

## TROISIÈME PARTIE

## ILS ONT PRESQUE TOUT PERDU

*Les quinze histoires dans cette section parlent d'alcoolisme à son point le plus douloureux.*

*Plusieurs ont tout essayé – l'hospitalisation, les traitements spéciaux, les sanatoriums, les asiles et les prisons. Rien n'a réussi. La solitude et la grande agonie physique et mentale étaient leur lot. La plupart ont subi des pertes accablantes dans presque tous les domaines de leur vie. Certains ont essayé de vivre avec l'alcool. D'autres voulaient mourir.*

*L'alcoolisme n'épargne personne, riche ou pauvre, éduqué ou illettré. Tous se sont retrouvés sur le chemin de la même destruction et il semblait qu'ils ne pouvaient rien faire pour en arrêter le cours.*

*Aujourd'hui abstinents depuis des années, ils nous disent comment ils se sont rétablis. Ils prouvent, à la satisfaction de presque tous, qu'il n'est jamais trop tard pour essayer les Alcooliques anonymes.*

(1)

## MA BOUTEILLE, MON RESSENTIMENT ET MOI

*Des traumatismes de l'enfance jusqu'à la clochardisation, ce clochard a finalement trouvé une Puissance supérieure qui lui a apporté la sobriété et une famille perdue depuis longtemps.*

**Q**UAND JE me promenais dans un petit village de montagne dans un wagon de marchandises vide, ma barbe en bataille et mes cheveux crasseux auraient atteint ma ceinture si j'en avais porté une. Je portais un poncho mexicain crasseux et infecté de poux sur un haut de pyjama puant et une paire de jeans effilochés fourrés dans des bottes de cow-boy qui n'avaient plus de talons. J'avais un couteau dans une botte, et un revolver .38 dans l'autre. Je luttais depuis six ans pour survivre comme clochard et je voyageais à travers le pays dans des wagons de marchandises. Je n'avais rien mangé depuis longtemps, j'étais affamé et je ne pesais plus que 59 kilos. J'étais détestable et j'étais soûl.

Je vais trop vite. Je crois que mon alcoolisme a vraiment débuté quand j'avais onze ans et que ma mère a été assassinée brutalement. Jusqu'alors, ma vie avait ressemblé à celle de tout autre garçon qui vivait dans un petit village à cette époque.

Un soir, ma mère n'est pas rentrée à la maison après sa journée de travail dans une usine de fabrication de voitures. Le lendemain, il n'y avait toujours pas de nou-

velles d'elle ni aucun indice de la raison de sa disparition ; avec beaucoup d'inquiétude, la police a été informée. Comme j'étais le petit garçon à sa maman, j'étais particulièrement traumatisé. Pour aggraver davantage les choses, la police est venue à la maison quelques jours plus tard et a arrêté mon père. Des policiers avaient trouvé le corps mutilé de ma mère dans un champ à l'extérieur du village et ils voulaient l'interroger. Dès cet instant, ma vie de famille a été détruite ! Mon père est revenu peu après car la police avait trouvé sur la scène du crime une paire de lunettes qui ne lui appartenait pas. Cet indice a mené à l'arrestation de l'homme qui avait si brutalement tué ma mère.

À l'école, il y avait des commérages malveillants. À la maison, c'était le chaos et personne ne voulait me dire ce qui se passait. Je me suis donc isolé et j'ai commencé à nier la réalité autour de moi. Si je pouvais prétendre que le drame n'avait pas existé, peut-être qu'il disparaîtrait. Je suis devenu extrêmement solitaire et agressif. La confusion, la peine et la douleur avaient commencé à s'estomper quand il y a eu un article dans un magazine sur les meurtres mystérieux relatant les malheurs de ma famille. Les enfants à l'école ont recommencé leurs commérages et leur interrogatoire. Je me suis retiré davantage et je suis devenu encore plus en colère et replié sur moi-même. C'était plus facile ainsi parce que les gens me laissaient seul si je feignais d'être perturbé avant même qu'ils essayent de poser des questions.

Comme mon père ne pouvait pas prendre soin de ses neuf enfants, il a fallu séparer la famille. Environ un an plus tard, il s'est remarié et mon frère aîné a offert de me prendre avec lui. Lui et sa nouvelle femme ont essayé de m'aider mais j'étais tellement sur la

défensive qu'eux ou d'autres ne pouvaient pas faire grand-chose. J'ai finalement trouvé un emploi après l'école qui consistait à séparer les bouteilles de soda dans une épicerie. J'ai constaté que je pouvais oublier si je travaillais assez fort. De plus, c'était un bon endroit pour voler de la bière et montrer que j'étais un homme devant les autres enfants à l'école. C'est ainsi que j'ai commencé à boire, comme moyen d'endormir la douleur.

Après plusieurs années de semi-délinquance à l'adolescence, j'étais assez vieux pour m'enrôler dans les Marines. En laissant derrière moi l'origine de mon amertume, je pensais que ma vie irait mieux et que je ne boirais pas tant. Toutefois, dans le camp militaire, je me suis rendu compte que ce n'était pas la solution. La discipline, l'autorité et l'horaire chargé allaient contre ma nature mais cela durerait deux ans. Il devait bien y avoir un moyen de fonctionner malgré la rage, et maintenant la haine, qui m'envahissaient. Chaque soir, je buvais dans un bar jusqu'à ce qu'on me jette dehors. C'est ainsi que la semaine passait. La fin de semaine, nous allions dans un club tout près. Cet endroit était géré par des gens qui buvaient autant ou plus que moi. Je suis devenu un client régulier. Il y avait très souvent des disputes et des bagarres.

J'ai réussi à terminer les deux années, j'ai eu une libération honorable et j'ai poursuivi mon chemin. En quittant la base de la marine avec le mal du pays, je suis retourné dans mon village en auto-stop pour aller vivre chez mon frère. J'ai vite trouvé du travail comme peintre en bâtiment dans une entreprise du village. Maintenant, boire était devenu une habitude constante dans ma vie.

Des amis m'ont présenté une femme qui me plaisait beaucoup et nous nous sommes mariés peu après. Un

an plus tard, notre fille naissait et par la suite, deux garçons. Dieu que j'aimais ma progéniture ! Cette jolie petite famille aurait dû me calmer, mais non, je buvais de plus en plus. J'ai finalement atteint le point où j'étais impossible à supporter et ma femme a demandé le divorce. Je suis devenu fou furieux et la police m'a ordonné de quitter la ville. Je savais que si je restais, la colère envers ma femme pour m'avoir pris les enfants aurait créé encore plus de problèmes que je ne pouvais gérer et, encore une fois, je suis parti. Je suis parti avec ma haine, mon ressentiment et les vêtements que je portais, cette fois pour de bon.

Dans la plus grande ville qui se trouvait à proximité, je vivais là complètement fauché, buvant comme un clochard, jusqu'à l'oubli. Au début, un travail comme journalier m'a permis de payer un loyer et de la nourriture, mais en peu de temps, tout l'argent était dépensé pour l'alcool. J'ai trouvé un centre où une personne dans le besoin pouvait dormir et manger gratuitement. Il y avait tant de punaises, la nourriture était si terrible et les gens tellement voleurs que j'ai trouvé plus facile de dormir dehors ; de plus, je n'avais pas vraiment besoin de manger si souvent. Les camps de clochards, les voitures en stationnement et les maisons abandonnées étaient de bons endroits pour ma bouteille, mon ressentiment et moi. Personne n'osait me déranger ! J'étais totalement stupéfait de voir où la vie m'avait mené.

D'autres vagabonds que j'ai rencontrés m'ont appris les moyens les plus sûrs de grimper dans un wagon en marche et comment me protéger. Ils m'ont montré les gens les plus faciles à rouler et comment les escroquer. Mon plus gros problème à l'époque était de me procurer assez d'alcool pour me soûler au point de ne pas voir la réalité. J'étais rongé par la haine ! Pendant les

six années suivantes, je suis allé d'un quartier de clochards à l'autre. Un wagon de marchandises était aussi bon qu'un autre, quelle que soit la direction. Je n'avais nulle part où aller. Il faut dire que je ne me suis jamais perdu parce que je ne me souciais pas où j'étais ! J'ai traversé trois fois les États-Unis, sans itinéraire, sans raison, ne mangeant pas la moitié du temps. Je me tenais avec d'autres marginaux comme moi. Quelqu'un disait qu'ils embauchaient en Floride, ou à New York, ou au Wyoming, et nous partions. Quand nous finissions par arriver, ils disaient qu'ils n'embauchaient plus. C'était aussi bien parce que de toute façon, nous ne voulions pas travailler.

Un jour torride, alors que je buvais dans un village dans le désert, quelque chose d'inhabituel s'est produit. J'ai senti que j'avais atteint le point où je ne pouvais plus continuer. Pour m'éloigner de tout le monde, j'ai réussi à trouver de l'alcool. Et j'ai commencé à marcher dans le désert en me disant que j'avancerais jusqu'à ce que je meure. Bientôt, ivre au point de ne plus pouvoir marcher, je suis tombé sur le sol et j'ai murmuré : « Mon Dieu, aide-moi, s'il te plaît. » J'ai dû perdre conscience car des heures plus tard, j'ai repris mes sens et j'ai retrouvé le chemin du village. Je ne savais absolument pas à ce moment-là ce qui m'avait fait changer d'idée à propos de la mort. Aujourd'hui, je sais que ma Puissance supérieure avait pris ma vie en charge.

À ce moment-là, j'avais l'air si égaré et j'étais si sale que les gens s'éloignaient de moi. Je détestais le regard de peur sur leur visage quand ils me voyaient. Ils me regardaient comme si je n'étais pas un être humain, et ils avaient peut-être raison. Dans une grande ville, je me suis couché sur des bouches d'aération avec un morceau de plastique pour me couvrir

afin de ne pas geler. Un soir, j'ai trouvé une boîte de dépôt de vêtements pour les pauvres suffisamment grande pour y entrer ; c'était un bon endroit chaud pour dormir et au matin, je pourrais mettre de nouveaux vêtements. Au milieu de la nuit, quelqu'un a jeté d'autres vêtements. J'ai ouvert le couvercle, j'ai regardé et j'ai crié : « Merci ! » La femme a levé les mains et a filé en criant : « Seigneur, Seigneur ! » Elle a sauté dans sa voiture et s'est sauvée à toute vitesse.

J'étais aussi triste qu'on pouvait l'être quand j'ai sauté en bas de ce wagon de marchandises. J'ai trouvé un wagon de réfrigérateurs vides sur une voie de chemin de fer et j'y ai établi mes quartiers. Ici, il était très facile d'obtenir de l'aide sociale et je suis donc allé m'inscrire. Maintenant, je pouvais manger ! C'était la troisième fois que je venais dans ce village et je suis allé directement à mon bar favori. J'y ai rencontré une serveuse qui buvait comme un trou et qui était mauvaise comme je n'en avais jamais vu, mais elle avait un endroit pour vivre et donc, j'ai emménagé avec elle. C'est là qu'a commencé la romance d'une vie !

J'avais finalement un toit sur la tête, des draps et de la nourriture ! Nous passions notre temps à boire et à nous quereller mais elle travaillait au bar, ce qui nous permettait de continuer. Avec juste assez d'argent pour l'alcool, nous avons bu sans arrêt pendant plusieurs mois. Un jour, en allant prendre un verre, j'ai rencontré un de mes anciens amis clochard, un homme plus âgé. Je me souvenais qu'il buvait à l'excès, qu'il était « alcoolique ». Voilà qu'il marchait vers moi dans la rue, superbe, portant chemise blanche, cravate et costume ! Avec un grand sourire, il m'a dit qu'il avait cessé de boire, comment il avait réussi, et à quel point



il se sentait mieux. J'ai d'abord pensé que s'il pouvait le faire, je le pouvais aussi, et mieux que lui car je n'avais que trente-trois ans.

Il m'a emmené dans ce club où il y avait d'autres alcooliques rétablis. J'ai bu du café pendant qu'ils me racontaient tous comment ils avaient changé. Il y avait peut-être quelque chose là ! S'ils pouvaient le faire, il y avait peut-être une petite chance que je le puisse aussi. Leur enthousiasme était contagieux. J'ai commencé à ressentir de l'excitation mais je ne savais pas pourquoi. J'ai couru raconter à ma nouvelle amie ce qui était arrivé et à quel point ce serait merveilleux si nous arrêtions de boire. « Tu es cinglé ! m'a-t-elle crié. Tu peux retourner traîner ton derrière dans ton wagon de réfrigérateurs ; j'ai besoin de faire la fête ! » Même si je semblais incapable de transmettre mon enthousiasme, j'ai continué à lui en parler.

Le lendemain, nous avons tous deux cessé de boire. Il n'y a pas de mots pour expliquer le pourquoi ni le comment ; c'est simplement arrivé. C'était un miracle ! Chaque jour où nous pouvions rester abstinents était un autre cadeau d'une Puissance supérieure que j'avais abandonnée depuis très longtemps.

L'année suivante, nous avons pris un emploi comme gérants d'un camp à l'extérieur du village où l'on envoyait les ivrognes pour les servir afin qu'ils arrêtent de boire. Nous avons la responsabilité de veiller à ce qu'ils aient de la nourriture et qu'ils évitent les problèmes. Ces deux tâches étaient parfois presque impossibles, mais nous avons persisté. Avec l'aide de vieux membres des AA, nous sommes restés un an. C'était un travail bénévole et nous avons peu d'argent pour nous-mêmes. À la fin de l'année, j'ai passé en revue la liste des ivrognes qui étaient passés là, 178

en tout. J'ai dit à ma partenaire : « Il n'y en a pas un seul qui est abstinent aujourd'hui ! » « Ouais, a-t-elle répondu, mais toi et moi le sommes. » Ainsi, sur cette note joyeuse, nous nous sommes mariés.

Mon parrain m'a dit que si je voulais avoir une relation avec ma Puissance supérieure, il me faudrait changer. Pendant une réunion un soir, un membre a dit : « Ce n'est pas la quantité que l'on boit qui compte, c'est ce que l'alcool nous fait. » Cette phrase a complètement changé mon attitude. Bien sûr, je devais m'abandonner et accepter que j'étais alcoolique. J'avais de la difficulté à oublier ma colère envers mon ex-femme pour avoir pris mes enfants, envers l'homme qui avait assassiné ma mère et envers mon père qui, à mon avis, m'avait abandonné. Ces ressentiments se sont estompés avec le temps quand j'ai commencé à comprendre mes propres défauts. J'ai rencontré des moines dans un monastère tout près qui ont écouté mon histoire avec étonnement et qui ont pu m'aider à me comprendre. En même temps, mon parrain et d'autres vieux membres qui nous avaient pris sous leur aile nous ont ramenés avec amour dans les rangs de la société.

Graduellement, mon cœur de glace a fondu et j'ai changé à mesure que ma relation avec ma Puissance supérieure grandissait. La vie prenait un tout nouveau sens. J'ai réparé mes torts quand c'était possible, mais je savais qu'il me faudrait retourner à la maison de mon enfance pour nettoyer cette partie de mon passé. Nous étions maintenant occupés avec notre propre entreprise de peintres en bâtiment et les années passant, l'occasion de retourner à la maison ne s'est pas présentée.

Les mois qui ont suivi le jour où nous avons cessé de boire sont devenus des années, et je suis de plus en plus dévoué à ce programme qui ne m'a pas seulement

sauvé la vie mais aussi celle de ma femme. Je me suis finalement intéressé au service AA et j'ai contribué à former un bureau central pour nos groupes. Nous sommes tous les deux devenus actifs dans les services généraux et nous avons commencé à voyager à travers tout l'État pour aller aux réunions. À ma grande surprise, nous avons tous deux eu la chance d'être délégués à la Conférence des Services généraux. Que de joies nous y avons trouvées ! Un de mes plus beaux souvenirs s'est produit à l'ouverture de la conférence, quand le président du Conseil des Services généraux des AA a dit : « Nous sommes réunis ici ce soir, pas comme individus, mais pour le mieux-être des Alcooliques anonymes du monde entier. » J'ai revu les années où j'étais sur des bouches d'aération à l'extérieur de ce même hôtel, essayant désespérément de ne pas geler. J'ai été submergé par la grâce de Dieu du simple fait d'être là !

Un jour, un de mes amis qui fait le métier d'écrivain m'a demandé s'il pouvait écrire l'histoire de ma vie pour un magazine. Il m'a assuré qu'il n'y aurait pas de bris d'anonymat et j'ai accepté. J'étais abstinente depuis près de vingt-cinq ans à l'époque et je n'avais aucune idée de ce que Dieu, tel que je Le concevais, avait en vue pour moi. Mon frère aîné, celui qui m'avait pris sous son toit, venait tout juste de s'abonner à ce magazine et il avait lu l'article. C'est ainsi qu'a commencé une suite d'événements étonnants qui n'ont pas fait que changer nos vies mais la vie de ma famille et de beaucoup d'autres. Le moins qu'on puisse dire, c'est que c'est un miracle moderne. Dieu a fait pour moi ce que je ne pouvais pas faire seul !

Dans l'article, il y avait le nom du village où j'avais vécu et quand mon frère et ma belle-sœur eurent fini

de lire l'histoire, ils ont demandé l'aide de l'assistance téléphonique et m'ont appelé – c'était la première fois que nous nous parlions depuis plus de trente ans. J'ai éclaté en sanglots et eux aussi. Ils m'ont dit qu'après ma disparition suite au divorce, ma famille avait souvent tenté de me retrouver. Ils étaient inquiets parce que quelqu'un leur avait dit que j'étais mort ou que j'avais quitté le pays. Je me suis senti malheureux de les avoir inquiétés à ce point mais dans mon égoïsme, il ne m'était simplement jamais venu à l'esprit qu'ils se souciaient tellement de moi. J'ai parlé à tous mes frères et sœurs, un par un, dans les vingt-quatre heures qui ont suivi. Mon frère m'a donné le numéro de téléphone de ma propre fille que je n'avais pas vu depuis vingt-sept ans, et je lui ai téléphoné. Ensuite, j'ai parlé à mes deux fils. Dieu, quelle expérience ! J'étais tellement dépassé par tous les souvenirs et les années perdues que j'avais de la difficulté à parler. J'ai pleuré pendant plusieurs semaines alors que toutes ces vieilles blessures revenaient à la surface et guérissaient.

Plus tard, nous avons eu une grande réunion de famille dans mon village. Ce fut une journée heureuse pour nous tous de nous retrouver ensemble pour la première fois depuis que nous étions séparés. Mon père est décédé mais tous ses enfants étaient là avec leur famille – une grande et joyeuse bande. Enfin, après toutes ces années où je me posais des questions sur ma famille, ma Puissance supérieure s'était manifestée par mon ami pour défaire l'imbroglio et me permettre de demander pardon aux personnes que j'avais blessées par mon amertume.

Je crois que je suis une preuve vivante de l'adage AA :  
« N'abandonne pas jusqu'à ce que le miracle arrive. »

(2)

## IL NE VIVAIT QUE POUR BOIRE

*« On m'a fait des sermons, analysé, injurié et conseillé, mais personne ne m'avait jamais dit : 'Je m'identifie à ce que tu vis. Cela m'est arrivé et voilà ce que j'ai fait.' »*

**E**N REPENSANT à ma vie, je ne trouve rien qui aurait pu m'avertir, moi ou ma famille, de la dévastation de l'alcoolisme qui nous attendait. D'après notre mémoire collective, il n'y avait pas d'histoire d'alcool d'un côté ou de l'autre de la famille. Nous sommes issus d'une longue tradition de missionnaires baptistes du Sud. Mon père était pasteur, j'allais à son église tous les dimanches avec le reste de la famille et comme eux, je participais très activement à l'œuvre de l'église. Mes parents étaient aussi éducateurs ; mon père était principal de l'école que je fréquentais et ma mère y enseignait. Tous les deux étaient des champions du bénévolat et ils étaient très respectés. Il régnait un esprit d'amour et d'unité parmi nous. Ma grand-mère maternelle, elle-même une femme très religieuse qui vivait avec nous, a aidé mes parents à m'élever et elle était un exemple vivant d'amour inconditionnel.

Très jeune, on m'a inculqué les valeurs de la moralité et de l'apprentissage. On m'a enseigné que si on était bien éduqué et si on avait une morale élevée, rien ne pouvait empêcher notre succès dans cette vie ou dans l'au-delà. Enfant et jeune homme, j'étais évangélique – littéralement ivre de zèle moral et d'ambi-

tion intellectuelle. Je réussissais très bien à l'école, je rêvais d'avoir une carrière dans l'enseignement et d'aider les autres.

Ce n'est pas avant l'âge adulte, loin de la famille pour poursuivre mes études dans une université prestigieuse de la Côte Est, que j'ai pris mon premier vrai verre d'alcool. Avant cela, j'avais goûté à la bière et à un peu de vin et depuis longtemps, j'avais décidé que le jus de fruit avait meilleur goût. Je n'étais jamais entré dans un bar jusqu'à ce qu'un soir, quelques étudiants m'ont persuadé de les accompagner dans un bar du coin. J'étais fasciné et je me souviens encore de l'ambiance brumeuse et enfumée, des voix feutrées et du tintement des glaçons dans les verres. C'était de la pure sophistication mais par-dessus tout, je me rappelle la première sensation de chaleur du whisky qui me réchauffa tout le corps.

J'ai tellement bu ce soir-là que personne n'a cru que je n'étais pas habitué et je ne me suis pas enivré même si, le lendemain, je ne me souvenais pas de tout ce qui s'était passé. La chose la plus importante ce soir-là était que j'avais trouvé ma place. J'étais chez moi dans l'univers ; j'étais à l'aise avec les gens. Malgré ma vie active à l'église et à l'école quand j'étais enfant, je ne m'étais jamais senti vraiment confortable ; en réalité, j'étais très nerveux et mal à l'aise avec les gens mais je m'efforçais la plupart du temps d'être sociable comme mes parents, croyant que c'était mon devoir. Mais cette nuit-là au bar ne ressemblait à rien de ce que j'avais vécu. Non seulement j'étais totalement à l'aise mais j'aimais tous les étrangers autour de moi et ils me le rendaient bien, pensais-je, tout cela à cause de cette potion magique, l'alcool. Quelle découverte. Quelle révélation !

L'année suivante, j'ai entrepris ma carrière de professeur. Mon premier emploi était situé à 80 kilomètres de chez mes parents. Avant la fin de l'année scolaire, on a demandé ma démission parce je consommais trop d'alcool. En ce court espace de temps, boire était devenu pour moi un mode de vie acceptable. J'aimais l'alcool. J'aimais les gens qui buvaient et les endroits où on buvait. À cette époque de ma vie, même si j'avais perdu mon premier emploi et plongé ma famille dans l'embarras, jamais je n'ai pensé que l'alcool pouvait être un problème. À partir de cette première soirée au bar un an plus tôt, j'avais pris une sérieuse décision qui allait guider ma vie pendant bien des années : l'alcool était mon ami et je le suivrais jusqu'au bout du monde.

Après ce premier emploi, il y en a eu plusieurs autres que j'ai perdus, toujours à cause de ma façon de boire. J'ai enseigné dans plusieurs écoles dans différents États. Je n'étais plus le jeune homme de bonne moralité qui avait cru que son destin était d'aider les autres à mieux vivre. J'étais bruyant et arrogant, coléreux, abusif, toujours à blâmer et à confronter les autres. On m'a arrêté et battu. Je suis devenu grossier et j'étais souvent ivre en classe et dans des endroits publics. Au bout du compte, ma carrière de professeur s'est terminée dans le déshonneur total. Ma famille était incapable de comprendre ce qui m'était arrivé, et moi non plus. Dans des moments de lucidité, j'étais bourré de honte, de culpabilité et de remords ; j'étais devenu un embarras pour tous ceux qui avaient eu confiance en moi ; quant aux autres, j'étais un guignol. Je voulais mourir. L'alcool était devenu mon seul ami.

Je me suis retrouvé dans un asile psychiatrique, ce qui m'a probablement sauvé la vie. Je ne me souviens

pas comment j'y suis arrivé ; je sais que j'avais l'obsession du suicide. Je me suis habitué à cet endroit et des mois plus tard, j'ai pleuré quand on m'a donné mon congé. Je comprenais alors que je ne pourrais pas trouver ma place dans le monde. J'étais en sécurité derrière les barreaux des fenêtres de l'hôpital et je voulais y rester pendant le reste de mes jours. Je ne pouvais pas boire mais il y avait des tranquillisants et d'autres drogues en abondance et je pouvais me servir. Jamais on n'a mentionné le mot *alcoolique*. Je crois que les médecins n'en savaient pas beaucoup plus que moi sur l'alcoolisme.

Quand on m'a libéré de l'asile, j'ai déménagé dans une grande ville pour repartir à zéro. Ma vie était devenue une série de recommencements. J'ai fini par reprendre un verre, obtenir de bons emplois pour les perdre comme dans le passé. Toutes les peurs, tous les remords et la terrible dépression ont refait surface en se décuplant. Je n'avais toujours pas compris que boire pouvait être la cause de toute cette misère. J'ai vendu mon sang. Je me suis prostitué ; j'ai bu de plus en plus. Je suis devenu un sans-abri et je dormais dans les terminus d'autobus et de trains. Je ramassais des mégots de cigarettes sur les trottoirs et je buvais à même une bouteille de vin partagée avec d'autres ivrognes. J'ai bu jusqu'à me retrouver dans un foyer municipal pour hommes et j'y ai élu domicile. J'ai mendié. J'en étais rendu à vivre uniquement pour boire. Je ne me lavais pas et je ne me changeais pas de vêtements ; je puais ; j'étais amaigri et malade ; j'avais commencé à entendre des voix et je les acceptais comme des présages de mort. J'avais peur, j'étais arrogant, en colère et plein de ressentiment envers les hommes, envers Dieu et l'univers. Il n'y avait rien à espérer de la vie mais j'avais trop peur de mourir.



C'est alors qu'une femme, qui était travailleuse sociale dans les bas quartiers et membre des Alcoo- liques anonymes, m'a fait asseoir dans son bureau et m'a raconté son histoire, combien elle buvait, ce qui est arrivé et comment elle avait arrêté. Personne n'avait jamais fait cela avant. On m'avait sermonné, on m'avait analysé, on m'avait injurié et conseillé, mais personne ne m'avait jamais dit : « Je m'identifie à ce qui t'arrive. Cela m'est arrivé et voilà ce que j'ai fait. » Elle m'a emmené à ma première réunion des AA le soir même.

Durant les premiers jours, par bonté, les gens aux réunions se sont rassemblés autour de moi et je n'ai pas bu. Par contre, les démons du sevrage m'ont envahi. J'étais noir et ces gens étaient de race blanche. Que savaient-ils de la souffrance ? Que pouvaient-ils me dire ? J'étais noir et intelligent et le monde m'avait constamment rejeté pour cela. Je détestais ce monde, ses habitants et ce Dieu vengeur. Pourtant, je croyais que les AA étaient sincères et leur croyance, qu'elle quelle soit, donnait des résultats. Pour ma part, je ne croyais pas réussir avec les AA comme ivrogne de race noire.

J'ai cru sincèrement que j'étais différent jusqu'à bien longtemps après, alors que j'ai eu ce que je qualifie maintenant de premier réveil spirituel : j'étais un alcoolique et je n'avais pas besoin de boire ! J'ai aussi appris que l'alcoolisme, une maladie à chances égales, ne fait pas de discrimination – ne se limite pas à la race, à la croyance ou à la géographie. Au moins, j'ai été libéré des barrières de mon caractère unique.

Dans les premiers temps de mon abstinence, j'ai dû continuer à vivre dans un foyer rempli d'ivrognes actifs. Puisque je ne buvais pas, je suis devenu très conscient

de mon environnement – les odeurs infectes, le bruit, l’hostilité et le danger physique. Je faisais de plus en plus de ressentiment à la pensée d’avoir gaspillé une carrière, déshonoré et aliéné ma famille, et d’avoir été relégué dans le pire endroit, un abri dans un quartier de clochards. J’ai aussi été capable de comprendre que cette bombe de ressentiment et de rage finirait par m’entraîner à prendre un verre et à me plonger dans la mort. J’ai ensuite constaté qu’il me fallait faire une nette différence entre ma sobriété et tout ce qui se passait dans ma vie. Peu importe ce qui arrivait ou n’arrivait pas, je ne pouvais pas boire. En réalité, rien de ce que je vivais n’était relié à ma sobriété ; le cours de la vie coule sans fin pour le meilleur ou pour le pire, bien et mal, et je ne peux pas permettre que ma sobriété dépende de ces hauts et de ces bas dans la vie. La sobriété doit avoir sa vie propre.

Plus important, j’en suis venu à croire que je ne pouvais pas réussir seul. Depuis mon enfance, malgré l’amour que j’ai eu, je n’ai permis à quiconque d’entrer dans ma vie, même les gens très proches de moi. J’ai toujours vécu dans le plus profond mensonge en ne partageant avec personne le fond de ma pensée et mes sentiments. Je pensais avoir la communication directe avec Dieu et j’ai érigé un mur de méfiance autour de moi. Chez les AA, j’ai affronté le « nous » envahissant des Douze Étapes et j’ai fini par comprendre que je peux séparer et protéger ma sobriété des dangers extérieurs, à la seule condition que je m’appuie sur l’expérience de sobriété des autres membres des AA et que je partage leur voyage à travers les étapes du rétablissement.

