

Vivre...
sans alcool!

«...le traitement consiste essentiellement
à s'abstenir d'alcool...»

— American Medical Association

Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York

VIVRE SANS ALCOOL

Titre original :
LIVING SOBER

Copyright © 2019
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de
cette publication ne peut être reproduite de quelque
manière que ce soit sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Traduction examinée et révisée, 2017

Publication approuvée par
la Conférence des Services généraux des AA

Adresse postale:
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163 USA

www.aa.org

Alcooliques anonymes ® et AA ® sont des marques déposées
de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

ISBN 978-2-920203-00-6

À propos de ce titre...

Au début, même les mots «demeurer abstinent», sans parler de «vivre sans alcool», avaient le don de nous offusquer lorsqu'on nous donnait un tel conseil. Même si nous avions bu considérablement, plusieurs d'entre nous ne s'étaient jamais sentis ivres et nous étions certains de ne nous être presque jamais comportés ou affichés comme des gens en état d'ébriété. Plusieurs n'avaient jamais titubé, ni trébuché ou même eu la langue épaisse; d'autres encore n'avaient jamais causé de désordre, ni manqué une journée de travail, ni eu d'accident d'automobile, et n'avaient certainement jamais été hospitalisés ou mis en prison pour ivresse.

Nous connaissions quantité de gens qui buvaient plus que nous, et d'autres qui ne pouvaient absolument pas supporter l'alcool. Nous n'étions pas comme eux. Donc, la suggestion que nous aurions avantage à «demeurer abstinent» s'avérait presque une insulte.

Et puis, elle paraissait inutilement drastique. Comment vivre ainsi? Il n'y avait certainement rien de mal à prendre un ou deux cocktails à un déjeuner d'affaires ou avant le dîner. Tout le monde n'a-t-il pas le droit de prendre quelques verres pour se détendre, ou quelques bières avant de se coucher?

Nous avons pourtant changé d'avis après nous être un peu instruits sur la maladie de l'alcoolisme. Nous avons appris que des millions de gens en sont atteints. La science médicale ne sait en expliquer la «cause», mais les spécialistes médicaux dans le domaine de l'alcoolisme nous assurent que tout usage d'alcool est source de difficultés ou de problèmes pour l'alcoolique ou le buveur à problèmes. Notre expérience nous le confirme irréfutablement.

Ne pas boire du tout, c'est-à-dire demeurer abstinent, devient donc le point de départ pour se rétablir de l'alcoolisme. Et, qu'on se le dise: vivre sans alcool n'est ni triste, ni ennuyeux ou désagréable comme nous l'avions d'abord craint. Au contraire, sans alcool nous commençons vraiment à apprécier la vie et à y trouver beaucoup plus de plaisir qu'à l'époque où nous buvions. Nous vous le démontrerons.

Moyens pour VIVRE... SANS ALCOOL!

<i>Table des matières</i>	<i>Page</i>
1 Comment utiliser ce livre	1
2 Éviter le premier verre	4
3 Utiliser le programme du 24-heures	6
4 Se rappeler que l'alcoolisme est une maladie incurable, progressive et fatale	8
5 « Vivre et laisser vivre »	12
6 Se tenir occupé	15
7 Se servir de la Prière de la Sérénité	20
8 Modifier nos anciennes habitudes	22
9 Manger ou boire quelque chose, de préférence sucré	25
10 Pratiquer la thérapie du téléphone	26
11 Prendre un parrain	29
12 Prendre beaucoup de repos	33
13 « L'important d'abord »	35
14 Se protéger de la solitude	36
15 Attention à la colère et au ressentiment	41
16 Être bon pour soi	44
17 Attention à l'exaltation	47
18 « Agir aisément »	48
19 Avoir de la gratitude	51
20 Se souvenir de sa dernière cuite	56
21 Éviter les drogues et les médicaments dangereux	57
22 Chasser l'apitoiement	61
23 Recourir aux services professionnels	64
24 Éviter les situations émotives compliquées	66
25 Échapper au piège des « si »	68
26 Se méfier des occasions de boire	71
27 Abandonner ses vieilles idées	77
28 Lire le message des AA	80
29 Assister aux réunions des AA	84
30 Pratiquer les Douze Étapes	91
31 Trouver son propre chemin	93
32 Les Douze Étapes des Alcooliques anonymes	95
33 Appendice	96

Questions souvent posées par des nouveaux et pages suggérant des réponses

	<i>Page</i>
Que dois-je dire et faire au cours d'une réception?	71
Devrais-je garder de l'alcool chez moi?	24
Comment expliquer aux gens que je ne bois plus?	73
À propos de la vie sexuelle?	66
Si je souffre d'insomnie?	33
Si je rêve que je bois?	35
Puis-je aller dans les bars?	71
Que puis-je faire quand je me sens seul?	36
Suis-je en sécurité pourvu que je sois heureux?	47
Dois-je consulter un professionnel?	64
Est-il nécessaire d'abandonner mes anciens compagnons et mes vieilles habitudes.	71

Pourquoi « ne pas boire » ?

