je sentais qu'il serait mal venu de ma part de refuser d'écouter un peu ces deux personnes, si ça pouvait *les* aider. Ma femme a ajouté que je ne pourrais pas les payer, même si je le voulais et si j'en étais capable, ce qui n'était pas mon cas.

Ils sont venus et ont commencé à m'expliquer le programme qui allait être connu plus tard sous le nom les Alcooliques anonymes. Il n'y en avait pas beaucoup à cette époque.

En levant la tête, j'ai aperçu deux gaillards d'apparence très sympathiques mesurant plus de six pieds. (J'ai appris plus tard que ces deux hommes étaient Bill W. et Dr Bob.) Nous nous sommes mis à raconter nos aventures d'alcool et bien vite, j'ai constaté que ces deux-là savaient de quoi ils parlaient parce qu'on ressent des choses en état d'ébriété qu'on ne ressent pas autrement. Si j'avais senti qu'ils n'étaient pas sur la même longueur d'ondes que moi, je n'aurais pas accepté de leur parler.

Après un certain temps, Bill a dit : « Bon, tu as parlé pendant longtemps et maintenant, laisse-moi placer un mot pendant une minute ou deux. » Après m'avoir entendu raconter un peu plus de mon histoire, il s'est tourné vers Bob – je crois qu'il ne savait pas que je l'avais entendu – et lui a dit : « Je crois bien qu'il mérite d'être aidé. » Ils m'ont dit : « Veux-tu cesser de boire ? Nous ne voulons pas nous mêler de ce qui ne nous regarde pas. Nous n'essayons pas de te priver de tes droits et de tes prérogatives, mais nous possédons une méthode grâce à laquelle nous croyons pouvoir demeurer abstinents. Un des éléments de la méthode consiste à porter ce message à une autre personne qui en a besoin et qui désire l'essayer. Alors si tu ne veux pas en faire l'essai, nous ne te dérangerons pas plus longtemps et nous chercherons quelqu'un d'autre. »

Ils ont ensuite voulu savoir si je pensais pouvoir arrêter de boire par mes propres moyens, sans aide, si je pouvais simplement quitter l'hôpital et ne plus jamais prendre un verre. Si je le pouvais, tant mieux, c'était parfait, ils seraient très contents de voir une personne qui avait cette volonté, mais ils recherchaient un homme conscient d'avoir un problème et certain d'être incapable de s'en tirer seul, sans aide extérieure. Ils ont voulu savoir ensuite si je croyais en une Puissance supérieure. La réponse à cette question était facile à trouver puisque je n'avais jamais vraiment cessé de croire en Dieu et j'avais souvent, mais sans succès, cherché Son aide. Puis, ils ont voulu savoir si je serais prêt à demander l'aide de cette Puissance supérieure, calmement et sans aucune réserve.

Ils sont partis pour me laisser réfléchir à tout ça et je suis resté étendu sur mon lit d'hôpital. J'ai récapitulé les événements de ma vie. J'ai réfléchi à ce que l'alcool

avait fait de moi, aux chances que j'avais laissé passer, aux talents que j'avais reçus et gaspillés, et j'en suis venu à la conclusion que même si je ne souhaitais pas arrêter, je me devais de le désirer et j'étais prêt à tout faire pour cesser de boire.

J'étais prêt à admettre que j'avais atteint le fond de l'abîme, que je faisais face à un problème que je ne pouvais pas résoudre seul. Après avoir analysé tout cela et après avoir vu ce que l'alcool m'avait coûté, j'ai fait appel sans réserve à cette Puissance supérieure que j'appelle Dieu, j'ai admis que j'étais tout à fait impuissant devant l'alcool et que j'étais décidé à faire n'importe quoi pour me débarrasser de ce problème. En fait, j'ai admis qu'à partir de ce moment, j'étais consentant à laisser agir Dieu au lieu de n'en faire qu'à ma tête. Chaque jour, je tenterais de découvrir ce qu'était Sa volonté à mon égard et j'essaierais d'agir en conséquence, au lieu de Lui demander de toujours répondre à mes demandes fondées sur des besoins illusoire. C'est ce que j'ai dit aux deux hommes lorsqu'ils sont revenus me voir.

L'un d'eux, je pense que c'est Doc, m'a demandé : « Ainsi, tu veux cesser de boire ? » J'ai répondu : « Oui, Doc, j'aimerais cesser de boire, pour au moins cinq, six ou huit mois, le temps de me remettre d'aplomb, de retrouver le respect de ma femme et d'autres personnes, et de remettre mes finances en ordre. » Ils se sont mis à rire de bon cœur et ils ont dit : « C'est plus que tu n'as réussi à faire jusqu'ici, n'est-ce pas ? » C'était vrai. Ils ont ajouté : « Nous avons de mauvaises nouvelles à t'annoncer. Elles ont été mauvaises pour nous, et elles le seront sans doute pour toi. Que tu cesses de boire pendant six jours, six mois ou six ans, si tu re prends un verre ou deux, tu te

retrouveras à nouveau attaché à ce lit d'hôpital, comme au cours des six mois que tu viens de vivre. Tu es un alcoolique. » Pour autant que je me rappelle, c'était la première fois que j'accordais de l'importance à ce mot. Je pensais que je n'étais qu'un ivrogne. Ils m'ont appris que j'étais atteint d'une maladie et que peu importe la durée de mon abstinence, je me retrouverais dans le même état que maintenant si je prenais un verre ou deux. C'était vraiment des nouvelles décourageantes à entendre à ce moment-là.

Ils m'ont ensuite demandé si j'étais capable de demeurer abstinente pendant vingt-quatre heures. Je leur ai répondu oui, n'importe qui pouvait demeurer abstinente pendant vingt-quatre heures. « C'est de cela que nous parlons. Seulement vingt-quatre heures à la fois », ont-ils ajouté. C'était vraiment un gros poids de moins sur mes épaules. Chaque fois que je pensais à boire, l'idée de rester à sec pendant d'interminables années me revenait à l'esprit, mais cette idée des vingt-quatre heures, et que j'avais le choix à partir de maintenant, m'a beaucoup aidé.

(À cet endroit, les éditeurs ont interrompu le récit de Bill D., qui était l'homme sur le lit, pour insérer le témoignage de Bill W., l'homme qui se trouvait à côté du lit.) Voici le récit de Bill W. :

Le Dr Bob et moi l'avons rencontré (Bill D.) pour la première fois il y a 19 ans. Bill se trouvait dans un lit d'hôpital et nous regardait avec étonnement.

Deux jours auparavant, le Dr Bob m'avait dit : « Si nous voulons demeurer abstinents, toi et moi, nous devons agir. » Immédiatement, Bob a téléphoné à l'hôpital de la ville d'Akron et a demandé à parler à l'infirmière de garde au service des urgences. Il a expliqué que lui-même et un homme de New York avaient trouvé un remède à l'alcoolisme. Avait-elle un patient alcoolique sur qui ce remède pouvait être essayé ? Connaissant Bob depuis

longtemps, elle a rétorqué, l'air amusé : « Eh bien ! docteur, j'imagine que vous l'avez essayé sur vous-même ? »

Oui, il y avait un tel patient – un vrai numéro. Il venait d'arriver en désintoxication. Il avait mis un œil au beurre noir à deux infirmiers et il était maintenant solidement attaché. Ferait-il l'affaire ? Après lui avoir prescrit des médicaments, le docteur Bob a donné l'ordre de le transporter dans une chambre privée. Nous irons lui rendre visite aussitôt qu'il serait calmé.

Bill n'a pas semblé très impressionné. Plus triste que jamais, il a dit d'un ton las : « Bien, c'est merveilleux pour vous deux, mais ça ne peut réussir pour moi. Mon cas est si avancé que j'ai peur de m'aventurer à l'extérieur de cet hôpital. Vous n'avez pas à me vanter la religion. J'ai déjà porté le titre de diacre dans mon église et je crois encore en Dieu. J'imagine cependant qu'Il ne croit plus beaucoup en moi. »

Puis, le Dr Bob lui a dit : « Eh bien ! Bill, peut-être te sentiras-tu mieux demain. N'aimerais-tu pas nous voir de nouveau ? »

« Bien sûr, répondit Bill, cela ne me fera peut-être pas changer mais j'aimerais quand même vous revoir tous les deux. Vous savez de quoi vous parlez. »

Plus tard, nous avons trouvé Bill en compagnie de sa femme, Henrietta. Vivement, il nous a montré du doigt en disant : « Ce sont les gars dont je t'ai parlé ; eux, ils comprennent. »

Bill nous a raconté alors comment il était resté éveillé presque toute la nuit. Au plus profond de sa dépression, un nouvel espoir était né. Une pensée avait surgi dans son esprit : « S'ils y sont arrivés, moi aussi je le peux ! » Il s'est répété cette phrase plusieurs fois. Finalement, de cette lueur d'espoir a jailli la conviction. Il en était maintenant certain. Puis, il a senti une grande joie l'envahir. Après un certain temps, une sorte de paix s'est emparée de lui et il s'est endormi.

Avant de le quitter, Bill s'est soudain tourné vers sa femme et lui a dit : « Va chercher mes vêtements, chérie. Je vais me lever et sortir d'ici. » Bill D. est sorti libéré de cet hôpital et il n'a plus jamais bu.

Le groupe Numéro Un des AA est né ce jour-là.

(Bill D. poursuit son histoire)

C'est deux ou trois jours après ma première rencontre avec Doc et Bill que j'en suis venu à décider de confier ma volonté à Dieu et à accepter de suivre ce programme du mieux que je le pouvais. Leurs paroles ainsi que leurs gestes m'avaient donné une certaine confiance, même si je n'étais pas absolument rassuré. Je ne doutais pas de l'efficacité du programme mais je doutais de ma capacité de persévérer. J'en suis néanmoins venu à conclure que j'étais prêt à m'y donner sans réserve et qu'avec l'aide de Dieu, j'y arriverais. Aussitôt, j'ai senti une grande libération. Je savais qu'il y avait Quelqu'un sur qui je pouvais compter, qui ne m'abandonnerait pas. Si je pouvais me tenir près de Lui et écouter, j'y arriverais. Puis, je me rappelle que lorsque les gars sont revenus, je leur ai dit : « J'ai parlé à cette Puissance supérieure et je Lui ai dit que j'étais prêt à faire Sa volonté en tout premier lieu. C'est déjà fait et je suis prêt à le faire de nouveau devant vous, ou encore à le répéter sans honte n'importe où dans le monde à partir de maintenant. » Cela m'a certainement donné beaucoup de confiance et je me suis senti soulagé d'un grand poids.

Je me rappelle aussi leur avoir dit que ce serait très difficile à faire parce que j'avais d'autres mauvaises habitudes, telles la cigarette, les cartes et, à l'occasion, les courses de chevaux. Ils m'ont répondu : « Ne crois-tu pas avoir plus de problèmes avec la boisson qu'avec toute autre chose en ce moment ? Ne crois-tu pas que tu auras bien assez de travail avec ce seul problème ? » Un peu malgré moi, j'ai reconnu que c'était sans doute vrai. Ils ont ajouté : « Oublie ces autres habitudes et concentre-toi sur l'alcool au lieu d'essayer de tout éliminer en même temps. » Bien sûr, nous avons parlé de plusieurs de mes faiblesses et nous avons fait une

espèce d'inventaire, ce qui ne fut pas très difficile parce que j'étais conscient d'avoir beaucoup de défauts. Ils ont ajouté ensuite : « Il y a autre chose. Tu devrais te mettre en route et porter ce programme à une personne qui en a besoin et qui le veut. »

Il va sans dire qu'à cette époque, mes affaires étaient pratiquement au point mort. Je n'avais pas de clients. Évidemment, je ne retrouvai pas ma santé tout de suite, non plus. Il m'a fallu un an ou un an et demi avant de me sentir bien physiquement, et ce fut assez difficile, mais j'ai vite retrouvé l'amitié de gens que j'avais éloignés et après un certain temps d'abstinence, ces personnes ont commencé à se comporter avec moi comme par le passé, avant ma maladie, de sorte que je n'accordais pas une importance excessive à me procurer de l'argent. Je passais le plus clair de mon temps à rétablir mes amitiés et à réparer mes torts envers ma femme que j'avais beaucoup blessée.

Il me serait difficile d'évaluer tout ce que les AA ont fait pour moi. Je voulais vraiment connaître le programme et le mettre en pratique. J'ai remarqué que les autres semblaient si libérés, si heureux, en possession d'une chose si enviable. Je cherchais la réponse. Je savais qu'il y avait encore plus, quelque chose que je n'avais pas. Je me rappelle qu'une semaine ou deux après ma sortie de l'hôpital, Bill était chez moi et nous discussions, en compagnie de ma femme. Nous étions en train de dîner et j'écoutais, espérant comprendre comment ils en étaient arrivés à être libérés. Bill s'est tourné vers ma femme et lui a dit : « Henrietta, le Seigneur a été tellement bon pour moi en me guérissant de cette terrible maladie que je voudrais pouvoir en parler continuellement à tout le monde. »

Je me suis dit que j'avais ma réponse. Bill était très,

très reconnaissant envers Dieu pour sa libération de l'alcool et il Le remerciait, et par gratitude, il voulait en parler aux autres. Cette phrase : « Le Seigneur a été tellement bon pour moi en me guérissant de cette terrible maladie que je voudrais pouvoir en parler continuellement à tout le monde » est devenue une sorte de maxime dorée pour le programme des AA et pour moi.

Évidemment, avec le temps, j'ai commencé à recouvrer la santé, j'ai cessé de fuir les gens et aujourd'hui, je trouve la vie merveilleuse. J'assiste encore aux réunions parce que j'aime ça. Je rencontre les gens avec qui j'aime parler. Une autre des raisons pour lesquelles je vais aux réunions, c'est que j'ai de la gratitude pour les bonnes années que j'ai connues. J'ai tellement de reconnaissance envers le programme et les personnes qui y participent que je désire encore y aller. La pensée la plus merveilleuse que j'ai retenue du programme – je l'ai lue plusieurs fois dans le *AA Grapevine*, des gens m'en ont parlé personnellement et d'autres en ont parlé dans des réunions – c'est celle-ci : « Je suis venu chez les AA uniquement pour trouver l'abstinence, mais c'est grâce aux AA que j'ai trouvé Dieu. »

D'après moi, c'est la chose la plus merveilleuse qui puisse arriver à quelqu'un.

(2)

LA GRATITUDE À L'ŒUVRE

L'histoire de Dave B., un des fondateurs des AA au Canada en 1944

JE CROIS qu'il est bon pour moi de faire ce récit de ma vie. C'est une occasion de me rappeler que je dois être reconnaissant envers Dieu et envers les Alcooliques anonymes qui ont connu le Mouvement avant moi. Raconter mon histoire me rappelle aussi que je pourrais retourner d'où je viens si j'oubliais les choses merveilleuses qui m'ont été données, et si j'oubliais que Dieu est le guide qui me garde dans la bonne voie.

En juin 1924, j'avais 16 ans et je venais d'obtenir mon diplôme de l'École Secondaire de Sherbrooke, au Québec. Certains de mes amis ont suggéré que nous allions prendre une bière. Je n'avais encore jamais bu de bière ni d'autre alcool. Je ne sais trop pourquoi car il y avait toujours de l'alcool à la maison. (Il faut dire que personne dans ma famille n'a jamais été considéré comme alcoolique). J'avais peur que mes amis ne m'aient pas si je ne faisais pas comme eux. Je connaissais par expérience ce mystérieux état où des personnes qui semblent sûres d'elles-mêmes sont en fait rongées par la peur à l'intérieur. J'avais un complexe d'infériorité assez prononcé. Je crois que je manquais de ce que mon père avait l'habitude d'appeler de la « force de caractère ». Donc, par ce beau jour d'été

dans une vieille auberge de Sherbrooke, je n'ai pas eu le courage de dire non.

Je suis devenu un alcoolique actif dès ce premier jour, alors que l'alcool a eu un effet très spécial sur moi. Il m'a transformé. Il a fait soudainement de moi ce que j'avais toujours voulu être.

L'alcool est devenu mon compagnon de chaque jour. Au début, je le considérais comme un ami ; il est plus tard devenu un fardeau très lourd dont je ne pouvais plus me libérer. Il s'est révélé beaucoup plus puissant que moi, même si pendant longtemps, j'ai pu rester abstiné plusieurs fois pendant de courtes périodes. Je me disais toujours que d'une façon ou d'une autre, je finirais par me débarrasser de l'alcool. J'étais convaincu de pouvoir trouver un moyen d'arrêter de boire. Je refusais de reconnaître que l'alcool était devenu si important dans ma vie. L'alcool me procurait en effet quelque chose que je ne voulais pas perdre.

En 1934, j'ai connu une série de mésaventures parce que je buvais. Il m'a fallu revenir de l'Ouest du Canada parce que j'avais perdu la confiance de la banque pour laquelle je travaillais. Dans un accident d'ascenseur, j'avais perdu tous les orteils d'un pied et subi une fracture du crâne. J'ai été hospitalisé pendant quelques mois. J'avais aussi fait une hémorragie cérébrale parce que je buvais trop, provoquant une paralysie totale d'un côté de mon corps. J'ai probablement fait ma Première Étape le jour où je suis entré en ambulance à l'hôpital Western. Une infirmière de nuit m'a demandé : « M. B., pourquoi buvez-vous tant ? Vous avez une femme merveilleuse, un petit garçon intelligent. Vous n'avez aucune raison de boire de la sorte. Pourquoi le faites-vous ? » J'ai été honnête pour la première fois et j'ai dit : « Je ne le sais pas. Je ne le sais vraiment

pas. » C'était plusieurs années avant que j'apprenne l'existence du Mouvement.

Vous pensez sans doute qu'à la suite de mes mésaventures j'aurais dû me dire : « Si l'alcool me fait tant de mal, je vais cesser de boire. » Mais j'ai trouvé mille et une raisons pour me prouver que l'alcool n'avait rien à voir avec mes malheurs. Je me disais que c'était la faute du destin, que tout le monde m'en voulait, que tout allait mal. Je pensais parfois que Dieu n'existait pas. Je me disais : Si ce Dieu d'amour existe, comme ils disent, il ne me traiterait pas ainsi. Dieu n'agirait pas ainsi. » Je m'apitoyais beaucoup sur mon sort à cette époque.

Ma famille et mes employeurs étaient très inquiets de ma façon de boire. J'étais devenu passablement arrogant. J'avais acheté une Ford 1931 avec un héritage de ma grand-mère. Nous avons fait, ma femme et moi, un voyage à Cape Cod. Au retour, nous sommes arrêtés chez l'un de mes oncles au New Hampshire. Cet oncle avait pris soin de moi à la mort de ma mère et il s'inquiétait à mon sujet. Il m'avait alors dit : « Dave, si tu arrêtes de boire durant un an, je te donnerai la Ford Roadster neuve que je viens d'acheter. » J'aimais cette voiture et je me suis donc empressé de promettre que je ne boirais pas un verre durant une année. J'étais sincère. Pourtant, avant d'avoir atteint la frontière canadienne, j'avais recommencé à boire. J'étais impuissant devant l'alcool. J'apprenais que je ne pouvais rien faire pour me défendre contre l'alcool, même si je n'admettais pas que j'avais un problème.

Le week-end de Pâques 1944, je me suis retrouvé dans une cellule de prison à Montréal. J'en étais arrivé à boire pour échapper aux horribles pensées qui m'assaillaient chaque fois que j'étais assez conscient

pour me rendre compte de mon état. Je buvais pour ne pas voir ce que j'étais devenu. L'emploi que j'ai eu durant vingt ans et la nouvelle voiture faisaient depuis longtemps partie du passé. J'avais fait trois séjours dans un hôpital psychiatrique. Dieu sait à quel point je ne voulais pas boire et pourtant, à mon grand désespoir, je remontais toujours sur le manège infernal.

Je me demandais comment finirait toute cette misère. J'étais bourré de peur. Je craignais de dire aux autres ce que je ressentais, de peur qu'on me pense fou. Je me sentais terriblement seul, rempli d'apitoiement et terrifié. Par-dessus tout, je souffrais d'une profonde dépression.

C'est alors que je me suis souvenu d'un livre que ma sœur Jean m'avait donné, qui parlait d'ivrognes aussi désespérés que moi qui avaient trouvé une façon de cesser de boire. Dans ce livre, on disait que ces ivrognes avaient trouvé une méthode pour vivre comme les autres êtres humains : se lever le matin, aller travailler et revenir à la maison le soir. Ce livre parlait des Alcooliques anonymes.