Les récompenses de la sobriété sont innombrables et aussi progressives que la maladie qu’elles combattent.

Il est certain que parmi les récompenses que j'ai reçues, il y a la libération du joug de se sentir unique et la constatation que participer au mode de vie des AA est une grâce et un privilège inestimable – une bénédiction de vivre sa vie sans la douleur et la dégradation que provoque la boisson, et le bonheur de mener une vie sobre, libre, joyeuse et utile, en plus du privilège de grandir en sobriété, un jour à la fois, et de porter le message d'espoir comme il m'a été transmis.

(3)

## UN HAVRE DE PAIX

*Ce membre des AA a constaté que la recherche de la découverte de son vrai moi a commencé en découvrant ce qu'il ne voulait pas être.*

**L**A PRISON. Quelle vie extraordinaire. Me voici, assis dans une cellule, attendant mon bol d'eau chaude pour prendre un café instantané et évoquer mes souvenirs. Tout en réfléchissant à ma situation actuelle, je pense au fait indéniable que je suis incarcéré depuis plus de quatre ans. Je me réveille encore certains matins en souhaitant que tout cela soit un mauvais rêve.

Je n'ai pas grandi dans une maison où il y avait de l'alcool mais quand j'ai pris mon premier verre à l'âge de treize ans, je savais que je boirais encore. Le fait d'avoir été élevé dans un foyer où les standards de moralité étaient élevés n'a pas semblé m'inspirer la peur des conséquences quand j'ai eu pris un verre d'alcool. Parfois, quand je me promenais sur ma bicyclette dans le voisinage, j'espionnais un adulte dans sa cour qui buvait de la bière. Plus tard, sachant qu'il n'était pas à la maison, j'entrais chez lui par effraction pour voler le breuvage blond dans le réfrigérateur.

Je me rappelle trop bien le matin où un autre garçon et moi avons volé la carte de crédit de papa et son camion pour nous sauver en Californie afin de devenir des étoiles de cinéma. Nous avions un pistolet, ce qui nous permettait de voler des magasins quand il fallait

renouveler nos provisions de bière, d'argent et de cigarettes. Avant la fin de la première journée de voyage, j'ai dit à mon ami que je ne pouvais plus continuer et qu'il fallait que je retourne à la maison. Je savais que papa et maman s'inquiétaient follement de moi. Mon ami a refusé de faire demi-tour et je l'ai fait sortir du camion ; je ne l'ai jamais revu. Mes parents ont peut-être vu dans mon comportement une rébellion sérieuse d'adolescent mais ils ignoraient totalement qu'elle était alimentée par la maladie de l'alcoolisme.

À seize ans, j'ai trouvé un emploi à temps partiel comme disc-jockey d'une station de radio locale. Les experts en la matière ont pu vérifier que j'avais un talent pour ce genre de travail ; j'ai donc abandonné l'école secondaire pour commencer à faire tourner des microsillons à plein temps. Boire et faire la fête allaient de pair avec ce travail. Peu de temps après, c'est devenu une habitude qui a duré plusieurs années. Quand mes employeurs ont vu sans l'ombre d'un doute que j'étais alcoolique et que mon travail en était affecté, j'ai simplement donné ma démission et j'ai cherché du travail auprès d'une autre société de diffusion.

Je me souviens d'un jour où je faisais un spectacle en matinée et je ne pouvais plus continuer une minute de plus sans prendre un verre. J'ai fait jouer un morceau et je suis sorti sans bruit de la station de radio sans être vu. J'ai conduit jusqu'à un magasin d'alcools et j'ai acheté une bouteille de whisky, je suis retourné dans ma voiture, j'ai mis la radio en marche et j'ai commencé à boire. Pendant que j'étais assis à écouter chanson après chanson, l'album s'est finalement terminé et on pouvait entendre l'aiguille qui grattait sur la platine. Quelqu'un à la station a enfin compris que je n'étais plus dans la salle de contrôle et a fait jouer un autre disque.

Pendant toutes mes années dans l'industrie de la radio, j'ai travaillé de temps à autre comme chercheur de tempêtes à la radio. Mon travail consistait à utiliser les informations par radar pour suivre la tempête et repérer les tornades, la grêle, les inondations et les dégâts ou les dangers occasionnés par les tempêtes. Puis, j'utilisais le téléphone cellulaire dans ma voiture pour donner des rapports « en direct » à la radio pendant que je suivais la tempête. Une nuit, la tempête était extrêmement turbulente. Il y avait un plus grand nombre d'auditeurs que d'habitude pendant que je faisais mon reportage. Il semblait que j'étais sur la ligne de feu d'une zone attaquée.

Le lendemain, un journaliste nous a fait l'honneur d'écrire un article élogieux sur notre station à propos du travail professionnel que nous avons fait pour couvrir la tempête. Personne ne savait que tous ces reportages « professionnels » sur la tempête provenaient de ma cour arrière alors qu'en toute sécurité, j'improvisais un peu mieux après chaque verre de bourbon et cola.

Je travaillais périodiquement comme reporter et je faisais le compte rendu de plusieurs histoires en extérieur. Je buvais régulièrement au travail et j'étais souvent ivre quand je recevais des appels concernant des accidents de voiture causés par l'alcool. J'étais là, le micro dans une main et la bouteille dans l'autre tout en sautant dans la camionnette des reportages, et je me précipitais vers la scène de l'accident, aussi ivre ou même plus que la personne qui l'avait causée. Il était inévitable que je fasse un jour la nouvelle au lieu de simplement la commenter en provoquant un grave accident dû à l'alcool.

J'avais souvent eu des démêlés avec la loi – amendes impayées, intoxication en public, batailles et conduite en état d'ébriété. Rien ne pouvait se comparer à la fois où la police m'a demandé d'aller au poste pour m'interroger à propos d'un meurtre. J'avais bu la veille et j'avais été impliqué dans un incident dangereux. Je savais que je n'avais pas commis de meurtre mais j'étais quand même considéré comme un suspect important. Après une heure ou deux d'interrogation, on a déterminé que je n'avais pas commis le crime et on m'a libéré. C'était cependant assez pour me faire réfléchir.

Je suis retourné chez moi et j'ai téléphoné à une amie que j'avais rencontrée au centre commercial une semaine plus tôt. Je ne lui avais pas parlé depuis quelques années mais j'avais remarqué que son apparence et son comportement étaient très différents. Tout en parlant, elle m'a dit qu'elle n'avait pas bu depuis plus d'un an. Elle m'a parlé d'un groupe d'amis qui l'aidaient à rester abstinente. Je lui ai menti et j'ai dit que je n'avais pas bu depuis longtemps. Je doute qu'elle m'ait cru mais elle m'a donné son numéro de téléphone et m'a encouragé à lui téléphoner si je voulais rencontrer ses amis. Plus tard, j'ai enfin réussi à lui téléphoner et j'ai admis que j'avais un problème d'alcool et que je voulais arrêter. Elle est venue me chercher et m'a emmené à ma première réunion des AA.

Chez les Alcooliques anonymes, je savais que j'avais trouvé un havre de paix. Pendant les quatre ans et demi qui ont suivi, je me suis pourtant classé dans la catégorie des « rechuteurs chroniques » comme ont dit dans le jargon AA. Je pouvais rester abstinente pendant six mois et tout à coup boire une bouteille pour célébrer.

J'ai fait tout ce qu'on m'a suggéré de ne pas faire. Après avoir passé un an à tourner autour des AA, j'ai pris des décisions importantes, comme celle de me marier, de louer l'appartement le plus luxueux que j'ai pu trouver, de ne pas demander l'avis de mon parrain, d'éviter les étapes, de me tenir dans les endroits que je fréquentais avec mes compagnons de beuverie, et de parler plus que d'écouter aux réunions. Pour résumer, je ne répondais pas au miracle des AA. Ma maladie progressait et je devenais un patient régulier dans l'aile de désintoxication des hôpitaux, aux soins intensifs et dans les centres de traitement. La folie permanente me guettait et les portes de la mort étaient visibles.

On dit souvent chez les AA que les alcooliques deviennent abstinents, sont enfermés ou ensevelis. Puisque je n'étais pas franchement prêt à faire ce qu'il fallait pour devenir abstinent, j'avais les autres options à envisager. Je n'avais jamais pensé que cela arriverait si rapidement.

Par une belle fin de semaine de septembre, juste avant la Fête du Travail, j'avais décidé d'acheter une caisse de bière et une bouteille de vin. Plus tard dans la soirée, j'ai bu du whisky après avoir pris la bière et le vin, j'ai perdu conscience, j'ai commis un crime en état d'ivresse, on m'a arrêté et dix jours plus tard, on m'a accusé et condamné à vingt ans de prison. Je crois qu'une mort par alcoolisme peut être très semblable : je bois, je perds conscience, je meurs. Au moins, en prison, j'avais une autre chance d'aspirer à vivre.

Je ne peux pas décrire l'humilité qui est imposée à un alcoolique qui entre en prison. Même si je méritais d'être incarcéré, le traumatisme était terrible. Le seul encouragement et le seul espoir que j'ai pu trouver, c'était de lire les histoires personnelles à la fin d'un



Gros Livre en lambeaux que j'ai trouvé dans ma cellule. Un jour, j'ai entendu une chose qui a résonné comme de la musique à mes oreilles. Un officier de la prison a annoncé qu'une réunion des AA aurait lieu dans la chapelle. Quand je suis entré dans les lieux, je me suis assis dans le cercle de chaises où encore une fois, j'ai trouvé un havre de paix.

Pendant que j'écris cette histoire, trois ans et demi ont passé depuis cette réunion dans la chapelle. J'ai déménagé dans une section plus grande de la prison et je suis resté très actif dans l'impressionnant programme des Alcooliques anonymes. Les AA ont fait tant de choses pour moi. Ils m'ont donné ma santé d'esprit et un sens de l'équilibre dans tous les domaines. Aujourd'hui, je suis prêt à écouter et à accepter des suggestions, et j'ai trouvé que la méthode pour découvrir ce que je suis vraiment commence par savoir ce que je ne veux vraiment pas être. Même si la maladie de l'alcoolisme est comme un centre de gravité en moi qui n'attend que le moment pour me tirer vers elle, les AA et les Douze Étapes sont comme la puissance qui propulse un avion vers le ciel : cela fonctionne seulement quand le pilote fait ce qu'il faut pour le faire fonctionner. Ainsi, pendant que je mettais le programme en pratique, je grandissais émotionnellement et intellectuellement. Non seulement j'ai trouvé la paix avec Dieu, j'ai la paix de Dieu à travers une réelle conscience de Dieu. Non seulement je me suis rétabli de l'alcoolisme, je suis devenu une personne entière – corps, esprit et âme.

J'ai reçu un « cadeau de Dieu » après l'autre depuis que j'adhère aux principes des AA. Le tribunal qui m'a condamné et les victimes de mon crime ont tous décidé d'appuyer ma libération avant la fin de ma sentence.

Une coïncidence ? Je ne le crois pas. J'ai reçu des lettres d'anciens employeurs qui ont entendu parler de ma sobriété et ils ont offert de me reprendre dans l'industrie de la radio. Ce ne sont que des exemples de ce que Dieu fait pour moi alors que je ne pouvais pas le faire moi-même.

Une des choses que je me suis engagé à faire pour remercier Dieu de ses grâces, c'est de devenir immédiatement actif dans un établissement de détention après ma libération. Je tiens énormément à apporter à mon tour le message des AA dans les prisons, pour mon bien-être et pour préserver ma sobriété, aujourd'hui.

L'expérience m'a fait comprendre que je ne peux pas revenir en arrière et repartir à zéro. Mais grâce aux AA, je peux commencer maintenant et me créer une toute nouvelle fin.

(4)

## ÉCOUTER LE VENT

*Il a fallu un « ange » pour présenter les AA et le rétablissement à cette femme autochtone d'Amérique.*

J'AI COMMENCÉ à boire quand j'avais environ onze ans. Je restais avec mon frère et sa femme, juste à l'extérieur de Gallup, Nouveau-Mexique. Nous étions pauvres. L'odeur des fèves et des tortillas fraîches symbolisaient la maison. Je dormais dans un lit avec trois autres enfants et nous nous serrions les uns contre les autres pour nous garder au chaud pendant l'hiver glacial. Il y avait énormément de neige autour de nous.

Comme j'avais de la difficulté à comprendre et à lire à l'école, je saisisais toutes les occasions pour ne pas y aller. Mon père et grand-maman m'avaient raconté de vieilles histoires sur la longue hutte et sur les voyages de notre peuple à travers les déserts et les montagnes de ce pays. J'ai rencontré un garçon et tous les deux, nous avons fait l'école buissonnière et volé un camion. Nous avons bu de la tequila et exploré ensemble les mesas rouges. Parfois, nous nous asseyons à l'ombre du poste d'approvisionnement situé juste de l'autre côté de la rue où étaient les voies ferrées. Quand le train sifflait en passant dans le petit village empoussiéré près de la réserve, il y avait la promesse d'endroits lointains séduisants.

À quinze ans, je suis arrivée à San Francisco toute seule avec une guitare, une petite valise et 30 \$. J'ai

fait le tour de plusieurs tavernes et cafés pour y travailler comme chanteuse. Je croyais pouvoir faire carrière comme artiste. Trois jours plus tard, je me suis retrouvée couchée sous un porche afin de me protéger de la pluie qui était tombée toute la journée. Je n'avais plus d'argent, j'avais froid et je n'avais nulle part où aller. La seule chose qui me restait était ma fierté, ce qui m'a empêché de tenter d'appeler mon frère au téléphone ou de retrouver mon chemin vers le seul peuple qui me connaissait vraiment.

Au milieu de ma longue nuit agitée, un gentil homme blanc d'un certain âge m'a mis la main sur l'épaule. « Viens, jeune fille, a-t-il dit. Nous allons te trouver un endroit chaud et te donner à manger. » Le prix demandé en retour semblait peu en comparaison de la nuit froide et pluvieuse qui m'attendait. J'ai quitté son hôtel avec 50 \$ en poche. C'est ainsi qu'a commencé une longue et assez lucrative carrière dans la prostitution. Après avoir travaillé toute la nuit, je buvais pour oublier ce que j'avais dû faire pour payer le loyer jusqu'à ce que le lever du soleil apporte le sommeil. Les semaines s'écoulaient.

J'ai commencé à voler et j'ai dévalisé une station d'essence et un magasin d'alcools. Je me suis fait très peu d'amis. J'avais appris à ne faire confiance à personne. Un soir, vers vingt heures, une voiture a stationné au tournant, comme je venais de m'installer, à moitié ivre, le dos au mur d'un immeuble. J'ai pensé que j'avais rencontré mon compagnon d'un soir. Nous avons eu la conversation d'usage pour confirmer l'entente et je suis entrée dans la voiture. Soudain, j'ai senti un coup assourdissant à la tempe. J'avais été frappée à en perdre connaissance. Dans une région désolée de l'autre côté du village, on m'a tirée de la

voiture, on m'a frappée à coup de crosse et on m'a abandonnée là pour mourir dans la boue pendant que la pluie tombait doucement sur moi. Je me suis réveillée dans une chambre d'hôpital avec des barreaux aux fenêtres. J'y ai passé sept semaines et j'ai subi plusieurs interventions chirurgicales d'où je me réveillais chaque fois en reconnaissant à peine l'entourage. Enfin, quand j'ai pu marcher un peu, une policière est venue et m'a emmenée dans une prison du comté. C'était ma troisième arrestation en deux mois. Près de deux ans dans la rue avaient fait leur œuvre.

Le juge a dit que je n'étais pas un cas de réhabilitation et on m'a inculpée de dix-huit chefs d'accusation. Je ne reverrai pas la rue avant presque vingt-six mois. J'avais dix-sept ans. Les quelques premiers mois, j'aurais fait presque n'importe quoi pour un verre. Je savais que j'étais impuissante devant la drogue mais je ne pouvais pas comprendre le danger à prendre de l'alcool. On m'a relâchée durant l'été. Je ne savais pas trop où aller, mais une bonne bière froide semblait tout indiquée pour célébrer ma liberté. J'ai acheté un carton de six bières et un billet d'autobus.

En sortant de l'autobus, j'ai trouvé un travail comme serveuse dans un bar. À la fin de mon premier quart, j'avais assez d'argent pour m'acheter une bouteille et louer une chambre dans un motel miteux des environs.

Quelques semaines plus tard, je l'ai vu, le seul Indien que j'avais rencontré depuis très longtemps. Il était penché sur une table de billard quand je suis arrivée au travail. J'ai mis mon tablier, j'ai attrapé un plateau et me suis dirigée tout droit vers lui pour voir s'il avait besoin de remplir à nouveau son verre.

« Qui t'a laissé sortir de la réserve ? » m'a-t-il demandé. J'étais furieuse, humiliée et embarrassée.

Cet homme est devenu le père de mon premier enfant. Ma relation avec lui n'a duré que quelques mois et ce fut la première de plusieurs relations réciproquement abusives qui ont duré quelques années. Je me suis retrouvée seule, ivre, sans abri et enceinte en moins de quelques semaines. De crainte de me retrouver en prison, je suis allée vivre avec mon frère et ma belle-sœur.

Mon frère avait trouvé un très bon emploi et a déménagé à Hawaï. Mon fils est né là-bas et le jour de sa naissance, j'ai trouvé mon but dans la vie ; j'étais née pour être mère. Il était beau. Des cheveux noirs raides et des yeux foncés. Je n'avais jamais rien ressenti de tel auparavant. Je pouvais oublier mon passé encore une fois et avancer vers une nouvelle vie avec mon enfant.

Au bout d'un an environ, j'ai commencé à m'en-nuyer de cette vie dans les îles et du garçon que je fréquentais. J'ai dit adieu à mon travail de serveuse et à ma famille, et j'ai déménagé en Californie avec mon fils âgé d'un an.

J'avais besoin d'un moyen de transport, mais les voitures étaient trop chères. Où pourrais-je trouver beaucoup d'argent ? Il ne semblait pas approprié de retourner à la prostitution dans le même village où j'élevais mon fils. Je pourrais prendre l'autobus jusqu'au village voisin, travailler toute la nuit et revenir à la maison le lendemain si je pouvais trouver quelqu'un pour garder mon petit garçon. Le travail de nuit payait bien. Pourvu que je ne travaille pas près de la maison où mon fils irait à l'école, tout irait pour le mieux. Je pouvais aussi boire pendant le travail. Je garderais par contre l'aide sociale qui payait les services médicaux.

J'ai très bien réussi financièrement. Au bout d'un an, j'ai trouvé un bel appartement vaste, avec vue sur l'océan. J'ai acheté une nouvelle voiture et un chien colley pure race. Les gens du bien-être social ont commencé à s'énerver passablement. Je ne voyais pas où était leur problème. Je menais une double vie. Le jour, j'étais une super maman et la nuit, j'étais une prostituée qui se soûlait.

J'ai rencontré un homme merveilleux à la plage et nous sommes tombés amoureux. C'était le paradis sur terre jusqu'à ce qu'il me demande où je travaillais ! J'ai menti, bien sûr. Je lui ai dit que je travaillais pour le gouvernement et que j'occupais un haut poste de sécurité qui exigeait le secret le plus complet. C'est pourquoi il fallait que je travaille la nuit, clandestinement, à l'extérieur de la ville, les fins de semaine. Il cesserait peut-être enfin de poser tant de questions. Au lieu de cela, il m'a demandé de nous mettre en ménage.

Nous avons emménagé ensemble et mes horaires de travail étaient quasiment impossibles à coordonner. Ma conscience aussi. Un soir, en allant travailler, je me suis assise sur l'autoroute pendant l'heure de pointe. J'ai éclaté en sanglots et j'ai senti que tous les mensonges dans ma vie éclataient en moi. Je me haïssais et je voulais mourir. Je ne pouvais pas lui dire la vérité mais je ne pouvais certainement pas non plus continuer à lui mentir. Soudain, une grande lumière a fait jour. C'était la meilleure idée que j'avais jamais eue. J'ai quitté l'autoroute à la première sortie, j'ai conduit jusque chez moi et je lui ai dit que j'avais été congédiée ! Il a bien pris la chose et nous avons célébré la nouvelle avec une énorme bouteille de vin.

Il a fallu beaucoup d'alcool pour camoufler les cauchemars de mon passé mais j'étais certaine de pouvoir

bientôt contourner ce petit problème. Je n'y suis jamais arrivé. Notre relation s'est rompue à cause de mon problème d'alcool ; j'ai pris ma petite voiture et j'ai déménagé, mon fils, notre chien et trois chats, dans les montagnes.

J'avais déjà visité ce village de montagnes avec papa et grand-maman quand j'étais enfant. Les souvenirs des histoires de mon enfance et de notre peuple indien sont remontés à la surface. Je me suis trouvé un emploi, nettoyer les cabines pour un hôtel de villégiature, et j'ai demandé de nouveau l'aide sociale. Peu après notre déménagement, mon fils a commencé l'école. À ce moment-là, je consommais près d'une bouteille de tequila chaque jour et j'avais régulièrement des pertes de mémoire.

Un jour, je me suis levée comme d'habitude. La dernière chose dont je me souviens est de m'être sentie si tremblante que j'avais du mal à tenir debout. J'ai pris une cuillerée à thé de miel en espérant que le sucre me donnerait suffisamment d'énergie. Le souvenir suivant fut la salle des urgences. Ils ont dit que je souffrais de malnutrition. Je pesais presque quinze kilos de moins que mon poids normal. Ils ont eu l'audace de me demander la quantité d'alcool que je prenais ! Qu'est-ce que cela pouvait bien avoir à faire là-dedans ? Je me suis jurée de ne plus jamais recommencer.

Pour la première fois de ma vie, j'ai essayé très sérieusement de cesser de boire. Après quelques jours de tremblements et de nausées, j'ai décidé qu'une gorgée de tequila ne me ferait pas de mal. J'avais pris quelques kilos mais six mois plus tard, je me suis effondrée et on a diagnostiqué un ulcère hémorragique. Cette fois-là, je suis restée quatre jours à l'hôpital. Ils m'ont dit que si je n'arrêtais pas de boire, j'en mourrais probablement.



Mon fils a téléphoné à ses grands-parents et ils sont venus nous rendre visite dans les montagnes. Je ne les avais pas vus depuis des années. Nous nous sommes entendus beaucoup mieux que je ne m'y attendais. La relation qu'ils ont développée avec mon fils était incroyable. Papa a emmené son petit-fils en randonnée dans la forêt et maman m'a aidée à veiller sur lui pendant que je travaillais. Ma santé continuait de se détériorer. Mes parents ont fini par déménager dans notre village afin d'essayer d'aider leur petit-fils et moi.

Papa et moi avons décidé d'aller à un rassemblement des autochtones d'Amérique. Je n'étais pas allée à un de ces powow depuis que j'étais enfant. Quand nous avons entendu les tambours et vu les danseurs, j'ai senti une grande passion monter en moi. Je me sentais comme une étrangère. Je voulais boire. J'avais les cheveux longs jusqu'à la taille et je portais beaucoup de bijoux de turquoises que j'avais amassés au cours des ans. Je ressemblais à ces gens mais je ne sentais certainement pas que je faisais partie de leur groupe. C'était comme s'ils savaient tous quelque chose que j'ignorais.

Pour tenter de prouver que je me rétablissais, j'ai recommencé à faire le trottoir pour gagner plus d'argent. J'ai dit à mes parents que j'allais visiter des amis en bas de la montagne. J'ai été arrêtée pour la troisième fois pour conduite en état d'ivresse en revenant d'un de ces voyages après avoir travaillé toute la fin de semaine. La nuit passée en prison a paru très longue sans alcool.

Les semaines et les mois ont passé et les pertes de mémoire ont empiré. J'ai rencontré un homme dans un bar de la ville. Il ne me plaisait pas beaucoup mais il était riche et il m'aimait beaucoup. Il m'a emmenée

dans de beaux restaurants et m'a acheté des cadeaux de valeur. Tant que je planais avec quelques verres, je pouvais le tolérer.

De fil en aiguille, nous nous sommes retrouvés mariés. C'était le motif le plus puissant que j'avais pour cesser la prostitution et me faire vivre. J'avais commencé à penser qu'il ne me restait plus beaucoup de temps à vivre. Les médecins avaient une expression de plus en plus sombre chaque fois que j'entrais à l'hôpital pour être désintoxiquée.

Le mariage était une comédie et cet homme s'en est aperçu très vite. Quelqu'un lui a raconté mon passé et il m'a demandé la vérité. J'étais fatiguée, j'avais la nausée et j'étais ivre. Rien n'avait plus d'importance et je lui ai tout avoué. À partir de ce jour, nous nous querellions sans cesse et mes visites à l'hôpital étaient de plus en plus fréquentes. Un après-midi, j'ai décidé que je ne voulais plus vivre et j'ai pris le fusil suspendu au-dessus du foyer. Je dois la vie à l'homme que j'ai épousé. Il a entendu mon fils crier à l'arrière et s'est précipité dans la maison. Il a attrapé le fusil et me l'a enlevé des mains de force. J'étais hébétée et je ne pouvais pas comprendre ce qui était arrivé. Les autorités m'ont enlevé mon fils et on m'a enfermée dans une aile pour déments. J'y ai passé trois jours sur ordre du tribunal.

Après avoir été relâchée, les quelques semaines suivantes ont été floues la plupart du temps. Un soir, j'ai trouvé mon mari avec une autre femme. Nous nous sommes querellés et je l'ai suivi dans ma voiture pour essayer de le tuer, en plein milieu de la rue principale du village. L'incident a causé un carambolage de six voitures et quand la justice m'a rattrapée plus tard, on m'a envoyée de nouveau à l'asile. Je ne me sou-

viens pas d'y être entrée et quand je me suis réveillée, je ne savais pas où j'étais. J'étais attachée à une table avec des sangles autour des poignets, des chevilles et du cou. Ils m'ont injecté des drogues puissantes dans les veines et m'ont gardé longtemps ainsi. J'ai été libérée cinq jours plus tard. Quand je suis sortie, il n'y avait personne pour me ramener chez moi et j'ai donc fait de l'auto-stop. Il n'y avait pas de lumière dans la maison qui était verrouillée, et personne n'était là pour me laisser entrer. J'ai pris une bouteille et je me suis assise dans la neige sur la galerie arrière et j'ai bu.

Un jour, j'ai décidé qu'il valait mieux que j'aille à la laverie pour laver quelques vêtements. Il y avait là une femme avec deux enfants. Elle travaillait avec diligence, pliait les vêtements pour les ranger proprement dans des énormes paniers. Où trouvait-elle l'énergie ? Soudain, j'ai compris que je devais mettre mes vêtements dans la sècheuse. Je ne me souvenais plus dans quelle machine à laver je les avais mis. J'ai dû ouvrir au moins vingt appareils. J'ai trouvé une solution pour régler la situation. J'attendrais que tout le monde soit parti. Je garderais les vêtements qui n'avaient pas été ramassés, ainsi que les miens. Tout en finissant son travail, l'autre femme avait écrit quelque chose sur un petit bout de papier. Elle a chargé ses paniers et ses enfants dans sa voiture et est revenue dans la laverie. Elle est venue directement vers moi et m'a remis ce petit bout de papier bleu. Je n'ai pas pu déchiffrer ce qui était écrit. J'ai souri poliment en la « remerciant » amicalement. Plus tard, j'ai pu lire le numéro de téléphone et le message qui était écrit : « Si tu veux cesser de boire, téléphone aux Alcooliques anonymes, 24 heures sur 24. »

Pourquoi m'avait-elle donné cela et qu'est-ce qui pouvait lui faire croire que je buvais ? Ne pouvait-elle pas voir que j'avais une bouteille de soda ? Quel culot ! J'étais humiliée ! J'ai soigneusement plié le papier et je l'ai mis dans la poche arrière de mes jeans. Quelques semaines ont passé et j'étais plus malade de jour en jour. Un matin, je me suis réveillée seule, comme d'habitude. Je n'avais pas vu mon mari depuis longtemps. J'avais besoin de boire et la bouteille sur la table de chevet était vide. Je me suis levée sur mes jambes tremblantes, mais elles ont refusé de me porter. Je suis tombée sur le plancher et j'ai commencé à ramper dans la maison à la recherche d'une bouteille. Rien ! Cela voulait dire que je devais quitter la maison pour me rendre à un magasin.

J'ai trouvé mon sac vide sur le plancher mais je savais que je ne pourrais jamais me rendre à la voiture. J'étais terrifiée. À qui pourrais-je téléphoner ? Je n'avais plus d'amis et jamais je ne téléphonerais à ma famille. Je me suis souvenue du numéro dans la poche de mes jeans. Je ne m'étais même pas habillée depuis plusieurs jours. Où étaient les jeans ?

J'ai cherché dans la maison jusqu'à ce que je les trouve sur le sol dans la chambre. Le numéro étant dans la poche. Après trois essais, j'ai réussi à faire le numéro. Une voix de femme a répondu.

« Euh...j'ai eu votre numéro... euh... Est-ce que je suis chez les AA ? » ai-je demandé.

« Oui. Voulez-vous cesser de boire ? »

« Oui, s'il vous plaît. J'ai besoin d'aide. Oh, mon Dieu. » J'ai senti des larmes brûlantes couler sur mes joues.