Nous, les membres des Alcooliques anonymes, trouvons la réponse à cette question en nous penchant honnêtement sur notre passé. Notre expérience établit clairement que le moindre usage d'alcool conduit l'alcoolique ou le buveur maladif à des ennuis sérieux. Voici ce qu'en dit la American Medical Association :

« En plus d'avoir des propriétés asservissantes, l'alcool produit aussi un effet psychologique qui affecte la façon de penser et de raisonner. Un seul verre peut modifier la perception d'un alcoolique en lui procurant l'impression qu'il peut en tolérer un autre, puis un autre, et encore un autre...

L'alcoolique peut apprendre à maîtriser parfaitement sa maladie, mais il ne peut en obtenir une guérison qui lui permettrait de boire de nouveau sans en subir des suites fâcheuses ».*

Et nous le répétons : à notre grande surprise, le fait de rester abstinents ne s'avère pas morose et lugubre comme nous nous y attendions ! Lorsque nous buvions, l'idée même de vivre sans alcool équivalait à ne pas vivre du tout. Pour la plupart des membres des AA, vivre sans alcool est une expérience *vraiment* agréable. Nous la préférons de beaucoup aux ennuis que nous procurait l'alcool.

Un autre point : n'importe qui peut *devenir* abstinent. Nous y sommes tous parvenus à maintes reprises. Le hic est de le demeurer et de *vivre* sans alcool. Voilà le sujet de cet ouvrage.

* Extrait d'une déclaration officielle publiée le 31 juillet 1964.

1 Comment utiliser ce livre

Nous *ne* vous proposons *pas* dans cet ouvrage une méthode de rétablissement de l'alcoolisme. Les Étapes des Alcooliques anonymes qui résument leur programme de rétablissement sont décrites en détail dans les livres *Les Alcooliques anonymes* et *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*. On ne donne pas ici l'interprétation de ces Douze Étapes et on n'explique pas non plus les méthodes employées.

Nous nous limitons simplement à décrire certaines méthodes que nous avons utilisées pour vivre *sans* alcool. Vous pouvez à votre aise les essayer toutes, que vous soyez intéressés ou non au mouvement des Alcooliques anonymes.

Notre façon de boire était reliée à plusieurs habitudes importantes ou futiles. Dans certains cas, il s'agissait de façons de penser, ou de ce que nous ressentions à l'intérieur de nous-mêmes. Parfois aussi, il s'agissait de façons d'agir, de choses que nous faisons, de gestes que nous posons.

En nous habituant à ne pas boire, nous avons découvert qu'il nous fallait de nouvelles habitudes pour remplacer les anciennes.

(Par exemple, au lieu de prendre cet autre verre, celui que vous tenez à la main ou que vous vous proposez de prendre, pouvez-vous simplement le retarder jusqu'après la lecture de la page 7? Pendant que vous lisez, prenez une boisson gazeuse ou un jus de fruit plutôt que de l'alcool. Un peu plus loin, nous expliquerons en profondeur les raisons de ce changement d'habitude.)

Après avoir passé quelques mois à pratiquer ces nouvelles habitudes d'abstinence ou ces nouvelles façons de penser et d'agir, elles devinrent presque une seconde nature pour la majorité d'entre nous, comme l'était notre habitude de boire. Ne pas boire est devenu une chose naturelle, facile et non un long et fastidieux combat.

Ces méthodes pratiques, applicables d'heure en heure, peuvent être utilisées à la maison, au travail ou dans les réunions mondaines. Cet ouvrage signale aussi plusieurs choses que nous avons appris à *ne pas* faire ou à éviter. Il s'agissait de choses qui, nous le voyons maintenant, nous portaient jadis à boire ou menaçaient notre rétablissement.

Nous croyons que plusieurs ou même toutes les suggestions étudiées ici vous apporteront une aide précieuse pour vivre sans prendre d'alcool, avec facilité et confort. Il n'y a aucune importance particulière attachée à l'ordre dans lequel cet ouvrage présente ces suggestions. Vous pouvez les disposer dans tout autre ordre si cela vous *convient* mieux. Nous ne prétendons pas non plus avoir dressé ici une liste complète. Presque chaque membre des AA pourrait ajouter au moins une bonne idée non mentionnée ici. Et vous en inventerez probablement de toutes nouvelles qui vous aideront personnellement. Nous espérons que vous en ferez part à d'autres pour qu'ils en profitent à leur tour.