J'ai décidé de communiquer avec eux. J'ai eu beaucoup de difficulté à les joindre par téléphone à New York, car les AA n'étaient pas aussi connus qu'aujourd'hui. J'ai enfin réussi à parler à une femme, Bobbie, qui m'a dit ces paroles que j'espère bien ne jamais oublier : « Je suis alcoolique. Nous nous sommes rétablis. Si vous le voulez, nous pouvons vous aider. » Elle m'a ensuite parlé d'elle et elle a ajouté que beaucoup d'autres ivrognes avaient appliqué cette méthode pour arrêter de boire. Ce qui m'a le plus frappé dans cette conversation est le fait que ces personnes, à huit cent kilomètres de distance, se souciaient assez des autres pour essayer de m'aider. Moi, j'étais rempli d'apitoie-

ment, convaincu que personne n'était intéressé à savoir si j'étais mort ou vivant.

J'ai été très surpris de recevoir un exemplaire du *Big Book* par la poste le lendemain. Les jours suivants, et pendant presque toute une année, j'ai reçu chaque jour de New York quelques lignes, un bout de papier où se trouvaient quelques mots de Bobbie ou de Bill ou d'autres membres du bureau central des Alcooliques anonymes. Le 19 octobre 1944, Bobbie m'écrivait : « Vous semblez très sincère et dorénavant, nous voulons compter sur vous pour perpétuer le mouvement des AA où vous habitez. Je vous envoie donc certaines demandes de renseignements d'alcooliques. Nous croyons que vous êtes maintenant prêt à prendre cette responsabilité. » Il y avait dans l'envoi quelques 400 lettres auxquelles j'ai répondu dans les semaines qui ont suivi. Peu après, j'ai commencé à recevoir des réponses.

Dans mon enthousiasme de débutant et ayant trouvé la réponse à mes questions, j'ai dit à Dorie, ma femme : « Laisse ton emploi immédiatement. À l'avenir, je vais gagner notre vie et tu vas prendre la place qui te revient dans la famille. » Elle était plus intelligente que moi. Elle m'a répondu : « Non, Dave. Je vais garder mon emploi pendant un an pendant que toi, tu vas t'occuper de sauver des ivrognes. » C'est exactement ce que j'ai fait.

Aujourd'hui, quand je repense à cette période de ma vie, je me dis que j'ai probablement fait toutes les erreurs possibles mais, au moins, je pensais aux autres plutôt qu'à moi. Je commençais peut-être à trouver un peu de ce qui me remplit le cœur aujourd'hui, la gratitude. Je devenais de plus en plus reconnaissant envers les gens de New York et envers ce Dieu dont ils par-

laient, mais j'avais bien de la difficulté à le trouver. (Pourtant, je comprenais qu'il me fallait rechercher la Puissance supérieure dont on m'avait parlé.)

J'étais alors seul au Québec à ce moment-là. Le groupe de Toronto avait, pour sa part, commencé ses activités l'automne précédent et il y avait un membre de Windsor qui assistait à des réunions à Détroit. C'était là tout le mouvement des AA dans ce pays.

Un jour, j'ai reçu une lettre d'un homme d'Halifax, qui écrivait : « Un de mes amis, un ivrogne, travaille à Montréal mais il est présentement à Chicago, où il a pris une cuite monumentale. Quand il retournera à Montréal, j'aimerais que tu lui parles. »

J'ai rencontré cet homme chez lui. Sa femme préparait le repas, leur petite fille à ses côtés. L'homme, qui portait une veste de velours, était confortablement assis au salon. Je n'avais pas rencontré souvent de personnes de la haute société. Immédiatement, j'ai pensé : « Qu'est-ce qui se passe ici ? Cet homme n'est pas alcoolique ! » Jack était un homme pratique. Il avait l'habitude de discuter sur la psychiatrie et le concept d'une Puissance supérieure ne l'attirait pas beaucoup. Mais c'est de cette rencontre qu'est né le Mouvement des AA au Québec.

Le Mouvement a commencé à grandir grâce en particulier à la publicité que nous avons obtenue du journal *The Gazette* au printemps de 1945. Je n'oublierai jamais le jour où Mary est venue me voir – c'était la première femme qui se joignait au Mouvement ici. Elle était très timide et réservée, très discrète. Elle avait entendu parler du Mouvement dans *The Gazette*.

Pendant la première année, toutes les réunions avaient lieu chez moi. Il y avait des gens partout dans la maison. Les femmes des membres avaient pris l'ha-

bitude d'accompagner leurs maris, même si nous ne leur permettions pas d'assister aux réunions fermées. Elles s'asseyaient sur le lit ou dans la cuisine, et elles préparaient le café et la collation. Je crois bien qu'elles se demandaient ce qui allait nous arriver. Malgré tout, elles étaient aussi heureuses que nous.

C'est dans le sous-sol de ma maison que les deux premiers Canadiens de langue française ont appris l'existence des AA. Toutes les réunions de langue française qui existent aujourd'hui sont nées de ces premières réunions.

À la fin de ma première année d'abstinence, ma femme a accepté de quitter son emploi, mais seulement après que je me serais trouvé du travail. Je me disais que cela serait facile : je n'aurais qu'à me présenter à un employeur et je pourrais ensuite faire vivre ma famille normalement. J'ai cherché du travail pendant plusieurs mois. Nous n'avions pas beaucoup d'argent et je dépensais ce que nous avions à me déplacer d'un endroit à l'autre, à répondre à des annonces, à aller voir des gens. J'étais de plus en plus découragé. Un jour, un membre m'a dit : « Dave, pourquoi n'essaies-tu pas à l'usine d'avions ? Je connais un gars qui pourrait t'aider. » C'est là que j'ai trouvé mon premier emploi. Il y a vraiment une Puissance supérieure qui veille sur nous.

Une des choses les plus fondamentales que j'ai apprises, c'est de transmettre notre message à d'autres alcooliques. Cela signifie que je dois penser aux autres plus qu'à moi-même. Le plus important est peut-être de pratiquer ces principes dans tous les domaines de ma vie. À mes yeux, voilà ce que représente l'association des Alcooliques anonymes.

Je n'ai jamais oublié cette phrase que j'avais lue

dans le livre *Les Alcooliques anonymes* que j'avais reçu de Bobbie : « Abandonnez-vous à Dieu comme vous le concevez. Admettez vos fautes envers Lui et envers les humains. Nettoyez les débris de votre passé. Donnez généreusement de ce que vous avez trouvé et suivez-nous. » C'est très simple, ce n'est pas toujours facile, mais cela peut se faire.

Je sais qu'il n'y a pas de garantie dans le Mouvement des AA, mais je sais aussi qu'à l'avenir, je n'ai pas besoin de boire. Je veux garder cette vie de paix, de sérénité et de tranquillité que j'ai trouvée. J'ai retrouvé le foyer que j'avais quitté et la femme que j'ai épousée alors qu'elle était encore si jeune. Nous avons deux autres enfants qui trouvent que leur papa est un homme vraiment important. J'ai tous ces merveilleux bienfaits – des êtres qui signifient plus pour moi que tout au monde. Je garderai tout cela et je n'aurai pas besoin de boire si je me rappelle une chose toute simple : garder ma main dans la main de Dieu.

(3)

LES FEMMES SOUFFRENT AUSSI

En dépit d'un avenir prometteur, l'alcool a failli mettre un terme à sa vie. Membre de la première heure, elle a transmis le message aux femmes dès le début du Mouvement.

QU'EST-CE que je disais ?... Comme si je délirais, j'entendais de loin ma propre voix, parlant à une certaine « Dorothée » de boutiques de vêtements, de travail... Les mots devenaient plus précis... le son de ma propre voix m'effrayait en se rapprochant... et soudain, j'étais là, parlant de je ne sais quoi, à quelqu'un que je n'avais jamais vu auparavant. Brusquement, j'ai cessé de parler. Où étais-je ?

Il m'était déjà arrivé de me réveiller dans une chambre inconnue, complètement vêtue, sur un lit ou sur un divan ; je me suis déjà réveillée dans ma propre chambre, dans mon lit, ne sachant pas quelle heure ou quel jour on était, craignant de le demander... mais là, c'était différent. Cette fois, je semblais déjà éveillée, assise dans un grand fauteuil, en pleine conversation animée avec une parfaite étrangère, une jeune femme qui ne semblait pas trouver la chose anormale. *Elle* parlait avec aisance et d'un ton aimable.

Terrifiée, j'ai regardé autour de moi. J'étais dans une grande pièce sombre, assez pauvrement meublée – un salon, dans un sous-sol. J'avais des frissons et je claquais des dents. Je devais même m'asseoir sur mes

maines pour en maîtriser le tremblement. J'avais réellement peur, mais ce n'était pas la raison de ces réactions violentes. Je connaissais bien cette réaction — un verre allait tout arranger. Je n'avais sûrement pas bu depuis longtemps et je n'osais pas demander un verre à cette étrangère. Je dois sortir d'ici. De toute façon, il faut que je parte avant qu'elle découvre que j'ignorais pourquoi j'étais là et qu'elle constate que j'étais complètement dingue. J'étais folle — je devais l'être.

Je tremblais de plus en plus. J'ai regardé l'heure — dix-huit heures. La dernière fois que j'avais regardé ma montre, il était treize heures. J'étais confortablement installée dans un restaurant avec Rita et je buvais mon sixième martini. J'espérais que le garçon de table oublierait le repas, question de me permettre d'avaler encore quelques apéritifs. Je n'en avais pris que deux avec elle, mais j'en avais bu quatre pendant les quinze minutes où je l'ai attendue, sans compter les gorgées prises d'un trait à même la bouteille quand je me suis levée avec difficulté pour m'habiller par à coups. En réalité, j'étais en très bonne forme à treize heures, ne ressentant aucune douleur. Qu'était-il arrivé ? Nous étions en plein cœur de New York, sur la bruyante 42e Rue... et maintenant, de toute évidence, dans un secteur résidentiel tranquille. Pourquoi « Dorothy » m'avait-elle amenée ici ? Qui était-elle ? Comment l'avais-je rencontrée ? Je ne le savais pas et je n'osais pas le demander. Elle ne semblait pas trouver la situation bizarre, mais qu'avais-je fait pendant ces cinq heures oubliées ? Mon cerveau était en ébullition. J'avais peut-être fait de graves bêtises et je n'avais aucun moyen de le savoir !

J'ai enfin réussi à sortir et j'ai marché cinq rues parmi les maisons à façade de grès rouge. Il n'y avait aucun bar

en vue, mais j'ai trouvé une station de métro. Je n'en connaissais pas le nom et il m'a fallu demander mon chemin vers Grand Central. Après trois quarts d'heure de route et deux correspondances, j'étais revenue chez moi. Je m'étais retrouvée au fin fond de Brooklyn.

Ce soir-là, je me suis enivrée totalement, comme d'habitude, mais étrangement, je me suis souvenue de tout. J'essayais de trouver le numéro de téléphone de Willie Seabrook. C'était devenu une manie chez moi, selon ma sœur. Oui, je voulais relancer ce journaliste afin qu'il m'aide à entrer dans une clinique à laquelle il avait consacré un excellent article. J'étais décidée à faire quelque chose : ça ne pouvait plus durer ! Je me suis souvenue d'avoir fixé une fenêtre comme une solution facile, et d'avoir frémi de terreur au souvenir de cette autre fenêtre, trois ans auparavant, et des six mois d'agonie passés ensuite dans un hôpital de Londres. Je me suis souvenue d'avoir rempli de gin la bouteille de peroxyde dans la pharmacie, au cas où ma sœur aurait trouvé celle que je cachais sous mon matelas. Je me suis aussi souvenue de l'horreur indescriptible de cette nuit interminable pendant laquelle je n'avais presque pas dormi, me réveillant à tout moment, couverte de sueurs froides et en panique, où je buvais rapidement à même la bouteille pour tomber dans un sommeil miséricordieux. « Tu es folle, tu es folle, tu es folle ! » Ces mots résonnaient dans mon cerveau avec chaque éclair de lucidité, et je noyais ce refrain dans l'alcool.

Cela a duré encore deux mois avant que je me retrouve dans un hôpital pour entreprendre ma longue lutte vers la normalité. Il y avait plus d'un an que je vivais ainsi. J'avais trente-deux ans.

Quand je repense à cette horrible année où j'ai bu sans arrêt, je me demande comment j'y ai survécu, physique-

ment ou mentalement. Il y avait, bien sûr, des périodes où je réalisais clairement ce que j'étais devenue, en comparaison avec le souvenir de ce que j'avais été et de ce que j'espérais être. Le contraste était très frappant. Installée dans un bar sur la Deuxième Avenue, acceptant des consommations de quiconque les offrait après que ma petite provision était épuisée, ou assise seule à la maison, avec, invariablement, un verre à la main, je me souvenais et ce faisant, je buvais plus vite, recherchant rapidement l'oubli. C'était difficile de concilier ce présent horrible avec les simples faits du passé.

Ma famille était à l'aise financièrement – on ne m'avait jamais rien refusé. Je suis allée dans les meilleurs pensionnats, j'ai terminé mes études en Europe et tout cela cadrait avec le rôle conventionnel de débutante et de jeune femme qui était le mien. Au temps de ma jeunesse, (l'ère de la prohibition immortalisée par Scott Fitzgerald et John Held Jr.) on m'avait appris à être gaie en joyeuse compagnie ; mon instinct m'a poussée à les surpasser tous. Un an après avoir fait mes débuts dans la société, je me suis mariée. Jusque-là, tout allait bien – c'était la chose à faire, comme des milliers d'autres. À partir de là, c'est devenu mon histoire. Mon mari était alcoolique et comme je n'éprouvais que du mépris pour ceux qui n'avaient pas ma capacité étonnante, le dénouement était inévitable. Mon divorce a coïncidé avec la banqueroute de mon père et je suis allée travailler, rejetant sur tous les autres sauf moi-même toute allégeance et responsabilité. Pour moi, le travail n'était qu'un moyen différent menant au même but, pouvoir faire exactement ce que je voulais.

Pendant les dix années qui ont suivi, je n'ai fait que cela. Pour être plus libre et à la recherche de plus grands

plaisirs, je suis allée vivre à l'étranger. J'avais ma propre entreprise et je réussissais assez bien pour satisfaire la plupart de mes caprices. J'ai rencontré qui j'ai voulu ; j'ai visité tous les endroits qui m'attiraient ; j'ai fait tout ce que j'ai voulu – j'étais de plus en plus malheureuse.

Têtue et volontaire, je courais de plaisir en plaisir et plus ça allait, moins j'étais heureuse. Les lendemains d'abus ont commencé à prendre des proportions monstrueuses et le verre du matin est devenu une absolue nécessité. Les « trous de mémoire » devenaient plus fréquents et je savais rarement comment j'étais rentrée à la maison. Quand mes amis me disaient que je buvais trop, ils n'étaient plus mes amis. J'allais de groupe en groupe, de place en place – et je continuais à boire. De façon insidieuse, l'alcool était devenu plus important que tout. Il ne me procurait plus de plaisir – il engourdisait la douleur – mais il m'en *fallait*. J'étais profondément malheureuse. Sans doute, j'étais partie en exil depuis trop longtemps – je devrais retourner en Amérique. Ce que j'ai fait. À ma surprise, j'ai bu encore plus.

Quand je suis entrée à l'hôpital pour des traitements psychiatriques intensifs de longue durée, j'étais certaine de faire une grande dépression. Je voulais de l'aide et j'ai essayé de coopérer. À mesure que le traitement progressait, j'ai commencé à me voir telle que j'étais, à comprendre que mon caractère m'avait causé tant de problèmes. J'étais hypersensible, timide, idéaliste. Mon incapacité à accepter les dures réalités de la vie m'ont rendue cynique, et je portais une armure pour me protéger de l'incompréhension du monde. Cette armure s'est transformée en murs de prison, m'enfermant dans ma solitude – et dans ma peur. Tout

ce qu'il me restait était une farouche détermination à vivre ma propre vie, malgré ce monde aliéné – et voilà où j'en étais, une femme pleine de craintes intérieures, et défiante à l'extérieur, qui avait désespérément besoin d'une béquille pour continuer.

L'alcool était cette béquille et je ne voyais pas comment je pourrais vivre sans lui. Quand mon médecin m'a dit que je ne devrais plus jamais boire, *j'ai été incapable* de le croire. Il me fallait persister assez longtemps dans mes tentatives de me rétablir pour pouvoir prendre cet alcool dont j'avais besoin, sans qu'il se retourne contre moi. De plus, comment aurait-il pu comprendre ? Il ne buvait pas ; il ne savait pas ce que c'était que d'avoir *besoin* d'un verre, ni ce que ce verre pouvait subitement apporter. Je voulais *vivre*, pas dans le désert mais dans le monde ordinaire ; pour moi, vivre dans un monde normal signifiait vivre parmi des gens qui buvaient – les abstinentes en étaient exclus. J'étais certaine que je ne pouvais pas être avec des gens qui buvaient sans boire. Sur ce point, j'avais raison : je ne pouvais pas être à l'aise avec *n'importe* quelle sorte de personnes sans boire. Je ne l'avais jamais été.

Naturellement, malgré mes bonnes intentions, malgré ma protection derrière les murs de l'hôpital, je me suis soûlée plusieurs fois et j'en ai été stupéfaite... et bouleversée.

C'est alors que mon médecin m'a donné le livre *Les Alcooliques anonymes*. Les premiers chapitres ont été une révélation. Je n'étais pas la seule personne au monde qui ressentait la même chose et qui se comportait ainsi ! Je n'étais ni folle ni vicieuse, j'étais malade. Je souffrais d'une vraie maladie qui avait un nom et des symptômes, tout comme le diabète, le cancer ou la tuberculose – et une maladie, c'est respectable, ce n'est pas un stigmate

moral ! Puis, il y a eu un obstacle. Je ne pouvais pas digérer la religion et je n'aimais pas la mention de Dieu ou de tout autre nom requérant la majuscule. Si c'était le moyen de s'en sortir, je n'en voulais pas. J'étais une intellectuelle et j'avais besoin d'une réponse intelligente et non émotive. Je l'ai dit à mon médecin de façon non équivoque. Je voulais apprendre à me tenir debout, et non pas à changer une béquille pour une autre, de surcroît une béquille intangible et douteuse. Ainsi, pendant plusieurs semaines, j'ai poursuivi en maugréant la lecture de ce livre choquant et de plus en plus, je me sentais désespérée.

Puis, ce fut le miracle – *pour moi* ! Cela n'arrive pas toujours aussi soudainement pour chacun, mais j'ai éprouvé une crise personnelle qui m'a remplie de rage et de colère justifiée. Tout en pestant intérieurement et en projetant une bonne cuite pour *leur montrer*, mes yeux sont tombés sur une phrase dans le livre resté ouvert sur mon lit : « Nous ne pouvons pas vivre avec la colère. » Les murs ont tremblé – et la lumière est apparue. Je n'étais pas prise au piège. Mon cas n'était pas désespéré. J'étais *libre*, et je n'avais pas besoin de boire pour « leur montrer. » Ce n'était pas la « religion », c'était la liberté ! Libre de la colère et de la peur, libre de connaître le bonheur, et libre de connaître l'amour.

Je suis allée à une réunion pour voir de mes propres yeux ce groupe d'illuminés ou de vauriens qui avait fait cela. Aller dans une réunion de personnes était la chose qui, toute ma vie, à partir du moment où j'ai quitté mon monde personnel de livres et de rêves pour aller vers le vrai monde, celui des réunions sociales et des affaires, m'a toujours donné le sentiment inconfortable que j'étais une intruse, et j'avais besoin de la chaleur de l'alcool pour m'y rendre. Je suis allée en tremblant dans une maison à Brooklyn remplie d'étran-

gers... et j'ai constaté que je rentrais à la maison pour, enfin, retrouver mes semblables. Il y a un autre sens au mot Hébreu, traduit par « salut » dans la Bible*. C'est : « revenir à la maison. » J'ai trouvé mon salut. Je n'étais plus seule.

Ce fut le début d'une vie nouvelle, plus riche, plus heureuse que je n'avais jamais eue ou cru possible. J'avais trouvé des amis – des amis compréhensifs qui savaient souvent mieux que moi quelles étaient mes pensées et mes sentiments – et qui ne me permettaient pas de me retrancher dans ma prison de solitude et de peur pour un léger affront ou chagrin. En échangeant avec eux, de grands courants de lumière m'ont démontré qui j'étais vraiment – et combien je leur ressemblais. Nous avons tous en commun des centaines de traits de caractère, de peurs et de phobies, de préférences et d'aversions. Brusquement, je pouvais m'accepter comme j'étais, avec mes défauts et tout – car n'étions-nous pas tous ainsi ? En m'acceptant, je ressentais un bien-être intérieur, et la volonté et la force de faire quelque chose à propos des défauts que je ne pouvais pas supporter chez moi.