Cinq minutes plus tard, elle était dans mon entrée. Elle devait être une sorte d'ange. Comment est-elle

apparue de nulle part ce jour-là dans le lavoir ? Comment a-t-elle su ? Comment se fait-il que j'aie gardé son numéro tout ce temps sans le perdre ?

La femme AA s'est assurée que je n'avais plus d'alcool dans la maison. Elle a été très sévère avec moi pendant longtemps. Je suis allée à des réunions tous les jours et j'ai commencé à travailler les étapes. La Première Étape m'a montré que j'étais impuissante devant l'alcool et devant tout ce qui menaçait ma sobriété ou m'embrouillait les idées. L'alcool n'était qu'un symptôme de problèmes beaucoup plus graves de malhonnêteté et de déni. Il était maintenant question d'attaquer de front une Puissance supérieure à moi. C'était très difficile dans mon cas. Comment tous ces blancs pouvaient-ils seulement oser penser qu'ils pourraient me comprendre ? Ils ont donc amené une femme indienne abstinentes pour travailler avec moi pendant une journée. Ce fut un jour très puissant. Cette femme indienne ne m'a laissé aucun répit. Je ne l'oublierai jamais. Elle m'a convaincue que je n'étais pas unique. Elle a dit que ces blancs étaient la meilleure chose qui pouvait m'arriver.

« Où serais-tu sans eux ? » a-t-elle demandé. « Quels sont tes choix ? As-tu une meilleure solution dans ton cas ? Combien connais-tu d'Indiens qui vont t'aider à devenir abstinentes ? » Je n'ai pu penser à personne. J'ai abdiqué en larmes devant ces questions sans réponses et j'ai décidé d'agir à leur façon. J'ai trouvé que la Puissance supérieure à la mienne était la magie au-dessus des têtes des personnes dans les réunions. J'ai choisi d'appeler cette magie Grand Esprit.

Les Douze Étapes sont comme une pince-monseigneur qui forcent les portes de ma malhonnêteté et de ma peur. Je n'ai pas aimé ce que j'ai appris sur moi

mais je ne voulais pas retourner d'où je venais. J'ai trouvé qu'il n'y avait aucune substance sur la planète qui pourrait m'aider à devenir honnête. J'étais prête à faire presque n'importe quoi pour éviter de travailler sur moi-même.

C'est l'amour dans les salles des Alcooliques anonymes qui m'a gardée abstinentes jusqu'à ce que j'acquière de l'honnêteté. Je me suis fait des amis pour la première fois de ma vie. De vrais amis qui m'ont aimée, même quand j'étais fauchée et désespérée. Après vingt-deux mois d'abstinence, j'ai finalement pu terminer un inventaire honnête. La Cinquième Étape m'a permis de voir mes ressentiments et mes peurs. Au chapitre intitulé « Notre méthode » dans le Gros Livre, on m'a mis en face de certaines questions. La réponse à ces questions m'a permis de connaître mes réactions face à ma condition de vie. Chaque réaction à chaque ressentiment, vrai ou imaginaire, était malade et auto-destructrice. Je permettais à d'autres de contrôler mon sentiment de bien-être et mon comportement. J'en suis venue à comprendre que le comportement, les opinions et les pensées des autres ne me regardaient pas. Tout ce que j'avais à faire était de me préoccuper de moi ! J'ai demandé à ma Puissance supérieure de m'enlever tous les obstacles qui m'empêchaient de Lui être utile, à Lui et aux autres, et de m'aider à construire une nouvelle vie.

J'ai rencontré mon mari actuel dans une réunion des AA. Ensemble, nous transmettons le message aux Indiens dans les réserves de tout le pays. J'ai entrepris ma cinquième année à l'école alors que j'étais abstinentes depuis presque deux ans. Après les études supérieures, j'ai démarré ma propre entreprise. Aujourd'hui, je publie les livres que j'écris. Notre fille est née au

début de ma sobriété et elle est maintenant au secondaire. Elle n'a jamais vu sa mère prendre un verre. Notre famille est retournée vers la spiritualité de nos ancêtres. Nous assistons aux cérémonies dans des huttes à transpiration et à d'autres cérémonies ancestrales avec notre peuple sur notre terre natale souveraine. Nous amenons des groupes d'autochtones sobres dans des pensionnats d'indiens et dans des institutions, et nous échangeons sur le rétablissement.

Aujourd'hui, je suis honnête. Chaque geste, chaque mot, chaque prière et chaque démarche de Douzième Étape constitue un investissement dans ma liberté spirituelle et dans mon épanouissement. Je suis amoureuse et je suis fière d'être une autochtone d'Amérique du Nord. Dans une réunion des AA sur une réserve indienne, j'ai entendu les mots : « La sobriété est traditionnelle. » Je me tiens au-dessus de la montagne sacrée et j'écoute le vent. J'ai chaque jour un contact conscient avec mon Créateur et Il m'aime. Toute chose est sacrée comme résultat des Douze Étapes et de l'amour et du rétablissement chez les Alcooliques anonymes.

(5)

## DEUX FOIS PRIVILÉGIÉE

*Cette alcoolique malade diagnostiquée avec une cirrhose a reçu l'abstinence – en plus d'une transplantation du foie qui lui a sauvé la vie.*

AUJOURD'HUI, c'est dimanche, mon jour préféré de la semaine. Généralement, tout est calme et j'ai toujours ce merveilleux sentiment plein d'humilité de trouver qu'il est étonnant d'être en vie. Je suis heureuse de dire que peu de journées passent sans que j'éprouve ce sentiment.

Les dimanches étaient très mouvementés autrefois. C'est ainsi que je qualifie ma période d'alcoolisme, par le mot autrefois. C'était le dernier jour du week-end, et la fin de quelques jours de beuverie avec mes amis. Je ne suis jamais allée nulle part où il n'y avait pas la fête et si j'avais des doutes quant au genre d'occasion, j'en créais une bonne et j'amenais la fête avec moi. Je ne me souviens pas d'avoir jamais vécu sans alcool. Même quand j'étais jeune et que je ne buvais pas, il y avait toujours de l'alcool autour. Je me souviens d'un temps où, quand j'ai commencé à boire, je me suis dit que je n'étais pas alcoolique et que je ne le deviendrais jamais, sachant, pour l'avoir vu personnellement, comment vivait précisément un alcoolique. J'étais alors adolescente, je croyais que je ne faisais que m'amuser et que je pouvais contrôler totalement ma façon de boire. Étant arrivée à l'âge légal pour boire, je ne me



contentais plus de boire le week-end pendant les soirées, et le dimanche était redevenu le premier jour de la semaine où, peu après, j'ai bu quotidiennement tous les jours.

Ayant atteint l'âge adulte, je buvais pour me lier aux autres. Je ne connaissais personne qui ne buvait pas et tous mes centres d'intérêt, mes amitiés et mes relations plus intimes étaient axés complètement sur l'alcool. En grandissant, j'avais apparemment réussi à avoir une vie convenable mais ce n'était qu'une façade. Je n'ai jamais acquis de maturité autrement que physique. Je semblais normale vu de l'extérieur. Je savais que je buvais et tous les autres aussi, mais mon comportement était tout à fait décent et ce n'est que par chance que j'ai réussi à tenir les dangers à distance, sauf à quelques reprises. En y repensant, l'histoire de ma vie avant d'être abstinente ressemble à une longue série de choses inachevées. Au fil des ans, j'ai abandonné tout ce qui comptait vraiment : le collège, les promotions, les relations – du moins les relations qui exigeaient un peu d'investissement.

Puis, certaines choses ont commencé à changer. Quelques années avant que je ne cesse finalement de boire, mon corps avait commencé à me signaler que poursuivre sur cette voie pourrait bien ne pas se révéler aussi facile qu'il me l'avait semblé jusqu'à présent. Quand j'ai commencé à avoir des problèmes à l'estomac, j'ai vu un médecin, et quand il s'est informé de mes habitudes face à l'alcool, j'ai omis de lui dire que j'avais fait des excès. On a passé des examens mais aucun diagnostic précis n'a été confirmé. On m'a conseillé de suivre une diète saine, de surveiller ma consommation d'alcool, et le médecin m'a fait d'autres suggestions prudentes. J'étais encore jeune et je me

disais qu'en laissant reposer mon corps, qu'en ralentissant, je pourrais reprendre le dessus. Pendant les quelques années suivantes, je me suis sentie malade à plusieurs reprises et évidemment, parce que je ne m'étais jamais occupée du vrai problème, je buvais de plus en plus. Quand les symptômes ont commencé à se multiplier, j'ai dû alors envisager la possibilité évidente que l'alcool était la cause de tous mes problèmes de santé. Pendant quelques courts instants, je prenais conscience qu'il me faudrait probablement cesser de boire. Cette constatation m'a fait peur et a suscité beaucoup de questions. Comment allais-je vivre ? Qu'est-ce que je ferais de ma vie ? Il est certain qu'une vie sans alcool serait une vie sans plaisir et, de mon côté, je ne serais pas très drôle.

Jusqu'au jour où j'ai compris qu'il me faudrait peut-être cesser de boire, je croyais que j'étais totalement heureuse. J'avais une belle vie, un bon emploi qui me permettait de vivre décemment, une voiture, des amis, tout ce que je croyais nécessaire dans la vie. L'idée de demander de l'aide pour cesser de boire m'était venue à l'esprit mais c'était vague et jamais elle ne s'est matérialisée au point d'appeler au secours. Ma santé s'est finalement détériorée gravement. Il m'arrivait souvent d'être incapable de sortir du lit, même pour aller travailler, et de nouveaux problèmes suspects faisaient surface régulièrement. J'ai décidé de me séparer de la bouteille mais essayer sans aide a été désastreux. Pendant les périodes sèches, j'étais très faible et très malade. De temps en temps, je buvais et je perdais le contrôle. Je m'isolais et je prenais une cuite ; ces dernières cuites se sont terminées par des épisodes de tremblements incontrôlables, des nausées et même des hallucina-

tions. À la fin, j'étais effrayée et souffrante, et j'avais l'impression d'être tout à fait seule au monde.

Une suite de circonstances m'a dirigée vers un nouveau médecin. Il fallait que je voie un médecin car encore une fois, j'étais terriblement malade et incapable de travailler. J'avais l'estomac distendu et les chevilles enflées du double de leur taille normale en raison de la rétention d'eau. Le blanc de mes yeux était jaune dû à la jaunisse, j'avais des veines éclatées sur tout le corps, des démangeaisons partout, et ma peau tournait étrangement au vert-gris. Il semble que mon sang était plus clair car le plus petit frôlement occasionnait des ecchymoses terribles, et même la plus petite égratignure saignait pendant très longtemps. Des marques noires sont apparues sur mon visage et sur mes bras, mes cheveux ont commencé à tomber et comme je n'avais aucun appétit, j'étais très faible et extrêmement lasse. Le nouveau médecin m'a regardée, a consulté le résultat de mes examens sanguins et il m'a demandé si je buvais. J'ai répondu que j'avais déjà bu mais que je m'en abstenais depuis assez longtemps. C'était un mensonge éhonté.

Pour être franche, la seule personne que je trompais, c'était moi. Mon nouveau médecin m'a expliqué que j'avais une maladie appelée cirrhose du foie. Il était difficile de savoir où en était la progression mais selon mes symptômes et le résultat de mes examens, la maladie semblait assez avancée. Il m'a dressé un portrait très sombre. À mesure que la maladie gagnerait du terrain, je deviendrais plus malade et plus faible et finalement, il y aurait une progression lente et douloureuse qui se terminerait par un épisode fatal de saignement de l'estomac ou par un coma et la mort. Sur ce, il m'a référée à une clinique

spécialisée, pas un simple groupe de médecins mais une clinique de transplantation du foie.

La première interview avec ce groupe de médecins a clairement démontré que si je voulais vivre, il me faudrait prouver que je ne prendrais plus jamais d'alcool. J'avais trente-sept ans et j'étais une femme relativement jeune pour ce qui m'arrivait. J'ai soudain eu très peur de mourir et j'étais désespérée.

J'avais assisté à des réunions des AA avant ce jour mais les propos des médecins avaient, en quelque sorte, finalement réussi à me convaincre. Pendant la réunion ce premier soir, mes oreilles ont commencé à mieux capter ce que les membres des AA disaient pour que ma tête saisisse, et finalement mon cœur. Les membres des Alcooliques anonymes m'ont offert un cadeau, un cadeau de vie. J'ai montré de la bonne volonté et après seulement quelques semaines de présence aux réunions, j'ai commencé à croire que ce programme pouvait me réussir. Je suis allée aux réunions des AA tous les jours, au moins une réunion, parfois deux ou trois, pendant les six mois suivants. J'ai trouvé une merveilleuse marraine très patiente qui m'a aidée à travailler les étapes et à mettre les principes en pratique.

Pendant les six mois d'évaluation par la clinique, on me faisait une prise de sang au moins une fois par semaine, parfois au hasard, pour s'assurer que je ne buvais pas. Toutes les semaines, j'avais des réunions avec le psychiatre attaché à l'équipe de transplantation. Les membres de ma famille étaient présents à certaines de ces réunions et le médecin communiquait aussi avec ma marraine. J'avais aussi l'obligation de suivre une forme de psychothérapie avec un professionnel, soit des sessions de groupe ou individuelles. C'était là une autre chose que je n'aurais pas choisi de faire de ma propre ini-

tiative, mais ces séances se sont avérées une force très positive dans ma vie. Au moment de l'évaluation, il fallait qu'on puisse prouver que je faisais tout ce qui était possible pour m'assurer une abstinence continue. Après une période de six mois, j'ai été officiellement inscrite sur la liste des candidats pour une transplantation du foie.

Au moment où mon nom a été inscrit sur la liste d'attente de transplantation, j'étais devenue très malade. Mon foie continuait progressivement de ne plus fonctionner et l'attente officielle ne venait que de commencer. Il n'y avait aucun moyen de savoir le temps qu'il faudrait pour qu'un organe compatible soit disponible, ou dans combien de temps je serais en tête de liste. Par moments, j'éprouvais du ressentiment à cause du processus de sélection, des examens, de la surveillance étroite de mon programme des AA et de l'attente qui semblait interminable. Il ne faisait aucun doute que ce fut grâce au programme des Alcooliques anonymes que j'ai pu me débarrasser de ce ressentiment. J'ai, en fait, trouvé énormément de paix et de sérénité pendant les mois précédant la chirurgie. Après encore six mois d'attente, on m'a donné une deuxième chance et un deuxième cadeau de vie. La chirurgie en elle-même a été un succès complet et ma récupération s'est faite sans anicroche.

Des années ont passé et en revivant ce moment-là avec lucidité, je sais que le chemin qui m'a été tracé n'aurait pas pu être plus facile. Je n'aurais pas de plein gré changé le cours de la vie. J'avais besoin de la dure réalité pour constater les dommages que les abus d'alcool ont causé de tant de façons. J'avais besoin d'être obligée d'accepter et de pratiquer l'humilité.

Mon état physique a certainement subi une transformation, mais la transformation majeure a été d'ordre

spirituel. Le désespoir a été remplacé par une abondance d'espoir et de foi sincère. Les membres des Alcooliques anonymes m'ont fourni un oasis où, si je demeure consciente et calme, ma Puissance supérieure me dirigera vers des succès étonnants. Dans ma vie quotidienne, je trouve de la joie à servir, à exister, simplement. J'ai trouvé des salles remplies de gens merveilleux et pour moi, chacune des promesses dans le Gros Livre s'est réalisée. Les choses que j'ai apprises par ma propre expérience dans le Gros Livre et par mes amis AA – patience, acceptation, honnêteté, humilité et foi véritable en une Puissance supérieure à la mienne – sont des outils que j'utilise aujourd'hui pour vivre ma vie, ma précieuse vie.

Aujourd'hui, ma vie est remplie de gros et de petits miracles, et aucun de ces miracles ne se serait réalisé si je n'avais pas trouvé la porte des Alcooliques anonymes.

(6)

## CONSTRUIRE UNE NOUVELLE VIE

*Après avoir eu des hallucinations et avoir été surveillé par des shérifs et du personnel hospitalier, cet homme de famille autrefois heureux a reçu un cadeau inattendu de Dieu – une assise solide dans l’abstinence qui durerait dans les bons comme dans les mauvais jours.*

**J**OUTE LA JOURNÉE, nous étions aux champs pour mettre le foin en bottes. Quand le travail fut terminé, les hommes ont apporté une bouteille de trois litres de muscatel. J’ai pris quelques verres pour me sentir comme les autres et c’est ce qui est arrivé pendant quelques minutes. Je suis ensuite tombé endormi sous la table à l’extérieur, là où ma mère donnait à manger aux travailleurs. Quand on m’a trouvé, on m’a transporté dans le lit et le jour suivant, on m’a gronché. J’avais six ans.

J’ai passé mes jeunes années dans la ferme de mon oncle et de ma tante. Ils m’ont élevé après le divorce de mon père et de ma mère. Mon père a gardé mes deux frères et mes deux sœurs ; ma grand-mère m’a pris moi, le bébé, et lorsque cela lui est devenu trop difficile de m’élever, je me suis retrouvé à la ferme.

Il fallait travailler dur dans ce temps-là. Nous mangions le fruit de nos récoltes, plus quelques produits du magasin que nous échangeions. À huit ans, je guidais seul un cheval de labour. Dans la famille et dans notre communauté agricole, nous ne parlions que l’Espagnol. Ce

n'est pas avant d'aller à l'école qu'on m'a obligé à parler Anglais en me disant qu'il n'était pas correct de parler Espagnol. Je ne me suis jamais senti aussi intelligent que les autres enfants, ni aussi bien que quiconque. À la ferme, je savais que je pouvais faire n'importe quoi ; à l'école, c'était une autre histoire.

À treize ans, j'étais grand, fort et je faisais plus vieux que mon âge. Ma tante et mon oncle m'avaient envoyé vivre avec une famille dans un plus gros village en espérant que je reçoive une éducation qui m'aiderait dans la vie. Je fréquentais des garçons qui avaient dix-huit ans et ils m'ont emmené à une fête d'Halloween. J'ai failli m'étouffer à la première gorgée de whisky qu'ils passaient à la ronde mais à la deuxième gorgée, j'ai trouvé que c'était très bon. Cet alcool me faisait sentir comme faisant partie du groupe. Il importait peu que je n'aie que treize ans, je me sentais aussi vieux qu'eux. Vers la fin de la soirée, j'étais ivre mort dans la remise et un ami a dû me transporter à la maison.

À quinze ans, je ramassais les récoltes en été pour gagner de l'argent, et je me faufilais à l'extérieur le soir pour boire de la bière dans les champs avec les autres cueilleurs. Enhardi par la bière, je pouvais parler aux filles et aller danser. J'étais comme tout le monde ; je pouvais profiter de la journée. J'étais l'égal des autres, même s'ils étaient plus vieux.

L'été suivant, j'ai travaillé pour la première fois sur des chantiers de construction pendant les vacances d'été. Je travaillais avec des hommes plus âgés et à la fin de la journée, j'allais au bar avec eux. Le barman mettait la bière devant l'homme à côté de moi, mais c'était pour moi. J'aimais les vendredis – jours de la paye – quand nous sortions et nous nous soûlions. J'ai commencé à prendre de l'alcool fort les fins de semai-



ne pour aller danser. Je me tenais avec des garçons qui buvaient comme moi. Nous mettions notre argent en commun pour acheter assez d'alcool pour la soirée et, comme j'avais l'air plus âgé, c'est moi qui l'achetais. Je pouvais parler aux filles. Je fanfaronnais devant les gars parce que j'avais l'alcool et les filles.

Deux jours avant Noël, j'étais en route vers le camp d'entraînement. Avant le dernier arrêt, je suis sorti avec des amis de mon village et nous avons couru au bar acheter de l'alcool pour fêter Noël. De retour dans le train, on nous a averti que les PM jetaient des bouteilles par les fenêtres ; nous avons rapidement vidé nos bouteilles et nous nous sommes soûlés.

Après l'entraînement, on nous a envoyés dans différentes bases. Je n'ai pas bu souvent parce que je voulais de l'avancement, mais chaque fois que je buvais, je ne pouvais pas arrêter tant qu'il y avait de l'alcool. Je ne savais pas comment dire : « Je vais arrêter maintenant ».

Lors d'une permission chez moi, j'ai épousé une jeune femme de mon village et notre première fille est née l'année suivante. Peu de temps après que je sois revenu à la maison après les forces aériennes, la fête a vraiment commencé. Un grand héros comme moi ! Je ne buvais que les fins de semaine au début, nous buvions et nous dansions, mes vieux copains et leurs nouvelles femmes. C'est cette année-là que j'ai eu le seul accident de voiture en état d'ébriété. J'ai pris la fuite après avoir heurté une voiture en stationnement. Mes copains ont enlevé l'aile avant de ma voiture et nous avons continué à rouler. Le lendemain matin, nous avons lu les journaux pour voir si on parlait de l'accident. Il n'y a eu aucun article à ce sujet et on ne nous a jamais trouvés.

La société de construction pour laquelle j'avais travaillé pendant des étés alors que j'étais à l'école supérieure m'a engagé comme apprenti menuisier. J'étais intelligent et j'apprenais vite. Je suis ensuite devenu trop futé et j'ai oublié tout ce que l'entreprise avait fait pour moi. Je me suis plaint à propos d'un montant d'argent que je croyais qu'ils m'avaient promis et on m'a congédié.

En recourant à la Loi GI, qui permettait de poursuivre des études, je suis allé à l'école de mécanique le soir et j'ai obtenu un emploi à la ville pendant le jour. C'est alors que j'ai vraiment commencé à boire. Les gars avaient un rituel. Dès qu'ils se rendaient au travail, ils achetaient une bouteille de vin. Au début, je n'ai pas participé. Un dur comme moi ne buvait pas de vin. Un jour, j'ai décidé que je ferais aussi bien de boire. J'ai pris quelques verres et j'ai aimé cela. Pendant les cinq années suivantes, j'ai bu tous les jours.

Finalement, j'ai été blessé au travail et on m'a envoyé à la maison pour une semaine en exigeant que je téléphone tous les jours. Je ne l'ai pas fait, je ne le pouvais pas ; j'étais ivre tous les jours. Le quatrième jour, le patron est venu chez moi pour savoir ce qui se passait. Je n'y étais pas mais je suis revenu, ivre, avant qu'ils ne repartent. Ils n'ont rien dit mais le jour suivant, le chef syndical m'a dit que je me ferais congédier. Je suis allé à l'hôtel de ville et j'ai donné ma démission.

Trois autres filles étaient nées de notre mariage pendant ces années. J'étais plein de remords, de culpabilité et de peur parce que je n'avais pas de travail. Je savais que j'avais tout bousillé. Il n'y avait pas d'assurance emploi à l'époque. D'après moi, c'était de la malchance, je n'y étais pour rien. J'ai travaillé dans

divers chantiers de construction qui voulaient m'embaucher, même s'il n'y avait pas de syndicat.

Un premier fils est né et un deuxième deux ans plus tard. J'avais retrouvé ma fierté et je me demandais pour quoi je devrais gagner tout cet argent pour les autres. J'ai pensé devenir entrepreneur et gagner de l'argent pour moi ; j'ai donc passé l'examen et j'ai obtenu ma licence. J'ai réduit quelque peu ma consommation d'alcool et les affaires commençant à bien aller, j'ai donc bu davantage. J'allais au bar et je laissais mon équipe travailler sans surveillance. Trois ans après, je passais tout mon temps dans les bars. Je ne pouvais pas terminer les travaux que j'avais entrepris et j'avais dépensé tout l'argent. J'étais mal en point. J'étais un alcoolique en pleine puissance qui blâmait Dieu et la malchance. J'ai été vaincu ; je ne pouvais plus me relever et j'ai perdu mon entreprise.

Pendant les trois années suivantes, je faisais différents travaux ici et là, deux jours par-ci, trois jours par-là. Je gagnais à peine assez d'argent pour supporter ma grande famille. Je n'en rapportais pas assez à la maison. Je le buvais. Ma femme tempêtait et jurait, et je voulais seulement m'éloigner de tout cela.

J'ai commencé à prendre des emplois à l'extérieur du village. Un jour, j'étais contremaître pour une société de revêtement extérieur en aluminium. Je ne sais pas comment nous avons pu finir les travaux. Chaque matin, j'étais malade de la cuite de la veille. Les ouvriers devaient m'attendre pour commencer. À midi, j'allais au bar pour me remettre et le soir, je faisais la fête.

À la maison, ce n'était que querelles et je suis parti afin que les enfants ne me voient pas en état d'ivresse. Enfin, je peux boire à mon goût, ai-je pensé. Ma

femme a demandé l'aide sociale et après un temps, j'ai même cessé de contribuer. Il fallait que j'aie assez d'argent pour boire. J'ai continué de travailler dans la construction mais je n'étais pas très fiable. Je travaillais consciencieusement pendant trois ou quatre semaines et soudain, je ne voulais plus me lever le matin. Je me disais que je trouverais un autre emploi mais j'étais toujours congédié.

Quelques années plus tard, j'ai été arrêté pour conduite en état d'ébriété, mais l'accusation a été réduite à une conduite imprudente avec l'aide d'un de mes copains policier. On m'a cependant prévenu que si j'étais arrêté de nouveau, on m'enlèverait mon permis de conduire. C'était au même moment où j'essayais les AA. Je ne pouvais pas rester abstinent et je ne pouvais pas me soûler. J'avais peur, j'étais plein de remords et de culpabilité. J'ai couru vers un kiosque de hamburger près de mon appartement, j'ai cherché le numéro d'un club AA dans l'annuaire et j'ai téléphoné. Deux hommes sont venus dans mon appartement et ils sont restés avec moi, à boire du café jusqu'à la fermeture des clubs. Ils revenaient souvent et pendant un mois, ils m'ont emmené aux réunions. Je pensais que j'allais mieux et que je n'avais plus besoin de personne. J'avais l'impression que ces deux hommes me couraient après et qu'ils m'envahissaient. Je me suis donc soûlé pour me venger.

Après, j'ai déménagé en Californie. Mes enfants étaient sur l'aide sociale pendant que je me promenais partout. Je ne savais pas qu'on pouvait faire tant d'argent dans la construction en Californie et je l'ai donc bu. Je n'éprouvais pas de culpabilité envers mes enfants parce que j'étais toujours ivre. Je leur envoyais des cadeaux. Quand j'étais à jeun, je me sentais coupable

et donc, je buvais encore. Je ne pouvais pas supporter de rester abstinent parce que je ne pouvais pas supporter de penser à la façon dont j'avais pris soin de mes propres enfants.

J'ai beaucoup bu au travail. Les menuisiers travaillaient en short et ils avaient des glacières remplies de bière. Il y avait des cannettes de bière partout sur le chantier. Tôt chaque matin, j'allais au magasin ouvert toute la nuit pour acheter une bouteille de vin que je mettais dans mon thermos afin de pouvoir tenir jusqu'à l'heure du lunch. Ensuite, j'achetais du vin à l'heure du repas pour l'après-midi. En route vers la maison, j'achetais six cannettes de bière et une bouteille de vin pour la soirée. C'était ma vie.

Un jour, on m'a arrêté parce que mon camion « zigzaguait » alors que je retournais chez moi après avoir visité un ami. Ils m'ont donné une contravention de conduite en état d'ébriété. Cela voulait dire une amende de 300 \$ et un an de liberté surveillée ; comme je ne pensais pas pouvoir réussir, j'ai décidé de retourner chez moi.

Pendant trois mois, j'ai vécu de l'assurance emploi, ce qui équivalait pour moi à trois mois de cuite. Quand l'argent a été dépensé, j'ai cherché du travail. Même si ma carte de syndiqué de Californie ne voulait rien dire, j'ai trouvé un emploi comme contremaître chez mon premier employeur. Quand j'y pense maintenant, je me demande si Dieu a été bon pour moi, ou quoi ? Tout ce temps-là, je blâmais Dieu pour mes misères.

Puisque c'était mon premier emploi depuis trois mois, j'ai célébré cela en restant soûl. J'allais sur le chantier, j'organisais les ouvriers et ensuite, je partais boire. Cela a duré jusqu'au jour où j'ai engueulé le propriétaire d'une entreprise pour laquelle nous

travaillions et on m'a congédié. Cet emploi avait servi à me remettre sur la liste des employés syndiqués et j'ai eu de bons emplois avec de bonnes compagnies. J'ai tenté de devenir abstinent. Parfois, cela durait une semaine ou deux. Puis, je me soûlais de nouveau. Je voyais beaucoup les enfants à ce moment-là. J'ai déménagé dans un appartement derrière la maison de ma femme, que je partageais avec mon beau-père. Mes filles étaient alors mariées et mes fils commençaient leurs études supérieures. Je n'étais pas invité dans les réunions de famille, mais j'étais là.

Cette année-là, je suis allé deux fois dans un centre de traitement de l'alcoolisme. La première fois, je me rasais devant le miroir de la salle de bains et il me semblait que ma barbe poussait aussi vite que je la rasais. Même si je portais une robe d'hôpital, je me suis enfui en courant dans les rues et j'ai sauté par-dessus les clôtures. J'étais sur le porche avant de la maison d'une femme en martelant la porte pour qu'elle me laisse entrer quand les policiers sont arrivés. J'ai essayé de les convaincre que c'était ma femme et que mes enfants étaient à l'intérieur mais ils ont vu le bracelet de l'hôpital à mon bras et ils m'ont ramené au centre.

Il était coutume à ce moment-là qu'on vous attache pour vous protéger pendant les crises de delirium tremens. Je n'ai jamais connu de crises de DT aussi terribles. Je n'ai jamais eu si peur de ma vie. Je pensais que des bandits me couraient après et qu'ils allaient me tuer. Ils m'avaient attaché et donc, j'ai essayé d'être très calme et de me cacher afin qu'ils ne me trouvent pas. Le médecin m'a dit que si j'avais une autre crise de DT semblable, je n'en ressortirais peut-être pas. Je suis resté abstinent trois mois après cette expérience et

je suis allé à quelques réunions des AA. Puis, j'ai bu de nouveau. Quelques mois plus tard, j'étais de retour au centre de traitement, pas aussi malade que la première fois, et je suis resté abstinent durant trois autres mois.

J'ai ensuite pris une cuite de dix jours. J'étais rempli de peur et je ne pouvais pas marcher. Je devais ramper pour me rendre aux toilettes. J'ai fini par me remettre sur pied et retourner travailler. Lors d'une fête d'Action de Grâce au travail, j'ai recommencé à boire et j'ai bu tous les jours jusqu'à Noël. On m'a congédié ; j'ai vraiment dévalé la pente et j'ai bu sérieusement. À la mi-janvier, j'avais des hallucinations qui ne partaient pas.

J'ai téléphoné à un programme résidentiel de traitement et j'ai dit que j'avais besoin d'aide. Il m'ont répondu que je pourrais être admis dans trois jours. J'ai bu pour me maintenir pendant ces trois jours. À mon grand étonnement, je savais qu'une fois que je serais dans le programme, je cesserais de boire.

Une de mes filles m'a conduite à l'établissement et m'a aidé à remplir les documents. J'ai failli tomber en entrant dans l'édifice. Les hallucinations recommençaient et le personnel m'a installé dans une chambre avec parquets rembourrés, qu'ils appelaient la salle de télévision. Je me suis mis à penser que j'étais en prison et que ces gens voulaient me tuer. Quand ils ont ouvert la porte de la chambre, j'ai couru vers une fenêtre au bout du couloir, pensant pouvoir m'échapper. Ils m'ont attrapé, de peur que j'essaie de sauter par la fenêtre. Je me frappais sans cesse l'épaule contre le mur en essayant de me sauver et j'ai ramassé des clous avec le bout de mes doigts jusqu'à ce qu'ils soient en sang. Le personnel a téléphoné aux policiers et il a

fallu trois agents, deux conseillers et deux infirmières pour m'immobiliser pendant qu'on me faisait une injection. Finalement, je me suis calmé, prêt à mourir comme un homme.

Je me suis réveillé trois jours plus tard, nu et sentant mauvais. Ils m'ont lavé et je me suis senti beaucoup mieux. Je ne m'étais jamais senti si bien, comme si je n'avais jamais bu. Je suis allé aux séances de traitement et j'ai écouté tout ce qui se disait. Ils nous ont emmenés à des réunions des AA à l'extérieur. Je voulais ce que les AA avaient. Je crois que je n'ai jamais rien voulu autant que ce programme. J'ai vu dans ce temps-là des hommes vêtus en habits et qui avaient l'air bien. C'est ainsi que je voulais être. Je n'ai jamais pensé à prendre un verre depuis. J'ai pensé à faire des choses insensées mais jamais à prendre un verre. Pour moi, la sobriété est un don que Dieu m'a fait. Si je buvais de nouveau, ce serait comme rendre le cadeau. Quand on retourne un cadeau, la personne le reprend, n'est-ce pas ? Si Dieu le reprend, je suis mort.

Pendant ma première année chez les AA, j'allais au moins à sept réunions par semaine. J'aimais beaucoup cela. Je portais des costumes, comme les hommes que j'avais vus. Je suis allé travailler pour construire un centre commercial et il y avait là un membre des AA qui avait huit ans d'abstinence ; nous partagions chaque jour. Je sais maintenant que Dieu a mis cet homme sur ma route.

Pendant cette année-là, on m'a offert un travail avec la ville et un avec une compagnie de construction à l'extérieur de la ville. Mon parrain m'a conseillé de rester ici, où j'avais le support de mon groupe et de mes amis AA ; j'étais trop jeune dans le programme pour une



aventure. J'ai choisi le travail à la ville et j'y ai maintenant pris ma retraite. Un homme comme moi – avec le même employeur pendant dix-huit ans !

Quand je suis devenu abstinent, ma femme m'a repris. Je sentais qu'il fallait que je revienne pour prendre soin des enfants que j'avais déjà abandonnés à l'aide sociale. Mon troisième fils est notre bébé AA. J'ai aussi pu voir tous nos garçons pratiquer le sport. Il y avait d'autres enfants AA sur les équipes et nous nous tenions ensemble pendant les parties. Je m'amusais vraiment. Mon bébé d'abstinence est maintenant au collège. J'ai une très belle relation avec tous mes enfants.

Encouragé par mon parrain, je me suis engagé dans le service presque immédiatement, et j'ai bien aimé l'expérience. Aujourd'hui, je suis représentant auprès des services généraux d'un groupe hispanique et j'apprends comment parler de ce grand cadeau d'abstinence dans ma langue d'origine.

Il y a eu des périodes difficiles durant ces années d'abstinence. Après cinq ans d'abstinence, ma fille qui m'avait conduit au programme de traitement et qui m'avait aidé à l'admission a disparu. Mes amis AA m'ont aidé à la chercher mais on ne l'a jamais trouvée. Sa mère et moi avons élevé ses trois filles. Je n'ai pas eu besoin de boire. Je suis allé à beaucoup de réunions pour calmer mon chagrin. Quand le cancer a pris une autre de mes filles il y a quelques années, j'ai fait la même chose.

J'ai appris que peu importe les épreuves et les pertes que j'ai connues pendant que j'étais abstinent, je n'ai pas eu besoin de retourner boire. Pourvu que je mette le programme en pratique, que je continue de servir, que j'aille aux réunions et que je maintienne ma vie spirituelle, je peux vivre décemment.

Quand j'analyse mon passé, je pense que j'ai cessé de mûrir à quinze ans, quand j'ai commencé à me soûler avec les garçons plus âgés. Je voulais me sentir en paix avec moi-même et confortable avec les autres. Je n'ai jamais trouvé cela en buvant. Le sentiment d'appartenance que j'ai toujours cherché, je l'ai trouvé chez les AA et dans l'abstinence. Je ne pense plus à boire. Dieu est là. Mon parrain est là. Tout le crédit appartient à Dieu. De moi-même, je n'aurais pas pu cesser de boire. Je le sais, j'ai essayé.

(7)

## EN ACTION

*En mettant le programme des AA en pratique, cet alcoolique a su comment transformer des cures géographiques en gratitude.*

J'AI PENSÉ que ma vie était finie quand je suis arrivé à ma première réunion des Alcooliques anonymes à vingt-huit ans. Je buvais depuis le début de mon adolescence et je croyais que l'alcool était la réponse à mes problèmes, pas le problème en lui-même. J'ai même dû admettre, par contre, que ma vie n'était pas très belle et que je n'avais plus guère de choix. Dans un moment de désespoir, j'ai accepté d'aller à une réunion des AA.

Il est facile de constater aujourd'hui en regardant mon passé de buveur que, dès le début, l'alcool était présent dans presque chaque désastre de ma vie. Tout jeune garçon, vers dix ou onze ans, j'avais commencé à voler de l'alcool quand mes parents ne regardaient pas, ou encore mes amis et moi convainquions quelqu'un de l'école supérieure de la ville de nous acheter de la bière. Lentement, mais très sûrement, mes problèmes ont commencé à s'aggraver à partir de là.

Au début, ce n'était que de simples épisodes à l'école. Mes copains et moi partagions six cannettes pendant le lunch et nous pensions que personne ne le remarquait. Il ne m'est jamais venu à l'esprit qu'un garçon de treize ans ne pouvait pas facilement cacher

les effets de l'alcool, même après une seule bière. Vers l'âge de quatorze ou quinze ans, les choses se sont beaucoup aggravées et les conséquences de ma consommation d'alcool étaient plus sérieuses de toutes les façons, socialement, moralement et financièrement.

Le tournant s'est produit alors que j'avais quinze ans. Maman était en plein milieu d'un divorce désagréable. De mon propre chef, j'ai décidé que j'avais la réponse. Lors d'une bagarre sous l'effet de l'alcool, après avoir planifié minutieusement mon geste, j'ai tenté de tuer mon beau-père. Je me souviens vaguement avoir été entraîné en dehors de la maison par les policiers et j'ai dû, encore une fois, tenter de répondre de mes gestes alors que j'étais ivre. Il en est résulté que le juge m'a finalement offert un choix : aller au centre juvénile jusqu'à vingt-cinq ans ou quitter l'État et ne pas revenir avant d'avoir au moins vingt-et-un ans. Comme je ne voulais pas aller au centre juvénile, j'ai rapidement fait le calcul et j'en ai déduit que le mieux pour moi était de m'éloigner le plus possible de cet endroit.

Pendant les treize années suivantes, jusqu'à ce que je franchisse pour la première fois les portes des AA, la vie ne s'est jamais vraiment améliorée. Par contre, j'ai fait mes classes dans l'art subtil de la cure géographique. De chez moi sur la Côte Est, j'ai atterri au Japon. Par la suite, je suis revenu aux États-Unis, en Nouvelle-Angleterre, puis en Californie, où mon alcoolisme m'a emmené dans de nouvelles profondeurs de honte, d'embarras et de désespoir. Comme le disait un de mes premiers parrains AA, je ne fréquentais pas des compagnons inférieurs – j'en étais devenu un.

Les détails de ma vie ressemblent beaucoup à ceux de la plupart des alcooliques. Je fréquentais des endroits

où j'avais juré ne jamais mettre les pieds. J'ai fait des choses que je n'aurais jamais imaginé faire moi-même, j'ai fréquenté des gens que j'évitais autrefois en traversant la rue. Un temps est venu où, en me regardant dans le miroir, je ne savais honnêtement pas qui me regardait. C'est un euphémisme de dire que j'en étais arrivé à un « point crucial ». Je ne pouvais simplement plus continuer de vivre ainsi.

J'ai entrepris de précipiter le jour où je mourrais. Dans mon dossier médical, il y a six ou sept tentatives de suicide. La plupart étaient de pitoyables efforts pour demander de l'aide, même si je n'en étais pas conscient alors. La dernière de ces tentatives s'est faite au grand jour et elle démontrait que j'avais perdu le contact avec la réalité et toute notion de l'effet de mes actions sur les autres.

Un ami a eu pitié de moi, je crois, et il m'a invité chez lui pour l'Action de Grâce. Ses parents étaient venus lui rendre visite de la Côte Est et il donnait une grosse réception. Là, dans la salle à manger, j'étais debout et j'ai tenté de me suicider devant tout le monde. Ce souvenir m'a toujours frappé comme une définition d'un « désespoir incompréhensible et pitoyable » dont parle le Gros Livre. Le plus triste, c'est que mes actions semblaient sensées à mes yeux à ce moment-là.

Suite à cela, je me suis retrouvé devant une psychiatre pour chercher ce qui n'allait pas dans ma vie. Dès notre première séance, elle m'a demandé : « parlez-moi de vous ». J'ai commencé à le faire, pour me faire interrompre après seulement cinq minutes. Elle m'a expliqué qu'elle n'avait vraiment que deux choses à me dire : elle pensait que je n'avais pas dit la vérité depuis que j'étais dans son bureau, et que j'étais un alcoolique. (Il m'a fallu beaucoup de temps pour

comprendre comment la description de ma vie pouvait faire en sorte que quelqu'un croit que je sois un ivrogne.) Le médecin a dit que si je voulais continuer à la voir, je devais accepter de faire deux choses. Premièrement, elle m'a donné une carte de visite où était inscrit un numéro de téléphone. Elle a dit que la prochaine fois que je tenterais de me suicider, il faudrait que je téléphone à ce numéro en premier. Deuxièmement, elle me donnerait un livre à lire et je devrais lire les cent premières pages avant notre prochain rendez-vous. Avant de la quitter, elle m'a remis un exemplaire du Gros Livre.

Il a fallu du temps mais enfin, je suis allé à ma première réunion. J'étais sorti la veille du Jour de l'An. Quand j'ai repris mes sens, je croyais que nous étions le lendemain. Pendant que j'avais la tête droite, que j'avalais des aspirines et que j'essayais de boire un café, j'ai jeté un coup d'œil sur la première page du journal. Nous étions le 9 janvier et j'avais une perte de mémoire depuis plus d'une semaine. Après tout ce qui était déjà arrivé, j'étais terrifié au point d'aller à ma première réunion des Alcooliques anonymes.

Quand je me suis rendu en voiture à cette première réunion, j'ai remarqué que l'adresse que j'avais était celle d'une église. Comme tout bon garçon juif, je n'allais pas entrer faire un tour dans une église ; je savais que je ne serais pas le bienvenu. Je me suis caché sur le plancher de la voiture et j'ai jeté des coups d'œil furtifs par la fenêtre en attendant que les ivrognes entrent. Tous avaient l'air normal et donc, je me suis dit que j'étais au mauvais endroit. J'étais sur le point de partir quand j'ai vu passer un copain avec qui j'avais bu. Je suis sorti de la voiture en vitesse et je l'ai salué. C'est curieux mais c'était aussi sa première réunion

des Alcooliques anonymes. Quelle coïncidence ! Nous sommes entrés – dans un monde qui a changé ma vie du tout au tout.

Pendant longtemps, je n'ai pas aimé les AA et les gens qui y étaient. Je n'avais confiance en personne et j'étais fatigué de m'asseoir dans les réunions pour écouter les autres nouveaux quand ils commençaient à dire qu'ils avaient trouvé Dieu, qu'ils avaient retrouvé leur famille, qu'ils étaient traités avec respect par la société et qu'ils avaient trouvé la paix d'esprit. Il ne m'est jamais venu à l'esprit qu'ils avaient des parrains et qu'ils mettaient en pratique les Douze Étapes du rétablissement. J'avais ce que j'appelle aujourd'hui « un parrain du mois ». J'ai toujours eu un parrain mais chaque fois que l'un d'entre eux me « suggérait avec amour » de faire quelque chose, je le congédiais et j'en prenais un autre. Je suis resté en colère, amer et isolé, même si j'allais à cinq ou six réunions des AA par semaine, et même si je ne buvais pas. Après sept mois d'abstinence, je commençais à m'ennuyer un peu chez les AA et je me suis demandé si c'était tout ce qu'il y avait dans la vie. L'idée de ne jamais reprendre un verre semblait un peu extrême et je pensais que ce serait peut-être différent cette fois.

Quelque chose est alors arrivé et je crois que cela m'a aidé à rester abstinent et à trouver ma Puissance supérieure. Je me suis réveillé un matin et je ne pouvais pas sentir mes jambes. Je pouvais marcher avec un peu de difficulté mais cela empirait avec le temps. Après plusieurs mois et beaucoup d'examen médicaux, de médecins, de visites dans les hôpitaux et de tests plus tard, on a diagnostiqué une sclérose multiple. Le chemin parcouru depuis fut tout un voyage. Aujourd'hui, je marche avec des béquilles ou je suis en fau-

teuil roulant. Il y a eu bien des fois où j'ai voulu boire de nouveau. Pendant ma deuxième année d'abstinence, je suis devenu de plus en plus en colère. J'étais dans une période qu'un de mes parrains qualifie comme « les années de colère ». J'étais une de ces personnes qu'on voit aux réunions et on se demande comment il se fait qu'elles ne boivent pas.

Dans mon groupe d'attache, les membres ne m'ont pas abandonné ; ils m'ont aimé quand même. Un jour, la représentante auprès des services généraux du groupe a annoncé qu'elle déménageait et qu'elle devait démissionner de son poste, et ils m'ont élu pour la remplacer. Ils m'ont expliqué qu'un engagement de service sérieux de deux ans était exactement ce qu'il me fallait. J'ai tenté de leur expliquer que je n'étais pas éligible mais ils m'ont dit d'aller à la réunion mensuelle des services généraux et de leur raconter mes problèmes concernant le service. Inutile de dire qu'eux non plus ne m'ont pas permis de démissionner.

Ce faisant, j'ai appris malgré moi que la meilleure chose concernant les postes de service AA c'est que pendant un temps, je n'ai pas pensé à moi. J'en suis même venu à apprendre à me taire et à écouter vraiment ce que les autres disaient dans les réunions. Après avoir grincé des dents pendant près de deux ans chez les AA, j'ai finalement laissé tomber les barrières et j'ai compris que je ne pourrais pas rester abstinent par moi-même, mais j'étais terrifié à l'idée de retourner boire. Après toutes ces tentatives de suicide, je n'avais pas peur de mourir mais je ne pouvais pas supporter l'idée que je pourrais reprendre ma vie d'avant. J'étais, comme le disent les pionniers dans nos publications, à un « point crucial. » Je ne savais pas quoi faire.



Un soir, j'ai fait l'inimaginable – du moins pour moi. Après avoir été chercher mon parrain du mois pour aller à une réunion, je lui ai dit que j'étais prêt à travailler les Douze Étapes des Alcooliques anonymes. Dans la plupart des domaines, ma vie a recommencé ce soir-là. Cet homme m'a guidé avec amour et douceur à travers les étapes et je lui en serai reconnaissant pour le reste de mes jours. Il m'a enseigné à regarder au-dedans de mon âme, à accueillir une Puissance supérieure dans ma vie, et à tendre la main aux autres. Il m'a enseigné comment me regarder dans un miroir et aimer, voire respecter, l'homme qui me regardait.

Quand j'en suis arrivé à la Neuvième Étape, mon enthousiasme a commencé à diminuer. Un matin, je me suis réveillé en sueur et je ne pouvais pas oublier un cauchemar que j'avais eu – que c'était mon dernier jour d'abstinence. Après avoir téléphoné à des amis et à mon parrain, je savais ce qu'il fallait faire. J'ai passé toute la journée, plus de huit ou neuf heures, à me rendre dans les bureaux des gens pour réparer mes torts. Certains étaient très heureux de me voir. Une femme a téléphoné aux policiers. Quand ils sont arrivés, le hasard a voulu que l'un d'entre eux soit membre des AA et il a convaincu la femme de ne pas porter plainte. J'ai même vu quelqu'un que je croyais mort, j'ai invité cet « homme mort » à déjeuner et j'en ai profité pour réparer mes torts avec lui. Pour la première fois, je pensais et je sentais que j'étais un membre des Alcooliques anonymes et que j'avais quelque chose à partager aux réunions.

Lorsque j'ai eu quatre ans d'abstinence, je suis retourné en voyage dans ma ville natale, une des rares fois où j'y suis allé depuis que j'étais parti il y avait

tellement longtemps sous la menace de la prison. J'ai réparé mes torts envers l'homme que j'avais tenté de tuer quand j'avais quinze ans. J'ai fait des visites et j'ai aussi réparé mes torts à plusieurs personnes qui étaient présentes à ce dîner d'Action de Grâce et qui m'avaient vu tenter de me suicider en face d'elles. Je suis revenu à la maison épuisé, mais je savais que j'avais fait la bonne chose. Ce n'est probablement pas un hasard si mon vieil ami m'a invité de nouveau pour le dîner de l'Action de Grâce l'année suivante.

Les AA et les étapes pour le rétablissement m'ont montré comment voir les événements sous un autre jour. Je peux maintenant comprendre comment certaines choses, qui me semblaient auparavant des désastres majeurs, se sont transformées en bénédictions. Mon alcoolisme se range certainement dans cette catégorie. Je suis vraiment un alcoolique reconnaissant aujourd'hui. Je ne regrette pas le passé et je ne veux pas l'oublier non plus. Ces événements qui m'ont autrefois rendu honteux et qui m'ont déshonoré me permettent maintenant de partager avec d'autres sur la façon de devenir un membre utile de la race humaine. Mon handicap physique n'a pas changé cette attitude ; plutôt, il l'a renforcé. Il y a longtemps, j'ai appris que peu importe combien j'étais inconfortable physiquement, je me sentais mieux en m'oubliant et en aidant quelqu'un d'autre. Il m'a aussi appris à rire de moi et à ne pas me prendre trop au sérieux. Je suis conscient que je ne suis pas la seule personne sur terre avec des problèmes.

À travers mes expériences aux services généraux, les AA m'ont montré comment le programme était étendu et diversifié. J'ai voyagé partout aux États-Unis et je suis même allé en Israël pendant plusieurs mois il y a

quelques années. J'ai assisté à des réunions et j'étais secrétaire d'une réunion située dans un abri antiaérien.

Comme tout le monde, j'ai mes bons jours et mes mauvais jours. Toutefois, contrairement à mon attitude pendant que je buvais encore, je crains rarement ce qui doit arriver dans la journée. J'ai même eu la chance de voir mon père aller chez les AA. Nous sommes allés à de nombreux congrès des AA ensemble et nous avons échangé plus pendant ces dernières années que nous ne l'avons jamais fait avant. Je crois que nous sommes tous deux en paix avec notre passé et confortable dans notre vie actuelle.

Au cours de ces quelques dernières années, je suis retourné à l'école et j'ai commencé une nouvelle carrière. Tout en me promenant dans mon fauteuil roulant, je suis étonné à l'idée que je ne peux pas honnêtement imaginer une vie différente de celle que j'ai vécue – et que c'est très bien ainsi. Les outils de la sobriété et du rétablissement chez les AA sont là pour que je les utilise dans tous les domaines de ma vie, et tout ce dont j'ai besoin, c'est d'être disposé à faire ce qui est là devant moi. Je suis reconnaissant qu'un ivrogne comme moi ait été assez chanceux pour vivre jusqu'à ce que je connaisse les Alcooliques anonymes.

## UNE VISION DU RÉTABLISSEMENT

*Une prière du bout des lèvres a créé une connexion durable avec une Puissance supérieure chez cet Indien Mic-Mac.*

J'É ME PENSAIS différent parce que je suis Indien. J'ai entendu la même chose de la part de plusieurs Autochtones à mes débuts chez les AA. Je hausse simplement les épaules et je me dis : Tu crois que tu es différent, et moi ? Je suis un Indien peau-rouge.

J'ai grandi dans une réserve au Canada. Tout jeune homme, j'étais fier d'être un Indien Mic-Mac. Ma famille avait une réputation : ils étaient de solides buveurs, violents et durs, et j'en étais fier. On m'a dit que mon grand-père avait été le chef de notre clan mais il avait dû démissionner parce qu'il était allé en prison pour avoir tué un homme. La prison était presque un honneur dans ma famille, ou du moins, il semble que c'était ainsi. Petit garçon, je me souviens de m'être tenu debout sur le dessus d'une caisse de bière (il y en avait toujours beaucoup dans la maison) en me disant : Dans quelques années, je serai grand comme ça.

Il y a eu des fois, par contre, où j'ai été témoin des colères de mon père et où j'avais très peur. J'ai juré que je ne serais pas comme lui mais je ne savais pas que l'alcool et la colère étaient reliés.

J'ai toujours pensé que j'étais différent. À plusieurs occasions, j'aurais voulu avoir des cheveux noirs

comme mes amis. Le Mic-Mac était la langue que nous parlions à la maison mais je ne voulais pas l'utiliser. Toute ma famille s'exprimait en mic-mac mais quand ils me parlaient, je répondais en anglais. Je crois que je ne pouvais pas parler le Mic-Mac aussi bien que mes parents et j'ai donc décidé de ne pas le parler du tout.

J'avais dix ans quand j'ai pris mon premier verre d'alcool. La veille du Jour de l'An, j'ai volé deux verres de vodka à mes parents. Je ne peux pas dire si l'effet fut ce qu'il devait être car j'ai été malade à en mourir, j'ai vomi et j'ai eu la diarrhée. Le lendemain, j'avais très peur que mes parents le sachent. J'ai appris ma leçon pour un temps.

Quelques années plus tard, à l'école secondaire, quelques amis et moi avons eu une bouteille de rhum d'un bootlegger. Je me suis vraiment soûlé et c'était formidable. Je me souviens d'avoir eu le sentiment d'être totalement libre. J'ai bu pendant les quinze années qui ont suivi. Boire était devenu une partie importante de ma vie et je croyais que c'était normal. Ensuite, ce fut la violence, les batailles, les actes illégaux et l'image du « dur à cuire ». Ma famille était fière de moi et certains de ces membres m'encourageaient.

J'ai passé quelques années à entrer et sortir de centres de détention pour jeunes et après mes dix-huit ans, j'ai commencé à aller en prison. J'étais très heureux quand je suis revenu à la maison en sachant que mes amis et mes parents me respectaient davantage parce que j'étais allé en prison et que je devenais un homme.

Alors que j'étais au centre de détention pour jeunes à environ 800 kilomètres de chez moi, j'ai reçu le message que ma mère se mourait de cancer. J'ai pu obtenir

une permission pour retourner à la maison auprès d'elle. Un soir, ma famille m'a demandé de rester à la maison avec ma mère et ils m'ont donné les médicaments dont elle avait besoin. J'avais déjà pris quelques verres et j'avais hâte de sortir et de faire la fête avec mes amis, mais à contrecœur, j'ai accepté de rester. L'apitoiement s'est installé et je ne pensais qu'au plaisir que j'aurais pu avoir. Je suis devenu très impatient avec ma mère et quand elle a refusé de prendre ses médicaments, je les ai presque mis de force dans sa bouche ; ensuite, je suis parti rejoindre mes amis. Le lendemain, je me suis réveillé en prison à environ 160 kilomètres de la maison. J'avais tenté de voler par effraction et j'ai été pris par la police.

Ce même soir, pendant que j'étais en prison, ma mère est morte. On m'a permis d'aller aux funérailles et je me rappelle encore combien je me sentais seul, même quand j'étais avec ma famille. Je ressentais la honte et le remords, et pendant des années par la suite, j'ai cru que j'étais en quelque sorte responsable de la mort de ma mère. Cet incident m'a hanté pendant des années. L'alcool me permettait d'oublier pour un temps mais les remords revenaient toujours. J'ai essayé de me reconforter en disant que ma façon de vivre faisait partie de ma destinée, tout comme plusieurs membres de ma famille, mais le remords était toujours là.

Je ne peux me souvenir que d'une bonne chose qui est arrivée à cette époque. Pendant que ma mère était mourante au lit, je lui ai parlé dans la langue Mic-Mac. Elle a semblé très heureuse et m'a dit que c'était très beau de m'entendre parler le Mic-Mac. Je chéris ce souvenir.

J'ai rencontré une jeune fille et nous avons eu un garçon. Avec fierté, je lui ai donné mon nom et j'ai

moins bu pendant quelque temps. Un jour, j'ai promis à mon fils que « demain » je l'amènerais au cinéma. J'étais très sincère, je le voulais du fond du cœur et j'avais hâte. Ce soir-là, j'ai pris un verre qui en a entraîné beaucoup d'autres. Le lendemain, j'étais malade d'avoir pris de l'alcool et même si j'avais promis d'aller au cinéma l'après-midi, j'ai pris un verre pour me remettre. Ce verre a été suivi de plusieurs autres et je me justifiais en me disant : Mon fils est si jeune, il ne se souviendra jamais du film. Le jour suivant la promesse d'aller au cinéma, je me sentais coupable et plein de remords, et j'avais l'impression que je ne valais rien. J'ai fait face à mon fils, seulement pour l'entendre me parler avec enthousiasme d'aller au cinéma. Je ne pouvais rien dire car le film n'était plus en salle et j'ai laissé à sa mère le soin de lui expliquer.

Pendant les quelques années suivantes, je suis retourné vivre chez mon père parce que ma copine m'avait quitté en emmenant mon fils. J'ai bu encore plus, et j'ai eu de plus en plus de culpabilité, de remords et de peur. J'ai été hospitalisé pour déshydratation et une légère attaque cérébrale, j'ai passé une semaine dans une aile psychiatrique et j'ai eu quelques attaques d'épilepsie alcoolique. Ma famille et mes amis n'avaient plus confiance en moi. Il ne pouvaient pas se fier à moi pour quoi que ce soit. Je cessais de boire pendant quelques temps mais je retournais toujours à la bouteille.

Je peux certainement m'identifier à un de nos fondateurs, Bill W., quand il dit à la page 4 du Gros Livre : « ...la détermination farouche de gagner m'a envahi de nouveau. » Je prendrais un verre et je saurais que tout irait bien. Je deviendrais plus sérieux ; tout changerait – vous verrez. Eh bien non, rien n'a

changé. J'ai essayé tellement de choses pour avoir le dessus. Je suis allé à l'église et j'ai fait une promesse ; je suis allé dans un pavillon pour Autochtones ; je faisais quelque chose et je me retrouvais en prison ; j'ai juré de ne plus prendre d'alcool fort. Rien n'a fonctionné. Ensuite, ce fut le tour des médicaments pour arrêter les tremblements et cesser de boire pour un temps.