Ce ne fut pas tout. Ils savaient quoi faire à propos de ces abîmes noirs prêts à m'engloutir quand je me sentais déprimée ou nerveuse. Il y avait un programme concret pour nous donner la plus grande sécurité intérieure possible à nous, qui avions fui si longtemps la réalité. Le sentiment d'un désastre imminent qui m'a hanté pendant des années a commencé à diminuer à mesure que je mettais de plus en plus en pratique les Douze Étapes. Cela a fonctionné !

Étant un membre actif des AA depuis 1939, je me considère enfin comme un membre utile de la société.

* Version King James.

J'ai quelque chose à offrir à l'humanité, puisque je suis particulièrement qualifiée, comme personne qui souffre, à aider et à réconforter ceux qui ont trébuché et qui sont tombés et qui doivent maintenant faire face à la vie. Ma plus grande satisfaction est de savoir que j'ai joué un rôle pour aider des quantités d'autres comme moi à trouver le bonheur. Il est important que je puisse recommencer à travailler et à gagner ma vie, mais c'est secondaire. Je crois que ma volonté démesurée d'autrefois a finalement pris la place qui lui revient, car je peux dire plusieurs fois par jour : « Que ta volonté soit faite, et non la mienne »... et le penser vraiment.

(4)

NOTRE AMI DU SUD

Pionnier des AA, fils d'un ministre du culte et fermier du sud, il s'est demandé : « Qui suis-je pour dire que Dieu n'existe pas ? »

PAPA EST ministre Épiscopalien et son travail l'amène à faire de longs déplacements en voiture sur des routes en mauvais état. Ses paroissiens sont peu nombreux mais il a beaucoup d'amis car il croit que la race, la religion ou la position sociale n'ont aucune importance. Bientôt, il rentrera en voiture. La vieille Maud et lui sont heureux de rentrer. Le voyage a été long, il faisait froid et il était reconnaissant qu'une personne prévenante ait pensé à lui donner des briques chaudes pour ses pieds. Le souper est bientôt prêt. Papa dit le Bénédicité, ce qui retarde le moment de me jeter sur les galettes de sarasin et les saucisses.

Voici l'heure du coucher. Je monte dans ma chambre au grenier. Il fait froid donc, je me hâte. Je m'enfouis sous une pile de couvertures et je souffle la bougie. Le vent s'est levé et il hurle autour de la maison. Je me sens cependant en sécurité et au chaud. Je m'endors paisiblement.

Je suis à l'église. Papa est en train de prononcer son sermon. Une guêpe monte le long du dos de la femme devant moi. Je me demande si elle atteindra son cou. Mince ! Elle s'est envolée. Enfin ! Le sermon est fini.

« Que ta lumière éclaire les hommes et qu'ils voient tes bonnes œuvres ! » Je fouille pour trouver ma pièce de cinq cents que je dépose dans le plateau pour qu'on la voie.

Je suis dans la chambre d'un autre étudiant au collège. « Le nouveau, me dit-il, tu ne bois jamais ? » J'ai hésité. Papa ne m'a jamais parlé directement d'alcool mais il ne buvait pas, du moins à ma connaissance. Maman haïssait l'alcool et craignait les hommes soûls. Son frère buvait et il était mort dans un hôpital d'État pour aliénés. À ma connaissance, on ne parlait jamais de lui. Je n'avais jamais bu mais j'avais vu assez souvent l'état de gaieté des garçons qui buvaient pour être intéressé. Je ne ressemblerais jamais à l'ivrogne de mon village.

« Alors, dit le garçon plus âgé, bois-tu ? »

« À l'occasion », ai-je menti. Je ne voulais pas lui laisser croire que j'étais une poule mouillée.

Il a versé deux verres. « À ta santé », a-t-il dit. J'ai avalé le verre d'un coup et je me suis étouffé. Je n'ai pas aimé le goût, mais je n'allais pas l'avouer. Je me suis senti envahi par une douce sensation. Pas si mal, après tout. Bien sûr que j'en prendrais un autre. La sensation s'est intensifiée. D'autres garçons sont arrivés. Ma langue s'est déliée. Tout le monde riait très fort. J'étais brillant. Je n'avais aucun complexe. Je n'avais même plus honte de mes jambes maigres ! C'était ce qu'il me fallait !

La pièce s'est embrumée. L'ampoule a commencé à danser. Puis, j'en ai vu deux. Les visages des autres garçons sont devenus flous. Je me sentais tellement malade. J'ai titubé jusqu'à la salle de bains. Je n'aurais pas dû boire tant ni si vite. Je savais comment faire dorénavant. Je boirais comme un gentleman.

C'est ainsi que j'ai rencontré John Barleycorn*. Ce personnage magnifique qui, à ma demande, faisait de moi un être liant, me donnait une si belle voix pour chanter « Hail, hail, the gang's all here » et « Sweet Adeline », me libérait de la peur et de mes complexes d'infériorité. Mon cher vieux John Barleycorn ! Il était bien mon ami.

C'est le temps des examens de dernière année et il est possible que j'obtienne mon diplôme. Je ne me serais pas présenté, mais maman y tient tellement. C'est parce que j'ai eu les oreillons que je ne me suis pas fait expulser en deuxième année.

Mais la fin approche. Mon dernier examen est facile. Je regarde les questions au tableau. Je ne me souviens pas de la réponse à la première. J'essaie la deuxième. Pas plus de chance. Je ne me souviens de rien. Je me concentre sur une des questions. Je n'arrive pas à me concentrer sur ce que je fais. Je me sens mal. Si je ne commence pas bientôt, je manquerai de temps pour finir. C'est inutile, je n'arrive pas à penser.

Je quitte la salle, ce qui est permis par le code d'honneur. Je vais à ma chambre et je me verse un verre d'alcool de grain que je remplis de soda au gingembre. Je retourne à mon examen. Ma plume court sur le papier. J'en sais assez pour me tirer d'affaire. Ce cher vieux John Barleycorn ! Il est très fiable. Quel pouvoir magique il a sur le cerveau ! Il m'a fait obtenir mon diplôme !

Maigre ! J'ai horreur de ce mot. J'ai essayé à trois reprises de m'enrôler dans les forces armées et j'ai été refusé trois fois parce que je suis trop maigre. Il faut admettre que je viens de me rétablir d'une pneumonie, ce

* Euphémisme pour alcool créé par le romancier américain Jack London.

qui me donne une excuse, mais mes amis sont déjà partis à la guerre ou sur le point d'y aller, et pas moi. Je rends visite à un ami qui attend ses ordres. Il règne une atmosphère de « mangeons, buvons et faisons la fête » et je me laisse entraîner. Je bois beaucoup chaque soir. Je peux en prendre beaucoup maintenant, plus que les autres.

Je subis l'examen pour le service militaire et je suis accepté. Je dois me rendre au camp le 13 novembre. L'Armistice est signée le 11 et on annule mon appel sous les drapeaux. Je n'ai jamais servi. La guerre m'a légué deux couvertures, un nécessaire de toilette, un chandail tricoté par ma sœur et un plus grand sentiment d'infériorité.

Vingt-deux heures, samedi soir. Je trime dur à la comptabilité d'une filiale d'une grande entreprise. J'ai de l'expérience en vente, en recouvrement de créances et en comptabilité, et je suis en train de faire mon chemin.

Puis, c'est la débandade. La demande pour le coton tombe et il n'y a plus d'entrées de fonds. Le surplus de vingt-trois millions de dollars est anéanti. Les bureaux ferment et les travailleurs sont mis à pied. Je suis rapatrié au siège social avec la section comptabilité de ma division. Je n'ai aucune aide et je travaille le soir, le samedi et le dimanche. On a diminué mon salaire. Heureusement, ma femme et notre nouveau bébé habitent chez des parents. Je suis épuisé. Le médecin m'a dit que si je ne cesse pas de travailler à l'intérieur, c'est la tuberculose qui m'attend. Que puis-je faire ? Je dois faire vivre ma famille et je n'ai pas le temps de me chercher du travail ailleurs.

Je prends la bouteille que George, le garçon d'ascenseur, vient de m'apporter.

Je suis voyageur de commerce. La journée est finie

et n'a pas été très bonne. Je vais me coucher. J'aimerais bien mieux être à la maison avec ma famille que dans cet hôtel minable.

Mais, c'est ce bon vieux Charlie que j'aperçois ! Je suis content de le voir. Comment vas-tu ? Un verre ? Pour sûr ! Nous achetons un gallon de bourbon car il n'est pas cher. Je suis encore assez solide sur mes pieds quand je vais au lit.

Nous sommes le lendemain matin. Je ne me sens pas bien du tout. Un petit verre me remontera. Mais il m'en faut d'autres pour me garder en forme.

Je suis devenu professeur dans une école de garçons. J'aime mon travail. J'aime les garçons et nous nous amusons beaucoup, en classe comme ailleurs.

Les factures du médecin sont élevées et mon compte en banque presque vide. Les parents de ma femme nous aident. Je me sens humilié et je m'apitoie sur mon sort. Il semble qu'on ne manifeste aucune sympathie pour ma maladie et je n'apprécie pas l'amour qui sous-tend ce cadeau.

J'appelle le *bootlegger* et je remplis mon alambic. Mais je ne peux attendre que l'alambic fasse son travail. Je me soûle. Ma femme est très malheureuse. Son père vient s'asseoir près de moi. Il n'est jamais dur. C'est un véritable ami, mais je ne l'apprécie pas.

Nous habitons chez le père de ma femme. Sa mère est très malade à l'hôpital. Je ne peux dormir, je dois me ressaisir. Je descends en douce chercher une bouteille de whisky dans la cave. Je bois verre après verre. Mon beau-père entre. Je lui demande : « Vous voulez un verre ? » Il ne répond pas et ne semble pas me voir. Sa femme meurt cette nuit-là.

Maman souffre depuis longtemps du cancer. Elle est à l'hôpital, presque à l'agonie. J'ai beaucoup bu mais

je ne suis jamais soûl. Maman ne doit jamais savoir. Je sens que la fin est proche.

Je retourne à l'hôtel où j'habite et je me procure une bouteille de gin auprès du chasseur. Je bois et je me mets au lit. Je prends encore quelques verres le lendemain matin et je vais voir maman une autre fois. Je n'en peux plus. Je retourne à l'hôtel et je bois encore du gin. Je bois sans arrêt. Je me réveille à trois heures du matin. Cette horrible torture me reprend. J'allume. Je dois sortir de cette chambre sinon je vais me jeter par la fenêtre. Je marche pendant des kilomètres. Sans effet. Je me rends à l'hôpital où je suis devenu ami avec la responsable de nuit. Elle m'allonge sur un lit et me donne une piqûre.

Je suis à l'hôpital pour rendre visite à ma femme. Nous venons d'avoir un autre enfant. Elle n'est pas heureuse de me voir. J'ai bu pendant que le bébé naissait. Son père est avec elle.

C'est une froide et maussade journée de novembre. J'ai essayé très fort d'arrêter de boire. Chaque bataille s'est terminée par une défaite. Je dis à ma femme que je ne peux arrêter de boire. Elle me supplie de me rendre à un hôpital pour alcooliques qui lui a été recommandé. Je dis que j'irai. Elle fait le nécessaire, mais je n'irai pas. Je le ferai seul. Cette fois, c'est vrai. Juste quelques bières de temps à autre.

Nous sommes le dernier jour du mois d'octobre suivant, une matinée sombre et pluvieuse. Je me réveille sur une botte de foin dans une grange. Je cherche de l'alcool mais je ne peux en trouver. Je me rends jusqu'à une table et je bois cinq bières. Il me faut de l'alcool. Soudain, je me sens désespéré, incapable de continuer. Je rentre à la maison. Ma femme est dans le salon. Elle m'a cherché la veille après que j'eus quitté

la voiture et disparu dans la nuit. Elle m'a cherché encore ce matin. Elle est au bout du rouleau. Rien ne sert plus d'essayer car il n'y a rien d'autre à faire. « Ne dis rien, lui dis-je. Je vais faire quelque chose. »

Je suis à l'hôpital pour alcooliques. Je suis un alcoolique. L'asile d'aliénés m'attend. Est-ce que je pourrais être enfermé chez moi ? Encore une idée folle. Je pourrais aller vers l'ouest dans un ranch où il n'y aurait rien à boire. Je pourrais faire cela. Une autre idée folle. J'aimerais être mort, comme je l'ai souvent souhaité. Je suis trop lâche pour me suicider.

Quatre alcooliques jouent au bridge dans une salle enfumée. Tout sauf rester seul avec mes pensées. La partie prend fin et les trois autres quittent la pièce. Je commence à nettoyer ce qui traîne. Un homme revient et ferme la porte derrière lui.

Il me regarde. « Tu crois que ton cas est désespéré, n'est-ce pas ? » me demande-t-il.

« J'en suis certain », répondis-je.

« Eh bien ! Ce n'est pas le cas », dit l'homme. « Il y a des hommes dans les rues de New York aujourd'hui qui étaient pires que toi et ils ne boivent plus. »

« Que fais-tu ici alors ? »

« Je suis sorti d'ici il y a neuf jours en me disant que je serais honnête, mais je ne l'ai pas été. »

Un fanatique, ai-je pensé, mais j'ai été poli. « De quoi s'agit-il ? »

Il me demande ensuite si je crois en une puissance supérieure à la mienne, quel que soit le nom que je donne à cette puissance, Dieu, Allah, Confucius, La Cause première, l'Esprit divin ou tout autre nom. Je lui ai dit que je crois en l'électricité et en d'autres forces de la nature, mais pour ce qui est de Dieu, s'il existe, Il n'a jamais rien fait pour moi. Il me demande ensuite si je suis prêt à

corriger tous les torts que j'ai causés à quiconque, peu importe si je crois que ce sont les autres qui ont tort. Suis-je prêt à être honnête avec moi-même, en ce qui me concerne, et à parler de moi à une tierce personne ? Suis-je prêt à penser aux autres, à leurs besoins plutôt qu'à moi pour me libérer de mon problème d'alcool ?

« Je ferais n'importe quoi », ai-je répondu.

« Alors, tous tes problèmes sont résolus », a dit l'homme en quittant la pièce. Cet homme est certainement très dérangé. Je prends un livre et j'essaie de lire, mais je ne peux me concentrer. Je me couche et je ferme la lumière. Je ne peux pas dormir. Soudain, une pensée me vient. Serait-il possible que tous les gens de valeur que j'ai connus se trompent au sujet de Dieu ? Ensuite, je me mets à penser à moi et à certaines choses que je voudrais oublier. Je commence à voir que je ne suis pas la personne que je croyais être, que je me suis jugé en me comparant aux autres, toujours à mon avantage. C'est un choc.

Puis, j'entends comme une voix « *Qui es-tu pour dire que Dieu n'existe pas ?* » Cette phrase me résonne dans la tête, je ne peux m'en débarrasser.

Je me lève et je me rends à la chambre de l'homme. Il est en train de lire. « Je dois te poser une question », dis-je à l'homme. « Quelle est la place de la prière dans tout ceci ? »

Il répond : « Tu as probablement essayé de prier comme je l'ai fait. Quand tu t'es retrouvé en difficulté, tu as dit 'Mon Dieu, s'il vous plaît, faites que ceci ou cela arrive'. Si tu obtenais ce que tu désirais, tu n'y pensais plus, dans le cas contraire, tu disais 'Dieu n'existe pas' ou 'Il n'a rien fait pour moi'. C'est bien cela ? »

« Oui », ai-je répondu.

« Ce n'est pas la bonne manière », a-t-il poursuivi.

« Moi, je dis : ‘Mon Dieu, me voici et voici mes problèmes. J’ai tout gâché et je n’y peux rien. Prenez-moi, et tous mes problèmes, et faites ce que vous voulez de moi.’ Cela répond-il à ta question ? »

« En effet », ai-je répondu. Je retourne à ma chambre. Je ne comprends rien. Soudain, je me sens envahi par une vague de désespoir profond. Je suis au fond de l’enfer. Puis, un grand espoir se manifeste. Ce pourrait être vrai.

Je tombe à genoux à côté de mon lit. Je ne sais pas ce que je dis. Pourtant, lentement, une douce paix m’envahit. Je me sens ragaillardi. Je crois en Dieu. Je me couche et je dors comme un bébé.

Des hommes et des femmes viennent rendre visite à mon ami d’hier soir. Il m’invite à les rencontrer. C’est une joyeuse bande. Je n’ai jamais vu des gens si joyeux. Nous parlons. Je leur parle de la paix que j’ai ressentie et je leur dis que je crois en Dieu. Je pense à ma femme. Je dois lui écrire. Une femme me suggère de lui téléphoner. Quelle bonne idée !

Au son de ma voix, ma femme a compris que j’avais trouvé la réponse à la vie. Elle vient à New York. Je quitte l’hôpital et nous allons visiter quelques-uns de ces nouveaux amis.

Je suis de retour à la maison. J’ai perdu contact avec le Mouvement. Ceux qui me comprennent sont loin. Les mêmes vieux problèmes et inquiétudes m’entourent. Les membres de ma famille m’agacent. Rien ne semble aller. Je suis triste et malheureux. Peut-être qu’un verre – je prends mon chapeau et je me dirige rapidement vers la voiture.

Pendant nos conversations, les gens de New York m’avaient dit de m’intéresser aux autres. Je me rends chez un homme qu’on m’avait demandé d’aller voir et je

lui raconte mon histoire. Je me sens beaucoup mieux ! Mon envie de boire a disparu.

Je suis dans un train, en route vers une ville. J'ai laissé ma femme à la maison, malade, et ce n'était pas très gentil de ma part. Je suis très malheureux. Un verre ou deux, une fois arrivé, ferait peut-être l'affaire. Une grande peur m'envahit. Je parle à l'étranger qui est assis à côté de moi. La peur et l'idée folle disparaissent.

Les choses ne vont pas très bien à la maison. J'apprends que je ne peux plus en faire à ma guise comme autrefois. Je blâme ma femme et mes enfants. Je suis en colère comme je ne l'ai jamais été auparavant. Je ne peux plus endurer cette situation. Je fais une valise et je pars. Je vais demeurer avec des amis compréhensifs.

Je vois où j'ai eu certains torts. Je ne me sens plus en colère. Je rentre à la maison et je m'excuse pour mes torts. Je suis calme à nouveau. Mais je n'ai pas encore compris que je dois poser des gestes d'amour positifs sans rien attendre en retour. Il faudra encore quelques crises avant que je l'apprenne.

Je suis encore déprimé. Je veux vendre la maison et déménager. Je veux aller là où je pourrais aider des alcooliques et où je trouverai de la camaraderie. Un homme m'appelle au téléphone. Est-ce que j'accepterais de prendre chez moi un jeune homme qui boit depuis deux semaines ? Bientôt, je suis entouré par des alcooliques et d'autres personnes qui ont d'autres problèmes.

Je commence à me prendre pour Dieu. Je crois que je peux tous les guérir. Je ne guéris personne mais j'apprends de façon extraordinaire et je me suis fait de nouveaux amis.

Rien ne va plus. Ma situation financière est très

mauvaise. Je dois trouver une façon de gagner de l'argent. Il me semble que la famille ne pense qu'à dépenser. Les gens m'agacent. J'essaie de lire. J'essaie de prier. Je suis en pleine morosité. Pourquoi Dieu m'a-t-il abandonné ? Je broie du noir dans la maison. Je ne veux pas sortir ni rien entreprendre. Que se passe-t-il ? Je ne comprends pas. Cela ne peut pas continuer.

Je vais me soûler ! C'est une idée bien réfléchie. Elle est préméditée. J'aménage un petit appartement au-dessus du garage avec des livres et l'eau courante. J'irai en ville chercher de l'alcool et de la nourriture. Je ne boirai pas avant d'être revenu à la maison. Puis, je m'enfermerai à clé et je lirai. En lisant, je prendrai quelques petits verres, très espacés. Je me « réchaufferai » et je resterai dans cet état.

Je saute dans la voiture et je pars. Avant de tourner dans la rue, j'ai une idée. Je serai quand même honnête. Je dirai à ma femme ce que j'ai l'intention de faire. Je recule la voiture et je rentre dans la maison. Je dis à ma femme de me rejoindre dans une pièce où nous pourrions parler sans être dérangés. Je lui annonce calmement mes intentions. Elle ne dit rien. Elle ne s'énerve pas. Elle demeure parfaitement calme.

Quand je cesse de parler, l'idée est devenue totalement absurde. Il n'y a plus une once de peur en moi. Je ris du ridicule de la situation. Nous parlons d'autre chose. La force est née de la faiblesse.