Un soir, pendant une fête à la maison, comme d'habitude, un argument a tourné en bataille. Un de mes frères m'a poignardé dans le dos avec un couteau et je suis tombé sur le sol, inconscient. Je me suis réveillé à l'hôpital. On m'a dit qu'un poumon avait été perforé et qu'ils avaient placé un drain dans le poumon qui sortait sur le côté de mon corps. Le jour suivant, des amis sont venus me rendre visite et ils ont apporté une bouteille d'alcool. J'avais toujours ma fierté. J'étais encore le dur à cuire. J'étais étendu sur le lit avec des tubes pour drainer mon poumon, je fumais des cigarettes et je buvais de l'alcool. Plus tard, chez les AA, j'ai eu l'audace de critiquer la Deuxième Étape et de demander pourquoi il fallait qu'on me « redonne la raison ».

Je peux honnêtement dire que rien n'a fonctionné dans ma vie jusqu'à ce que je me joigne aux Alcooliques anonymes. Je me suis retrouvé finalement dans un centre de traitement et après vingt-huit jours dans le programme du centre, j'ai commencé à assister régulièrement à des réunions des AA. Le centre de traitement m'a fait connaître le Gros Livre des Alcooliques anonymes et je suis parti, sachant que mon seul espoir était les Douze Étapes.

On m'a dit que AA était un programme spirituel et qu'il valait mieux que j'aie une Puissance supérieure.



Je ne savais rien de Dieu ou des Puissances supérieures et je me suis mis en recherche. Comme j'étais Autochtone, je pensais au début que je devrais peut-être pratiquer les rites traditionnels autochtones. Ensuite, j'ai pensé que je devrais peut-être aller à l'église sur la réserve. J'ai ensuite cru que si j'assistais à suffisamment de réunions des AA en étant simplement là, j'aurais une vision et je trouverais le rétablissement. Un jour, un membre m'a demandé si je croyais qu'il y avait vraiment une Puissance supérieure. Je croyais qu'il y avait un Dieu quelconque. Il m'a dit que c'était suffisant. Il a dit qu'avec cette croyance et ma présence aux réunions, je trouverais ma propre Puissance supérieure. Aujourd'hui, je suis reconnaissant de ce conseil.

Après trois mois chez les AA, je suis retourné à la maison un soir après une réunion pour entendre de la musique et des rires venant d'une fête à côté. Certains amis du temps où je buvais étaient à cette fête et je savais que j'irais les rejoindre. Je ne voulais pas boire mais la fête m'attirait comme un aimant. J'avais très peur pendant que je courais vers une cabine téléphonique de l'autre côté de la rue. J'ai téléphoné à mon parrain mais il n'y avait pas de réponse. La panique s'est emparée de moi pendant que je courais vers la maison. Une fois chez moi, je suis allé dans ma chambre et je me suis assis sur le bord du lit. J'ai regardé au ciel et j'ai dit ces mots : « Alors, mon ami, je crois qu'il ne reste que toi et moi. » Croyez-le ou non, cela a fonctionné ; ces simples mots ont fonctionné. Quelque chose est arrivé : une petite paix m'a enveloppé, l'anxiété a disparu et j'ai pu me coucher et dormir. J'ai bien dormi cette nuit-là, la première bonne nuit de sommeil depuis longtemps. Cette demande à Dieu du bout des lèvres a réussi. J'étais honnête et je

voulais vraiment l'aide de Dieu. À partir de ce jour-là, je savais que j'avais trouvé une Puissance supérieure et qu'Elle m'aiderait.

Pendant les quelques mois qui ont suivi, ma vie a lentement commencé à changer alors que je pratiquais la Première Étape de notre programme de rétablissement. J'ai écouté les conférenciers et j'ai commencé à étudier le Gros Livre avec un membre plus ancien. Dans le folklore mic-mac, nous avons des petites personnes que nous appelons Bugalademuj. Elles vivent dans les montagnes mais souvent, elle viennent jusque dans nos maisons pour nous jouer des tours, généralement la nuit alors que nous ne les voyons pas. Quand j'ai remarqué que le Chapitre 4 du Gros Livre, « Nous, les agnostiques », semblait avoir changé, j'ai dit aux membres des AA que les Bugalademuj me jouaient des tours avec mon Gros Livre. Vous le savez – ils le font encore aujourd'hui.

Je comprends maintenant que la maladie spirituelle devrait être mon principal souci et que plus j'ai la foi, moins j'aurai de problèmes. Aujourd'hui, j'ai une foi plus grande que jamais et à mesure qu'elle grandit, mes peurs diminuent.

Pour quelqu'un qui a passé des années en prison, dans des hôpitaux, des ailes psychiatriques, pour quelqu'un qui ne pouvait simplement pas cesser de boire, il n'y avait qu'une réponse : les Alcooliques anonymes et les Douze Étapes. J'ai été très chanceux d'avoir été guidé dans la bonne direction. Un changement dramatique s'est produit dans ma vie. J'espère célébrer bientôt mon deuxième anniversaire d'abstinence continue. En deux ans, ma vie a changé du tout au tout. Aujourd'hui, je parraîne d'autres personnes. Je comprends le mot compassion, et j'en ressens. Actuellement, j'en suis à la

Huitième Étape et je sais seulement que je serai encore plus heureux si je marche d'un pas décidé sur la « Route de l'heureux destin. »

(9)

## UN CLOCHARD FANFARON

*Seul et incapable d'assurer un emploi, le tribunal lui a donné le choix, recevoir de l'aide ou aller en prison, et c'est ainsi qu'a commencé son voyage vers l'apprentissage.*

**J**E SUIS NÉ dans une grande ville du Midwest à la toute fin du baby boom. Mes parents n'étaient pas fortunés mais ils avaient du travail et ils poursuivaient leur rêve américain au milieu des années cinquante. Papa était un ex-policier qui avait étudié le droit et travaillé dans des banques et comme agent immobilier. Maman avait son diplôme d'une université renommée de la Côte Est avec une spécialité en journalisme, et elle a déménagé dans l'ouest pour épouser mon père et élever une famille. Tous deux étaient des enfants d'immigrants européens qui n'avaient pas peur du travail.

Pendant notre enfance, mon grand frère et moi allions à l'église le dimanche et nous fréquentions les écoles paroissiales. Nous mangions à notre faim et nous avions même plus que le minimum pour vivre. J'étais intelligent mais espiègle, et à un certain moment, j'ai décidé qu'il était plus facile de mentir que de subir les conséquences de mes gamineries. Papa était très strict sur la loi et l'obéissance mais surtout, il n'aimait pas les menteurs. Nous étions souvent en conflit. À part cela, j'ai eu une enfance relativement heureuse.

Par la suite, mon frère est allé au collège et j'ai commencé à explorer le monde par moi-même. J'aimais être en compagnie de mes amis et nous avons plusieurs aventures. C'est alors qu'ont commencé mes premières expériences avec l'alcool. Partager quelques bières ou une bouteille volée avec mes amis le vendredi soir, c'était ma façon de devenir mature et d'entrer dans l'âge adulte. À l'école, j'avais la réputation de ne pas donner mon plein rendement. J'avais l'impression que le monde se prenait beaucoup trop au sérieux. Alors que je me considérais comme un être insouciant qui aimait s'amuser, d'autres y voyait de l'irresponsabilité et de l'insolence. J'ai bientôt montré une nature rebelle.

Vers le milieu des années soixante, j'ai eu l'occasion de rendre visite à mon frère qui avait obtenu un poste d'enseignant dans une université de Californie. Ce fut une période euphorique et mon expérience pendant cette visite m'a fort impressionné. La musique résonnait à l'extérieur et on dansait dans les rues. Il n'est pas surprenant que peu après mon retour dans le Midwest, j'ai eu un problème de discipline. Désabusé par ce que j'avais considéré comme des futilités mondaines à l'école, j'avais de plus en plus de mal à me concentrer. Je rêvais d'une vie insouciante. À l'automne 1968, après avoir changé d'école trois fois, j'ai décidé que c'était assez. J'ai donc rangé mes livres, pris ma guitare et quitté la maison pour me diriger vers la Côte Ouest avec tout l'optimisme de la jeunesse et décidé à me faire une vie à mon goût.

Mon petit pécule a fondu très vite et il était difficile de trouver du travail. J'ai mendié un peu mais j'étais trop fier ou, plutôt, je n'avais pas assez faim. J'ai commencé à vivre au jour le jour mais mon instinct de survie n'était pas aussi développé que je l'aurais cru. Par

temps doux, je campais dans les bois près des routes côtières. J'avais de la difficulté à dormir à cause du cri des lions de mer. À l'approche de l'hiver, je traînais au bord de l'eau et dans les rues et je dormais dans des entrepôts et des hôtels minables, ou je dormais avec des émigrants qui travaillaient sur des fermes et qui étaient en ville pour la saison morte.

Ce qui avait commencé comme une aventure tournait au cauchemar. Les moments où je m'évadais de cette dure réalité étaient ceux où je pouvais convaincre quelqu'un de partager avec moi son vin ou sa vodka. Quand j'avais bu, je reprenais confiance, je semblais savoir exactement où aller et je prenais plaisir à faire des projets et des rêves pour l'avenir. Boire pour m'évader était devenu aussi important que manger pour survivre. Tout mon côté fanfaron des bas-fonds et toute ma détermination se sont effondrés quand, un jour, j'ai dû faire face à la loi. Les autorités m'ont renvoyé dans le Midwest avec pour tout bagage les vêtements que je portais.

Revenu à la maison, j'ai épaté mes amis avec des histoires exagérées de gens exotiques et d'événements étranges, dont certaines étaient vraies. Nous avons immédiatement commencé à boire et nous avons repris notre rythme là où nous l'avions laissé. Le but était toujours de sortir et de « nous bourrer ». Même si j'avais parfois de la difficulté à tenir l'alcool, j'étais prêt à essayer encore plus fort. J'avais le sentiment que la clé du succès dans la boisson était la même que dans la musique – pratiquer, pratiquer, pratiquer.

Après avoir essayé de retourner étudier, j'ai cherché du travail, souvent sous les effets des lendemains de veille. Les emplois que je trouvais étaient, à mon avis, des postes subalternes. Je ne savais pas encore que tout

travail est honorable. Les équipes d'entretien, la galvanoplastie, le travail en usine et l'industrie pharmaceutique (après avoir vidé les poubelles, j'ai vidé les étagères) étaient tous sur mon curriculum vitae. Le vol, les retards, l'absentéisme, les raisons de mes renvois n'y apparaissaient pas. Je devenais mécontent de tout mais je ne savais pas que le problème était en moi. Je voulais les plus belles choses dans la vie mais, voyant combien il fallait y mettre d'effort, je les rejetais comme des signes extérieurs de la classe dominante. Chercher un sac d'argent sur le bord du chemin, voilà qui répondait mieux à mon idée d'un avenir planifié.

Malgré le fait que je buvais, j'ai réussi à économiser un peu d'argent. Quand j'ai eu mon premier mille dollars, j'ai acheté une motocyclette. En même temps, j'achetais un style de vie plus qu'un moyen de transport. Pendant des années par la suite, je vivais la vie des motards. Parfois, c'était sauvage et excitant. Je ne faisais que construire des motocyclettes et participer à des courses d'accélération. Conduire vite, vivre dangereusement et mourir jeune étaient mes nouvelles règles. Je passais la semaine à faire la tournée des bars dans le voisinage. Les fins de semaine, j'étais dans les clubs du centre-ville. Comme les années passaient, mon cercle d'amis diminuait. Certains sont morts par accident, d'autres ont été tués et d'autres encore sont allés en prison, et certains ont simplement eu le bon sens de sortir du cercle et devenir adultes. Ce sont ceux-là que je ne comprenais pas. Je ne me faisais certainement pas de nouveaux amis et de plus en plus, je me suis retrouvé seul.

Vers le milieu des années soixante-dix, j'ai été embauché par une compagnie d'acier, un travail syndiqué qui payait bien. Peu après, j'ai posé ma candi-

dature pour un travail de métier et j'ai commencé à apprendre le métier d'électricien. C'était un travail où il faisait chaud, un travail sale et dangereux. Nous travaillions tous en quarts et à la fin de mon tour, j'avais l'impression d'avoir survécu à une rude épreuve. Le premier arrêt était la taverne sur la colline. Très souvent, il n'y avait pas de deuxième arrêt. L'alcool n'était pas seulement la seule substance récréative disponible et je les connaissais toutes. C'est là qu'on m'a fait crédit pour la première fois et donc, peu importe si je n'avais pas d'argent, je pouvais toujours m'arrêter là pour boire après le travail. Pendant que les gens autour de moi achetaient des maisons, élevaient des familles et vivaient de façon responsable, j'avais déjà des problèmes à payer mes factures et à faire rouler ma voiture. En tout temps, par contre, je payais mes dettes de bar.

J'ai commencé à chercher à m'intoxiquer sans cesse. Après quelques verres, je me sentais plus normal et en contrôle. Je me suis transformé d'isolé furtif en animal de fête. Mes farces étaient plus drôles, les filles étaient plus belles, je jouais mieux au billard et le juke-box jouait de plus belles chansons. Je pouvais regarder les gens dans les yeux et fréquenter les meilleurs d'entre eux.

De temps à autre, je suivais des cours au collège qui avaient rapport avec mon travail. En passant plus de temps avec des gens normaux, j'ai commencé à comprendre à quel point je vivais en marge. Mon individualisme chéri se transformait en isolement. De plus en plus, je ressentais un certain malaise à l'idée que j'étais dans un cercle vicieux. Je n'avais pas d'amis – juste des connaissances. La preuve en était les trous de balles sur ma voiture, courtoisie d'une connaissance



que j'avais trompée. Mon seul soulagement était dans la bouteille mais ce soulagement commençait aussi à m'échapper. Mes rêves étaient évanouis depuis longtemps, je ne savais pas trop où j'allais, j'avais perdu mon assurance et boire ne m'aidait plus comme avant à ramener tout ça. L'hygiène n'était plus importante. Il y avait des fois où j'essayais de ne pas boire mais c'était difficile et souvent, je recommençais aux périodes les plus inappropriées. Je me remettais sur pied pour des occasions spéciales comme les fêtes, les funérailles, les entrevues pour un travail, et les jours où j'allais au tribunal, pour finalement échouer à la dernière heure, je me repliais vers la bouteille comme un élastique. Je trouvais très stressant de planifier d'être abstinent.

La spirale descendante de ma vie a commencé à faire de plus petits cercles. Mon dossier de conduite comprenait plusieurs accidents et une liste de contraventions qui aurait fait sourciller un policier. Quand je prenais des assurances, j'étais considéré comme une personne à grands risques. Je devenais de plus en plus sournois et de moins en moins rebelle en apparence. Même si j'ai enfreint la loi de façon routinière pendant des années, la plupart du temps, je ne me mettais pas dans de gros pétrins. Ils ont failli m'avoir quelques fois mais j'ai réussi à gagner sur des vices de forme, ou bien on me donnait une autre chance. Finalement, une indiscretion commise des années plus tôt est venue me hanter. J'étais sur le point d'avoir un autre démêlé avec le système judiciaire fédéral. Je commençais à me sentir comme un clown qui jonglait avec trop de balles. Chaque balle représentait un problème que je laissais en l'air. Mes bras étaient fatigués et je savais que je ne pourrais plus continuer très longtemps mais

il n'était pas question que j'abandonne. Ma fierté et mon orgueil ne me laissaient pas le choix. Les patrons, les juges, les collègues de travail, les avocats, les factures pour la voiture, les dettes de bars, les prêts usuriers, les paiements d'électricité, les propriétaires, ma petite amie, les gens que j'avais trompés – je considérais tout cela comme la source de mes problèmes en ignorant le problème principal, ma consommation d'alcool et moi-même. Je savais depuis longtemps que je voulais désespérément me sortir de ce carrousel mais je ne savais absolument pas comment.

Le juge, par contre, n'a pas eu de difficulté à trouver de nouvelles idées. Pour commencer, j'ai été arrêté par surveillance électronique et surveillé de près avec l'obligation tout d'abord de passer des test urinaires. Ensuite, je devais purger cinq ans au pénitencier. Je cherchais toujours à m'en tirer, jusqu'à ce que les autorités soient certaines que je ne pourrais pas respecter les conditions de ma liberté surveillée. Je ne me souciais plus des conséquences – je ne pouvais pas cesser de boire et j'avais arrêté d'essayer. Quand le tribunal m'a sommé de paraître pour mes infractions, on m'a donné deux choix : recevoir de l'aide ou aller en prison. Après avoir bien réfléchi, j'ai opté pour le premier. Maintenant, ils devraient m'envoyer quelque part où je pourrais y aller par moi-même. J'ai pris la deuxième solution et ils m'ont laissé une semaine pour m'organiser. En remettant à demain jusqu'à la fin, il m'a fallu trois semaines. C'est là qu'encore une fois, désespéré, coincé et le moral au plus bas, j'ai dit la seule prière que je me rappelais : « Dieu, aide-moi – si tu m'aides à me sortir de cette impasse, je ne le ferai jamais plus ». Ma vie était finalement en dehors de mon contrôle.

Fini le temps où j'étais le clou de la fête, j'étais fauché et mon loyer était très en retard. La vaisselle sale était empilée dans l'évier et il y avait des casseroles graisseuses sur la cuisinière. Sur le sol, il y avait des poubelles et des bouteilles alignées près de la porte, et les toilettes ne fonctionnaient plus. Des tas de camelotes volées jonchaient le sol. Je portais les mêmes vêtements depuis trop longtemps et, à l'exception d'une boîte de macaroni au fromage dans une casserole, je ne mangeais pas. Quand on frappait à la porte, je courais vers la salle de bains et je regardais furtivement par la fenêtre pour voir qui venait m'ennuyer. Ne pas boire n'était pas une option mais cela n'aidait pas. Telle était ma condition quand j'ai quitté la maison pour aller par moi-même à l'hôpital pour le jour de mon jugement.

Mis à part le fait d'avoir été très nerveux, je me souviens très peu de mon entrée à l'hôpital car j'étais tellement soûl. Après quelques heures, j'ai commencé à me sentir plus en sécurité. Mon angoisse s'est transformée lentement en soulagement. Peut-être pouvaient-ils m'aider, après tout. Je n'avais aucune idée à quel point j'allais devenir malade. Les cinq premiers jours sur les dix-sept que j'ai passés en désintoxication ont été l'enfer. Je ne pouvais guère faire plus que de rester étendu sur le lit. Cela faisait des années que je n'avais pas été abstinent aussi longtemps. Après une semaine, je me suis senti un peu mieux et j'ai commencé à explorer les alentours. J'ai entrepris ma propre évaluation. Je trouvais que les médecins et les infirmières connaissaient leur affaire et qu'ils étaient professionnels, mais j'avais le sentiment que même s'ils en savaient beaucoup sur l'alcoolisme, ils l'avaient appris dans les livres, ils ne l'avaient pas vécu. Je n'avais pas besoin de leur savoir.

J'avais besoin de solutions. Personne d'autre qu'un être désespéré peut vraiment savoir ce que c'est que d'exister sans espoir. Le sceptique en moi a fait surface en cherchant toute lacune et toute excuse pour faire un esclandre et détourner l'attention de ma condition. Mon optimisme des premières heures commençait à chanceler. Était-ce juste cela ?

Par contre, il y avait un homme parmi le personnel qui semblait différent. Il semblait très à l'aise et une étincelle de savoir brillait dans ses yeux. Cet homme n'était certainement pas aussi guindé que les autres et quand il m'a raconté son histoire, j'ai été surpris de la trouver très semblable à la mienne – sauf que la sienne n'était pas un secret. Il a dit qu'il était membre des Alcooliques anonymes. Comment se faisait-il qu'il avait, de toute évidence, le respect du personnel après avoir vécu dans le crime ? Comment se faisait-il qu'il me ressemblait beaucoup mais qu'il s'en était sorti ? Je me trouvais devant quelqu'un d'abstinente et pourtant, il était « cool » ; il était humble mais par contre ancré dans ses convictions ; sérieux mais avec un sens de l'humour. C'était quelqu'un avec qui je pouvais m'identifier, et en qui je pourrais même avoir confiance. Il m'a peut-être sauvé la vie simplement en étant là, et à ce jour, il ne le sait même pas.

Pendant les quelques jours suivants, je n'ai pas encore beaucoup parlé mais j'écoutais et j'observais. J'en ai appris davantage sur le fonctionnement des Alcooliques anonymes et j'ai rencontré d'autres membres. J'ai constaté que ce n'était pas quelque chose qu'ils laissaient à l'hôpital en retournant chez eux ; c'était un mode de vie. J'ai découvert que c'était de la spiritualité, pas de la religion. Je les ai vus s'amuser et ils étaient tous d'accord sur une chose : si je voulais chan-

ger de vie comme ils l'avaient fait, je le pouvais aussi, pourvu que je sois disposé à faire ce qu'ils avaient fait. Cela m'a fasciné. J'étais là, un moins que rien, et malgré tout, ils sont venus à moi et m'ont invité à me joindre à eux. J'ai commencé à comprendre que si jamais je devais tenter quelque chose de différent, je ferais mieux de le faire maintenant. C'était peut-être ma dernière chance. Après tout, il me fallait encore faire face aux autorités et je n'avais rien à perdre en jouant le jeu. J'ai donc lu leur livre, j'ai commencé à travailler leurs étapes et (la porte fermée et les lumières éteintes) j'ai demandé un peu d'aide d'une Puissance supérieure, comme ils l'avaient suggéré. Finalement, ils m'ont fortement recommandé d'assister à leurs réunions, surtout le premier jour de ma sortie.

Je suis sorti de là par un après-midi ensoleillé. Je voulais aller à une réunion le soir même mais j'avais aussi dix dollars dans ma poche et une raison de faire la fête. J'étais abstinent depuis vingt-deux jours et j'étais très content de moi. Bientôt, mes vieux instincts ont commencé à prendre le dessus. Journée ensoleillée. Dix dollars. Célébrer l'événement. Bien dans ma peau. Avant de m'en rendre compte, j'ouvrais la porte arrière d'un de mes lieux de beuverie favori. L'odeur de l'alcool m'a saisi quand je suis entré et j'en ai eu l'eau à la bouche. Je me suis assis au bar. J'ai commandé mon verre habituel. Est-ce que je pourrais réussir à passer une seule journée sans boire ? À cette question, j'ai constaté que oui, puisque vu de cette manière, je pourrais probablement passer une journée sans boire. De plus, j'allais à une réunion le soir et qui sait, peut-être font-ils des alcootests. J'ai déposé mon dollar, je me suis levé du tabouret et j'ai marché vers la sortie. Après tout, je pourrais boire demain si je le vou-

lais, et c'est exactement ce que je me suis dit que je ferais.

À ma première réunion ce soir-là, les gens ont été responsables, ils ont fait en sorte que je me sente le bienvenu. J'en ai rencontré d'autres comme moi et cela m'a fait du bien. Peut-être que cette chose était vraie. Je suis donc allé à une autre réunion et j'ai eu le même sentiment. Puis une autre réunion. Les lendemains allaient et venaient et à ce jour, je n'ai pas encore trouvé nécessaire de prendre un autre verre. Il y a plus de six ans de cela.

Les réunions m'ont donné ce que mon parrain aime à qualifier comme l'un des mots les plus importants du Gros Livre : AA a mis « nous » dans ma vie. « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool... » Je n'avais plus à être seul dorénavant. Le mouvement et les activités m'ont incité à revenir assez souvent pour que je travaille les Douze Étapes. Plus j'étais actif, mieux je me sentais. J'ai commencé par fréquenter mon parrain et des gens actifs dans les réunions. Ils m'ont montré que la gratitude est une chose qui se démontre, pas une chose dont on parle – la gratitude en action. Ils m'ont dit que j'étais chanceux d'avoir encore une voiture, même si c'était une ferraille ; en conséquence, je pourrais penser à amener des moins fortunés aux réunions. Ils m'ont rappelé que l'on ne peut rien enseigner à quelqu'un qui sait tout et m'ont dit de garder l'esprit ouvert. Quand mes vieilles habitudes réapparaissaient, ils me l'ont dit. Quand ma vie n'était pas comme je l'aurais souhaité, ils m'ont dit de développer la foi et d'avoir confiance en ma Puissance supérieure. Ils m'ont dit que mon problème était l'impuissance et qu'il y avait une solution. J'ai immédiatement cru au mouvement des AA et j'ai cru

comme un enfant que si j'avais assez d'orgueil pour suivre leurs traces, j'aurais ce qu'ils avaient. Cela a fonctionné. Pour commencer, je voulais simplement que les autorités ne s'intéressent plus à moi. Je n'ai jamais marchandé pour que ce programme change le cours de ma vie ou me montre le chemin de la liberté et du bonheur.

J'étais encore très impatient et je voulais tout avoir immédiatement. C'est pourquoi je me suis si bien identifié à une nouvelle personne aux grands yeux et à un ancien. Quand le nouveau s'est approché du vieux membre et qu'il enviait ses réussites et ses nombreuses années de sobriété, le vieux membre a laissé tomber sa main comme un marteau et il a dit : « J'irai jusqu'à faire l'échange avec toi ! Mes trente années pour tes trente jours – tout de suite ! » Il savait que le nouveau devait encore découvrir que le véritable bonheur, c'est le voyage, pas la destination.

Aujourd'hui, donc, je suis beaucoup plus confortable dans la vie, comme me l'ont promis les Alcooliques anonymes, et je sais qu'ils ont raison quand ils disent que les choses s'améliorent continuellement. Ma vie s'est améliorée régulièrement en même temps que grandit ma vie spirituelle et qu'elle prend de la maturité. Il n'y a pas de mots pour décrire ce que je ressens parfois quand je pense à quel point ma vie a changé, au chemin que j'ai parcouru, et à tout ce qui reste à découvrir. Bien que je ne sois pas certain de ma prochaine destination, je sais que je la devrai à la grâce de Dieu et à trois mots des Douze Étapes : continue, améliore-toi et mets en pratique.

Une dernière chose qu'ils m'ont dite : l'humilité, c'est la clé.

## VIDE À L'INTÉRIEUR

*Elle a grandi dans l'atmosphère des AA et elle avait toutes les réponses – sauf quand il s'agissait de sa propre vie.*

J'AI PASSÉ ma vie à « faire comme si » – soit en agissant comme si je savais (je ne posais pas de questions aux professeurs à l'école ; ils auraient pu s'apercevoir que je ne connaissais pas la réponse) ou en me comportant comme si je ne m'en souciais pas. J'ai toujours eu l'impression que tout le monde avait reçu un mode d'emploi pour vivre et que j'étais ailleurs quand Dieu a fait la distribution. Selon moi, ou bien vous saviez comment faire quelque chose ou vous ne le saviez pas. On pouvait jouer du piano ou on ne le pouvait pas. On pouvait être un bon joueur de balle ou on ne le pouvait pas.

Je ne sais pas où j'ai appris cette attitude que ce n'était pas bien de ne pas savoir, mais elle faisait sans doute partie de ma vie et elle a failli me tuer. L'idée d'avoir un idéal, de travailler pour l'obtenir, de l'obtenir, m'était étrangère. Ou bien vous « l'aviez » ou vous ne l'aviez pas, et si vous ne l'aviez pas, vous ne pouviez pas continuer – cela aurait pu faire mauvais effet. Je ne me suis jamais arrêtée une seule fois à penser que les autres pourraient avoir à travailler fort pour ce qu'ils avaient. Cette attitude a graduellement fait place à du mépris pour ceux qui savaient – il n'y a pas



mieux qu'un alcoolique pour rabaisser quelqu'un qui a du succès !

Mon père s'est joint aux Alcooliques anonymes alors que j'avais sept ans. J'ai passé plusieurs vendredis soirs de mon enfance aux réunions ouvertes des AA, parce que nous ne pouvions pas nous permettre d'avoir une gardienne d'enfant (j'étais l'enfant assis dans un coin avec un livre). Quels ont été les effets ? Je savais que si vous étiez alcoolique, vous ne pouviez plus boire et qu'il vous fallait assister à des réunions des AA. Au début de ma carrière de buveuse, j'ai toujours pris soin de ne pas prononcer la lettre « A » rattachée à mon nom. À la maison, on m'avait remis une liste de réunions. De plus, je savais que les AA étaient ces vieux qui buvaient du café, qui fumaient et qui mangeaient des beignets – j'y étais allée. (En y repensant, je suis certaine que la plupart de ces « vieux » avaient à peine plus de trente ans.) Les AA n'étaient donc pas pour moi. Cela voulait dire ne pas boire. Quand je buvais, la vie n'était plus la même.

J'avais quinze ans la première fois que je me suis soûlée. Je peux vous dire où j'étais, avec qui j'étais, ce que je portais. C'était un jour important pour moi. En moins d'un an, j'étais une tête d'affiche pour traitement de l'alcoolisme chez les adolescents. Mes notes ont baissé, j'ai changé d'amis, j'ai démoli une voiture, j'ai négligé mon apparence, j'ai été suspendue de l'école. (En début d'abstinence, je me suis demandé pourquoi mes parents ne m'ont jamais envoyée en traitement. Puis, je me suis souvenue qu'il n'existait pas de centres de traitement pour adolescents à l'époque. En fait, j'avais toujours des bibelots en céramique que papa m'avait faits dans l'aile psychiatrique parce que quand il buvait, il n'y avait pas de centres de traite-

ment.) J'étais toujours prête à promettre de faire mieux, d'essayer davantage, de m'appliquer, d'explorer à fond mon potentiel. Le potentiel – voilà la malédiction de tout alcoolique en croissance.