Aujourd'hui, je ne me souviens plus de la cause de cette tentation. J'ai appris plus tard qu'elle a commencé quand mon désir de succès matériel a dépassé mon intérêt pour le bien-être des autres. J'en apprends encore sur cette pierre angulaire du

caractère, l'honnêteté. J'apprends que lorsque nos actions sont fondées sur la plus grande honnêteté, notre sens de l'honnêteté s'accroît.

J'apprends que l'honnêteté est la vérité et que la vérité nous libère !

(5)

LE CERCLE VICIEUX

Comment l'entêtement de ce sudiste a été vaincu et comment ce vendeur a été amené à fonder les AA à Philadelphie.

LE 8 JANVIER 1938 – ce jour est mon Jour-J ; le lieu, Washington, D.C. Cette dernière virée avait commencé la veille de Noël et je m'étais surpassé pendant ces quatorze jours. D'abord, ma nouvelle femme était partie avec ses affaires et tous les meubles ; puis, le propriétaire m'a chassé de l'appartement vide ; enfin, j'avais perdu un autre emploi. Après quelques jours dans des hôtels minables et une nuit en taule, je me suis finalement retrouvé chez ma mère – tremblant, la barbe longue et, bien sûr, sans le sou, comme toujours. J'avais souvent vécu de telles situations dans le passé, mais jamais en même temps. Pour moi, c'était la Fin.

J'avais trente-neuf ans et j'étais un raté de première classe. Rien n'avait fonctionné. Maman m'a laissé revenir à la condition que je reste enfermé dans un petit cagibi et que je lui donne mes vêtements et mes chaussures. Nous avons déjà joué à ce petit jeu. C'est ainsi que Jackie m'a trouvé, couché sur un lit de camp en sous-vêtements, avec des sueurs chaudes et froides, le cœur battant et cette horrible irritation sur tout le corps. J'avais tout de même réussi à éviter le delirium tremens.

Je doute fort d'avoir demandé de l'aide mais Fritz,

un vieil ami d'école, avait convaincu Jackie de venir me rendre visite. S'il s'était présenté deux ou trois jours plus tard, je crois bien que je l'aurais chassé, mais il est arrivé alors que j'étais prêt à tout.

Jackie est arrivé vers 19 heures et a parlé jusqu'à trois heures du matin. Je ne me souviens pas très bien de ce qu'il a dit, mais j'ai compris que j'avais devant moi un homme tout comme moi ; il avait fait les mêmes farces plates et séjourné dans les mêmes prisons que moi, il avait connu les mêmes pertes d'emplois, les mêmes frustrations, le même ennui et la même solitude. Et même, il les avait mieux connus que moi, et plus souvent. Pourtant, il était heureux, détendu et souriant. Ce soir-là, pour la première fois, je me suis vidé le cœur et j'ai admis ma grande solitude. Jackie m'a parlé d'un groupe de gars à New York, dont mon vieil ami Fritz faisait partie, qui avaient le même problème que moi et qui, en s'entraïdant, avaient non seulement cessé de boire mais étaient aussi heureux que lui. Il a parlé de Dieu ou d'une Puissance supérieure, mais j'ai rejeté l'idée, c'était pour les imbéciles, pas pour moi. Je ne me souviens de rien d'autre, mais je sais que j'ai bien dormi le restant de la nuit, alors que je n'avais jamais connu une vraie nuit de sommeil jusque-là.

C'est ainsi que j'ai connu ce « Mouvement compréhensif », même s'il a fallu attendre plus d'un an avant que notre société n'adopte le nom Alcooliques anonymes. Nous connaissons tous l'immense bonheur que nous procure l'abstinence chez les AA mais il y a aussi des tragédies. Mon parrain Jackie a été l'une d'elles. Il a recruté plusieurs de nos premiers membres et pourtant, il n'a pas réussi à demeurer abstinent et il est mort d'alcoolisme. Je n'oublierai jamais la leçon que j'ai tirée de sa mort et pourtant, je me demande souvent

ce qui serait arrivé si quelqu'un d'autre avait établi ce premier contact avec moi. C'est pourquoi je répète toujours que tant que je n'oublierai pas le 8 janvier, je demeurerai abstinent.

Depuis toujours chez AA, on se demande si c'est la névrose ou l'alcoolisme qui est arrivé en premier. J'aime croire que j'étais à peu près normal avant que l'alcool ne prenne le contrôle. J'ai grandi à Baltimore où mon père était médecin et marchand de grain. Ma famille était très prospère et même s'il arrivait parfois à mes parents de boire un peu trop, aucun d'eux n'était alcoolique. Papa était une personne bien équilibrée et, même si ma mère était tendue et quelque peu égoïste et exigeante, notre vie de famille était raisonnablement harmonieuse. Nous étions quatre enfants et bien que mes deux frères soient plus tard devenus alcooliques – l'un deux en est mort – ma sœur n'a jamais pris un verre de sa vie.

J'ai fréquenté l'école publique jusqu'à l'âge de treize ans. Mes notes étaient dans la moyenne et j'ai toujours été promu à la classe supérieure. Je n'ai jamais fait preuve de talents particuliers et je n'ai jamais eu d'ambitions non réalisées. À treize ans, on m'a envoyé pensionnaire dans une très bonne école protestante en Virginie, où j'ai passé quatre ans, obtenant mon diplôme sans avoir accompli quoi que ce soit de mémorable. J'ai été membre des équipes de course et de tennis ; je m'entendais bien avec les autres garçons et j'avais un assez grand cercle de connaissances, mais je n'avais pas d'amis intimes. Je ne m'ennuyais jamais de la maison et je m'arrangeais assez bien seul.

Pourtant, c'est probablement là que j'ai fait mes premiers pas vers l'alcoolisme en développant une gran-

de aversion pour toutes les églises et les religions organisées. À cette école, on nous faisait la lecture de la Bible avant chaque repas et le dimanche, nous allions quatre fois à l'église. Je suis devenu rebelle au point de me jurer de ne jamais devenir membre d'une église ni y aller, sauf pour assister à des mariages ou à des enterrements.!

À dix-sept ans, je suis entré à l'université uniquement pour plaire à mon père qui voulait que je devienne médecin comme lui. C'est là que j'ai pris mon premier verre et je m'en souviens encore car chaque « premier » verre suivant m'a fait la même impression. Je le sentais circuler dans tout mon corps, jusqu'à l'extrémité de mes orteils. Cependant, l'effet de chaque verre suivant le premier était moins fort. Après trois ou quatre, c'était comme si je buvais de l'eau. Je n'ai jamais eu le vin gai, plus je buvais, plus je devenais silencieux, et plus je buvais, plus je luttais pour demeurer sobre. Il est donc évident que je n'ai jamais éprouvé de plaisir à boire – un moment, je semblais le buveur le plus sobre du groupe, l'instant d'après, j'étais le plus soûl. Dès le premier soir, j'ai eu des trous de mémoire, ce qui me donne à penser que je suis devenu un alcoolique dès mon tout premier verre. Au cours de ma première année d'université, j'ai à peine réussi, me spécialisant en poker et en alcool. J'ai refusé de devenir membre des associations étudiantes car je voulais demeurer indépendant, et cette première année, je ne buvais qu'un ou deux soirs par semaine. En deuxième année, je ne buvais que les week-ends mais j'ai presque été renvoyé pour échec scolaire.

Au printemps de 1917, pour éviter d'être renvoyé de l'école, je suis devenu « patriote » et je me suis enrôlé dans l'armée. Je suis parmi ceux qui sont sortis de

l'armée avec un grade moins élevé que lorsqu'ils sont entrés. L'été précédent, j'étais un officier en formation. Je suis donc entré dans l'armée avec le grade de sergent, mais je suis sorti avec celui de simple soldat. Il faut vraiment le faire... Au cours des deux années qui ont suivi, j'ai lavé plus de casseroles et pelé plus de pommes de terre que tous les autres soldats. Dans l'armée, je suis devenu un alcoolique épisodique, c'est-à-dire dès que l'occasion se présentait. J'ai pourtant évité le cachot. Ma dernière soulerie dans l'armée a duré du 5 au 11 novembre 1918. Le 5, nous avons entendu sur la TSF que l'Armistice serait signé le jour suivant (rapport prématuré), j'ai donc pris quelques cognacs pour fêter ça ; puis, j'ai sauté dans un camion et je suis parti sans permission. J'ai repris mes esprits à Bar Le Duc, à plusieurs kilomètres de ma base. Nous étions le 11 novembre et les cloches carillonnaient pour marquer la véritable Armistice. Je me suis retrouvé non rasé, l'uniforme déchiré et sale, sans me souvenir de mes errances sur le territoire de France, mais, bien sûr, accueilli en héros par les Français locaux. De retour au camp, on a tout pardonné parce que c'était la Fin, mais à la lumière de ce que j'ai appris depuis, je sais que j'étais un alcoolique confirmé à l'âge de dix-neuf ans.

La guerre terminée, de retour à Baltimore auprès de ma famille, j'ai occupé pendant trois ans une série de petits emplois avant de devenir vendeur, l'un des dix premiers employés d'une nouvelle société financière nationale. Quelle chance j'ai gaspillée là ! Le chiffre d'affaires de cette société dépasse aujourd'hui les trois milliards de dollars. Trois ans plus tard, à vingt-cinq ans, j'inaugurais et je dirigeais leur succursale de Philadelphie et je faisais plus d'argent que je n'en ai jamais fait depuis. J'étais le chouchou, mais deux ans plus

tard, on m'a renvoyé parce que j'étais un ivrogne irresponsable. Il ne faut pas beaucoup de temps.

Mon emploi suivant a été dans le domaine de la promotion des ventes pour une société pétrolière du Mississippi, où je suis rapidement devenu le meilleur et j'ai reçu beaucoup de félicitations. Puis, j'ai détruit deux voitures de la société en peu de temps et voilà – congédié de nouveau. Fait étrange, le patron qui m'a congédié de cette société a été une des premières personnes que j'ai rencontrées quand plus tard, je me suis joint au groupe des AA de New York. Il avait lui aussi connu des déboires et quand je l'ai revu, il était absent depuis deux ans.

Après avoir perdu mon emploi dans le secteur pétrolier, je suis rentré à Baltimore chez maman, ma première femme ayant fait ses valises. Puis, j'ai obtenu un emploi dans la vente pour une société nationale de pneus. J'ai restructuré la politique des ventes dans les villes et dix-huit mois plus tard, à trente ans, ils m'ont offert la direction d'une de leurs succursales. Pour marquer ma promotion, ils m'ont envoyé au congrès national à Atlantic City pour que je dise aux grands patrons comment je m'y étais pris. À cette époque, je ne buvais que pendant les week-ends, mais je n'avais pas bu depuis un mois complet. Une fois dans ma chambre à l'hôtel, j'ai remarqué un feuillet sous la vitre de mon bureau qui disait « Il est ABSOLUMENT interdit de boire pendant ce congrès », signé de la main du président de la société. C'en était trop ! Qui, moi ? La vedette ? Le seul vendeur invité à prendre la parole à ce congrès ? L'homme qui allait diriger une des plus importantes succursales à compter de lundi prochain ? Je vais leur montrer qui est le patron ! Pendant les dix jours qui ont suivi, aucune personne de cette société

ne m'a vu. Dix jours plus tard, je remettais ma démission par télégramme.

Tant que le travail était difficile et qu'il représentait un défi, je pouvais assez bien me contrôler. Mais dès que je commençais à connaître les ficelles, que j'avais saisi le fonctionnement et que le patron me félicitait, je repartais sur la bringue. Le travail routinier m'ennuyait mais je cherchais toujours les emplois qui présentaient le plus de difficultés et je travaillais jour et nuit, jusqu'à ce que je parvienne à les maîtriser. Après, cela devenait ennuyeux et je perdais intérêt. Les détails m'ennuyaient et je me récompensais immanquablement de mes efforts avec ce « premier » verre.

Après mon emploi à la société de pneus, nous sommes entrés dans les années 30, la Dépression, et tout s'est détérioré. Au cours des huit années qui ont précédé ma rencontre avec les AA, j'ai occupé quarante emplois différents – comme voyageur de commerce – et je reprenais ma routine. Je travaillais comme un fou pendant trois ou quatre semaines sans boire, j'économisais et je payais quelques factures, et je me « récompensais » avec l'alcool. Puis, je n'avais plus d'argent, je me cachais dans des hôtels minables partout dans le pays, je passais quelques nuits en prison ici et là, et j'avais toujours cette même horrible impression « À quoi ça sert – rien ne vaut la peine. » Chaque fois que j'avais une perte de mémoire, et j'en avais chaque fois que je buvais, la même peur me tenaillait, « Qu'est-ce que j'ai fait cette fois ? » Un jour, je l'ai su. Plusieurs alcooliques avaient découvert que s'ils apportaient leur bouteille dans un cinéma minable, ils pouvaient boire, dormir, se réveiller et boire encore dans le noir. Un matin, je m'étais retiré dans un de ces cinémas avec ma bouteille et quand j'en suis parti en

fin d'après-midi, j'ai acheté le journal en route vers la maison. Imaginez ma surprise quand j'ai lu à la une dans un « encadré » que j'avais été trouvé inconscient vers midi ce jour-là, emmené à l'hôpital en ambulance, qu'on m'avait pompé l'estomac avant de me renvoyer. Il est clair que j'étais retourné directement au cinéma avec une bouteille, que j'y étais resté pendant plusieurs heures et que je retournais à la maison sans avoir eu conscience de quoi que ce soit.

Il est impossible de décrire l'état mental de l'alcoolique malade. Je n'en voulais pas à des individus – c'est le monde entier qui avait tort. Je pensais sans cesse : De quoi s'agit-il enfin ? Les gens font la guerre et se tuent ; ils luttent et se coupent la gorge pour connaître le succès et qu'en retirent-ils ? N'ai-je pas réussi, n'ai-je pas fait des choses extraordinaires en affaires ? Qu'est-ce que cela m'a donné ? Tout va mal et qu'ils aillent au diable. Pendant les deux dernières années de ma consommation, chaque fois que je me soûlais, je priais pour ne pas me réveiller. Trois mois avant ma rencontre avec Jackie, j'avais fait ma deuxième tentative de suicide peu convaincante.

C'est ce passé qui m'a rendu capable d'écouter le 8 janvier. Après une abstinence de deux semaines, collé à Jackie, je me suis soudainement retrouvé à parrainer mon parrain, car il s'était soûlé. J'ai été étonné d'apprendre qu'il n'était abstinent que depuis un mois quand il m'a transmis le message ! J'ai pourtant lancé un SOS au groupe de New York que je n'avais pas encore rencontré et ils m'ont suggéré de venir tous les deux. Ce que nous avons fait le lendemain. Quelle équipée ! J'ai eu l'occasion de me voir comme j'étais, sans boire. Nous nous sommes installés chez Hank, l'homme qui m'avait congédié onze ans

plus tôt au Mississippi, et c'est là que j'ai fait la connaissance de Bill, notre fondateur. Bill était abstinant depuis trois ans et Hank, depuis deux ans. À cette époque, j'ai pensé qu'ils étaient une belle paire d'illuminés, car ils n'avaient pas seulement l'intention de sauver tous les ivrognes de la terre mais aussi tous ceux qu'on disait normaux ! Pendant ce premier week-end, ils n'ont fait que parler de Dieu et de comment ils allaient régler la vie de Jackie et la mienne. Dans ce temps-là, on ne se gênait pas pour faire l'inventaire des autres, avec fermeté et souvent ! Malgré tout, j'ai *aimé* ces nouveaux amis car, je le répète, ils étaient comme moi. Ils avaient aussi été des gros bonnets à une époque et ils avaient tout bousillé de façon répétée au mauvais moment. Ils savaient aussi comment séparer une allumette de papier en trois. (Cela s'avérait utile dans les endroits où on interdisait les allumettes.) Eux aussi avaient pris le train vers une destination pour se retrouver à des centaines de kilomètres dans la direction opposée, sans savoir comment. Nous semblions partager les mêmes expériences. J'ai décidé au cours de ce premier week-end de rester à New York et de prendre tout ce qu'ils disaient, à l'exception de ces « bondieuseries ». Je savais qu'ils devaient changer *leur* façon de penser et leurs habitudes alors que *moi*, j'avais raison. *Je* buvais un peu trop, c'est tout. Donnez-moi une bonne façade et quelques dollars et je retrouverai rapidement la prospérité. J'étais abstinant depuis trois semaines, les fils d'araignée avaient disparu et j'avais réussi, à moi seul, à rendre mon parrain abstinant !

Bill et Hank avaient acheté une petite entreprise de polissage d'automobiles et ils m'ont offert du travail – dix dollars par semaine et la pension chez Hank. Nous nous apprêtions à sortir DuPont du marché.

À cette époque, le groupe de New York était composé d'une douzaine d'hommes qui fonctionnaient selon le principe, chaque ivrogne pour soi ; nous n'avions aucun programme et pas de nom. Pendant quelque temps, nous adoptions les idées d'un homme, puis nous décidions qu'il avait tort et nous suivions la méthode d'un autre. Mais nous *demeurions* abstinents tant que nous nous tenions ensemble et échangeions. Il y avait une réunion par semaine chez Bill, à Brooklyn, et nous discourions tour à tour sur la façon dont nous avions changé notre vie du jour au lendemain, combien d'ivrognes nous avions sauvés et remis sur le droit chemin, et, enfin et surtout, sur la façon dont Dieu nous avait personnellement touchés. Quel cercle d'idéalistes confus ! Pourtant, il n'y avait qu'une chose qui nous tenait vraiment tous à cœur : ne pas boire. Pendant nos réunions hebdomadaires durant les premiers mois, j'ai menacé la sérénité du groupe car je ne ratais pas une occasion de vilipender cette « dimension spirituelle », comme nous l'appelions, ou toute référence, même lointaine, à la théologie. J'ai appris beaucoup plus tard que les anciens avaient tenu plus d'une réunion de prière espérant trouver une façon de m'expulser tout en demeurant tolérants et spirituels. Ils ne semblent pas avoir obtenu de réponse à leurs prières car j'étais toujours là, abstinent, vendant beaucoup de cire à voitures sur laquelle ils faisaient un profit de mille pour cent. J'ai donc continué mon petit bonhomme de chemin jusqu'au mois de juin, où je suis parti vendre de la cire à voitures en Nouvelle-Angleterre. Après une très bonne semaine, deux de mes clients m'ont invité à déjeuner. Nous avons commandé des sandwiches et un des hommes a ajouté « Trois bières avec ça. » Je n'ai pas touché à la mienne. Après un moment, l'autre

homme a dit « Trois bières ». Je n'ai pas touché à celle-là non plus. Enfin, mon tour est arrivé – j'ai commandé « Trois bières », mais cette fois, c'était différent ; j'avais investi trente cents et c'était énorme, considérant mon salaire de 10 \$ par semaine. J'ai donc bu les trois bières, l'une après l'autre, et j'ai dit « Salut, les gars, à la prochaine », et je suis allé acheter une bouteille. Je ne les ai jamais revus.

J'avais complètement oublié ce huit janvier où j'avais découvert le Mouvement et j'ai passé les quatre jours suivants à errer en Nouvelle-Angleterre, à moitié soûl, c'est-à-dire que je ne pouvais ni me soûler, ni demeurer sobre. J'ai tenté de rejoindre les gars de New York, mais mes télégrammes me sont revenus. Quand j'ai finalement eu Hank au téléphone, il m'a immédiatement congédié. C'est à ce moment que je me suis regardé en face pour la première fois. Ma solitude était plus grande que jamais car même mes semblables m'avaient abandonné. Cette fois, ça m'a vraiment fait mal, bien plus que la gueule de bois que je traînais. Mon agnosticisme génial a disparu et, pour la première fois, j'ai vu que ceux qui croyaient vraiment, ou qui cherchaient honnêtement une Puissance supérieure à la leur, étaient beaucoup plus calmes et heureux que je ne l'avais jamais été et qu'ils semblaient connaître un bonheur qui m'avait toujours échappé.

J'ai vendu mes échantillons de cire pour couvrir mes dépenses et je suis rentré à New York en rampant quelques jours plus tard, dans un état d'esprit très assagi. Quand les autres ont vu que mon attitude avait changé, ils m'ont repris, mais *dans mon cas*, il fallait que ce soit difficile ; sinon, je ne crois pas que j'aurais persisté. Une fois de plus, le défi était de taille mais cette fois, j'étais décidé à aller jusqu'au bout. Pen-

dant longtemps, la seule Puissance supérieure que j'ai tolérée a été la force du groupe ; c'était pourtant beaucoup plus que jamais auparavant et c'était tout de même un début. C'était aussi une fin car, jamais depuis le 16 juin 1938, je n'ai eu à cheminer seul.

À cette époque, nous en étions à écrire notre gros livre AA, et tout est devenu beaucoup plus simple ; la soixantaine de personnes que nous étions s'était mise d'accord sur une formule, un compromis pour tous les alcooliques qui voulaient devenir abstinents, et cette formule n'a jamais changé d'un iota depuis. Je ne crois pas que les gars étaient totalement convaincus que j'avais changé car ils ont résisté à l'idée d'inclure mon histoire dans le livre. Ma seule contribution à leurs efforts littéraires a été ma profonde conviction – car j'étais toujours réfractaire à la théologie – que le mot *Dieu* devait être qualifié par la phrase « tel que nous Le concevons » – car c'était pour moi la seule façon de pouvoir accepter la spiritualité.

Après la sortie du livre, nous étions tous très occupés à sauver le monde, mais j'étais encore marginal chez les AA. Même si j'étais d'accord avec tout ce qui se faisait et que j'assistais aux réunions, je n'ai jamais accepté de tâche de direction avant le mois de février 1940. À ce moment-là, j'ai obtenu un très bon poste à Philadelphie et j'ai rapidement découvert que j'aurais besoin de quelques alcooliques à mes côtés si je voulais demeurer abstinent. Je me suis donc retrouvé au centre d'un tout nouveau groupe. Quand j'ai commencé à dire aux gars comment cela se passait à New York et à leur parler de la dimension spirituelle du programme, j'ai découvert qu'ils ne me croiraient pas à moins que je mette en pratique ce que je disais. Puis, j'ai découvert qu'à mesure que j'acceptais ce change-

ment spirituel ou de personnalité, je devenais de plus en plus serein. En disant aux nouveaux comment changer leur vie et leur attitude, je me suis soudainement aperçu que je changeais moi-même. J'avais été si centré sur moi-même que je n'avais jamais pris le temps de faire mon inventaire moral, mais j'ai découvert que lorsque je soulignais au nouveau ses mauvaises attitudes ou actions, je faisais en fait mon propre inventaire. J'ai aussi découvert que si je voulais qu'il change, je devais changer moi aussi. Ce changement a pris beaucoup de temps chez moi, mais les récentes années m'ont apporté de très gros dividendes.

En juin 1945, en compagnie d'un autre membre, j'ai fait ma première – et unique – Douzième Étape auprès d'une femme alcoolique. Un an plus tard, je l'épousais. Elle est abstinente depuis et cela a été bon pour moi. Nous pouvons partager les rires et les pleurs avec nos nombreux amis et, plus important encore, nous pouvons partager notre mode de vie AA tout en ayant l'occasion d'aider les autres quotidiennement.

En conclusion, je peux dire que peu importe la croissance ou la compréhension que j'ai acquise, je n'ai aucune envie que cela se termine. Je rate très rarement les réunions de mon groupe local des AA et, en moyenne, je n'assiste jamais à moins de deux réunions par semaine. Au cours des neuf dernières années, je n'ai été membre que d'un comité car je crois avoir eu ma chance au cours des premières années et que les membres plus nouveaux devraient occuper ces postes. Ils sont beaucoup plus éveillés et progressistes que nous, les membres hésitants des premières années, et l'avenir du mouvement repose entre leurs mains. Nous vivons maintenant dans l'Ouest et nous sommes très chanceux en ce qui concerne les AA : c'est bon, simple et

amical, et nous désirons rester *chez* les AA et non nous appuyer *dessus*. Notre devise est « Agir aisément. »

Je répète encore que tant que je me souviendrai de ce 8 janvier à Washington, par la grâce de Dieu tel que je Le conçois, je vivrai une abstinence heureuse.

(6)

L'HISTOIRE DE JIM

Ce médecin, un des plus anciens membres du premier groupe AA de race noire, nous dit comment il a trouvé la liberté en travaillant avec ses semblables.

JE SUIS NÉ dans une petite ville de la Virginie, dans une famille pas plus religieuse que la moyenne. Mon père, un Noir, était médecin de campagne. Je me souviens que très jeune, ma mère m'habillait comme mes deux sœurs et j'ai eu les cheveux bouclés jusqu'à l'âge de six ans. À cet âge, j'ai commencé l'école et c'est alors que j'ai été débarrassé des boucles. J'ai découvert que même à cette époque, j'avais des peurs et des inhibitions. Nous habitions tout près de la First Baptist Church et quand il y avait des funérailles, je me souviens d'avoir très souvent demandé à ma mère si cette personne était bonne ou méchante et si elle irait au ciel ou en enfer. Je devais avoir six ans à l'époque.

Ma mère s'était récemment convertie et elle était devenue une véritable fanatique de la religion. C'était la principale manifestation de sa névrose. Elle était très possessive de ses enfants. Maman m'a inculqué une vision très puritaine des relations sexuelles, de la maternité et de la féminité. Je suis certain que mes idées sur la vie étaient bien différentes de celles des gens ordinaires que je connaissais. Plus tard dans la vie, j'en ai payé le prix. Je le sais aujourd'hui.

À peu près à cette époque un incident est survenu à l'école élémentaire ; je ne l'ai jamais oublié car il m'a fait comprendre que j'étais un lâche. Pendant la récréation, nous jouions au basket-ball et j'ai accidentellement fait trébucher un garçon un peu plus grand que moi. Il a pris le ballon et me l'a écrasé au visage. Cette provocation était suffisante pour engendrer une bataille, mais je ne me suis pas battu et j'en ai compris la raison après la récréation. C'était la peur. Cela m'a fait mal et j'en fus bien troublé.

Maman était vieux jeu et elle croyait que je ne devais fréquenter que des gens bien. Bien sûr, les temps avaient changé ; elle n'avait simplement pas évolué avec son temps. Je ne sais pas si c'était bien ou mal, mais je sais tout de même que les gens ne pensaient pas comme nous. Nous n'avions même pas le droit de jouer aux cartes à la maison, mais de temps à autre, papa nous donnait un petit grog au whisky avec du sucre et de l'eau chaude. Il n'y avait pas de whisky à la maison, sauf la réserve personnelle de papa. Je ne l'ai jamais vu ivre de ma vie, même si la plupart du temps, il prenait un petit coup le matin et un autre le soir, et j'en faisais autant ; en général, il gardait son whisky dans son bureau. Les seules fois où j'ai vu ma mère consommer de l'alcool, c'était pendant la période de Noël, quand elle prenait un lait de poule ou un vin léger.

À ma première année au secondaire, maman m'a suggéré de ne pas me joindre aux cadets. Elle a obtenu un certificat médical pour m'en empêcher. J'ignore si elle était pacifiste ou si elle croyait qu'en cas d'une nouvelle guerre, cela aurait une influence sur mon enrôlement.

C'est à ce moment que j'ai compris que ma vision

du sexe opposé différait quelque peu de celle des autres garçons. Je crois que c'est la raison pour laquelle je me suis marié beaucoup plus jeune que je ne l'aurais fait sans cette éducation. Ma femme et moi sommes mariés depuis plus de trente ans aujourd'hui. Vi est la première fille avec laquelle je suis sorti. Mon cœur était déchiré car ce n'était pas le genre de fille que ma mère voulait que j'épouse. D'abord, elle avait déjà été mariée. J'étais son deuxième mari. Ma mère était tellement contre qu'elle ne nous a pas invités pour Noël, la première année de notre mariage. Après la naissance de notre premier enfant, mes parents sont devenus des alliés. Plus tard, après que je sois devenu alcoolique, ils m'ont tous deux tourné le dos.

Mon père venait du Sud et il y avait beaucoup souffert. Il voulait me donner ce qu'il y avait de mieux et il pensait que le moins que je puisse faire, c'était de devenir médecin. D'autre part, je crois que j'ai toujours été doué pour la médecine, même si je n'ai jamais considéré la médecine comme toute personne ordinaire. Je suis chirurgien parce que c'est quelque chose qu'on peut voir ; c'est tangible. Pendant ma spécialisation et mon internat, je me souviens avoir examiné des patients et entrepris un processus d'élimination et il m'arrivait souvent de finir par deviner. Ce n'était pas le cas chez mon père. Je crois qu'il avait possiblement un don – celui du diagnostic intuitif. Au cours des années, papa avait développé avec succès un commerce de vente par correspondance car, à cette époque, la médecine ne payait pas beaucoup.

Je ne crois pas avoir trop souffert de ma condition raciale car j'y étais né et je ne connaissais rien d'autre. On ne maltraitait pas vraiment les gens mais si on le faisait, on se contentait de ne pas aimer cela. On ne pouvait

rien faire d'autre. D'autre part, plus au Sud, la situation était bien différente. Le statut économique y était pour beaucoup. J'ai souvent entendu mon père dire que sa mère prenait un ancien sac de farine, coupait un trou dans le fond et les deux coins pour s'en faire une robe. Bien sûr, quand mon père est arrivé en Virginie pour travailler et payer ses études, il en voulait aux « pauvres blancs » du Sud, comme il les appelait souvent, à tel point qu'il n'a pas assisté aux funérailles de sa mère. Il avait dit qu'il ne voulait plus jamais retourner dans le Sud profond, et il a tenu parole.

J'ai fréquenté l'école primaire et secondaire à Washington, D.C., puis, je suis allé à l'université Howard. J'ai fait mon internat à Washington. Je n'ai jamais eu de difficultés dans mes études. Je réussissais à faire tout mon travail. Mes seuls problèmes apparaissaient quand je me trouvais en groupe dans des activités sociales. Quant à mes notes, elles ont été bonnes pendant toutes mes études.

C'était autour de 1935 et c'est à cette époque que j'ai commencé à boire. Pendant la période de 1930 à 1935, les affaires ont été de mal en pis à cause de la Dépression et de ses conséquences. J'avais alors mon propre cabinet de médecin à Washington, mais le nombre de patients a diminué et notre affaire de vente par correspondance a commencé à décliner. Papa, qui avait vécu la plus grande partie de sa vie dans une petite ville de Virginie, n'avait pas beaucoup d'argent. Ses économies et les propriétés qu'il avait achetées étaient à Washington. Il était dans la cinquantaine avancée et à sa mort, en 1928, j'ai dû assumer la responsabilité de tout ce qu'il avait entrepris. Les deux premières années, les affaires ont continué sur leur lancée. Puis, les choses se sont corsées et tout s'est détraqué, y com-

pris moi. À cette époque, je ne m'étais enivré que trois ou quatre fois et il était évident que le whisky ne me posait aucun problème.

Mon père avait acheté un restaurant pour me tenir occupé et c'est ainsi que j'ai rencontré Vi qui était venue manger. Je la connaissais depuis cinq ou six mois. Un soir, pour se débarrasser de moi, elle a décidé d'aller au cinéma avec une de ses amies. Un bon ami à moi, propriétaire de la pharmacie d'en face, est venu me voir quelque temps après pour me dire qu'il avait vu Vi en ville. J'ai répondu qu'elle m'avait dit qu'elle allait au cinéma et cela m'a bien troublé. Les choses ont fait boule de neige et j'ai décidé d'aller me soûler. C'était la première fois que je me soûlais. La peur de perdre Vi et le sentiment qu'elle aurait dû me dire la vérité, même si elle avait parfaitement le droit de faire ce qu'elle voulait, m'ont bouleversé. C'était mon problème. Je pensais que toutes les femmes devaient être parfaites.

Je ne crois pas que ma consommation d'alcool soit devenue pathologique avant 1935. À cette époque, j'avais perdu la totalité de mes immeubles, sauf la maison où nous habitons. Les choses sont allées de mal en pis. Cela signifiait que je devais sacrifier bien des choses auxquelles je m'étais habitué et cela n'était pas facile. Je crois que c'est ce qui m'a amené à boire en 1935. J'ai d'abord commencé à boire en solitaire. Je rentrais à la maison avec une bouteille et je me souviens clairement que je faisais attention pour que Vi ne me voit pas. J'aurais bien dû m'apercevoir que les choses se détraquaient. Je me souviens qu'elle me surveillait. Périodiquement, elle m'en faisait la remarque et je répondais que j'avais un mauvais rhume ou que je ne me sentais pas bien. Cela a continué pendant envi-

ron deux mois avant qu'elle ne me reparle de ma consommation d'alcool. À cette époque, la prohibition était terminée et, après avoir acheté mon whisky au magasin, je le déposais dans mon bureau sous le pupitre, d'abord à un endroit, puis ailleurs. Bientôt, il y eut beaucoup de bouteilles vides. Mon beau-frère vivait alors avec nous et j'ai dit à Vi, « Les bouteilles appartiennent peut-être à ton frère. Je ne sais pas. Demande-lui. Je ne sais rien de ces bouteilles. » Je *voulais* vraiment boire et en plus, j'en ressentais le besoin. La suite ressemble à n'importe quelle autre histoire d'ivrogne.

J'en suis venu au point où j'avais hâte d'être au week-end pour boire et je me rassurais en disant que les week-ends m'appartenaient, que je ne nuisais ni à ma famille, ni à mes affaires en buvant les week-ends. Pourtant, les week-ends se sont prolongés aux lundis, et bientôt, je buvais chaque jour. À cette époque, mon cabinet rapportait à peine de quoi vivre.

En 1940, quelque chose d'étrange s'est produit. Un vendredi soir, un homme que je connaissais depuis des années est venu au cabinet. Mon père l'avait déjà eu comme patient plusieurs années auparavant. Sa femme souffrait depuis quelques mois et il me devait une petite somme. Je lui ai donné une ordonnance. Le lendemain, samedi, il est revenu et m'a dit : « Jim, je ne t'ai pas payé pour l'ordonnance hier soir. » J'ai répondu : « Je sais que tu ne m'as pas payé parce que je ne t'ai pas donné d'ordonnance. » Il a dit : « Oui. Rappelle-toi l'ordonnance que tu m'as donnée pour ma femme hier soir. » La peur s'est emparée de moi car je ne souvenais de rien. C'était ma première perte de mémoire. J'ai dû le reconnaître. Le lendemain, j'ai apporté une nouvelle ordonnance chez cet homme et j'ai repris

le flacon de sa femme. J'ai ensuite dit à ma femme « Il faut faire quelque chose ». J'ai apporté la préparation à l'un de mes très bons amis qui était pharmacien et il l'a analysée. La formule était parfaite. Cependant, je savais dès ce moment que je ne pouvais pas arrêter et je savais que j'étais un danger, pour moi comme pour les autres.

J'ai parlé longuement avec un psychiatre mais sans résultat. J'avais aussi parlé à un pasteur que je respectais beaucoup. Il m'a entraîné dans ses sermons et m'a dit que je n'allais pas assez souvent à l'église et qu'à son avis, c'était la cause de tous mes problèmes. Cela m'a révolté car au moment où je terminais mon secondaire, j'avais eu une révélation à propos de Dieu et cela compliquait bien les choses. L'idée m'était venue que si Dieu, comme le disait maman, était un Dieu vengeur, alors, il ne pouvait pas être un Dieu d'amour. Je ne pouvais pas comprendre. Je me suis rebellé et je ne crois pas avoir fréquenté l'église plus d'une douzaine de fois depuis.

Après cet incident en 1940, j'ai cherché une autre façon de gagner ma vie. J'avais un très bon ami qui travaillait au gouvernement et je lui ai demandé un emploi. Il m'en a trouvé un. Je travaillais pour le gouvernement depuis environ un an, tout en maintenant ma pratique médicale en soirée, quand on a décidé de décentraliser les agences gouvernementales. Puis j'ai déménagé plus au Sud, parce qu'on m'a dit qu'on ne vendait pas d'alcool dans le comté où j'allais en Caroline du Nord. J'ai cru que cela m'aiderait beaucoup. Je rencontrerais de nouvelles personnes et je vivrais dans un comté « sec ».

En Caroline du Nord, j'ai découvert que les choses n'étaient pas bien différentes. L'état était différent,

mais j'étais toujours le même. Néanmoins, je suis resté abstinent pendant six mois, car je savais que Vi viendrait nous rejoindre plus tard avec les enfants. À cette époque, nous avions deux filles et un garçon. Quelque chose s'est produit. Vi avait trouvé un travail stable à Washington. Elle travaillait aussi pour le gouvernement. J'ai commencé à m'informer où je pourrais prendre un verre et j'ai évidemment découvert que ce n'était pas très difficile. Je crois que le whisky coûtait moins cher à cet endroit qu'à Washington. Les choses se sont gâtées au point où le gouvernement a de nouveau fait une enquête à mon sujet. Étant alcoolique, rusé et n'ayant pas encore perdu tout mon bon sens, j'ai survécu à l'enquête. Puis, j'ai eu ma première hémorragie stomacale sérieuse. Je n'ai pu travailler pendant quatre jours. J'avais aussi de sérieux problèmes financiers. J'avais emprunté cinq cents dollars à la banque et trois cents à un usurier, et j'ai tout bu assez rapidement. J'ai ensuite décidé de retourner à Washington.

Ma femme m'a accueilli gracieusement, même si elle habitait un simple studio. Elle en avait été réduite à ça. Je lui ai promis de faire ce qu'il fallait. Nous étions maintenant tous deux employés de la même agence gouvernementale. J'ai continué à boire. Un soir d'octobre, je me suis soûlé et endormi sous la pluie. Je me suis réveillé avec une pneumonie. Nous avons continué à travailler ensemble et j'ai continué à boire, mais je crois bien qu'au fond de nous-mêmes, nous savions que je ne pouvais pas arrêter de boire. Vi pensait que je ne le voulais pas. Nous nous sommes disputés souvent et, à une ou deux occasions, je l'ai même frappée de mon poing. Elle a décidé qu'elle ne voulait plus continuer. Elle s'est

donc rendue au tribunal et a parlé à un juge. Ils ont rédigé un plan qui disait qu'elle n'avait pas à endurer que je la violente si elle ne le désirait pas.

Je suis retourné chez ma mère pour quelques jours, jusqu'à ce que les choses se calment, car le représentant du ministère public avait émis un mandat me demandant de me rendre à son bureau. Un policier est venu à la maison et a demandé James S., mais il n'y avait pas de James S. à cette adresse. Il est revenu à plusieurs reprises. Dix jours plus tard, j'ai été mis sous les verrous pour état d'ivresse et ce même policier se trouvait à la station au moment où on m'arrêtait. J'ai dû verser une caution de trois cents dollars parce qu'il avait toujours ce foutu mandat contre moi dans sa poche. Je suis donc allé parler avec le représentant du ministère public et nous en sommes venus à une entente : J'habiterais chez ma mère, ce qui signifiait que Vi et moi étions séparés. J'ai continué de travailler et d'aller déjeuner avec Vi et personne au travail n'a su que nous étions séparés. Souvent nous voyagions ensemble pour aller au travail ou en revenir. Cependant, cette séparation m'exaspérait.

Au mois de novembre suivant, le 25, j'ai pris quelques jours de congé après la paie pour célébrer mon anniversaire de naissance. Comme toujours, je me suis soûlé et j'ai perdu de l'argent. Quelqu'un me l'a pris. C'était habituellement ce qui se produisait. Parfois, je donnais l'argent à ma mère et je revenais la harceler pour le récupérer. J'étais sans le sou. Je crois que j'avais cinq ou dix dollars en poche. De toute façon, le 24, après avoir bu toute la journée du 23, j'ai dû décider que je voulais voir ma femme pour une tentative de réconciliation, ou au moins pour lui parler. Je ne me souviens plus si je me suis rendu en tramway,

à pied ou en taxi. Je me souviens maintenant que Vi était à l'intersection de la 8e et de l'avenue L, et je me souviens clairement qu'elle tenait une enveloppe. Je me souviens de lui avoir parlé, mais je ne sais pas ce qui s'est passé ensuite. En fait, j'ai pris un canif et j'ai poignardé Vi à trois reprises. Puis, je suis rentré me coucher à la maison. Vers vingt ou vingt et une heures, deux gros détectives et un policier sont venus m'arrêter pour agression. J'étais la personne la plus surprise du monde quand ils m'ont appris que j'avais poignardé quelqu'un, plus précisément ma femme. On m'a emmené au poste et mis sous les verrous.

Le lendemain, je comparaissais devant le tribunal. Vi a été très bonne et a expliqué au jury que j'étais fondamentalement une bonne personne et un bon mari mais que je buvais trop et qu'elle croyait que j'avais perdu l'esprit et qu'on devait m'interner. Le juge a répondu que si telle était sa volonté, il m'internerait pendant trente jours pour examen et observation. Il n'y a jamais eu d'observation. La seule personne que j'ai vue qui pouvait ressembler à un psychiatre pendant mon séjour était un interne qui est venu faire une prise de sang. Après le procès, je me suis senti généreux et j'ai voulu faire quelque chose pour remercier Vi de sa bonté à mon égard. J'ai donc quitté Washington et je suis allé travailler à Seattle. Après trois semaines, je suis devenu impatient et j'ai commencé à errer ici et là, partout dans le pays, jusqu'à ce que j'aboutisse dans une aciérie en Pennsylvanie.