J'ai réussi cahin-caha à obtenir mon diplôme et je suis allée au collège où je me suis fait virer en peu de temps. Je ne pouvais pas me rendre aux cours. Mon intuition m'a fait voir deux raisons à cela. Premièrement, si des élèves avaient une plage de temps libre, je les suivais. Je pensais qu'il fallait que je sois avec mes amis tout le temps. J'avais peur que s'ils n'étaient pas avec moi, ils en viennent à se demander pourquoi est-ce que je la fréquente, de toute façon ? Ils auraient pu constater qu'ils s'amusaient davantage sans moi. Ensuite, ils pourraient le dire à d'autres, qui le diraient à d'autres, et je serais seule.

Deuxièmement, je n'ai jamais su faire la conversation en société. Quand je rencontrais quelqu'un, je ne me sentais pas du tout à la hauteur. Dans ma tête, quand je disais : « Bonjour, je m'appelle \_\_\_\_\_, » je n'entendais qu'un profond silence, comme s'ils pensaient : Et après ? De toute façon, comment les gens font-ils pour tenir une conversation ? Comment se rencontrent-ils et comment commencent-ils à parler comme s'ils se connaissaient depuis des années ? Dans mon cas, c'était une autre chose qu'il n'était pas bien de ne pas savoir. Donc, j'ai continué à boire. Quand je buvais, cela n'avait pas d'importance.

Il est important de souligner ici que j'aimais boire. Boire me plaçait au centre de la vie. J'étais une buveuse sociale – boire me rendait extrêmement sociable. Je n'aimais pas particulièrement boire avec d'autres femmes ; je buvais avec de vrais hommes. J'ai toujours eu une grande tolérance à l'alcool et j'ai appris à très

bien jouer au billard, ce qui me rendait très populaire dans les bars du coin. J'ai même eu à une époque ma propre motocyclette. Quand j'ai lu « L'histoire de Bill » dans le Gros Livre et qu'il disait : « J'étais arrivé », je savais ce qu'il voulait dire.

Pendant quatorze ans, l'alcool m'a amenée en divers endroits où je n'avais jamais voulu aller. En premier, j'ai déménagé dans le sud puisque je savais que mon problème, c'était l'endroit où j'avais grandi. (Une fois, j'ai entendu un garçon dire dans une réunion qu'il y a trois ou quatre États qui devraient inscrire à leurs frontières : « Cet État non plus ne fonctionne pas ! ») J'ai fait les choses que font les femmes. Mon premier mariage fut vraiment une union d'une nuit qui a duré cinq ans – je ne pouvais certainement pas admettre que j'avais fait une erreur. Nous avons deux enfants et je voulais me libérer, mais partir aurait signifié prendre des responsabilités. J'ai simplement bu jusqu'à ce qu'il me renvoie. Ainsi, c'était sa faute si le mariage était raté.

Avant de revenir à la maison, j'ai perdu un emploi que j'aimais beaucoup, comme résultat direct de l'alcool. Pour la première fois, je suis allée à une réunion des Alcooliques anonymes et j'ai dit : « Je suis une alcoolique ». Quand j'allais à une réunion avec mon père, je disais simplement : « Je suis avec lui ». J'ai téléphoné à mon père et je lui ai dit que j'étais allée à une réunion. En moins d'une semaine, il m'a envoyé une boîte qui contenait le livre Les Alcooliques anonymes, une cassette de son partage AA, quelques livres de méditation, un exemplaire de Les Douze Étapes et les Douze Traditions et quelques autres petites choses. Je crois qu'il les gardait pour le jour où je serais décidée.

J'ai donc divorcé et je suis revenue à la maison. En l'espace d'un an, on m'a arrêtée car j'étais une menace pour les enfants. J'avais laissé mes enfants seuls après qu'ils s'étaient endormis et j'étais allée boire. On m'en a enlevé la garde et on les a placés chez ma mère. C'est à ce moment-là que mes tournées ont commencé dans les centres de traitement. Je pouvais très bien vendre mes idées. Après tout, j'avais été élevée avec AA. J'étais celle à qui les conseillers demandaient de parler à d'autres femmes qui craignaient de laisser leurs enfants assez longtemps pour aller en centre de traitement. Je connaissais très bien le discours : « Nous ne pouvons pas être de bonnes mères si nous ne sommes pas abstinentes. » Le problème, c'est qu'au fond de moi, j'étais soulagée que mes enfants devaient vivre avec maman. C'était trop difficile d'être parent. Je ne pouvais pas dire cela aux autres car ils auraient pu penser que j'étais une mauvaise mère.

J'étais une mauvaise mère. J'étais une mère épouvantable. Non, je ne les ai pas battus, et bien sûr, je leur ai dit que je les aimais. Par contre, le message que mes enfants ont reçu de moi était : « Oui, je t'aime mais maintenant, va t'en. » Ils devaient être pratiquement invisibles dans leur propre maison. Je n'avais absolument rien à leur offrir émotionnellement. Tout ce qu'ils voulaient étaient mon amour et de l'attention, et l'alcoolisme m'a volé ma capacité de leur donner. J'étais vide à l'intérieur.

Pendant que j'étais en traitement, papa est mort et j'ai hérité de presque assez d'argent pour me tuer. J'ai bu autant que je l'ai voulu pendant deux ans et demi. Je suis certaine que c'est pour cela que j'en suis arrivée là plus rapidement.

Vers la fin, je vivais dans un grenier ; il n'y avait plus d'argent depuis longtemps. Nous étions en novembre, il faisait un temps gris et froid. Quand je me suis réveillée à 5 h 30, le temps était gris. Était-ce 5 h 30 du matin ou du soir ? Je ne pouvais pas le dire. Je regardais par la fenêtre et je regardais les gens. Allaient-ils travailler ? Revenaient-ils chez eux ? Je me suis rendormie. Quand je me suis réveillée à nouveau, c'était soit le jour ou le soir. En ouvrant les yeux après ce qui m'a semblé des heures, il n'était que 5 h 45. Il faisait gris. J'avais vingt-huit ans.

Je me suis finalement mise à genoux et j'ai demandé de l'aide à Dieu. Je ne pouvais plus continuer à vivre ainsi. J'étais dans l'appartement depuis le mois d'août et je ne m'étais même pas souciée de débarrasser mes affaires. Je ne me lavais plus. Je ne pouvais pas répondre au téléphone. Je ne pouvais pas aller rendre visite à mes enfants les fins de semaine. Donc, j'ai prié. Quelque chose a fait que je suis allée fouiller dans une boîte et j'ai trouvé le Gros Livre que mon père m'avait envoyé des années plus tôt (je dis toujours aux nouveaux d'acheter le livre à couverture rigide, car il est plus difficile à jeter. J'ai relu « L'histoire de Bill ». Cette fois-ci, cela avait du sens. Je pouvais m'identifier. J'ai dormi en tenant le livre comme un ourson en peluche. Je me suis réveillée reposée pour la première fois depuis des mois. En plus, je ne voulais pas boire.

J'aimerais vous dire que je suis abstinente depuis ce temps mais ce n'est pas le cas. Je ne voulais pas boire cette journée-là, mais je n'ai pas pris les moyens nécessaires. Voyez-vous, je crois que nous recevons plus qu'un « moment de grâce » de Dieu – mais c'est à nous de le saisir en prenant les mesures nécessaires. J'ai tenu compte de la voix qui disait : « Il vaudrait mieux que tu boives. Tu sais que tu vas le faire. »

Pendant les quelques jours suivants, chaque fois que j'allais à mon bar favori, j'étais entourée de gens qui parlaient de cesser de boire. Mon barman voulait cesser de boire. Le garçon avec qui je jouais au billard parlait de retourner chez les AA. Quelqu'un près de moi au bar disait qu'il était allé au club local pour les AA. J'ai cessé de boire (en quelque sorte) pour quelques mois mais un bon jour, j'ai recommencé et cette cuite a été la dernière.

À la fin de deux semaines de beuverie, personne ne me parlait et je me suis donc dirigée vers le sud, où j'étais certaine que je leur manquais à tous. Il n'y a pas eu de parade pour m'accueillir à la maison. Les gens se souvenaient à peine de moi et à la fin d'une semaine, je n'avais plus d'argent. Je ne pouvais même pas réserver un billet d'avion pour revenir chez moi. Il me restait moins d'un dollar et j'avais une de ces gueules de bois. Je savais que si j'essayais de m'asseoir assez longtemps au bar de l'aéroport pour que quelqu'un me paie un verre, et c'était mon intention bien arrêtée, mon orgueil ne pourrait pas supporter la pensée qu'on me demande de quitter les lieux. J'ai rapidement pensé à agresser une petite vieille pour lui voler son sac mais je savais que je finirais par choisir celle qui serait encore en forme.

Si j'avais eu plus d'un dollar, je pourrais ne pas être abstinente aujourd'hui. Une fois que je commençais à boire, j'avais toujours un plan, mais ce jour-là, par la grâce de Dieu, je n'en avais pas. Je n'avais pas de meilleure idée que celle de téléphoner à maman pour lui dire où j'étais et lui demander de me faire revenir à la maison. Elle m'a dit plus tard qu'elle avait presque refusé, mais elle avait peur de ne plus jamais me revoir.

Elle m'a déposée devant le centre de désintoxication de la ville et m'a dit que j'étais libre d'y aller ou non, et qu'elle en avait assez de moi. J'étais laissée à moi-même. Le centre de désintoxication m'a donné le même message. J'ai pensé qu'on m'aurait envoyée dans un centre de traitement – trente jours de repas chauds et de repos m'auraient bien plu – mais ils m'ont dit que je savais déjà tout ce qu'on pouvait apprendre dans un centre de traitement, que je devrais le mettre en pratique et garder le lit pour quelqu'un qui en avait besoin. Je n'ai pas bu depuis ce jour-là. J'étais finalement responsable de mon propre rétablissement. J'étais responsable d'agir. Un de mes jeux favoris a toujours été de faire faire par les autres ce que je devais faire moi-même. Le jeu était terminé.

Je n'ai jamais cru que je vivrais passé trente ans. Je me retrouvais soudain à vingt-neuf ans et demi et il n'y avait aucun signe indiquant que je mourrais bientôt. Je savais au fond de moi que je vivrais, que je boive ou non, et que, quelle que soit la situation, même mauvaise, elle pouvait toujours empirer. Certaines personnes deviennent abstinentes parce qu'elles ont peur de mourir. Je savais que je pourrais vivre et c'était drôlement plus terrifiant. J'avais abdicqué.

Le premier soir à l'extérieur du centre de désintoxication, je suis allée à une réunion et la femme qui parlait disait que l'alcoolisme l'avait menée à un point où elle ne voulait pas travailler ni prendre soin de sa fille, tout ce qu'elle voulait, c'était boire. Je n'en croyais pas mes yeux ! C'était moi ! Elle est devenue ma première marraine et je suis revenue.

Le deuxième soir, je me suis assise à l'endroit que j'appelle maintenant « la chaise du nouveau » – deuxième rangée, contre le mur (si vous vous asseyez à

l'arrière, ils sauront que vous êtes nouveaux et si vous vous asseyez devant, vous serez peut-être obligés de parler à quelqu'un). Puis, vint le temps de se tenir la main et de prier à la fin de la réunion. Il n'y avait pas de main à prendre sur un côté. Je me suis souvenue avoir pensé : « Je ne m'intégrerai jamais ici » et en me tenant la tête, j'ai senti que quelqu'un prenait ma main – quelqu'un sur la rangée avant avait pris la peine de s'assurer que le cercle était complet. À ce jour, je ne sais pas qui c'était, mais cette personne est la raison pour laquelle je suis revenue le lendemain soir – cette personne m'a sauvé la vie. Depuis, je reviens toujours.

Le club le plus proche tenait une réunion sur le Gros Livre chaque jour à midi et j'y allais chaque jour. Pas pour être abstinente, remarquez, certainement pas pour apprendre ce qu'il y avait dans le livre. Mon raisonnement était le suivant : je savais que vous deviez lire le Gros Livre chaque jour et les gens dans la salle lisaient à tour de rôle un chapitre entier, cela devait compter, non ? De plus, cette lecture durait près de trente minutes et il était peu probable que l'on me demande de parler. Comme la réunion était à midi, j'étais libre de mes soirées. J'ai réfléchi à tout cela avec ma petite tête d'alcoolique !

Heureusement, j'avais oublié que Dieu s'occupait des résultats. J'agissais enfin et mes motifs avaient peu d'importance. J'avais pensé écouter la lecture en entier du Gros Livre pour ensuite devenir « diplômée » des réunions de discussions, mais dans cette salle, il y avait beaucoup de rires et j'ai continué d'y aller. Je n'étais pas comme ces personnes qui entrent dans une salle de réunion et disent : « Merci mon Dieu, je suis chez moi ». Je ne voulais pas par-



ticulièrément ce qu'elles avaient ; je ne voulais plus ce que j'avais – c'était l'humble début dont j'avais besoin.

L'avantage de la réunion du midi, c'était que j'allais à deux réunions chaque jour ; je n'avais rien d'autre à faire le soir. J'ai commencé à remarquer des gens avec plusieurs années d'abstinence – ma propre paresse m'avait jetée dans l'entourage des personnes les plus actives chez les Alcooliques anonymes. J'ai pu constater que ceux qui assistaient régulièrement aux réunions sur le Gros Livre avaient tendance à le lire et à suivre les suggestions qu'il contenait.

Après deux semaines d'abstinence, la fille de neuf ans d'un homme a été tuée par un homme ivre au volant et trois jours plus tard, il était dans une réunion et disait qu'il lui fallait croire que ce n'était pas en vain. Peut-être qu'un alcoolique trouverait l'abstinence à cause de cela. En quittant la réunion ce jour-là, je me suis demandé ce qui serait arrivé s'il s'était agi de mes enfants, ou de moi ? Quels souvenirs auraient-ils de moi ? J'ai ressenti quelque chose (je sais maintenant que c'était de la gratitude) et j'ai pris conscience que je pourrais téléphoner à mes enfants tout de suite et leur dire que je les aimais. Que je pourrais leur rendre visite quand je leur promettais. Que mes paroles pourraient leur faire du bien. Que même si je ne serais toujours que « la maman qui vient les fins de semaines », je pourrais être une bonne maman de fin de semaine. J'avais la chance d'avancer avec eux, de bâtir une relation construite sur les fondations de Dieu et des Alcooliques anonymes plutôt que de toujours essayer de compenser pour le passé. Un an plus tard, j'ai pu dire à cet homme que cela n'avait peut-être pas été en vain, parce que ma vie avait changé ce jour-là.

Après un mois, j'étais plus solidement ancrée chez les Alcooliques anonymes. J'y revenais toujours. Je ne peux pas énumérer toutes les choses merveilleuses qui me sont arrivées. Quand j'ai cessé de boire, mes enfants avaient quatre et six ans, et ils ont « grandi » avec AA. Je les ai emmenés dans des réunions ouvertes et les gens leur donnaient ce que je ne pouvais pas leur offrir à mes débuts : de l'amour et de l'attention. Graduellement, ils sont de nouveau entrés dans ma vie et aujourd'hui, j'en ai la garde.

Je me suis remariée grâce aux Alcooliques anonymes, à un homme qui croit au mouvement des AA tout comme moi. (J'ai su que nous étions partis du bon pied quand il ne s'est pas fâché alors que je lui ai faussé compagnie pour répondre à un appel de Douzième Étape.) Nous avons convenu de ne jamais aller plus haut que le troisième échelon sur notre liste de priorités, Dieu toujours le premier, les Alcooliques anonymes ensuite. Il est mon associé et mon meilleur ami. Nous parrainons tous les deux plusieurs personnes et notre maison est remplie d'amour et de rires. Le téléphone ne cesse jamais de sonner. Nous partageons la joie d'une solution commune.

Nous avons connu des périodes difficiles. Notre fils fait partie de la troisième génération des AA dans ma famille. Après une tentative de suicide à quatorze ans, nous avons constaté que lui aussi était alcoolique. Après cette dernière année chez les AA, il est difficile de savoir ce qui arrivera mais nous faisons confiance aux Alcooliques anonymes, même les jours où nous ne faisons pas confiance à notre fils. Notre fille est une belle adolescente très sûre d'elle, qui a trouvé sa propre voie vers Dieu sans avoir besoin de boire. Elle est le fruit de l'amour et de la foi des Alcooliques anonymes.

J'ai encore une marraine et un groupe d'attache. Je suis membre des Alcooliques anonymes en bonne et due forme. J'ai appris à être une bonne membre des AA en observant de bons membres des AA et en faisant comme eux. J'ai appris comment avoir un bon mariage en observant les gens heureux en ménage et en faisant comme eux. J'ai appris à être un bon parent en observant de bons parents et en faisant comme eux. Finalement, j'ai la liberté de croire que c'est bien de ne pas savoir.

(II)

## DÉCLARÉ INAPTE

*L'alcool a coupé les ailes de ce pilote jusqu'à ce que  
l'abstinence et beaucoup de travail le ramène dans le ciel.*

**J**E SUIS UN alcoolique. J'ai du sang indien comanche et j'ai grandi dans un foyer pauvre mais plein d'amour, jusqu'à ce que l'alcoolisme me prenne mes parents. Ce fut la période des divorces, trois pour chacun, et j'ai appris la colère, qui joue un grand rôle dans une famille d'alcooliques. J'ai juré ne jamais devenir alcoolique. Comme j'étais actif dans ma communauté indienne, j'ai pu constater les dégâts que l'alcool y causait et j'en étais dégoûté.

J'ai obtenu mon diplôme de l'école supérieure à dix-sept ans et je suis parti immédiatement rejoindre le service des marines. J'y ai trouvé un foyer où j'ai apprécié la discipline de fer, la camaraderie et l'esprit de corps. J'excellais et je fus l'un des trois qui a obtenu une promotion après avoir obtenu mon diplôme du camp d'entraînement. Quatre ans et demi plus tard, on m'a donné l'occasion de m'entraîner à piloter. Si je réussissais à la fin de la période de dix-huit mois, j'aurais mes ailes de pilote et j'aurais mon brevet d'officier. Là encore, j'ai excellé. Bien que la plupart de mes collègues aient été au collège, la peur de l'échec me harcelait constamment et j'ai eu presque la meilleure note de la classe.

Je réussissais à merveille dans autre chose aussi. On nous encourageait à boire ; le pilote avait l'image de

quelqu'un de solide qui volait par grand vent et qui était tout aussi capable d'être un gros buveur et en conséquence, il était considéré de notre devoir d'être présent à l'heure du happy hour. Je n'avais pas besoin d'encouragement et je me plaisais dans l'escadron où régnait la camaraderie, l'humour, et la compétition à ces rencontres.

Après un an d'entraînement, je me suis présenté pour la phase finale et j'ai rencontré une jeune beauté. J'étais soûl quand je l'ai vue la première fois et elle m'a totalement ignoré, mais je n'aurais jamais pu l'aborder sans le faux courage que me procurait l'alcool. Le lendemain, je l'ai revue, sobre cette fois, et nous avons commencé à nous fréquenter. J'ai obtenu mon diplôme de pilote le jour de son vingtième anniversaire, et elle a épinglé mes ailes d'or et mes gallons de deuxième lieutenant sur mon uniforme. Nous étions mariés deux semaines plus tard. Nous venons de célébrer notre trente-cinquième anniversaire et je n'aurais jamais pu rencontrer une personne plus merveilleuse.

Très tôt, nous avons eu deux fils et je suis parti à la guerre au Vietnam. Treize mois plus tard, je suis revenu. J'ai passé onze ans et demi en tout dans le corps de la marine avant de décider d'en sortir à cause de la séparation d'avec ma famille que nécessitait ma carrière militaire. Il y avait assez de problèmes familiaux autour de moi pour savoir que je ne pourrais jamais permettre une telle chose dans ma propre famille et c'est donc à regret, et même douloureusement, que j'ai donné ma démission pour me joindre à une grande compagnie aérienne. J'avais une bonne réputation dans les marines et j'en étais fier. J'avais à mon crédit plu-

sieurs réussites, j'avais un bon dossier au combat et des décorations, et j'avais du talent comme pilote.

Lentement, j'ai gravi les échelons dans la structure de la compagnie d'aviation et après vingt ans, je suis finalement devenu capitaine. C'était une entreprise déchirée par les conflits et notre famille a connu des moments difficiles. Pendant une des longues grèves, nous avons adopté une petite fille. Elle complétait notre famille. Elle était presque à moitié indienne Chipewa, cette belle petite fille de dix-sept jours, quand nous l'avons amenée à la maison.

Je continuais à boire de plus en plus mais je ne croyais pas être différent de mes autres camarades qui buvaient. Je me trompais grandement. J'avais deux accusations de conduite en état d'ébriété, à des années d'intervalle, que je mettais sur le compte de la malchance, et j'ai payé de très gros frais légaux pour faire réduire les charges. C'était bien avant que l'administration de l'Aviation Fédérale commence à recouper les dossiers des conducteurs avec les licences de pilotes.

Un soir, suite à un après-midi difficile et à une soirée passée à boire tard, moi et mes deux compagnons de vol avons été arrêtés. On nous a accusés de violer la loi fédérale qui défend de conduire un transporteur commun avec des facultés affaiblies. Jamais on n'avait utilisé cette loi contre des pilotes d'avion. J'étais dévasté. Soudain, j'ai été précipité dans une expérience qui dépassait mes pire cauchemars.

Je suis arrivé à la maison le lendemain, le cœur lourd et incapable de regarder ma femme dans les yeux. Honteux et battu, j'avais vu deux médecins dans la journée et on avait diagnostiqué l'alcoolisme. J'étais en traitement le soir, avec seulement les vêtements que je portais. Les médias avaient eu vent de l'histoire qui

était étalée dans le monde entier sur tous les grands réseaux de télévision et j'étais honteux et humilié au-delà des mots. Toute la joie de ma vie s'était dissipée et je nourrissais des idées de suicide. Je ne pouvais pas imaginer que je sourirais à nouveau un jour, que je retrouverais un ciel bleu. Je souffrais plus que tout autre être humain et je voulais que cesse la douleur.

Je suis devenu célèbre dans l'aviation commerciale et les médias faisaient leurs choux gras de l'affaire. J'ai perdu mon certificat médical de la FAA à cause de mon diagnostic d'alcoolisme, et la FAA a émis d'urgence une révocation de toutes mes licences. J'ai pensé à mes parents (maintenant décédés), à mon peuple indien et à tous ceux que j'avais jugés auparavant comme des alcooliques, et je savais que j'étais devenu exactement ce dont je m'étais juré ne jamais devenir.

J'ai appris que ma carrière avait pris fin aux nouvelles de 18 heures, une semaine après être entré dans un centre de traitement. J'ai refusé de regarder la télévision mais les patients qui étaient avec moi me tenaient informé. J'ai fait la une des nouvelles pendant des semaines. J'étais la risée dans les émissions humoristiques de fin de soirée. On me ridiculisait, de même que ma profession et ma ligne aérienne.

J'ai aussi appris que j'irais dans une prison fédérale. La sentence était obligatoire si j'étais reconnu coupable, et dans mon esprit, j'étais convaincu d'être condamné. Dépourvu de tout, je me suis consacré à apprendre le rétablissement. Je croyais fermement que la clé de ma sobriété, et donc de ma survie, résidait dans le pouvoir de tout ce qu'on m'enseignait et je n'ai pas perdu mon temps en traitement. J'ai travaillé aussi fort que je l'avais fait pour obtenir mes ailes mais cette

fois-ci, ma vie était en jeu. Je me suis battu pour retrouver un lien spirituel tout en vivant une crise légale après une autre.

Je suis sorti du centre de traitement fermement décidé à compléter quatre-vingt-dix réunions des AA en quatre-vingt dix jours, mais je craignais que ma date de comparution ne m'en empêche et donc, j'ai fait mes quatre-vingt-dix réunions en soixante-sept jours. J'ai dû subir un procès intense de trois semaines à grande couverture médiatique. La plupart du temps, le soir, après une journée au tribunal, je cherchais refuge dans les réunions des AA et je reprenais des forces pour le lendemain. Le rétablissement et tout ce que j'ai appris m'ont permis de faire face à tout d'une façon totalement différente de celle des deux autres accusés. Plusieurs ont parlé de ma sérénité tout au long de cette horrible expérience, ce qui m'a surpris. Je ne ressentais pas à l'intérieur ce que les autres semblaient voir.

On m'a reconnu coupable et on m'a condamné à seize mois dans une prison fédérale. Les deux autres accusés ont reçu des sentences de douze mois et ont choisi de rester en liberté pendant qu'ils allaient en appel ; j'ai choisi d'aller en prison et d'en finir. J'avais appris comment vivre suivant les règles de la vie et non les miennes. Je me suis rappelé un poème du temps où j'étais au secondaire, qui disait à peu près ceci : « Les peureux meurent mille morts, le brave homme une seule fois », et je voulais faire ce qu'il fallait. J'étais terrifié d'aller en prison mais j'ai dit à mes enfants que je ne pourrais pas sortir par la porte arrière avant d'entrer par celle d'en avant. Je me suis souvenu que le courage n'est pas l'absence de peur ; c'est la faculté de continuer à lui faire face.



Le jour où je suis entré en prison, neuf des mes amis pilotes ont commencé à effectuer les paiements de notre maison familiale, ce qu'ils ont fait pendant presque quatre ans. Après ma libération, j'ai essayé à quatre reprises de leur demander de nous laisser assumer nos obligations et à chaque fois, ils ont refusé. Tant de personnes venues d'endroits que nous n'aurions jamais pu imaginer sont venues nous aider.

Je suis resté 424 jours en prison. J'ai fondé une réunion des AA en prison, malgré l'opposition de l'administration carcérale, et ils nous ont créé des complications chaque semaine au moment où nous nous réunissions. La réunion hebdomadaire était comme une oasis dans le désert, quelques moments de sérénité dans une prison remplie de tumulte.

Mon incarcération a été suivie de trois ans de liberté surveillée qui m'empêchait de voyager, et de treize autres conditions. Une fois libéré de prison, n'étant plus pilote, je suis retourné au même centre de traitement où j'étais déjà allé comme patient, et j'ai travaillé à plein temps avec d'autres alcooliques. Le salaire était minime mais je réussissais bien à atteindre les autres et je voulais désespérément rendre un peu de ce que tant de gens m'avaient donné. J'ai travaillé ainsi pendant vingt mois.

Pendant longtemps, je n'ai pas pensé à voler de nouveau mais je ne pouvais pas m'enlever ce rêve de l'esprit. Dans un de mes livres de méditation, on disait : « Avant qu'un rêve se réalise, il doit tout d'abord y avoir un rêve ». On m'avait dit que si je voulais voler de nouveau, il faudrait que je recommence au tout début, par une licence comme particulier, même si j'avais déjà obtenu les plus hauts grades décernés par le FAA, la licence de transport aérien. J'ai étudié et

j'ai passé tous les examens écrits laborieux de la FAA. J'ai dû réapprendre les choses que j'avais apprises trente ans auparavant et que j'avais oubliées depuis longtemps. Par bonheur, j'ai pu obtenir à nouveau mon certificat médical de la FAA après avoir prouvé la qualité de ma sobriété pendant plus de deux ans.

Le juge m'avait donné des sanctions telles qu'il m'était impossible de voler à nouveau à cause de mon âge. Mon avocat était devenu mon ami et il a travaillé trois ans après ma sentence sans me réclamer un sou. C'est une autre personne qui est entrée dans ma vie de façon miraculeuse. Il a déposé une motion au juge pour lever les sanctions et les larmes ont coulé quand il m'a téléphoné pour me dire que le juge avait accepté. Avec la levée de ces sanctions, l'impossible devenait un peu moins impossible. Il restait encore une somme extraordinaire de travail à faire mais maintenant, au moins, je pouvais essayer.

Aucun de mes amis n'avait cru qu'il était possible d'obtenir à nouveau sa licence en partant de zéro mais j'avais appris à faire plusieurs choses une journée à la fois, un petit pas à la fois, et j'ai donc cherché à reprendre ma licence exactement de la même façon. Si j'avais pris une vue panoramique de tout ce qu'il fallait pour obtenir la licence, j'aurais abandonné ; il y avait beaucoup trop d'exigences. Mais un jour à la fois et une chose à la fois, c'était faisable. C'est donc ce que j'ai fait.

Je savais que personne ne voudrait m'engager pour piloter des passagers. J'étais un ex-détenu, condamné pour un crime, un ivrogne. J'avais des doutes à savoir si quelqu'un voudrait même me permettre de piloter des avions cargo. Il a fallu plusieurs mois à la FAA pour traiter mes licences et me les envoyer par la poste.

Le jour même où elles sont arrivées, un autre miracle s'est produit. J'ai reçu un coup de téléphone du dirigeant de l'union des pilotes qui m'a dit que le président de la compagnie aérienne avait personnellement décidé de me réintégrer. Je n'avais pas suivi le procédé légal pour griefs auquel j'avais droit parce que je savais que mes actions ne pourraient jamais être défendues ou excusées. J'avais rapidement accepté la responsabilité devant les caméras de télévision et au centre de traitement, car mon rétablissement exigeait une rigoureuse honnêteté.