J'ai travaillé à l'aciérie pendant environ deux mois, puis, écœuré de moi-même, j'ai décidé de rentrer à la maison. Je crois que ce qui m'a le plus exaspéré est survenu aux alentours de Pâques. J'avais reçu mon salaire de deux semaines et j'avais décidé d'envoyer un peu

d'argent à Vi ; plus encore, je voulais acheter une robe de Pâques pour ma fille cadette. Mais, il y avait un débit de boisson sur la route entre l'usine et le bureau de poste et j'y suis entré pour prendre un seul verre. Évidemment, la petite n'a jamais reçu sa robe de Pâques. Il ne m'est resté presque rien des deux cents dollars que j'avais reçus.

Je savais que je n'étais pas capable de garder mon argent moi-même. Je le donnais donc à un blanc, propriétaire du bar que je fréquentais. Il gardait l'argent pour moi, mais je l'importunais constamment pour en avoir. Enfin, j'ai pris mon dernier cent dollars le samedi avant mon départ. J'en ai tiré une paire de chaussures et j'ai flambé le reste. J'ai pris ce qui me restait pour acheter mon billet de train.

J'étais de retour à la maison depuis une semaine ou dix jours quand un de mes amis m'a demandé de réparer une de ses prises de courant. Ne pensant qu'aux deux ou trois dollars que cela me donnerait pour acheter du whisky, j'ai accepté et c'est ainsi que j'ai fait la connaissance de Ella G., qui est responsable de ma venue chez les AA. J'étais dans la boutique de cet ami en train de réparer sa prise de courant lorsque j'ai aperçu une femme. Elle m'observait mais ne disait rien. Finalement, elle a dit : « Vous êtes Jim S. ? » J'ai répondu : « Oui. » Puis, elle s'est présentée : Ella G. Quand je l'avais connue des années auparavant, elle était plutôt mince, mais elle était devenue aussi grosse qu'elle l'est maintenant, quelque chose approchant les 90 kilos. Je ne l'avais pas reconnue mais dès qu'elle s'est identifiée, je me suis immédiatement souvenu d'elle. Elle ne m'a pas parlé des AA mais elle s'est informée de Vi et je lui ai dit que Vi travaillait et où la joindre. Vers

midi, un jour ou deux plus tard, le téléphone a sonné. C'était Ella. Elle m'a demandé si je pouvais recevoir quelqu'un qui avait une proposition de travail pour moi. Elle n'a jamais parlé de ma consommation d'alcool car si elle l'avait fait, j'aurais aussitôt refusé. Je lui ai demandé de me parler de la proposition de cet homme, mais elle a refusé. Elle a dit : « Il a quelque chose d'intéressant, si tu acceptes de le recevoir. » Je lui ai dit que je le ferais. Elle m'a demandé autre chose. Elle m'a demandé d'essayer de rester sobre, si possible. J'ai donc fait des efforts ce jour-là pour rester sobre, même si ma sobriété ressemblait à un brouillard.

Vers sept heures ce soir-là, mon parrain est arrivé, Charlie G. Au début, il ne m'a pas semblé très à l'aise. J'imagine qu'il sentait que je voulais qu'il en finisse au plus vite. Cependant, il a commencé à me raconter sa vie. Il m'a parlé de ses problèmes, et je me suis demandé pourquoi cet homme me racontait ses problèmes alors que j'avais déjà les miens. Enfin, il est arrivé à la question du whisky. Il a continué à parler et je l'ai écouté. Après une demi-heure de conversation, je voulais toujours qu'il en finisse pour pouvoir acheter du whisky avant la fermeture du débit de boisson. Cependant, à mesure qu'il parlait, j'ai compris que c'était la première fois que je rencontrais quelqu'un qui avait les mêmes problèmes que moi et qui, je le croyais sincèrement, me comprenait aussi bien. Je savais que ce n'était pas le cas de ma femme parce que j'avais été sincère dans toutes mes promesses, à elle, à ma mère et à tous mes amis, mais l'envie de boire avait été plus forte que tout.

Après avoir écouté Charlie parler quelque temps, je savais que cet homme avait trouvé quelque chose. En

ce court laps de temps, il avait reconstruit en moi quelque chose que j'avais perdu depuis longtemps, l'espoir. Quand il est parti, je l'ai accompagné jusqu'à l'arrêt du tram, à moins d'un coin de rue de chez moi, et il y avait deux débits de boisson au coin de ma rue, un en face de l'autre. Quand Charlie eut pris le tram, je suis passé devant ces deux débits d'alcool sans même y penser.

Le dimanche suivant, nous nous sommes rencontrés chez Ella G. Il y avait Charlie et trois ou quatre autres personnes. C'était la première réunion d'un groupe de gens de couleur chez les AA, à ma connaissance. Nous avons tenu deux ou trois autres réunions chez Ella et de là, nous avons tenu les deux ou trois suivantes chez sa mère. Ensuite, Charlie ou une autre personne du groupe a suggéré que nous tentions de trouver un local dans une église ou dans un autre endroit pour tenir nos réunions. J'ai parlé à plusieurs ministres du culte et tous croyaient que c'était là une très bonne idée, mais aucun d'eux ne nous a offert d'espace. Je suis finalement allé au YMCA et ils nous ont gentiment permis d'utiliser une salle moyennant deux dollars par soirée. À cette époque, nos réunions avaient lieu le vendredi soir. Évidemment, c'était une bien petite réunion au départ, la plupart du temps, il n'y avait que Vi et moi. Finalement, une ou deux autres personnes sont venues et ont persévéré et de là, bien sûr, nous avons commencé à croître.

Je ne l'ai pas dit mais Charlie, mon parrain, était un blanc et quand notre groupe a débuté, nous avons reçu de l'aide des autres groupes blancs de Washington. Ils sont venus nombreux, nous ont supportés et nous ont appris comment mener une réunion. Ils nous ont aussi beaucoup appris sur le travail de Douzième

Étape. Sans leur aide, nous n'aurions sans doute pas pu fonctionner. Ils nous ont sauvés beaucoup de temps et d'énergie. En plus, ils nous ont aidés financièrement. Même quand nous ne payions que deux dollars par soir, ils ont souvent payé notre loyer parce que notre collecte était trop maigre.

À cette époque, je ne travaillais pas. Vi subvenait à mes besoins et je consacrais tout mon temps au développement de ce groupe. J'y ai travaillé seul pendant six mois. J'ai réuni un alcoolique après l'autre car au fond de moi, je souhaitais sauver le monde entier. J'avais découvert ce nouveau « quelque chose » et je voulais le donner à tous ceux qui avaient un problème. Nous n'avons pas sauvé le monde, mais nous avons réussi à aider quelques personnes.

Voilà donc l'histoire de ce que les AA ont fait pour moi.

(7)

L'HOMME QUI A SURMONTÉ SA PEUR

Il a fui pendant dix-huit ans pour ensuite découvrir que ce n'était pas nécessaire. Il a fondé les AA à Détroit.

PENDANT LES dix-huit années qui ont suivi mon vingt et unième anniversaire, la peur a gouverné ma vie. À trente ans, j'ai découvert que l'alcool faisait disparaître la peur – pour un temps. J'ai fini avec deux problèmes au lieu d'un : la peur et l'alcool.

Je viens d'une bonne famille que les sociologues qualifieraient de classe moyenne supérieure. À vingt et un ans, j'avais vécu six ans à l'étranger, je parlais couramment trois langues et j'étais au collège depuis deux ans. Un revers de fortune dans la famille m'a forcé à aller travailler à l'âge de vingt ans. Je suis entré dans le monde des affaires pleinement confiant que le succès m'attendait. J'avais été élevé dans cette croyance et pendant mon adolescence, j'avais fait preuve d'un grand sens d'entreprise et d'imagination pour gagner de l'argent. Je crois me souvenir de n'avoir jamais connu de peurs anormales. Mes vacances, que ce soit des vacances scolaires ou de travail, signifiaient « voyages », et j'ai voyagé avec enthousiasme. Au cours de l'année qui a suivi ma sortie du collège, les rendez-vous se succédaient pour aller danser, pour aller aux bals ou dans les soirées.

Soudain, tout cela a changé. J'ai fait une terrible dépression. Trois mois au lit. Trois autres mois pen-

dant lesquels je pouvais me lever, errer un peu dans la maison avant de retourner au lit. Quand des amis me rendaient visite pendant plus de quinze minutes, j'étais épuisé. Un examen en profondeur dans un des meilleurs hôpitaux n'a rien révélé d'anormal. Pour la première fois, j'ai entendu une expression que j'en suis venu à haïr : « Il n'y a rien qui ne va pas au point de vue organique. » Les psychiatres auraient peut-être pu m'aider mais il n'en existait pas encore dans le Midwest.

Au printemps, je suis sorti pour la première fois. J'ai marché autour de la maison et j'ai tenté de tourner au coin. La peur m'a figé sur place mais dès l'instant où j'ai repris la direction de la maison, la peur paralysante a disparu. C'était la première d'une série interminable d'expériences semblables. J'en ai parlé à notre médecin de famille – un homme compréhensif qui a consacré de nombreuses heures à essayer de m'aider. Il m'a dit qu'il était impératif que je fasse le tour complet du pâté de maisons, quelle que soit l'angoisse que je ressente. J'ai suivi ses conseils. Quand je me suis retrouvé à un point directement à l'arrière de notre maison, d'où j'aurais pu couper à travers le jardin d'un ami, j'ai failli succomber à l'envie de rentrer chez moi mais j'ai terminé mon périple en entier. Peu de lecteurs peuvent probablement comprendre, suite à une expérience similaire, la joie intense et le sens de la réussite que j'ai ressentis après avoir complété cette tâche si simple en apparence.

Je ne m'attarderai pas aux détails de la longue route vers quelque chose qui ressemblait à une vie normale – la première courte balade en tramway, l'achat d'une bicyclette usagée qui m'a permis d'élargir mes horizons, ma première visite au centre-ville. J'ai obtenu un emploi de vendeur à temps partiel pour un petit impri-

meur du quartier. Cela a élargi l'étendue de mes activités. Un an plus tard, je pouvais m'acheter un roadster Model T et obtenir un meilleur emploi chez un imprimeur du centre-ville. On m'a gentiment mis à la porte de ce poste, et du suivant, avec un autre imprimeur. Je n'avais pas assez d'énergie pour un domaine de vente aussi difficile. Je suis devenu agent immobilier et gérant d'immeubles. À peu près au même moment, j'ai découvert qu'un cocktail en fin d'après-midi et quelques whisky-soda en soirée me soulageaient des tensions de la journée. Cette heureuse combinaison d'un travail agréable et de l'alcool a duré cinq ans. Évidemment, le dernier a fini par détruire le premier, mais j'en parlerai plus tard.

Tout a changé quand j'ai eu trente ans. Mes parents sont décédés, tous deux la même année, en me laissant seul, homme quelque peu immature et protégé. J'ai emménagé dans un appartement pour célibataires. Ces hommes buvaient tous les samedis soirs et s'amusaient ferme. Ma façon de boire était bien différente de la leur. Je souffrais de maux de tête nerveux, particulièrement à la base du cou. L'alcool les soulageait. J'ai fini par découvrir que l'alcool était la panacée. Je me suis joint à leurs fêtes du samedi et je me suis amusé moi aussi. En plus, je restais debout quand ils allaient se coucher pendant la semaine pour boire jusqu'à ce que je tombe endormi. Mon opinion sur l'alcool avait changé considérablement. L'alcool était devenu une béquille d'une part, et d'autre part, une façon de fuir la vie.

Les neuf années qui ont suivi étaient les années de la Dépression, tant nationale que personnelle. Avec une bravoure née du désespoir et la complicité de l'alcool, j'ai épousé une belle jeune fille. Notre mariage a duré

quatre ans. Au moins trois de ces quatre ans ont dû être un enfer pour ma femme car elle a dû regarder l'homme qu'elle aimait se désintégrer moralement, mentalement et financièrement. La naissance d'un petit garçon n'a pu arrêter cette spirale descendante. Quand elle a fini par partir avec le bébé, je me suis enfermé dans la maison et je me suis soûlé pendant un mois.

Les deux années suivantes n'ont été qu'un long périple où il y a eu de moins en moins de travail et de plus en plus de whisky. Je me suis retrouvé sans domicile, sans travail, sans argent et à la dérive, un invité encombrant pour un ami proche dont la famille était absente. Hébété par l'alcool, je me demandais – pendant les 18 ou 19 jours où je suis resté chez cet homme : Où vais-je aller quand sa famille rentrera ? Quand leur retour devint imminent, et que la seule réponse qui me venait à l'esprit était le suicide, je me suis rendu à la chambre de Ralph un soir et je lui ai dit la vérité. Il était très fortuné et il aurait pu faire ce que plusieurs hommes auraient fait dans ce cas. Il aurait pu me donner cinquante dollars et me dire que je devrais me secouer et prendre un nouveau départ. J'ai remercié Dieu souvent au cours des seize dernières années qu'il ne l'ait *pas* fait !

Au lieu de cela, il s'est habillé, m'a emmené faire un tour, m'a payé trois ou quatre consommations et m'a mis au lit. Le lendemain, il m'a confié aux soins d'un couple qui connaissait Dr Bob, même si aucun des deux n'était alcoolique, et ils étaient prêts à se rendre jusqu'à Akron pour me confier à ses soins. La seule condition qu'ils ont posée était la suivante : je devrais prendre la décision moi-même. Quelle décision ? Mes choix étaient limités. Aller vers le Nord dans une pinède et me suicider ou aller vers le Sud avec le faible espoir

qu'un groupe d'étrangers pourrait m'aider avec mon problème d'alcool. Bien, le suicide était une mesure de dernier recours, et je n'y étais pas encore. Ces bons Samaritains m'ont donc conduit à Akron dès le lendemain, et ils m'ont confié aux soins de Dr Bob et du groupe d'Akron, alors minuscule.

Pendant mon hospitalisation, des hommes aux yeux clairs, aux visages heureux et qui arboraient un air d'assurance et de détermination sont venus me voir et m'ont raconté leur histoire. Certaines d'entre elles étaient difficiles à croire, pourtant, il ne fallait pas être un génie pour voir qu'ils avaient quelque chose que je pourrais utiliser. Comment faire pour l'avoir ? C'est simple, m'ont-ils dit avant de m'expliquer, chacun dans ses termes, le programme de rétablissement et le mode de vie quotidien que nous connaissons aujourd'hui sous le nom des Douze Étapes des AA. Dr Bob a parlé longuement de la façon dont la prière l'avait libéré, à maintes reprises, d'envies quasi irrésistibles de boire. C'est aussi lui qui m'a convaincu, parce qu'il en était tellement convaincu lui-même, qu'une Puissance supérieure à la mienne pourrait m'aider dans les crises de la vie et que la façon de communiquer avec cette Puissance était la prière. Voici qu'un Yankee, grand, bourru et très éduqué, parlait simplement de Dieu et de la prière. Si lui et les autres avaient réussi, je le pouvais aussi.

À ma sortie de l'hôpital, on m'a invité à demeurer chez Dr Bob et sa chère femme, Anne. J'ai été soudainement envahi de façon incontrôlable par cette vieille peur paralysante. L'hôpital m'avait semblé un endroit si sûr. Je me retrouvais dans une maison étrangère, dans une ville étrangère, et la peur s'est installée en moi. Je m'enfermais dans ma chambre qui commençait à tourner. C'était la grande panique, la

grande confusion et le grand chaos. De ce maelström sont sorties deux idées claires : d'abord, boire signifierait devenir itinérant et mourir ; ensuite, je ne pouvais plus soulager la pression de la peur en restant à la maison, ce qui avait été ma solution habituelle à ce problème, parce que je n'avais plus de chez moi. Enfin, et je ne saurais jamais combien de temps il a fallu, j'ai eu une idée bien claire : Essaie de prier. Tu n'as rien à perdre et peut-être que Dieu t'aidera, peut-être... N'ayant personne d'autre vers qui me tourner, j'étais prêt à Lui donner une chance, même si j'avais des doutes considérables. Je me suis agenouillé pour la première fois en trente ans. La prière que j'ai dite était très simple. Elle ressemblait à ceci : « Mon Dieu, pendant dix-huit ans, j'ai été incapable de m'occuper de ce problème. Permets-moi de te le confier. »

Je me suis immédiatement senti envahi par une grande sensation de paix, tout en ayant l'impression qu'on m'insufflait une force tranquille. Je me suis couché et j'ai dormi comme un enfant. Une heure plus tard, je me suis éveillé dans un nouveau monde. *Rien n'avait changé, pourtant, tout avait changé.* Tout d'un coup, j'ai compris. Je voyais la vie comme il faut la voir. J'avais tenté d'être le centre de mon petit monde à moi alors que Dieu était le centre de l'univers dont j'étais peut-être une partie importante, mais infiniment petite.

Cela fait maintenant plus de seize ans que je suis revenu à la vie. Je n'ai pas bu depuis. En soi, cette simple chose tient du miracle. Pourtant, c'est le premier d'une suite de miracles qui se sont succédé depuis que je cherche à mettre en pratique dans ma vie de tous les jours les principes contenus dans nos Douze Étapes. J'aimerais vous esquisser les faits saillants de ces seize années d'une ascension lente mais régulière.

Ma mauvaise santé et mon manque d'argent m'ont forcé à demeurer chez Dr Bob et Ann pendant près d'un an. Il m'est impossible de parler de cette année sans parler de mon amour et de ma dette de gratitude envers ces deux merveilleuses personnes qui nous ont quittés. Elles m'ont donné l'impression que je faisais partie de la famille, tout comme leurs enfants l'ont fait. L'exemple de l'aide à leurs semblables qu'ils donnaient, tout comme Bill W., qui venait fréquemment à Akron, m'a incité à faire comme eux. Parfois au cours de cette année, je me rebellais intérieurement contre ce qui me semblait comme du temps perdu et contre le fait d'être un fardeau pour ces bonnes gens dont les moyens étaient limités. Bien avant d'avoir eu l'occasion de donner, j'ai dû apprendre la leçon tout aussi importante de recevoir gracieusement.

Au cours des premiers mois à Akron, j'étais certain de ne jamais vouloir retourner dans ma ville natale. Je serais assailli par trop de problèmes économiques et sociaux. Je repartirais à zéro ailleurs. Après six mois d'abstinence, les choses me sont apparues différemment : Détroit était l'endroit où je devais retourner, non seulement parce que je devais faire face au gâchis que j'y avais laissé, mais parce que c'est à cet endroit que je pourrais être le plus utile aux AA. Au printemps de 1939, Bill s'est arrêté à Akron en route vers Détroit pour affaires. J'ai sauté sur sa suggestion de l'accompagner. Nous y avons passé deux jours avant qu'il ne retourne à New York. Des amis m'ont offert l'hospitalité pour aussi longtemps que je le voudrais. Je suis resté avec eux pendant trois semaines et j'ai passé une partie de mon temps à réparer des torts, ce que je n'avais jamais eu l'occasion de faire jusque-là.

Le reste de mon temps était consacré au travail de défrichage pour AA. Je voulais des candidats « mûrs »,

et je ne croyais pas que j'irais bien loin à courir après les ivrognes d'un bar à l'autre. J'ai donc passé une grande partie de mon temps à visiter des gens qui, selon moi, pourraient logiquement être en contact avec des cas d'alcoolisme – des médecins, ministres du culte, avocats, et directeurs du personnel dans le monde industriel. J'ai aussi parlé des AA à tous les amis qui voulaient bien m'écouter, le midi, le soir, au coin des rues. Un médecin m'a orienté vers un premier candidat. Je l'ai rejoint et je l'ai mis sur le train en direction d'Akron avec une bouteille de whisky pour lui éviter d'être tenté de descendre à Toledo ! Rien, à ce jour, n'a égalé l'excitation ressentie lors de ce premier cas.

Ces trois semaines m'ont complètement épuisé et j'ai dû retourner à Akron pour trois autres mois de repos. Pendant que j'y étais, Détroit nous a envoyé deux ou trois « clients au comptant », (comme les appelait Dr Bob, probablement à cause du fait qu'ils avaient si peu d'argent.) Quand je suis enfin rentré à Détroit pour trouver du travail et apprendre à subvenir à mes besoins, les choses démarraient, bien que lentement. Il a fallu six autres mois de travail et de déceptions avant qu'un groupe de trois hommes se réunisse dans ma chambre de pension pour tenir leur première réunion des AA.

Cela peut sembler simple mais il fallait surmonter les obstacles et les doutes. Je me souviens clairement d'une discussion avec moi-même peu après mon retour. Je me suis dit quelque chose qui ressemble à ceci : Si je me promène en criant du haut des toits que je suis alcoolique, cela pourrait bien m'empêcher de me trouver un bon emploi. Mais, *supposons qu'un seul homme meure* parce que, pour des raisons égoïstes, je n'ai pas

parlé ? Non, je suis censé faire la volonté de Dieu, non la mienne. Sa route était clairement tracée pour moi et je devrais cesser de rationaliser et de faire des détours. Je ne pouvais pas espérer garder ce que j'avais gagné sans le donner.

La Dépression durait toujours et les emplois étaient rares. Ma santé était encore chancelante. Je me suis donc créé un emploi ; je vendais de la bonneterie pour femmes et des chemises sur mesure pour les hommes. Cela me laissait libre de faire mon travail AA et de prendre deux ou trois jours de repos quand je me sentais trop épuisé pour continuer. À plus d'une reprise, je me suis levé le matin avec juste assez d'argent pour du pain grillé, un café et un billet d'autobus pour me rendre à mon premier rendez-vous. Pas de vente, pas de déjeuner. Toutefois, pendant cette première année, j'ai pu subvenir à mes besoins et éviter de retomber dans ma vieille habitude d'emprunter de l'argent quand je ne pouvais le gagner par mon travail. C'était, en soi, un grand pas en avant.

Pendant les trois premiers mois, j'ai vaqué à toutes mes occupations sans automobile, n'utilisant que l'autobus et les tramways – moi qui avais toujours eu une voiture à ma disposition. Je n'avais jamais prononcé de discours de ma vie et j'aurais été atterré à la simple idée de devoir le faire. Je me suis présenté devant des groupes Rotary partout dans la ville et j'ai parlé des Alcooliques anonymes. Moi, transporté par le désir de servir les AA, j'ai participé à ce qui est probablement la première émission de radio sur les AA. Après avoir traversé une crise aiguë de trac du micro, je me suis senti euphorique immédiatement après. Je n'ai pas tenu en place pendant une semaine parce que je m'étais engagé à prendre la parole devant un groupe de déte-

nus alcooliques dans un hôpital psychiatrique de l'État. J'ai vécu la même expérience – une joie intense d'avoir accompli ma mission. Ai-je besoin de vous dire qui a le plus profité de tout ceci ?

Moins d'un an après mon retour à Détroit, les AA constituaient un groupe bien établi d'une douzaine de membres et je m'étais aussi établi dans un travail régulier et modeste, où j'exploitais pour mon compte une tournée de nettoyage à sec. J'étais mon propre patron. Il a fallu cinq ans du mode de vie des AA et une grande amélioration de mon état de santé avant que je puisse exercer un emploi à temps plein dans un bureau où je n'étais pas le patron.

Cet emploi de bureau m'a remis face à face avec un problème que j'avais évité toute ma vie d'adulte, mon manque de formation. Cette fois, j'ai fait quelque chose. Je me suis inscrit à des cours par correspondance d'une école qui n'enseignait que la comptabilité. Armé de cette formation spécialisée et fort de mes connaissances en affaires acquises à la dure école de la vie, j'ai pu, deux ans plus tard, ouvrir mon propre bureau de comptable. Après sept années de travail dans ce secteur, j'ai eu l'occasion de m'associer avec un de mes clients, un autre membre des AA. Nous nous complétons magnifiquement ; c'est un vendeur-né alors que j'adore les finances et la gestion. Enfin, je fais ce que j'ai toujours voulu faire sauf que je n'ai jamais eu la patience et la stabilité requises pour étudier. Le programme des AA m'a montré comment revenir les pieds sur terre, repartir au bas de l'échelle et gravir les échelons un à un. C'est un autre changement dans mon cas. Dans un passé lointain, j'avais l'habitude de commencer tout en haut, en tant que président ou trésorier, pour me retrouver avec le shérif à mes trousses.

Assez parlé de ma vie professionnelle. Il est évident que j'ai suffisamment surmonté la peur pour penser à réussir en affaires. Avec l'aide de Dieu, je suis capable, un jour à la fois, de faire face à des responsabilités dans le monde des affaires que je n'aurais même pas rêvé accepter il n'y a pas tellement longtemps. Qu'en est-il de ma vie sociale ? Qu'est-il arrivé à ces peurs qui me paralysaient au point de faire de moi un quasi-ermite ? Et à ma peur de voyager ?

Ce serait merveilleux de pouvoir vous dire que ma confiance en Dieu et ma pratique des Douze Étapes dans ma vie quotidienne ont complètement fait disparaître la peur. Mais ce n'est pas la vérité. La réponse la plus juste que je *puisse* vous donner est la suivante : la peur n'a jamais contrôlé ma vie depuis ce jour de septembre 1938 où j'ai découvert qu'une Puissance supérieure à la mienne pouvait non seulement me redonner la raison mais me garder abstinent et sain d'esprit. Jamais, en seize ans, ai-je fui quelque chose à cause de la peur. J'ai fait face à la vie au lieu de la fuir.

Certaines choses qui me paralysaient de peur me rendent encore nerveux, mais dès que je m'y mets, la nervosité disparaît et j'y prends plaisir. Depuis quelques années, j'ai eu l'heureuse occasion de pouvoir combiner temps et argent pour me permettre de voyager. J'ai tendance à être assez agité un jour ou deux avant le départ, mais je *pars quand même* et dès ce moment, je m'amuse ferme.

Ai-je eu soif au cours de ces années ? Une seule fois ai-je été l'objet d'une envie irrésistible de prendre un verre. Étonnamment, les circonstances et le décor étaient plaisants. J'étais assis à une table superbement dressée. J'étais de bien belle humeur. Il y avait bientôt un an que j'étais chez les AA et la dernière chose

qui me venait à l'esprit était de boire. Devant moi, il y avait un verre de sherry. J'ai été pris d'une envie presque irréprensible de le prendre. J'ai fermé les yeux et demandé de l'aide. En quinze secondes ou moins, l'envie a disparu. J'ai pensé plusieurs fois à prendre un verre. C'était habituellement quand je me souvenais de ma jeunesse, au temps où il était agréable de boire. J'ai appris très tôt chez les AA que je n'avais pas les moyens de jouer avec de telles pensées, comme on joue avec un animal de compagnie, parce que cet animal-ci pouvait se transformer en monstre. Quand cela se produit, je remplace l'image par une autre provenant des cauchemars de ma consommation dans les derniers temps.

Il y a près de vingt ans, j'ai gâché mon premier et seul mariage. Il n'était donc pas étonnant que j'aie repoussé toute idée de mariage pendant plusieurs années après mon arrivée chez les AA. Le mariage demande d'être prêt à assumer des responsabilités et exige une plus forte dose de collaboration et de compromis que le monde des affaires. Néanmoins, je devais ressentir au tréfonds de moi que la vie égoïste de célibataire n'était pas vraiment une vie. En vivant seul, on peut éviter à peu près tous les chagrins, mais on élimine aussi toutes les joies. Il me restait encore un dernier grand pas à franchir pour vivre pleinement. C'est ainsi qu'il y a six mois, je me suis accordé une famille toute faite, composée d'une femme charmante, de quatre enfants adultes que j'adore et de trois petits-enfants. Comme je suis alcoolique, il m'était impossible de faire les choses à moitié ! Ma femme, membre des AA également, était veuve depuis neuf ans et j'avais été célibataire pendant dix-huit ans. Dans un tel cas, il faut beaucoup de temps pour s'adapter, mais

nous sommes tous deux d'avis que les efforts en valent la peine. Nous comptons sur l'aide de Dieu et la pratique du programme des Alcooliques anonymes pour nous aider à réussir ce projet commun.

Il est évidemment trop tôt pour vous dire si je réussirai en tant que mari à l'avenir. Je sens, par contre, que le fait que j'aie finalement assez *mûri* pour en arriver à entreprendre une telle tâche est un point culminant dans l'histoire d'un homme qui a fui la vie pendant dix-huit ans.

(8)

IL S'EST SOUS-ESTIMÉ

Il a fini par constater qu'il y avait une Puissance supérieure qui croyait plus en lui que lui-même. C'est ainsi que les AA ont pris naissance à Chicago.

J'AI GRANDI dans une petite ville à l'extérieur de Akron, Ohio, où la vie ressemblait à celle de n'importe quel petit village. J'aimais beaucoup le sport, et pour cette raison et à cause de l'influence de mes parents, je n'ai pas bu ni fumé, ni à l'école élémentaire ni au secondaire.

Tout a changé une fois à l'université. J'ai dû m'intégrer à de nouvelles associations et m'adapter à de nouveaux amis, et il semblait que la chose à faire était de boire et de fumer. J'ai limité l'alcool aux fins de semaine et j'ai bu normalement à l'université pendant plusieurs années par la suite.

À la fin de mes études, je suis allé travailler à Akron, tout en vivant chez mes parents. Chez eux, je n'étais pas libre de mes actions. Quand je buvais, je ne le disais pas à mes parents pour ne pas les blesser. J'ai vécu ainsi jusqu'à vingt-sept ans. J'ai alors commencé à voyager ; mon territoire se situait aux États-Unis et au Canada. Avec une liberté totale et un compte de frais illimité, il n'a pas fallu longtemps pour que je boive tous les soirs en me disant que cela faisait partie du travail. Je sais maintenant que 60 pour cent du temps, je buvais seul, sans clients.

En 1930, j'ai déménagé à Chicago. Peu après, la Dépression aidant, j'ai constaté que j'avais énormément de temps libre et qu'un petit verre le matin était utile. En 1932, je prenais des cuites de deux ou trois jours. Cette même année, ma femme s'est lassée de me voir boire dans la maison et elle a téléphoné à mon père à Akron pour lui dire de venir me chercher. Elle lui a demandé de s'occuper de moi parce qu'elle en était incapable. Elle était profondément dégoûtée.

Ce fut le début de cinq années pendant lesquelles j'ai fait l'aller-retour entre ma maison à Chicago et Akron pour cesser de boire. Ce fut une période de cuites de plus en plus rapprochées et de plus en plus longues. Un jour, papa est venu jusqu'en Floride pour me faire cesser de boire après qu'un directeur d'hôtel lui eut téléphoné en lui disant que s'il voulait me voir vivant, il ferait mieux de venir tout de suite. Ma femme ne pouvait pas comprendre pourquoi je cesserais de boire pour mon père mais pas pour elle. Ils ont eu une discussion et papa a dit qu'il me prenait mon pantalon, mes souliers et mon argent afin que je ne puisse pas acheter d'alcool et ainsi, il me faudrait cesser de boire.

Un jour, ma femme a décidé de faire la même chose. Après avoir trouvé toutes les bouteilles que j'avais cachées dans l'appartement, elle m'a enlevé mon pantalon, mes souliers, mon argent et mes clés, a jeté le tout sous le lit dans la chambre à coucher du fond et a verrouillé notre porte. À une heure, j'étais désespéré. J'ai trouvé des bas de laine, un pantalon de flanelle qui avait rétréci jusqu'aux genoux et un vieux veston. J'ai retenu la porte avec un objet pour l'empêcher de se verrouiller derrière moi et je suis sorti. J'ai été frappé par une rafale de vent glacé. Nous étions en février, le sol était glacé et

enneigé et il me fallait marcher quatre blocs de rues pour trouver la première station de taxi, mais j'y suis arrivé. En chemin vers le bar le plus proche, j'ai dit au conducteur à quel point ma femme n'était pas raisonnable et ne me comprenait pas. Au moment où nous sommes arrivés au bar, il était prêt à m'acheter une bouteille avec son propre argent. Quand nous sommes revenus à l'appartement, il était prêt à attendre deux ou trois jours jusqu'à ce que je retrouve la santé pour être remboursé de l'alcool et de la course. J'étais bon vendeur. Ma femme ne pouvait pas comprendre le lendemain pourquoi j'étais plus soûl que la veille, alors qu'elle m'avait pris mes bouteilles.

Après des fêtes de Noël et du Nouvel An particulièrement pénibles, papa m'a ramené une nouvelle fois chez lui au début de janvier 1937 pour me faire cesser de boire à sa façon habituelle. Je devais arpenter la maison jour et nuit pendant trois ou quatre jours, jusqu'à ce que je puisse manger. Cette fois-là, il avait une suggestion à offrir. Il a attendu jusqu'à ce que je sois totalement abstinente et le jour précédant mon retour à Chicago, il m'a parlé d'un petit groupe d'hommes à Akron qui semblaient avoir le même problème que le mien mais qui faisaient quelque chose pour s'en sortir. Il a dit qu'ils étaient abstinents, heureux, et qu'ils avaient retrouvé le respect d'eux-mêmes et celui de leur entourage. Il a mentionné deux personnes que j'avais connues et il m'a suggéré de leur parler. J'avais, de mon côté, retrouvé la santé et de plus, me suis-je dit, ces gens-là étaient bien pires que je ne le serais jamais. Je le savais parce qu'il y a un an, j'avais vu Howard, un ex-médecin, quêter un dix sous pour boire. Je ne pouvais pas de toute évidence en être à ce point. J'au-

rais au moins demandé vingt-cinq sous ! J'ai donc dit à papa que j'en viendrais à bout moi-même et que je ne boirais pas pendant un mois, et ensuite, je ne prendrais que de la bière.

Plusieurs mois plus tard, papa était de retour à Chicago pour me reprendre avec lui à nouveau, mais cette fois-là, mon attitude était tout à fait différente. J'avais très hâte de lui dire que j'avais besoin d'aide, que si ces hommes à Akron avaient quelque chose, je le voulais et je ferais n'importe quoi pour l'avoir. J'étais complètement battu par l'alcool.

Je me souviens encore très distinctement de m'être rendu à Akron à 23 heures et avoir sorti ce même Howard du lit pour qu'il m'aide. Il a passé deux heures avec moi ce soir-là à me raconter son histoire. Il a dit qu'il avait finalement appris que boire, c'était une maladie fatale, composée d'une allergie et d'une obsession, et qu'une fois que l'alcool était passé d'habitude à obsession, nous étions complètement impuissants et nous ne pouvions que nous attendre à vivre le reste de nos jours dans un institut psychiatrique – ou à mourir.

Il a insisté fortement sur la progression de son attitude envers la vie et les gens, et la plupart de ses attitudes étaient très semblables aux miennes. J'ai pensé à certains moments qu'il racontait mon histoire ! Je croyais que j'étais totalement différent des autres, que je commençais à devenir un peu dingue, même au point de me retirer de plus en plus de la société et de vouloir rester seul avec ma bouteille.

J'avais devant moi un homme qui avait essentiellement la même conception de la vie, sauf qu'il avait posé des gestes pour changer. Il était heureux, la vie et les gens le stimulaient et il retrouvait lentement sa pratique médicale. En repensant à ce premier soir, je

constate que j'avais, pour la première fois, entrevu une lueur d'espoir ; j'ai eu le sentiment que s'il pouvait retrouver ces choses, peut-être le pourrais-je aussi.

Le lendemain, dans l'après-midi et la soirée, deux autres hommes m'ont rendu visite et chacun m'a raconté son histoire et ce qu'ils faisaient pour essayer de se rétablir de cette maladie tragique. Ils avaient ce petit quelque chose qui semblait irradier la paix et la sérénité combinées au bonheur. Pendant les deux ou trois jours suivants, les autres hommes de ce petit groupe sont entrés en communication avec moi, m'ont encouragé et m'ont dit comment ils essayaient de vivre ce programme de rétablissement et le plaisir qu'ils trouvaient à le faire.

Ce n'est qu'à ce moment-là, après un endoctrinement minutieux par ces huit ou neuf individus, qu'on m'a permis d'assister à ma première réunion. Elle avait lieu dans le salon d'une maison privée et celui qui l'animait était Bill D., le premier homme que Bill W. et Dr Bob avaient réussi à convaincre.

La réunion se composait d'environ huit ou neuf alcooliques et de sept ou huit épouses. Elle était différente des réunions que nous tenons maintenant. Le Gros livre AA n'avait pas été écrit et il n'y avait pas de documentation, sauf quelques brochures religieuses. Le programme était transmis uniquement de bouche à oreille.

La réunion a duré une heure et elle s'est terminée par le Notre-Père. Par la suite, nous nous sommes tous dirigés vers la cuisine et nous avons pris du café et des beignes* tout en discutant encore jusqu'aux petites heures du matin.

J'étais fortement impressionné par cette réunion et par la qualité de bonheur qui émanait de ces hommes, malgré

* Pâtisserie exclusive en Amérique du Nord, équivalent à un beignet troué au centre.

leurs moyens matériels limités. Dans ce petit groupe pendant la Dépression, tout le monde était fauché.

Je suis resté à Akron deux ou trois semaines pendant ce premier voyage pour comprendre le mieux possible le programme et la philosophie. J'ai passé beaucoup de temps avec Dr Bob, chaque fois qu'il avait du temps à me consacrer, et chez deux ou trois autres personnes, essayant de voir comment la famille vivait le programme. Chaque soir, nous nous réunissions chez un des membres, nous prenions du café et des beignes et nous passions une soirée amicale.

Le jour avant mon retour à Chicago, Dr Bob avait son après-midi de congé – il m'a fait venir au bureau et nous avons passé trois ou quatre heures à réviser en entier le programme en Six Étapes tel qu'il était à ce moment-là. Les six étapes étaient :

1. Dégonfler complètement son ego.
2. Se soumettre à une Puissance supérieure et se laisser guider par elle.
3. Faire son inventaire moral.
4. Se confesser.
5. Réparer.
6. Poursuivre le travail auprès d'autres alcooliques.

Dr Bob m'a guidé à travers toutes ces étapes. Pour l'inventaire moral, il a souligné plusieurs de mes mauvais traits de personnalités ou de mes défauts, tels l'égoïsme, la suffisance, la jalousie, la négligence, l'intolérance, le mauvais caractère, le sarcasme et le ressentiment. Nous les avons longuement passés en revue et pour terminer, il m'a demandé si je voulais que ces défauts me soient enlevés. Quand j'ai dit oui, nous nous sommes tous deux agenouillés dans son bureau et nous avons prié, chacun demandant la disparition de ces défauts.

L'image est encore précise. Si je vis jusqu'à cent ans, je m'en souviendrai encore. C'était très impressionnant, et je souhaiterais que chaque membre des AA puisse profiter aujourd'hui de cette forme de parrainage. Dr Bob insistait toujours très fortement sur l'aspect religieux et je crois que c'était utile. Je sais que j'en ai bénéficié. Dr Bob m'a ensuite guidé vers l'étape de la réparation, où j'avais préparé une liste de toutes les personnes à qui j'avais fait du tort, pour trouver des moyens de réparer petit à petit.

J'ai pris plusieurs décisions à ce moment-là. L'une d'elles était que j'essaierais de former un groupe à Chicago ; une autre était que je retournerais à Akron pour assister aux réunions au moins tous les deux mois, jusqu'à ce que le groupe à Chicago soit formé ; une troisième consistait à décider de mettre ce programme au-dessus de toute autre chose, même ma famille, parce que si je n'étais pas abstinente, je perdrais ma famille de toute façon. Si je ne restais pas abstinente, je n'aurais pas de travail. Si je ne restais pas abstinente, je n'aurais plus d'amis. J'en avais déjà si peu à l'époque.

Le lendemain, je suis reparti pour Chicago et j'ai entrepris une campagne vigoureuse parmi mes soi-disant amis ou mes compagnons d'alcool. La réponse était toujours la même : si jamais ils en avaient besoin, ils me le feraient savoir. Je suis allé voir un pasteur et un médecin que je connaissais encore et tous deux m'ont demandé depuis combien de temps j'étais abstinente. Quand je leur ai répondu six semaines, ils ont été polis et ont dit qu'ils me contacteraient s'ils rencontraient une personne qui avait un problème d'alcool.