Je n'arrivais presque pas à comprendre que le président de la ligne aérienne pouvait considérer me faire travailler encore pour eux. Je me suis émerveillé du courage d'un tel homme et d'une telle compagnie aérienne. Et si je faisais une rechute ? Si je pilotais encore en état d'ébriété ? Les médias en feraient leurs choux gras. Pendant les jours qui ont suivi, en me réveillant chaque matin, je pensais tout d'abord avoir rêvé, qu'il était impossible qu'une telle chose arrive.

Près de quatre ans après mon arrestation et l'échec éclatant de ma vie, j'ai signé mon contrat de retour au travail. J'avais retrouvé mon poste avec le plein statut, on m'a redonné la retraite que j'avais perdue et j'étais de nouveau pilote pour une ligne aérienne ! Un grand nombre de personnes étaient présentes pendant que je signalais le document.

Il m'était arrivé tellement de choses. J'avais presque tout perdu ce que j'avais travaillé à obtenir. Ma famille avait connu la honte et l'humiliation publique. J'ai été l'objet de risée, de honte et de déshonneur. Pourtant, il était arrivé bien plus que cela ; chaque perte a été remplacée par des récompenses. J'ai vu les promesses du Gros Livre se réaliser avec une ampleur que

je n'aurais jamais soupçonnée. J'ai trouvé la sobriété. J'ai retrouvé ma famille et à nouveau, nous étions unis. J'ai appris comment utiliser les Douze Étapes et vivre le merveilleux programme qui a été fondé il y a tant d'années par deux ivrognes.

Cela a pris plusieurs années mais j'ai appris à être reconnaissant de mon alcoolisme et du programme de rétablissement que j'ai été obligé de suivre, de toutes les choses qui sont arrivées, à moi, pour moi, d'une vie qui transcende aujourd'hui et qui dépasse tout ce que j'avais connu avant. Je ne pourrais pas avoir tout cela aujourd'hui si je n'avais pas expérimenté tous les hiers.

Dans mon contrat de retour au travail, il était dit que je ne serais jamais que co-pilote mais les miracles de ce programme n'ont jamais cessé de se produire dans mon cas et l'an dernier, on m'a informé que le président de ma compagnie aérienne m'avait accordé la permission d'être à nouveau un capitaine.

J'ai pris ma retraite à l'âge de soixante ans et je suis parti alors que j'étais capitaine de vols 747, ce qui signifie que ma dernière année comme capitaine de la ligne aérienne s'est passée sur le siège de gauche. Le cercle, tellement symbolique à mon peuple indien, aura encore une fois été complété.

Je m'attribue quelques mérites pour ce qui est arrivé. Je me suis armé de courage et j'ai fait face, mais je suis beaucoup plus redevable à la méthode des AA, à la grâce d'un Dieu aimant, et à l'aide de tant de gens autour de moi pour tous les événements de ma vie. Un de mes fils a maintenant plus de trois ans et demi d'abstinence après avoir presque perdu sa vie dans l'alcool et la drogue. Il est véritablement un autre miracle dans ma vie et j'en suis profondément reconnaissant.

Je suis retourné à nouveau chez mon peuple indien après une longue absence motivée par la honte. J'ai recommencé à danser et j'ai repris les vieilles traditions laissées derrière. J'ai parlé dans deux congrès AA d'autochtones d'Amérique du Nord, ce que je n'aurais jamais imaginé faire quand j'étais jeune homme. Le malheur nous met vraiment en face de nous-mêmes. Mais nous n'avons jamais à faire face seul à l'adversité tant qu'il y a un autre alcoolique dans une réunion des Alcooliques anonymes.

## UNE AUTRE CHANCE

*Elle était pauvre, noire, totalement sous l'emprise de l'alcool, et elle se sentait rejetée de toute vie décente. Quand elle a commencé à purger sa sentence en prison, une porte s'est ouverte.*

**J**E SUIS UNE ALCOOLIQUE américaine de souche africaine. Je ne sais pas quand je suis devenue alcoolique mais je crois que je le suis devenue parce que je buvais trop, trop souvent.

Je blâmais toujours le fait que je buvais parce que j'étais pauvre ou pour toute autre raison autre que la vérité – j'aimais l'effet de l'alcool quand je prenais un verre et j'étais aussi importante que n'importe qui. Je n'aurais jamais admis que je buvais trop ou que je dépensais de l'argent que j'aurais dû utiliser pour acheter de la nourriture pour mes deux petits garçons.

Le temps passait et je buvais davantage. J'étais incapable de conserver un emploi – personne ne voulait s'embarrasser d'une ivrogne. J'ai toujours pu trouver un ami qui connaissait un endroit pour boire ou qui vendait du whisky mais cela ne durait pas longtemps. J'embarrassais tout le monde en arrivant ivre ou en perdant conscience. Puis, il y a eu un temps où je ne pouvais pas boire sans me retrouver en prison. Dans l'un de ces voyages, le juge a dû penser que je méritais d'être sauvée car au lieu de m'envoyer en prison, il m'a envoyée chez les AA pendant un mois.

Je suis allée chez les AA. Du moins, mon corps y est allé. Je détestais cela. J'avais terriblement hâte que la réunion se termine pour aller prendre un verre. J'avais peur de boire avant la réunion. Je pensais que s'ils sentaient mon haleine de whisky, ils m'enfermeraient et je ne pouvais pas vivre sans ma bouteille. J'ai détesté ce juge qui m'a envoyée dans cet endroit avec tous ces ivrognes. Je n'étais pas alcoolique !

Il est vrai que parfois, je buvais trop – tous ceux que je connaissais buvaient. Je ne me souviens pas que l'un d'entre eux se soit endormi dans une boîte de nuit pour se réveiller sans souliers pendant l'hiver, ou soit tombé de sa chaise. Cela m'est arrivé. Je ne me souviens pas que l'un d'eux se soit fait jeter dehors de son appartement l'hiver parce qu'il n'avait pas payé son loyer. Pour moi, le whisky était plus important qu'un foyer pour mes fils.

Les choses allaient tellement mal que j'avais peur de me retrouver dans la rue et je me suis donc tournée vers l'assistance maternelle. C'est la pire chose qui puisse arriver à une alcoolique. J'attendais chaque mois le facteur, comme toute autre bonne mère, mais aussitôt qu'il me remettait mon chèque, je mettais ma plus belle robe et j'allais à la recherche de mon ami alcoolique. Une fois que j'avais commencé à boire, je ne me souciais plus si le loyer était payé ou s'il y avait de la nourriture dans la maison ou si mes garçons avaient besoin de souliers. Je restais à l'extérieur jusqu'à ce que je n'aie plus d'argent. Alors, je retournais à la maison pleine de remords et je me demandais ce que j'allais faire jusqu'au prochain chèque.

Parfois, je sortais et j'oubliais le chemin pour rentrer à la maison. Je me réveillais pour me retrouver dans la chambre miteuse d'une maison remplie de

coquerelles. Il y a eu un temps où je ne pouvais plus me permettre d'acheter de whisky et j'ai donc pris du vin. Finalement, j'avais atteint un tel seuil de déchéance que j'avais honte que mes amis me voient ainsi et je suis allée dans les pires endroits que je pouvais trouver. S'il faisait jour, je marchais dans les ruelles pour m'assurer que personne ne me voie.

J'avais le sentiment que je n'avais rien à espérer de la vie et j'ai tenté de me suicider plusieurs fois. Je me réveillais toujours dans l'aile psychiatrique afin de recommencer un long traitement. Après un certain temps, j'ai trouvé que l'aile psychiatrique était un bon refuge où me cacher quand j'avais apporté un article volé au prêteur sur gages. Je pensais que si les policiers venaient à l'hôpital, les médecins leur diraient que j'étais folle et que je ne savais pas ce que je faisais. Un jour, un bon médecin m'a dit que j'étais tout à fait normale, sauf que je buvais trop. Il m'a dit que si je revenais encore ici, ils m'enverraient à l'hôpital d'État. Je ne voulais pas y aller et j'ai donc cessé d'aller à l'aile psychiatrique.

J'en étais au point où je me réveillais avec des yeux au beurre noir en ne sachant pas comment, ou avec beaucoup d'argent sans savoir où je l'avais eu. Plus tard, j'ai su que j'étais allée dans des magasins pour voler des vêtements et les vendre. Un matin, je me suis réveillée en possession de mille dollars. J'essayais de me souvenir d'où ils venaient quand deux des plus gros policiers que j'avais jamais vus sont entrés et m'ont amenée en prison. J'ai su que j'avais vendu un manteau de fourrure à une dame. Les policiers l'avaient arrêtée et elle leur a dit que je lui avais vendu. Je suis ressortie immédiatement moyennant caution mais au procès, le juge m'a condamnée à trente jours. Quand



j'ai eu purgé ma sentence, j'ai recommencé mes tournées. Cela n'a pas duré longtemps. Ils m'ont dit que j'avais tué un homme pendant cette période mais je ne peux pas m'en souvenir. C'était un trou de mémoire complet. Comme j'étais ivre, le juge m'a condamnée à seulement douze ans en prison.

Par la grâce de Dieu, je ne suis restée que trois ans. C'est là que j'ai vraiment connu les AA. J'avais rejeté les AA à l'extérieur mais les AA sont venus à moi en prison. Aujourd'hui, je remercie ma Puissance supérieure de m'avoir donné une autre chance de vivre et de connaître les AA, et d'être capable d'essayer d'aider d'autres alcooliques. Je suis revenue à la maison depuis un an et je n'ai pas bu depuis quatre ans.

Depuis que je suis chez les AA, j'ai plus d'amis que je n'en ai jamais eus de toute ma vie – des amis qui se préoccupent de moi et de mon bien-être, des amis qui ne regardent pas si je suis noire et si je suis allée en prison. La seule chose qui les préoccupent, c'est que je sois un être humain et que je veuille rester abstinente. Depuis que je suis à la maison, j'ai pu reconquérir le respect de mes deux fils.

La seule chose qui m'agace, c'est qu'il n'y a qu'environ cinq américains de souche africaine chez les AA de ma ville. Même eux ne font pas de service AA, comme je le souhaiterais. Je ne sais pas si c'est par habitude ou pour toute autre raison qu'ils restent dans leur coin, mais je sais que chez les AA, il y a beaucoup de travail à faire et personne ne peut se croiser les bras.

Je crois que certains des américains de souche africaine ici – et ailleurs – ont peur d'aller à d'autres réunions. Je veux juste dire qu'il ne faut pas avoir peur car personne, dans aucune réunion, ne vous mangera.

Il n'y a pas de codes de couleur chez les AA. Si vous nous essayez, vous verrez que nous sommes vraiment des êtres humains et nous vous accueillerons les bras et le cœur ouverts.

J'écris ceci pendant un congrès des AA, où j'ai passé la fin de semaine avec personne d'autre que des blancs. Ils ne m'ont pas encore mangée ! Je n'ai pas vu un visage noir autre que le mien depuis que je suis ici, et si je ne regardais pas dans le miroir, je ne saurais pas que je suis noire parce que ces personnes me traitent comme l'une d'elles, ce que je suis. Nous avons tous la même maladie et en s'aidant les uns les autres, nous pouvons rester abstinents.

## UN DÉPART DE DERNIÈRE HEURE

*« J'ai pris ma retraite il y a dix ans, cela fait sept ans que je me suis jointe aux AA. Je peux maintenant vraiment dire que je suis une alcoolique reconnaissante. »*

**J**E SUIS une alcoolique de soixante-quinze ans. Pendant cinquante-cinq de ces soixante-quinze ans, j'ai mené une vie jugée normale dans la classe moyenne. L'alcool y avait peu de place, tout comme les bonbons – c'était bien quand il y en avait mais cela ne me manquait pas. J'ai grandi dans un foyer avec un père et une mère aimants, un frère aîné, beaucoup d'animaux domestiques, des chevaux de course, et les amis étaient les bienvenus. La discipline chez nous était sévère mais pas exagérée, selon les mœurs qui prévalaient pendant le premier quart du vingtième siècle ; je ne considère certainement pas que j'ai été une enfant abusée de quelque façon. J'ai étudié dans une école privée et plus tard, dans un collège du Midwest. Je me suis mariée, j'ai eu des enfants, j'ai travaillé, j'ai connu la douleur de perdre mes parents et un enfant. J'ai aussi connu le bonheur d'avoir de vrais amis et le succès financier. J'aimais faire de l'équitation, nager, jouer au tennis, et mes soirées tranquilles étaient comblées par les enfants, les livres et les amis.

Que m'est-il arrivé quelque part entre cinquante-cinq et soixante-trois ans ? Je n'en ai aucune idée ! La vie était-elle trop difficile ? Est-ce qu'un gène latent s'est

soudainement déclaré pour s'acharner sur moi ? Je ne le sais pas. Ce que je sais, c'est qu'à soixante-cinq ans, je rampais comme un ver de terre, prête à ternir tout ce que j'avais réussi à gagner, et à profaner toute relation d'amitié que j'avais. Je sais aussi que par un merveilleux concours de circonstances et par des personnes guidées par Dieu, j'ai été dirigée vers le seul chemin qui me maintiendrait saine d'esprit, sobre, constructive et heureuse.

J'ai pris mon premier verre à vingt ans et même si j'ai aimé le goût, je n'ai pas aimé l'effet. Je n'ai pas bu jusqu'au début de la trentaine et je croyais alors que l'alcool me donnait un air sophistiqué. Tout au long de ces premières années, quelques verres me suffisaient et souvent, j'étirais un scotch frappé pendant toute une soirée. À trente-cinq ans, on a diagnostiqué un cancer terminal chez mon fils de douze ans et en l'espace de quelques mois, mon mari a demandé le divorce. Pendant les cinq années suivantes où mon fils vivait encore, je buvais rarement, et jamais seule. L'angoisse, la peur, la douleur et la fatigue extrême n'ont pas fait de moi une ivrogne. Le bonheur a ouvert cette porte beaucoup plus tard.

À la mi-quarantaine, j'ai montré un peu plus d'intérêt envers l'alcool. Même si je continuais de travailler, je m'étais isolée pour prendre soin de mon fils et de sa jeune sœur, tous deux nécessitant une dose spéciale de stabilité, d'amour et de sécurité. Peu après la mort de mon fils, j'ai fait de réels efforts pour réintégrer le monde adulte. Cela m'a incitée à boire. Je n'en faisais pas encore une obsession mais boire faisait de plus en plus partie de ma vie quotidienne. Je ne recevais plus sans servir des cocktails et j'assistais rarement à une réception où il n'y avait pas d'alcool.

Je m'arrangeais toujours pour trouver des gens qui buvaient après une activité, que ce soit après l'école de dressage pour chiens ou le cours de peinture à l'huile. Dans les dernières années de la quarantaine, il n'était pas rare que je boive seule dans la soirée, même si je ne buvais pas pendant bien des jours. Chaque événement était prétexte à une célébration immodérée et de plus en plus souvent, je buvais durant les fins de semaine au point d'en subir des lendemains de veille assez douloureux. Malgré tout, c'est pendant cette période que j'ai eu une promotion importante au travail.

J'avais quarante-neuf ans quand mon deuxième mari et moi nous nous sommes mariés. Nous nous étions fréquentés des années auparavant pendant le secondaire et deux années de collège, mais la Deuxième Guerre mondiale nous avait séparés. Chacun de nous s'était marié de son côté, avait divorcé, et trente ans plus tard, nous nous sommes revus par hasard. Nous avons profité de dix ans de rires, de partage et d'émerveillement bien enrubannés de martinis et de Scotch frappés. Au moment où j'ai eu soixante ans, toute personne qui connaissait l'alcoolisme pouvait détecter chez moi un gros problème. Les projets heureux se sont dissous dans des bouderies, les arguments ont commencé et les repas ont brûlé. Des ouragans de colère traversaient notre cottage qui avait déjà vu passer le bonheur. Nous avons convenu que nous buvions trop. Nous avons essayé la technique de l'interrupteur, du bouton de contrôle horaire, du stratagème ne-boire-que-les-fins-de-semaine. Rien n'y fit. À nous deux, nous grevions sérieusement notre budget. Mon mari a perdu son emploi et je l'ai regardé mourir d'alcoolisme pendant deux années atroces. Je n'ai rien appris de sa mort et j'ai bu de plus en plus en noyant mon chagrin dans la bouteille.

Au début de la soixantaine, j'étais ivre tous les soirs et de plus en plus souvent, je me déclarais malade au travail ou je demandais un congé personnel. La vie était un enfer pur et simple ! Au travail, il m'arrivait souvent de trembler tellement que j'hésitais à dicter des lettres parce qu'il me faudrait les signer. J'inventais toutes les excuses possibles pour rencontrer quelqu'un pour un « déjeuner d'affaires » afin de pouvoir prendre un verre ou deux. Pendant que l'alcoolisme progressait, mes absences augmentaient et ma productivité diminuait. Je faisais des chèques sans provisions, je donnais de l'argenterie en gage, je pleurais et je continuais à boire.

Finalement, par une froide journée d'hiver, j'ai téléphoné aux Alcooliques anonymes et dans la soirée, deux dames m'ont emmenée à une réunion. La réunion était à une distance de vingt-cinq minutes en voiture et je me souviens à quel point c'était bon de parler de ma peur et de mes tremblements, combien elles étaient bonnes sans m'encourager dans l'apitoiement. Je me souviens qu'on m'a donné une tasse de café que je pouvais difficilement tenir, et d'avoir entendu des promesses impossibles qui se réaliseraient si seulement je voulais faire l'impossible engagement. Je voulais arrêter. Les dames m'ont suggéré d'aller à une réunion pour femmes le lendemain et j'y suis allée. J'avais pris un verre avant, bien sûr, et quand est venu le temps de m'identifier, j'ai dit que mon cerveau disait que j'étais alcoolique mais que le reste de mon être ne le croyait pas. Le soir suivant, comme il a neigé, je suis restée à la maison et j'ai bu. Ce fut la fin de mon premier essai chez les AA.

Quelques mois plus tard, j'ai invité ma fille et mon gendre à dîner pour célébrer l'anniversaire de ma fille.

Ils m'ont trouvée étendue par terre dans le salon, complètement inconsciente. Quel triste cadeau d'anniversaire ! Il n'en a pas fallu beaucoup pour me convaincre de suivre un programme de désintoxication à l'hôpital local. Je savais que j'avais des problèmes ; j'avais honte et le cœur brisé de lui avoir causé tant de peine. Sept jours en désintoxication et huit semaines d'aide précieuse de la part d'un psychologue et j'étais abstinente, sobre et prête à affronter le monde à nouveau. Le médecin m'avait fortement suggéré de participer au programme des AA mais je ne voulais rien entendre. J'étais guérie – je n'avais plus besoin d'aide.

Un an et demi plus tard, j'ai pris ma retraite. Je goûtais à ma nouvelle liberté et je me suis donné la permission de prendre un verre seulement quand je dînais à l'extérieur. J'ai si bien réussi que je me suis donné une autre règle : je pourrais prendre un cocktail avant le dîner et un digestif après le repas. Ensuite, j'ai fait un autre règlement qui disait que je pouvais servir de l'alcool à mes amis chez moi. Ce fut, bien sûr, le règlement qui m'a précipitée de nouveau dans l'ivrognerie terrible. J'étais plus mal en point qu'avant. L'enfer que je m'étais imposé se trouvait dans ma propre maison. Je ne me lavais plus, je gardais toujours la même robe de nuit, j'avais peur du téléphone, de la sonnerie à la porte et de la noirceur. Si l'horloge marquait six heures, je ne savais pas si c'était le matin ou le soir. Les jours se suivaient dans un brouillard extrêmement confus. Je rampais jusqu'au lit, je buvais une fois installée et je restais assise à trembler à la peur d'une tragédie inconnue qui me frapperait bientôt. Je me souviens avoir gémi parce que je ne pouvais pas faire de café, de m'être assise en rond dans un coin à essayer de trouver un moyen de me suicider sans faire de dégât. J'aurais

pu essayer mais j'avais peur que personne ne me trouve avant que l'odeur de la mort apparaisse.

Encore une fois, ma fille est venue à mon secours et je suis allée au programme de désintoxication de l'hôpital. Cette fois-là, j'y suis restée dix jours. Pendant ce temps, des réunions des AA avaient lieu à l'hôpital. J'étais sincèrement émue en constatant qu'elles étaient animées par un jeune homme la jambe dans le plâtre, qui marchait avec des béquilles, surtout quand j'ai su qu'il venait comme bénévole. Deux fois pendant mon séjour, on m'a donné une permission d'assister à des réunions des AA de la localité.

Des personnes ont dit qu'elles avaient adhérées au programme des AA avec enthousiasme. Pour ma part, je n'y suis pas allée de gaieté de cœur et je ne me suis pas non plus sentie immédiatement à ma place. Toutefois, je n'avais pas d'autre choix. J'avais tout essayé et je n'avais essuyé que des échecs. J'avais soixante-neuf ans. Je n'avais ni de temps à perdre, ni ma santé. Je n'ai pas bu pendant six mois, j'ai assisté à des réunions et parfois, je lisais le Gros Livre. J'arrivais aux réunions exactement à l'heure, je m'asseyais calmement et je quittais dès que la réunion était terminée. D'aucune façon je ne faisais partie du groupe. Je n'étais pas impressionnée par les slogans et je ne croyais pas vraiment aux messages que j'entendais. Un jour, on m'a demandé de partager et j'ai eu tôt fait d'exploser. J'ai annoncé que je n'étais absolument pas une « alcoolique reconnaissante », que je détestais ma condition, que je n'aimais pas les réunions et que je n'en ressortais pas vivifiée. Je n'étais pas à l'aise dans le Mouvement et je ne m'améliorais pas.

Mon rétablissement a commencé par cette déclaration arrogante. Une des femmes est venue me voir après



la réunion et m'a dit que j'étais sur le point de « craquer ». Elle m'a offert de l'aide pour trouver une marraine et m'a guidée vers la personne dont j'avais exactement besoin. Cette femme était sobre depuis dix-neuf ans et, plus important encore, elle avait une mine d'expérience pour aider et guider les alcooliques dans les Étapes des AA. Je n'ai certainement pas l'intention de vous laisser croire que j'ai sauté avec joie dans le programme. J'ai buté et j'ai détesté et j'ai refusé d'accepter chacune des étapes comme elles se présentaient. Je me sentais mise à l'épreuve avec chaque nouveau concept et je faisais du ressentiment à l'égard de ma marraine, qui semblait décidée à me faire croire que j'étais lamentablement stupide. Il a fallu des années avant que je comprenne que je détestais les changements qui m'étaient demandés dans le programme, pas ma marraine.

Avec la patience de son amour inconditionnel, elle m'a amenée à reconnaître en premier que j'étais impuissante face à mon alcoolisme et que d'autres avant moi avaient vaincu leur maladie. Elle a dit qu'il fallait qu'il y ait une source d'aide plus grande que quiconque parmi nous et qu'ensemble, nous étions un puits de force dans lequel tout le monde pouvait puiser. À partir de ce moment-là, il n'a pas été difficile de m'aventurer à croire qu'il existait une Puissance plus grande que nous tous et une fois ce fait admis, j'ai trouvé le chemin vers ma propre Puissance supérieure. J'ai commencé à bâtir une nouvelle vie.

La Troisième Étape a été la plus difficile pour moi. Après l'avoir terminée, par contre, j'ai constaté que je pouvais faire face ou démêler les autres étapes si et quand je pouvais me souvenir d'être calme, de faire confiance au programme et de mettre les étapes en

application plutôt que de les combattre. L'acceptation de ma Puissance supérieure n'a pas totalement changé ma résistance. Cela m'a permis simplement de mieux me soumettre aux instructions par un comportement moins rationnel et plus acceptable. J'ai dû, pour chaque étape, reprendre le processus de reconnaître que je n'avais pas le contrôle sur ma façon de boire. Il fallait que je comprenne que les étapes des Alcooliques anonymes avaient aidé d'autres personnes et pourraient m'aider. Je devais prendre conscience que si je voulais la sobriété, je devais faire les étapes, que je le veuille ou non. Chaque fois que j'avais des problèmes, j'ai constaté qu'au bout du compte, je résistais au changement.

Mon mentor m'avait rappelé que le mouvement des AA n'est pas juste un projet. Les AA m'offrent une occasion d'améliorer ma qualité de vie. J'en suis venue à reconnaître qu'une expérience plus profonde et plus grande m'attendait toujours. À mes débuts, je me souviens avoir remercié ma marraine pour les innombrables heures qu'elle m'avait consacrées. Elle a répondu : « Ne crois-tu pas que tu feras la même chose pour quelqu'un d'autre un jour ? » J'ai répliqué : « Je ne serai plus jamais responsable envers quelqu'un ou de quelqu'un dans ma vie. » Ce refus de rembourser les bienfaits du programme ont retardé ma disposition à servir de quelque façon et en conséquence, il a retardé ma croissance. Ce n'est pas avant d'avoir été deux ans dans le programme que j'ai été prête à accepter le poste de secrétaire du groupe. Il a fallu quatre ans avant que je sois disposée à parrainer quelqu'un. Aujourd'hui, c'est avec beaucoup de gratitude que quelques femmes me permettent d'entrer dans leur vie. Grâce à leur influence, j'ai une vision plus élargie des

choses. Pendant que la nouvelle et moi étudions chaque étape, elle et moi comprenons davantage et nous trouvons une autre facette à ce bijou qu'est la sobriété. Je suis maintenant heureuse de faire partie du Mouvement qui m'a montré le chemin vers la sortie de l'enfer. Je suis maintenant avide de partager mon expérience comme d'autres l'ont partagée avec moi.

Les petits miracles continuent de me donner de nouvelles occasions au moment même où je dois changer et grandir. De nouveaux amis m'ont montré des vérités cachées dans ces slogans que je trouvais difficiles à avaler. Les leçons de tolérance et d'acceptation m'ont enseigné à voir au-delà des apparences pour trouver l'aide et la sagesse souvent cachées sous la surface. Toute ma sobriété et ma croissance, mentale, émotionnelle et spirituelle, dépendent de ma bonne volonté à écouter, à comprendre et à changer.

Pendant ma cinquième année, tout en faisant mon inventaire personnel annuel, j'ai constaté que je n'avais pas réussi à développer une profondeur spirituelle du programme. J'ai accepté ce qu'on m'avait enseigné mais je n'avais pas été jusqu'à rechercher la croissance personnelle que je voyais chez les autres. J'ai tenté de trouver des personnes qui vivaient le programme au travail et qui jouaient un rôle dans la société, et j'en ai trouvé. Par leur leadership, par précepte et par exemple, je trouve les événements de la vie quotidienne essentiels à mon développement en tant que personne, et aussi par mon contact avec ma Puissance supérieure.

J'ai abordé les Alcoolistes anonymes avec peur et hésitation. Par la suite, poussée par l'horreur qui se trouvait derrière moi, j'ai fait de tout petits pas sur ce nouveau chemin. Quand j'ai trouvé que mon pied était solide, chaque essai m'a amenée un peu plus près de

la confiance. J'ai développé plus de confiance, ma foi en une Puissance supérieure a grandi et j'en suis venue à reconnaître une lumière dont j'ignorais l'existence. Quelque chose en moi a changé pour accueillir une nouvelle source d'énergie, de compréhension, de tolérance et d'amour. Cette femme égoïste et repliée sur elle-même qui avait dit qu'elle ne serait « jamais responsable envers quelqu'un ou de quelqu'un », trouve aujourd'hui un réconfort sincère en étant simplement disponible. J'estime que c'est un privilège d'aider d'autres ivrognes.

Il y a dix ans que j'ai pris ma retraite et sept ans que je me suis jointe aux AA. Maintenant, je peux vraiment dire que je suis une alcoolique reconnaissante. Si je n'étais pas devenue ivrogne, je ne serais qu'une autre personne sobre, mais triste. À soixante-quinze ans, je serais une vieille femme seule et improductive, qui regarderait la télévision, qui ferait du petit-point dans la maison, seule, sans amis et qui s'enliserait de plus en plus dans la dépression du vieil âge. Au contraire, avec les AA, mes journées sont remplies par des amis, des rires, de la croissance, et le sentiment de valoir quelque chose, ce qui est le lot d'une activité constructive. Ma foi en ma Puissance supérieure et mon contact avec elle éclairent ma vie plus que j'aurais pu espérer. Ces promesses que je croyais impossibles sont une force valable dans ma vie. Je suis libre de rire tout mon cœur, libre d'avoir confiance et de faire confiance, libre de donner et de recevoir de l'aide. Je suis libérée de la honte et du regret, libre d'apprendre, de grandir et de travailler. J'ai quitté ce train isolé, apeurant et douloureux, qui menait en enfer. J'ai accepté le cadeau d'un voyage plus heureux et plus sûr vers la vie.

## LIBÉRÉE DE L'ESCLAVAGE

*S'étant jointe aux AA alors qu'elle était jeune, elle croit que sa forte consommation d'alcool était le résultat de troubles encore plus profonds. Elle raconte sa libération.*

**L**ES TORTURES mentales qui m'ont amenée à boire ont commencé bien des années avant même que je prenne un verre, car je suis une de celles dont l'histoire témoigne de façon concluante que ma façon de boire était « un symptôme de troubles plus profonds ».

Mes efforts pour trouver les « causes et les raisons » m'ont convaincue que ma maladie émotionnelle était présente depuis mes tout premiers souvenirs. Je n'ai jamais réagi normalement à aucune situation émotive.

Le corps médical me dirait probablement que j'étais conditionnée à l'alcoolisme par les choses qui me sont arrivées pendant mon enfance. Je suis certaine qu'ils auraient raison en ce sens, mais les AA m'ont enseignée que je suis le résultat de la façon dont j'ai réagi à ce qui m'est arrivé quand j'étais enfant. Le plus important pour moi, c'est que les AA m'ont enseigné qu'avec ce simple programme, je peux connaître un changement dans cette façon de réagir qui me permettra certainement « d'égaliser la calamité avec la sérénité ».

Je suis enfant unique et à sept ans, mes parents se sont séparés très brusquement. Sans aucune explication, on m'a emmenée de ma maison en Floride chez mes grands-parents dans le Midwest. Ma mère est allée

vivre dans une ville voisine où elle a travaillé, et mon père, qui était alcoolique, est simplement parti. Mes grands-parents étaient des étrangers pour moi et je me souviens d'avoir été seule, terrifiée et blessée.

Avec le temps, j'en ai déduit que la raison pour laquelle j'étais blessée était que j'aimais mes parents et j'en ai déduit aussi que si je ne me laissais pas aller à aimer quiconque ou quoi que ce soit, plus jamais je ne serais blessée. M'éloigner de tout ou de quelque personne dont j'aurais voulu m'attacher était devenu une deuxième nature.

J'ai grandi en croyant qu'il fallait être totalement autosuffisant car il ne fallait jamais espérer compter sur un autre être humain. J'ai pensé que la vie en somme était assez simple ; on se dresse un plan de vie à partir de ce que l'on veut et il ne suffit ensuite que du courage nécessaire pour le réaliser.

En fin d'adolescence, j'ai pris conscience d'émotions qui m'étaient étrangères : instabilité, anxiété, peur et insécurité. La seule forme de sécurité que je connaissais quelque peu à ce moment-là était la sécurité matérielle et j'ai décidé que tous ces intrus disparaîtraient immédiatement si seulement j'avais beaucoup d'argent. La solution était très simple à mes yeux. Froidement, en calculatrice, j'ai décidé d'épouser une fortune et je l'ai fait. La seule chose différente, toutefois, était mon environnement et il m'est apparu rapidement que je pouvais avoir les mêmes émotions inconfortables avec un compte en banque illimité qu'en travaillant moyennant salaire. Il m'était impossible de dire à ce moment-là : « Il y a peut-être quelque chose qui ne va pas avec ma philosophie », et je ne pouvais certainement pas dire : « Il y a peut-être quelque chose qui ne va pas avec moi. » Je n'ai pas eu de difficulté à me convaincre

que si je n'étais pas heureuse, c'était à cause de l'homme que j'avais épousé et j'ai divorcé au bout d'un an.

Je me suis remariée et j'ai divorcé à nouveau avant d'avoir vingt-trois ans, cette fois à un chef d'orchestre réputé – un homme que plusieurs femmes convoitaient. Je pensais que cela nourrirait mon ego, me ferait sentir voulue et en sécurité et soulagerait ma peur, mais encore une fois, rien n'a changé en moi.

La seule chose importante dans tout ceci, c'est qu'à vingt-trois ans, j'étais tout aussi malade que je l'étais à trente-trois ans quand je suis venue chez les AA. À ce moment-là, par contre, je n'avais apparemment nulle place où aller parce que je n'avais pas de problème d'alcool. Si j'avais pu expliquer à un psychiatre les sentiments d'inutilité, de solitude et de désœuvrement qui accompagnaient mon sentiment bien ancré d'échec personnel lors de ce deuxième divorce, je doute sincèrement que le bon médecin m'aurait convaincue que mon problème principal était une faim spirituelle. Mais les AA m'ont montré que c'était vrai. Si j'avais pu aller à l'église à ce moment-là, je suis certaine qu'ils n'auraient pas pu me convaincre que la maladie était intérieure, et ils n'auraient pas non plus pu me montrer que la nécessité d'un inventaire personnel que les AA m'ont enseigné était vital si je devais survivre. Donc, je n'avais aucune place où aller. Du moins, il me le semblait.

Je n'avais peur de rien ni de personne après avoir connu la boisson. Depuis le début, il semblait qu'avec l'alcool je pourrais toujours me retirer dans mon petit monde privé où personne ne pouvait m'atteindre et me blesser. Il semblait tout à fait logique que lorsque je suis finalement tombée amoureuse, c'était avec un alcoolique et que pendant les dix années suivantes, j'ai

fait des progrès aussi rapides que possible dans ce que je crois être l'alcoolisme désespéré.

Pendant ce temps, notre pays était en guerre. Mon mari a rapidement endossé l'uniforme et il était parmi les premiers à aller outre-mer. J'ai eu à cet égard la même réaction que lorsque mes parents m'ont abandonnée quand j'avais sept ans. Il semble que j'avais grandi physiquement de façon normale et que j'avais acquis une formation intellectuelle moyenne entre-temps, mais je n'avais aucune maturité émotionnelle. Je comprends maintenant que cette phase de mon développement était bloquée par l'obsession de ma personne et que mon égocentrisme avait atteint des proportions telles qu'il m'était impossible de m'ajuster à quoi que ce soit en dehors de mon contrôle personnel. Je baignais dans l'apitoiement et dans le ressentiment, et les seules personnes qui pouvaient supporter cette attitude ou qui donnaient l'impression de me comprendre un tant soit peu étaient celles que je rencontrais dans les bars et celles qui buvaient comme moi. Il est devenu de plus en plus nécessaire de m'évader de moi-même car le remords, la honte et l'humiliation quand je n'avais pas bu étaient presque insupportables. Le seul moyen de vivre était en rationalisant chaque moment passé sobre et en buvant jusqu'à l'oubli total aussi souvent que je le pouvais.

Mon mari est finalement revenu mais il a fallu peu de temps avant que nous constations que nous ne pouvions plus vivre mariés. J'en étais rendue au point où j'étais tellement passée maître dans l'art de me leurrer que je m'étais convaincue d'avoir attendu la fin de la guerre et attendu le retour de cet homme, et pendant qu'augmentait mon ressentiment et mon apitoiement, il en allait de même pour mon problème d'alcoolisme.



Les trois dernières années où j'ai bu, je buvais au travail. La volonté que je mettais à contrôler ma consommation d'alcool pendant les heures de travail, camouflée sous l'apparence d'un cheminement constructif, aurait suffi à me faire nommer présidente, et j'avais cette force de volonté parce que je savais qu'aussitôt la journée de travail terminée, je pourrais boire jusqu'à l'oubli. Au fond de moi, cependant, j'étais morte de peur car je savais que le moment viendrait (qui n'était pas si loin) où je serais incapable de garder cet emploi. Je ne pourrais peut-être pas garder un emploi, ou (c'était ma plus grande peur) je serais indifférente à l'idée de garder un emploi ou non. Je savais que peu importe où j'avais commencé, la fin inévitable serait le bas-fond. La seule réalité à laquelle je pouvais faire face m'avait été inculquée par la force de la répétition – Il fallait que je boive ; et j'ignorais qu'on pouvait faire autrement.

Vers cette période, j'ai rencontré un homme qui avait trois enfants sans mère, et il semblait que ce serait une solution à mon problème. Je n'avais jamais eu d'enfant et je m'en étais servi souvent comme excuse pour boire. Il semblait logique que si j'épousais cet homme et si j'assumais la responsabilité de ces enfants, je ne boirais pas. Donc, je me suis mariée encore une fois. Quand j'ai raconté mon histoire après avoir adhéré au programme, une de mes amies AA a dit que j'avais toujours été une proie facile pour le programme car j'avais toujours été très intéressée par l'humanité – sauf que je prenais toujours les hommes un homme à la fois.

Les enfants m'ont maintenue abstinente pendant trois bonnes semaines ou à peu près, et par la suite, j'ai pris (s'il vous plaît, mon Dieu) ma dernière cuite. J'avais souvent entendu dire chez les AA que : « Il n'y a qu'un

bon ivrogne dans la vie de tout alcoolique, et c'est celui-là qui nous amène chez les AA », et je le crois. Je suis restée ivre pendant soixante jours, vingt-quatre heures durant, et c'était mon intention, littéralement, de boire jusqu'à en mourir. Je suis allée en prison pour la deuxième fois pendant cette période pour avoir été ivre au volant. J'étais la seule personne parmi mes connaissances qui était allée en prison et je crois qu'il est très significatif que l'on se sente moins humiliée la deuxième fois.

Finalement, en désespoir de cause, ma famille a téléphoné à un médecin pour demander conseil et il a suggéré les AA. Les personnes qui sont venues ont immédiatement constaté que je n'étais pas en condition de comprendre quoi que ce soit du programme. On m'a placée dans un sanatorium pour me dégriser afin que je puisse prendre une décision consciente quant à mon problème. C'est là que j'ai compris pour la première fois que comme alcoolique active, je n'avais aucun droit. La société peut faire ce qu'elle veut de moi quand je suis ivre, et je ne peux même pas lever le petit doigt pour l'en empêcher car j'ai abandonné mes droits par le simple fait d'être devenue une menace pour moi-même et pour les personnes autour de moi. À ma grande honte, j'ai aussi appris que j'avais vécu sans aucun sens d'obligation sociale et que je ne connaissais pas non plus le sens de la responsabilité morale envers l'humanité.

J'ai assisté à ma première réunion des AA il y a huit ans et c'est avec une profonde gratitude que je peux dire que je n'ai pas bu depuis ce temps-là, que je n'ai pris ni sédatifs ni stupéfiants, car ce programme, pour moi, en est un d'abstinence complète. Je n'ai plus besoin de fuir la réalité. Une des grandes choses que

les AA m'ont enseignée est que la réalité a elle aussi deux côtés ; je n'avais connu que le côté triste avant le programme, mais j'ai maintenant la chance d'en apprendre le côté agréable.

Les membres des AA qui m'ont marrainée m'ont dit au début que je ne ferais pas que trouver une façon de vivre sans devoir prendre de l'alcool, mais que je trouverais un mode de vie sans vouloir prendre de l'alcool si je faisais ces simples choses. Elles m'ont dit que si je voulais savoir comment fonctionne ce programme, il me fallait avoir de l'honnêteté, de l'ouverture d'esprit et de la bonne volonté ; il est dit dans notre Gros Livre que ce sont les éléments essentiels du rétablissement. Elles m'ont suggéré d'étudier le livre AA et d'essayer de vivre les Douze Étapes comme elles sont expliquées dans le livre car, selon eux, la mise en application de ces principes dans notre vie quotidienne nous procurerait la sobriété et la maintiendrait. J'y crois, et je crois aussi qu'il est tout à fait impossible de mettre ces principes en pratique en faisant de son mieux, une journée à la fois, et de boire quand même, car les deux choses sont incompatibles.

Je n'ai pas de difficulté à admettre que j'étais impuissante face à l'alcool et je suis certainement d'accord pour dire que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. Je n'avais qu'à penser à la différence entre les projets de vie que je m'étais tracés il y a tant d'années et ce qui s'est vraiment passé pour comprendre que je ne pouvais pas gérer ma vie, ivre ou abstinente. Les AA m'ont montré que la bonne volonté de croire suffisait pour commencer. Ce fut vrai dans mon cas et je ne pouvais pas non plus contester les mots « nous rendre la raison », car mes actes, ivre ou abstinente, avant les AA, n'étaient pas ceux d'une personne saine d'esprit. Mon

désir d'être honnête avec moi-même m'a obligée de constater que ma façon de penser était irrationnelle. Il le fallait, sinon je n'aurais pas pu justifier mon comportement désordonné comme je l'ai fait. J'ai pu lire une définition du mot rationalisation dans le dictionnaire, où on dit : « La rationalisation, c'est donner une raison acceptable en société pour un comportement inacceptable en société, et un comportement inacceptable en société est une forme de folie ».

Les AA m'ont permis d'être sereine face à mes choix et m'ont donné l'occasion d'être au service de Dieu et de ceux qui m'entourent, et je suis sereine face à l'infaillibilité de ces principes qui me permettent d'atteindre mon objectif.

Les AA m'ont enseigné que j'aurai la paix d'esprit dans la même mesure que j'apporterai la paix d'esprit à d'autres, et ils m'ont enseigné le vrai sens de cette mise en garde : « heureux celui qui connaît ces choses et qui les exécute ». Car les seuls problèmes que j'ai maintenant sont ceux que je me crée quand je fais une crise d'entêtement.

J'ai connu plusieurs expériences spirituelles depuis que je suis dans le programme, certaines que je n'ai pas reconnues tout de suite car j'apprends lentement et ces expériences prennent plusieurs formes. Mais il y en a eu une si extraordinaire que j'aime la raconter chaque fois que je le peux, dans l'espoir qu'elle aidera quelqu'un d'autre, tout comme elle m'a aidée. Comme je l'ai dit plus tôt, l'apitoiement et le ressentiment m'habitaient constamment et mon inventaire commençait à ressembler à un journal de trente-trois années car il semblait que j'avais du ressentiment contre tous ceux que j'avais connus. Tous sauf un « a immédiatement réagi au traitement » suggéré dans les

étapes, mais il posait problème.

Je faisais du ressentiment envers ma mère, et il datait de vingt-cinq ans. Je l'ai nourri, cultivé et entretenu comme on le ferait d'un enfant chétif, et il faisait partie de moi autant que de respirer. Il m'a fourni des excuses pour mes échecs matrimoniaux, mes échecs personnels, mes complexes et, bien sûr, mon alcoolisme. Même si j'ai vraiment cru que j'étais disposée à m'en débarrasser, je savais maintenant que je répugnais à m'en départir.

Un matin, toutefois, j'ai compris qu'il me fallait m'en défaire car mon sursis tirait à sa fin et si je ne m'en débarrassais pas, il me ferait boire – et je ne voulais plus me soûler. Ce matin-là dans mes prières, j'ai demandé à Dieu de m'indiquer un moyen de me libérer de ce ressentiment. Pendant la journée, une de mes amies m'a apporté des revues pour apporter dans un groupe que je fréquentais qui se réunissait à l'hôpital. Je les ai feuilletées. Une bannière sur l'une d'elles annonçait un article par un homme du clergé très en vue et dans lequel j'ai lu le mot ressentiment.

Il disait, en effet : « Si vous faites du ressentiment et si vous voulez vous libérer, si vous priez pour la personne ou pour la chose que vous ne supportez pas, vous serez libéré. Si vous demandez dans vos prières que tout ce que vous voulez pour vous-même leur soit accordé, vous serez libre. Priez pour leur santé, leur prospérité et leur bonheur, et vous serez libéré. Même quand vous ne le voulez pas vraiment, quand vos prières ne sont que des paroles et que vous ne les pensez pas véritablement, faites-le quand même. Faites-le chaque jour pendant deux semaines et vous remarquerez que vous en êtes venus à croire en ce que vous dites et à vraiment le vouloir pour eux, et vous consta-

terez que vous ressentez maintenant de la compassion, de la compréhension et de l'amour alors qu'auparavant, vous étiez amers et pleins de ressentiment et de haine. »

Cela a fonctionné pour moi alors, et cela a fonctionné pour moi plusieurs fois depuis, et cela fonctionnera pour moi chaque fois que je serai prête à le faire. Parfois, je dois d'abord demander de la bonne volonté, mais elle aussi vient toujours. Parce que cela fonctionne pour moi, cela fonctionnera pour chacun d'entre nous. Comme le disait un autre grand homme : « La seule vraie liberté que peut connaître un être humain est celle de faire ce que l'on doit parce qu'on le veut ».

Cette grande expérience, qui m'a libérée de l'esclavage de la haine et qui l'a remplacée par l'amour n'est en réalité qu'une autre preuve de la vérité que je connais : « J'ai tout ce dont j'ai besoin chez les Alcooliques anonymes – et j'obtiens tout ce dont j'ai besoin. Quand j'ai ce dont j'ai besoin, je trouve invariablement que c'était juste ce que j'avais toujours voulu.

(15)

## LES AA LUI ONT ENSEIGNÉ À ÊTRE SOBRE

*« Si Dieu le veut, nous... pourrions ne plus jamais avoir à faire face à l'alcool, mais nous devons apprendre à faire face à la sobriété chaque jour. »*

**A**LORS QUE j'étais membre des AA depuis peu, un vieux membre m'a dit quelque chose que je n'ai jamais oublié. « Les AA ne nous enseignent pas à faire face à notre consommation d'alcool, ils nous enseignent à faire face à la sobriété. »

Je crois que j'ai toujours su que la façon de m'occuper de ma consommation d'alcool, c'était d'arrêter. Après mon tout premier verre – un tout petit verre de sherry que mon père m'avait offert pour célébrer le Nouvel An alors que j'avais treize ans – je suis allé me coucher, la tête qui tournait, grisé et agité, et je me suis dit que je ne boirais jamais plus !

Mais j'ai succombé à l'âge d'aller au collège. Beaucoup plus tard, quand j'en étais rendu à un alcoolisme en pleine puissance, les gens me disaient que je devrais arrêter. Comme la plupart des autres alcooliques que j'ai connus, j'ai cessé de boire à différentes occasions – une fois pendant dix mois, de mon propre gré, et d'autres fois quand j'étais hospitalisé. Ce n'est pas très malin de cesser de boire ; le secret est de rester arrêté.

Pour réussir, il a fallu que je vienne chez les AA afin d'apprendre comment faire pour rester abstinent –

ce que je n'ai pas pu faire en premier lieu. C'est la raison pour laquelle je buvais.

J'ai été élevé au Kansas, le seul enfant de parents aimants qui ne buvaient qu'en société. Nous déménagions souvent. En fait, j'ai changé d'école chaque année jusqu'à l'école secondaire. À chaque nouvel endroit, j'étais le nouveau – un enfant maigre et timide – que l'on mettait à l'épreuve et battait. Dès que je commençais à me sentir accepté, nous déménagions encore une fois.

Arrivé à l'école secondaire, je suis devenu un super performant. Je remportais les honneurs au collège et je suis devenu rédacteur du livre de classe. J'ai vendu mon premier article à un magazine d'envergure nationale alors que je n'avais pas encore obtenu mon diplôme. J'ai aussi commencé à boire avec la fraternité dans les soirées et dans les fêtes.

Après avoir obtenu mon diplôme, je me suis aventuré à New York pour poursuivre ma carrière d'écrivain. J'ai trouvé un bon emploi avec une maison d'édition et je faisais du travail au noir pour d'autres magazines. J'étais considéré comme un « spécimen extraordinaire » et j'ai commencé à le croire. J'ai aussi commencé à fréquenter les bars après le travail avec mes associés plus âgés. À vingt-deux ans, je buvais tous les jours.

Je me suis enrôlé dans la marine et j'ai été nommé enseigne de vaisseau au pavillon pour écrire les discours des amiraux. Plus tard, je suis allé en mer à titre d'officier d'artillerie sur une escorte de contre-torpilleur et je me suis retrouvé capitaine de corvette. À deux occasions, j'ai aussi connu mes premiers problèmes de discipline à cause de la boisson.

La dernière année de mon service dans la marine, j'ai épousé une fille adorable, très vivante et qui aimait



boire. Nos fréquentations se faisaient surtout dans les bars et dans les clubs de nuit quand mon bateau était à New York. Pendant notre lune de miel, nous avons du champagne frappé tout près du lit, le jour comme la nuit.

Le schéma était tracé. À vingt-neuf ans, j'avais des difficultés à affronter la vie à cause de ma consommation d'alcool. Des peurs de névrosé me paralysaient et j'avais parfois des tremblements incontrôlables. J'ai lu des livres d'entraide. Je me suis tourné vers la religion avec ferveur. J'ai cessé de prendre de la boisson forte pour boire du vin. Le goût sucré m'a rendu malade et j'ai pris de la bière. Comme ce n'était pas assez fort, j'ai ajouté de la vodka – de nouveau, je me suis retrouvé avec des problèmes pires qu'avant. J'ai commencé à piquer des verres quand je jouais au barman pour les invités. Pour guérir mes terribles lendemains de veille, j'ai découvert le verre du matin.

L'avenir prometteur du « spécimen extraordinaire » de jadis s'est estompé et ma carrière a commencé à aller à la dérive. Même si j'avais encore des ambitions, elles prenaient maintenant la forme de fantasmes. J'avais perdu le sens des valeurs. Les vraies valeurs de la vie, selon moi, consistaient à porter des vêtements de grande qualité, à m'assurer que les barmen sachent quoi me servir avant de commander, à être reconnu par les maîtres d'hôtel et qu'ils me réservent la meilleure table, à jouer au gin-rami pour de grosses sommes avec l'insouciance d'un joueur en croisière.

La stupéfaction, la peur et le ressentiment sont entrés dans ma vie. Par contre, ma capacité de mentir outrageusement et de me leurrer intérieurement augmentaient avec chaque verre. Bien sûr, il fallait que je boive pour vivre, pour faire face à la vie quotidienne. Quand

j'étais désappointé ou déçu – ce qui m'arrivait de plus en plus fréquemment – la solution était de boire. J'ai toujours été hypersensible à la critique et je l'étais devenu encore plus maintenant. Quand on me critiquait ou qu'on me réprimandait, je trouvais le refuge et le réconfort dans la bouteille.

Quand j'étais confronté à un défi particulier ou à un événement social – par exemple une présentation importante au bureau ou une soirée – il fallait tout d'abord que je prenne quelques verres. Il m'arrivait trop souvent de dépasser la mesure et de mal me comporter au moment même où je voulais paraître sous mon meilleur jour ! Par exemple, le cinquantième anniversaire de mariage des parents de ma femme a été l'occasion d'une très grande réunion de famille chez nous. Malgré les supplications de ma femme de ne pas exagérer, je suis arrivé à la maison mal en point. Je me souviens qu'on m'a tiré, verre en main, du dessous du piano où je m'étais caché, pour m'enfermer dans ma chambre, en disgrâce.

Par-dessus tout, je souffrais à l'intérieur parce que mes performances et mes réussites n'étaient pas à la hauteur de mes propres attentes. Je devais endormir cette douleur avec l'alcool. Bien sûr, plus je buvais, plus mes attentes étaient irréalistes et moins mon travail était soigné, et l'abîme se creusait. Le besoin de boire était donc sans cesse plus grand.

À quarante ans, j'ai découvert une grosse bosse sur mon ventre gonflé et j'ai craint que ce soit une tumeur. Le médecin m'a dit que j'avais le foie démesurément gros et de cesser de boire. Ce que j'ai fait. J'ai cessé sans aide extérieure et sans trop de difficulté – sauf que je n'avais pas de plaisir dans la vie sans boire. Je devais affronter chaque jour sans récon-

fortant, sans mon anesthésie, sans ma béquille. Je n'ai pas aimé l'expérience.

Quand enfin mon foie s'était rétabli après dix mois, j'ai repris de l'alcool. Au début, un verre occasionnel. Puis, je buvais plus fréquemment tout en espaçant soigneusement les consommations. En peu de temps, je buvais autant qu'avant – chaque jour, toute la journée. J'essayais désespérément de contrôler. Je buvais clandestinement maintenant car tout le monde savait que je ne devais pas prendre d'alcool. Au lieu de boire dans des bars et des clubs chics, je devais transporter une bouteille de vodka dans mon porte-documents, m'enfermer dans les toilettes publiques et avaler à même le goulot, en tremblant, afin de ne pas tomber en morceaux.

Pendant les deux années suivantes, je devenais malade plus rapidement. L'engorgement de mon foie dégénérait en cirrhose. Je vomissais chaque matin. Je ne pouvais pas voir la nourriture. J'avais de fréquentes pertes de mémoire. Je saignais abondamment du nez. Des ecchymoses apparaissaient mystérieusement sur mon corps. Je suis devenu si faible que je pouvais à peine me traîner.

Mon employeur m'a donné un avertissement, puis un autre. Mes enfants m'évitaient. Quand je me réveillais au milieu de la nuit avec des tremblements, des sueurs et des peurs, ma femme sanglotait doucement dans le lit à mes côtés. Le médecin m'a averti que si je continuais, j'aurais une hémorragie de l'œsophage et j'en mourrais. Je n'avais désormais plus le choix. Il fallait que je boive.

Les prédictions de mon médecin se sont avérées finalement. J'assistais à un congrès à Chicago et je faisais la fête jour et nuit quand soudain, j'ai commencé à

vomir et à perdre de grandes quantités de sang par le rectum. Désespéré, j'ai pensé qu'il valait mieux pour ma femme, mes enfants et tous mes proches que je meure. J'ai senti qu'on me soulevait et qu'on me plaçait sur une civière pour me conduire en ambulance dans un drôle d'hôpital. Je me suis réveillé le lendemain perfusé aux deux bras.

Une semaine après, je me sentais assez bien pour retourner à la maison. Les médecins m'ont dit que si je prenais un autre verre, ce pourrait être mon dernier. Je pensais que j'avais appris ma leçon. Mais ma pensée était encore embrouillée et j'étais toujours incapable de faire face à la vie de chaque jour sans aide. En moins de deux mois, je buvais de nouveau.

Pendant les six mois qui ont suivi, j'ai eu deux autres hémorragies de l'œsophage et j'ai miraculeusement survécu à chacune à un cheveu près. Chaque fois, je reprenais de l'alcool, allant même jusqu'à faire passer clandestinement une bouteille de vodka à l'hôpital dès qu'il n'y avait plus de transfusions de sang. Mon médecin a finalement déclaré qu'il ne pouvait plus se porter responsable de moi et il m'a envoyé voir un psychiatre qui avait son bureau dans le même bâtiment. Par la grâce de Dieu, il s'est trouvé que c'était le Dr Harry Tiebout, le psychiatre qui en savait probablement plus sur l'alcoolisme que toute autre personne au monde. Pendant cette même période, il était administrateur non alcoolique au Conseil des Services généraux des Alcooliques anonymes.

C'est feu Dr Tiebout qui m'a alors persuadé de rechercher de l'aide chez les AA. J'ai trouvé un parrain et j'ai commencé à assister aux réunions, tout en continuant de boire. Quelques jours après, j'étais en cure de désintoxication dans une ferme pour ivrognes.

Pendant mon séjour, j'ai lu le Gros Livre et le Grapevine, et j'ai entrepris le lent cheminement vers la santé et la raison grâce au programme de rétablissement des AA.

Les journées abstinentes se transformaient en mois et en années d'abstinence, et une nouvelle et magnifique vie a émergé des ruines de ma vie passée. La relation entre ma femme et moi en est devenue une d'amour et de bonheur tels que nous n'avions jamais connu avant que mon alcoolisme devienne grave. (Elle ne sanglote plus la nuit.) Pendant que nos enfants grandissaient, j'ai été capable d'être un vrai père au moment où ils en avaient le plus besoin. La société pour laquelle je travaillais m'a fait gravir rapidement des échelons une fois la confiance rétablie. En retrouvant la santé, j'ai développé un goût extrême pour le jogging, la voile et le ski.

AA m'a donné toutes ces choses et tant d'autres encore. Par-dessus tout, il m'a enseigné comment rester abstinent. J'ai appris à établir des rapports avec les gens ; avant les AA, je ne pouvais jamais le faire confortablement sans alcool. J'ai appris comment me comporter face aux déceptions et aux problèmes qui autrefois m'auraient conduits directement à la bouteille. J'en suis venu à comprendre que ce qui compte dans la vie, ce n'est pas tant de cesser de boire que de rester abstinent. Les alcooliques peuvent cesser de boire dans plusieurs endroits et de maintes façons – mais les Alcooliques anonymes nous offrent un moyen de rester abstinent.

Si Dieu le veut, nous, les membres des AA, pourrions ne plus jamais avoir affaire à l'alcool, mais nous devons nous occuper de la sobriété chaque jour. Comment ? En apprenant – par la pratique des Douze Étapes

et par le partage aux réunions – à faire face aux problèmes que nous réglions avec l'alcool auparavant, quand nous buvions.

Par exemple, on nous dit chez les AA que nous ne pouvons pas nous permettre le ressentiment ni l'apitoiement, et nous apprenons donc à éviter des attitudes mentales malsaines. De même, nous nous débarrassons de la culpabilité et du remords quand nous « enlevons les débris » dans notre tête par les Quatrième et Cinquième Étapes de notre programme de rétablissement. Nous apprenons comment équilibrer les émotions qui nous ont causé des problèmes, autant quand nous étions en pleine forme que déprimés.

On nous apprend à faire la différence entre nos désirs (qui ne sont jamais satisfaits) et nos besoins (qui sont toujours pourvus). Nous nous débarrassons du fardeau du passé et des peurs de l'avenir quand nous commençons à vivre dans le présent, une journée à la fois. On nous donne « la sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons pas changer » – et ainsi, nous perdons notre promptitude à nous mettre en colère et notre sensibilité à la critique.

Par-dessus tout, nous refusons de rêver et nous acceptons la réalité. Plus je buvais, plus j'avais des fantasmes sur tout. Dans ma tête, j'ai voulu me venger des blessures et des rejets. J'ai joué et rejoué des scènes dans lesquelles j'étais arraché par magie du bar où j'étais pendant que je buvais, et j'étais instantanément transporté dans un poste de pouvoir et de prestige. Je vivais dans un monde imaginaire. Les AA m'ont gentiment sorti de ces rêves pour m'amener à vivre pleinement dans la réalité. J'ai trouvé que c'était beau ! Car, enfin, j'étais en paix avec moi-même. Et avec les autres. Et avec Dieu.