Inutile de dire qu'il a fallu attendre un an ou plus avant qu'ils me contactent. Lors de mes voyages à

Akron pour me renforcer et pour travailler auprès d'autres alcooliques, j'interrogeais Dr Bob sur la raison de ce délai et je me demandais ce que je ne faisais pas bien. Il répondait invariablement : « Quand tu seras prêt et que le temps sera venu, la Providence y pourvoira. Tu dois toujours être prêt et continuer d'avoir des contacts. »

Quelques mois après mon premier voyage à Akron, je me sentais passablement arrogant et je ne croyais pas que ma femme me traitait avec le respect qui m'était dû, maintenant que j'étais un citoyen exceptionnel. J'ai donc sciemment pris la décision de me soûler pour lui donner une leçon. Une semaine plus tard, j'ai dû demander à un vieil ami de Akron de venir passer deux jours avec moi pour m'aider à cesser de boire. Ce fut ma leçon : on ne peut pas faire un inventaire moral et le classer ; l'alcoolique doit continuer à faire son inventaire chaque jour s'il veut se rétablir et rester en bonne santé. Ce fut ma seule rechute. Elle m'a enseigné une leçon précieuse. Pendant l'été 1938, presque un an après mon premier contact avec Akron, l'homme pour qui je travaillais, qui avait entendu parler du programme, m'a abordé et m'a demandé si je pouvais faire quelque chose à propos d'un de ses vendeurs qui buvait énormément. Je suis allé au sanatorium où il était incarcéré et, à ma surprise, j'ai vu qu'il était intéressé. Il voulait cesser de boire depuis longtemps mais ne savait pas comment. J'ai passé plusieurs jours avec lui mais je ne me sentais pas à la hauteur pour lui transmettre le programme seul. Je lui ai donc suggéré d'aller à Akron pour quelques semaines, ce qu'il a fait, vivant chez une des familles AA de là-bas. À partir du moment où il est revenu, nous avons tenu des réunions presque tous les jours.

Quelques mois plus tard, un des hommes qui avait été en contact avec le groupe d'Akron est venu habiter Chicago, et nous étions donc trois à tenir des réunions informelles régulièrement.

Au printemps 1939, le *Big Book* a été publié et nous avons eu deux demandes d'information du bureau de New York en raison d'une émission à la radio de quinze minutes sur le sujet. Aucun des deux ne voulait suivre le programme lui-même, l'une étant une mère qui voulait aider son fils. Je lui ai suggéré d'aller voir le fils du pasteur ou le médecin, qui recommanderait peut-être le programme des AA.

Le médecin, un jeune homme, a immédiatement été séduit par l'idée, et même s'il n'a pas convaincu le fils, il nous a envoyé deux candidats qui voulaient connaître le programme. Tous les trois, nous ne nous sentions pas à la hauteur de la tâche et après quelques réunions, nous avons convaincu les candidats qu'eux aussi, devraient aller à Akron où ils pourraient voir un plus vieux groupe à l'œuvre.

Pendant ce temps, un autre médecin d'Evanston a eu la conviction que le programme pouvait fonctionner et il nous a envoyé une femme afin que nous l'aidions. Elle était très enthousiaste et est également allée à Akron. Tout de suite après son retour à l'automne 1939, nous avons commencé à tenir des réunions formelles une fois par semaine, et à partir de ce moment, nous avons continué à le faire et à grandir.

Parfois, quelques-uns d'entre nous ont le privilège de voir grandir une chose délicate, une petite graine qui se transforme en bonté gigantesque. Tel a été mon privilège, tant à l'échelle nationale que dans ma propre ville. À partir d'une petite poignée de membres à

Akron, nous nous sommes répandus à travers le monde. À partir d'un seul membre dans la région de Chicago, qui faisait la navette à Akron, nous sommes maintenant plus de six milles.

Ces dix-huit dernières années ont été les plus heureuses de ma vie, même si ce que je dis peut paraître banal. Je n'aurais certainement pas profité de quinze de ces années si j'avais continué à boire. Les médecins m'avaient dit avant d'arrêter qu'il ne me restait que trois ans à vivre.

Cette dernière partie de ma vie avait un but, pas dans l'accomplissement de grandes choses mais dans la vie quotidienne. Le courage de faire face à chaque jour a remplacé les peurs et les incertitudes des premières années. L'acceptation des choses comme elles sont a remplacé le vieux désir impatient de conquérir le monde. J'ai cessé de courir après les moulins à vent pour tenter plutôt d'accomplir les petites tâches quotidiennes, peu importantes en elles-mêmes, mais des tâches qui font partie intégrante d'une vie épanouie.

Là où on me regardait avec dérision, suffisance et pitié, je jouis aujourd'hui du respect de plusieurs personnes. Alors qu'auparavant j'avais des connaissances qui fuyaient dès que j'avais des ennuis, je compte aujourd'hui beaucoup de vrais amis qui m'acceptent comme je suis. Pendant toutes mes années AA, j'ai développé plusieurs amitiés vraies, honnêtes et sincères que je chérirai toujours.

Je suis considéré comme un homme qui réussit modestement. Je n'ai pas accumulé beaucoup de biens matériels. J'ai, par contre, une fortune en amis, en courage, en confiance en moi et en évaluation honnête de mes propres capacités. Par-dessus tout, j'ai gagné la

plus belle chose qu'un homme puisse avoir, l'amour et la compréhension d'un Dieu de grâces, qui m'a élevé du déchet alcoolique que j'étais à un être digne de confiance, où j'ai pu récolter les récompenses infinies, résultat d'un peu d'amour envers les autres et de ma capacité de les aider comme je peux.

(9)

LES CLÉS DU ROYAUME

Cette dame du monde a contribué au développement des AA à Chicago et ainsi, elle a dévoilé ses secrets à beaucoup d'entre eux.

JL Y A UN peu plus de quinze ans, à travers une longue et désastreuse série d'expériences accablantes, je me suis trouvée projetée malgré moi vers la destruction totale. Je n'avais pas le pouvoir de changer le cours qu'avait pris ma vie. Je n'aurais pas su expliquer comment j'en étais arrivée à cette impasse tragique. J'avais trente-trois ans et ma vie était finie. J'étais prise dans un cycle inextricable d'alcool et de sédatifs et il m'était impossible de vivre pleinement consciente.

J'étais un rejeton de la prohibition de l'après-guerre, un produit des Années folles. L'ère des jeunes femmes délurées et des filles avec du « sex-appeal », des bars clandestins et des flasques, des coiffures à la garçonne, des traîne-savates, de John Held Jr. et de F. Scott Fitzgerald, le tout généreusement arrosé d'un pseudo-chic manifeste. Il est vrai que cette période était étourdissante et confuse, mais presque tout le monde que je connaissais en était ressorti les pieds sur terre avec une bonne dose de maturité.

Je ne pouvais pas non plus mettre mon dilemme sur le compte du milieu familial de mon enfance. Je n'aurais pas pu choisir des parents plus aimants et plus

conscientieux. J'ai eu tous les avantages d'une maison bien tenue. Je suis allée dans les meilleures écoles, dans les meilleurs camps d'été, dans les meilleurs endroits de villégiature et j'ai fait les plus beaux voyages. Je pouvais réaliser tous mes désirs raisonnables. J'étais forte, en bonne santé et très sportive.

À seize ans, j'ai connu quelque plaisir à boire en société. J'aimais tout ce qui avait trait à l'alcool – le goût, les effets ; je constate aujourd'hui qu'un verre causait chez moi une réaction différente que chez les autres. Très tôt, toute soirée où il n'y avait pas d'alcool était nulle.

Je me suis mariée à vingt-ans, j'ai eu deux enfants et j'ai divorcé à vingt-trois ans. Mon foyer brisé et mon cœur déchiré ont fait en sorte que les braises d'apitoiement sur moi se transforment en flammes assez fortes, ce qui m'a fourni suffisamment de raisons pour prendre un autre verre, puis un autre.

À vingt-cinq ans, j'avais un problème d'alcool. J'ai commencé à faire la tournée des médecins en espérant que l'un d'eux puisse trouver un remède pour les maladies qui s'accumulaient, de préférence une chirurgie.

Bien sûr, les médecins n'ont rien trouvé. Au plus, une femme instable, indisciplinée, mal adaptée et pleine de peurs sans nom. La plupart d'entre eux ont prescrits des sédatifs et m'ont conseillé le repos et la modération.

Entre vingt-cinq et trente ans, j'ai tout essayé. J'ai déménagé à des milliers de kilomètres de chez moi, à Chicago, dans un nouvel environnement. J'ai étudié les arts ; je cherchais désespérément à m'intéresser à plusieurs choses, à me créer une nouvelle place parmi des personnes inconnues. Rien n'a fonctionné. Mes habitudes de boire ont augmenté malgré mes efforts pour

garder le contrôle. J'ai essayé la diète à la bière, au vin, j'ai essayé de boire à heures déterminées, de mesurer et d'espacer les verres. J'ai essayé des mélanges, pas de mélange, de boire seulement quand j'étais heureuse, seulement quand j'étais déprimée. Cependant, arrivée à la trentaine, j'étais animée d'une compulsion de boire totalement incontrôlable. Je ne pouvais pas cesser de boire. Je restais abstinente pendant de courtes périodes, mais le moment venait toujours où un *besoin* puissant de boire me submergeait, et je ressentais une si grande panique que je croyais réellement que je mourrais si je ne buvais pas ce verre.

Inutile de dire que je ne buvais pas avec plaisir. Il y a longtemps que j'ai abandonné tout prétexte pour attendre l'heure du cocktail. Je buvais par pur désespoir, seule et enfermée derrière ma propre porte. Seule dans la sécurité relative de ma maison, parce que je savais que je n'oserais pas risquer une perte de mémoire dans un lieu public ou au volant d'une voiture. Je ne pouvais plus mesurer ma capacité, et cela aurait pu être le deuxième ou le dixième verre qui m'aurait fait perdre conscience.

J'ai passé une bonne partie des années suivantes dans des sanatoriums, une fois dans un coma de dix jours, d'où j'ai bien failli ne pas sortir, et à entrer et à sortir des hôpitaux ou confinée à la maison avec des infirmières jour et nuit. J'en étais rendue à vouloir mourir mais j'avais même perdu le courage de m'enlever la vie. J'étais coincée et je ne savais absolument pas comment ou pourquoi cela m'arrivait. Pendant tout ce temps, la peur nourrissait chez moi la conviction de plus en plus grande qu'avant longtemps, il serait nécessaire de me placer dans une institution. Les gens ne se comportent pas ainsi en dehors d'un asile d'aliénés.

J'étais déprimée, j'avais honte et j'étais en proie à une peur proche de la panique, sans aucune chance d'y échapper, sauf dans l'oubli. Tout le monde pensait qu'il faudrait un miracle pour éviter la folie. Est-il possible d'obtenir une ordonnance pour un miracle ?

L'année précédant cette période, un médecin avait continué la lutte avec moi. Il avait tout essayé, qu'il s'agisse de me faire assister à la messe tous les jours à six heures, ou d'effectuer les plus petits travaux pour ses patients indigents. Pourquoi s'est-il occupé de moi aussi longtemps, je ne le saurai jamais, car il savait que la médecine ne pouvait pas m'aider et lui, comme tous les médecins d'aujourd'hui, avait appris que l'alcoolisme était incurable et qu'on devrait l'ignorer. On demandait aux médecins d'aider les patients qui pouvaient profiter de la médecine. On ne pouvait que soulager temporairement l'alcoolique, mais pas quand il était rendu à la dernière phase. C'était une perte de temps pour les médecins et une perte d'argent pour les patients. Néanmoins, il y avait quelques médecins qui considéraient l'alcoolisme comme une maladie et qui avaient l'impression que l'alcoolique était victime de quelque chose hors de son contrôle. Ils avaient l'intuition qu'il devait y avoir quelque part une solution pour ces cas apparemment désespérés. Heureusement pour moi, mon médecin a été l'une de ces personnes éclairées.

Au printemps 1939, un livre très remarquable a été publié à New York, qui avait pour titre *Alcoholics Anonymous*. Toutefois, à cause de difficultés financières, tout le tirage a été retenu pendant un temps, le livre n'a reçu aucune publicité et bien sûr, il n'était pas disponible dans les magasins, même si on savait qu'il existait. D'une façon ou d'une autre, mon bon méde-

cin a entendu parler de ce livre et il en a appris un peu sur les gens qui l'avaient publié. Il a écrit à New York pour en obtenir un exemplaire et après l'avoir lu, il l'a mis sous son bras et m'a téléphoné. Cet appel a été le déclic de ma vie.

Jusqu'à présent, on ne m'avait jamais dit que j'étais alcoolique. Peu de médecins diront à un patient désespéré qu'il n'y a pas de solution pour lui ou pour elle. Ce jour-là, mon médecin m'a parlé sans détour et il a dit : « Des gens comme vous sont bien connus de la profession médicale. Chaque médecin a son lot de patients alcooliques. Certains travaillent avec eux parce que nous savons qu'ils sont très malades, mais nous savons aussi qu'à moins d'un miracle, nous ne pourrions pas les aider de façon permanente et que leur maladie s'aggraverait inévitablement jusqu'à ce qu'une de ces deux choses se produise. Ou ils mourront d'alcoolisme aigu ou ils subiront un ramollissement du cerveau et devront être enfermés jusqu'à la fin de leurs jours. »

Il a ajouté que l'alcool n'avait rien à voir avec le sexe ou l'éducation, mais que la plupart des alcooliques qu'il avait rencontrés avait une intelligence et des talents au-dessus de la moyenne. Il a dit que les alcooliques semblaient posséder une finesse d'esprit naturelle et qu'ils excellaient généralement dans leur domaine, peu importe l'environnement ou l'éducation.

« Nous observons le comportement d'un alcoolique dans un poste de responsabilité et nous savons que parce qu'il boit beaucoup et quotidiennement, il a perdu cinquante pour cent de ses capacités et malgré tout, il semble encore capable de faire un travail satisfaisant. Nous nous demandons jusqu'où irait cet homme s'il

pouvait se rétablir de son problème d'alcoolisme et s'il pouvait donner cent pour cent de son potentiel.

« Mais bien sûr, a-t-il poursuivi, l'alcoolique finit par perdre toutes ses capacités à mesure que sa maladie progresse et empire. C'est une tragédie douloureuse à voir: la désintégration d'un esprit et d'un corps sains. »

Il m'a ensuite dit qu'il y avait une poignée de personnes à Akron et à New York qui avaient développé une technique pour arrêter le cours de l'alcoolisme. Il m'a demandé de lire le livre *Alcoholics Anonymous*, et ensuite de parler avec un homme qui avait arrêté de boire avec succès. Cet homme pourrait m'en dire plus. Je suis restée éveillée toute la nuit pour lire ce livre. C'était, à mon avis, une expérience formidable. On disait tant de choses que je n'avais pas comprises sur moi, et mieux que tout, on promettait le rétablissement si je consentais à faire quelques petites choses simples et si j'étais prête à ce que le désir de boire me soit enlevé. Il y avait de l'espoir. Peut-être pourrais-je me sortir de cette existence misérable. Peut-être pourrais-je trouver la liberté et la paix, et être capable à nouveau de reprendre possession de mon âme.

Le jour suivant, j'ai reçu la visite de M. T., un alcoolique rétabli. Je ne sais pas quel genre de personne j'attendais, mais j'ai été très agréablement surprise de voir en M. T. un homme plein d'aisance, intelligent, soigné et avec de belles manières. J'ai été aussitôt impressionnée par sa grâce et son charme. Il m'a mise à l'aise dès ses premiers mots. En le regardant, je trouvais difficile de croire qu'il s'était rendu là où j'en étais moi-même alors.

Toutefois, pendant qu'il me racontait son histoire, je ne pouvais pas m'empêcher de le croire. En décrivant sa souffrance, ses peurs, les nombreuses années où il

a cherché une réponse à ce qui semblait toujours insoluble, il pourrait m'avoir décrite, et rien, sauf l'expérience et la connaissance n'auraient pu lui donner une telle perspicacité ! Il ne buvait plus depuis deux ans et demi et il avait gardé ses contacts avec un groupe d'alcooliques rétablis de Akron. Le contact avec ce groupe était très important pour lui. Il m'a dit qu'éventuellement, il espérait qu'un tel groupe puisse être formé dans la région de Chicago mais cela n'avait pas encore été fait. Il pensait qu'il me serait utile de visiter le groupe d'Akron et de rencontrer d'autres gens comme lui.

À ce point, avec les explications du médecin, les révélations contenues dans le livre et la rencontre pleine d'espoir avec M. T., j'étais prête et disposée à aller au bout du monde si nécessaire afin de trouver ce que ces personnes avaient.

Je suis donc allée à Akron et aussi à Cleveland, et j'ai rencontré encore d'autres alcooliques rétablis. J'ai vu chez ces gens une qualité de paix et une sérénité que je voulais absolument avoir. Non seulement étaient-ils en paix avec eux-mêmes, mais ils avaient une joie de vivre comme on en voit rarement, sauf chez les très jeunes. Ils semblaient posséder tous les ingrédients d'une vie fructueuse : une philosophie, la foi, un sens de l'humour (ils pouvaient rire d'eux-mêmes), des objectifs précis, la reconnaissance – et plus particulièrement une reconnaissance envers les autres et une compréhension empreinte de sympathie pour leurs frères.

Rien dans leur vie n'avait plus d'importance que de répondre à un appel à l'aide d'un alcoolique dans le besoin. Ils parcouraient des kilomètres et restaient debout toute la nuit avec quelqu'un qu'ils n'avaient

jamais vu auparavant et cela ne les dérangeait pas. Loin de s'attendre à des louanges pour leurs actions, ils disaient que c'était un privilège et ils insistaient pour dire que chaque fois, ils recevaient plus qu'ils ne donnaient. Des gens extraordinaires !

Je n'osais pas espérer trouver pour moi tout ce que ces gens avaient trouvé, mais si je pouvais n'avoir, ne serait-ce qu'une petite partie de leur qualité de vie fascinante – et de leur sobriété – cela me suffirait.

Peu après mon retour à Chicago, mon médecin, encouragé par les résultats de mon contact avec les AA, nous a envoyé deux autres de ses patients alcooliques. Vers la fin de septembre 1939, nous avons formé un noyau de six membres et nous tenions notre première réunion de groupe officielle.

J'avais de la difficulté à recouvrer la santé. J'avais vécu depuis tant d'années avec des méthodes artificielles, soit l'alcool ou les sédatifs. Tout abandonner en même temps fut douloureux et terrifiant. Je n'aurais jamais pu réussir seule. Il m'a fallu de l'aide, de la compréhension et un compagnon merveilleux qui m'a été donné si généreusement par mes amis ex-alcooliques – tout cela et le programme de rétablissement réuni dans les Douze Étapes. En apprenant à mettre en pratique ces étapes dans ma vie quotidienne, j'ai commencé à développer la foi et une philosophie de vie. De nouveaux horizons s'ouvraient à moi, de nouvelles avenues d'expérience à explorer, et la vie a commencé à devenir moins monotone et plus intéressante. J'en suis venue à attendre chaque jour nouveau avec bonheur.

Le mouvement des AA n'est pas un plan de rétablissement qu'on peut faire une fois pour toutes. C'est un mode de vie et le défi que présente ses principes

est suffisamment grand pour permettre à tout être humain de faire des efforts aussi longtemps qu'il vivra. Nous ne pouvons pas, il nous est impossible d'aller au bout de ce plan. Comme alcooliques ayant cessé de boire, nous devons avoir un programme de vie qui permet un développement illimité. Pour rester abstinents, il est essentiel de mettre un pied devant l'autre. D'autres peuvent stagner dans un sillon rétrograde sans trop de danger, mais pour nous, rétrograder peut signifier la mort. Toutefois, ce n'est pas aussi difficile qu'il y paraît, puisque nous devenons reconnaissants de la nécessité qui nous pousse à suivre la bonne voie, et nous trouvons que nous sommes payés de retour pour des efforts conséquents par les innombrables dividendes que nous recevons.

Un changement complet survient dans notre façon de voir la vie. Là où avant nous nous éloignons des responsabilités, nous nous retrouvons à les accepter avec gratitude, sachant que nous pouvons les assumer. Au lieu de vouloir fuir un problème complexe, nous sommes heureux du défi et de l'occasion de mettre en application des techniques AA et nous l'abordons avec une force surprenante.

Les quinze dernières années de ma vie ont été remplies de richesse et de sens. J'ai eu ma part de problèmes, de maux de tête et de déceptions parce que c'est la vie, mais j'ai aussi éprouvé beaucoup de joie et de paix, fruits de la liberté intérieure. J'ai une tonne d'amis et, grâce à mes amis AA, une qualité inhabituelle de fraternité. J'ai vraiment des liens avec ces gens. Premièrement, par la douleur et le désespoir communs, et ensuite par les objectifs communs et la foi et l'espoir retrouvés. Au fil des ans, en travaillant ensemble, en partageant nos expériences avec les

autres, et avec une confiance, une compréhension et un amour mutuels – sans attache, sans obligation – nous acquérons des relations uniques et sans prix.

Il n'y a plus de sentiment de solitude, cette douleur terrible, si profondément ancrée dans le cœur de tout alcoolique que rien auparavant ne pouvait réussir à atteindre. Cette douleur est partie et n'a plus jamais besoin de revenir.

Il y a maintenant un sentiment d'appartenance, un sentiment d'être désiré, d'être utile et aimé. En échange d'une bouteille et d'une gueule de bois, on nous a donné les Clés du Royaume.