L'association des AA ne cautionne pas formellement ni ne recommande à chaque alcoolique tous les moyens d'action énumérés ici. Par contre, chacune de ces pratiques s'est avérée efficace pour certains membres et pourrait vous être utile.

Nous vous proposons ce livre comme un petit guide pratique à consulter de temps en temps, et non pas comme un ouvrage à lire une seule fois, pour l'oublier aussitôt.

Voici deux mises en garde qui se sont avérées utiles :

A. Ayez l'esprit ouvert. Il est possible que certaines des suggestions faites ici ne vous plaisent pas. Si tel est le cas, il vaut mieux, selon notre expérience, ne pas les rejeter définitivement, mais tout simplement les mettre de côté pour le moment. Si nous ne les rejetons pas d'une façon permanente, nous pourrions toujours les reconsidérer plus tard et tirer profit d'idées qui ne nous convenaient pas auparavant, suivant notre gré.

À titre d'exemple, plusieurs d'entre nous ont trouvé dans leurs premiers jours d'abstinence que la présence et les suggestions d'un parrain leur avaient été d'un grand secours pour demeurer abstinents. D'autres ont voulu attendre d'avoir fréquenté plusieurs groupes et rencontré plusieurs membres avant de demander l'aide d'un parrain.

Certains ont trouvé dans la prière traditionnelle un solide appui pour ne pas boire, tandis que d'autres ont fui tout ce qui sentait la religion. Cependant, nous nous réservons tous le droit de changer d'avis sur ces questions plus tard, si nous jugeons pertinent de le faire.

Nous avons jugé préférable de nous mettre le plus tôt possible à l'étude des Douze Étapes proposées comme programme de rétablissement dans le livre

Les Alcooliques anonymes. D'autres ont éprouvé le besoin d'observer une certaine période d'abstinence avant d'aborder cette étude.

Il importe de toujours se rappeler que chez les AA, il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » méthode. Chacun de nous prend ce qui lui convient le mieux sans rejeter complètement les autres ressources qui pourraient s'avérer utiles à un autre moment. Et nous tâchons de respecter le droit de chacun d'agir différemment.

Il arrive qu'un membre des AA rapporte qu'il préfère puiser dans le programme à la façon d'un libre-service : prendre ce qui lui convient le mieux et écarter ce qui ne lui plaît pas. D'autres viendront peut-être cueillir ces éléments laissés de côté, ou ce membre reprendra peut-être plus tard les idées qu'il avait écartées auparavant.

Néanmoins, il est bon de se rappeler qu'on peut être tenté, dans un libre-service, de ne choisir que des desserts, des féculents, des salades ou d'autres mets qui nous plaisent davantage. Cet exemple est important pour ne pas oublier de maintenir l'équilibre dans nos vies.

Nous nous sommes rendu compte, dans notre rétablissement de l'alcoolisme, que nous avons besoin d'un dosage *équilibré* de moyens, même si au premier abord, certains nous semblaient moins agréables que d'autres. Tout comme les bons plats, ces moyens à notre disposition nous ont été profitables dans la mesure où nous en avons usé intelligemment. Ce qui nous amène à notre seconde mise en garde.

B. Servez-vous de votre bon sens. Nous avons constaté que dans l'application des suggestions qui suivent, nous devons nous fier au gros bon sens de tous les jours.

Comme de toutes autres bonnes choses, on peut user à mauvais escient des suggestions contenues dans cet ouvrage. Prenons, par exemple, celle de manger des friandises. De toute évidence, les alcooliques souffrant de diabète, d'obésité ou d'une quelconque allergie au sucre ont dû découvrir des substituts de manière à ne pas mettre leur santé en péril, tout en conservant *l'illusion* de savourer des friandises dans leur rétablissement de l'alcoolisme. (En règle générale, plusieurs nutritionnistes préfèrent les mets riches en protéines aux sucreries.) De plus, il est déconseillé à tout le monde d'abuser de ce traitement. En plus de manger des bonbons, nous devrions prendre des repas équilibrés.

Le slogan « Agir aisément » nous en fournit un autre exemple. Certains d'entre nous ont pris prétexte de cette sage maxime pour justifier leur retard, leur paresse ou leur impolitesse. Ce n'est pas à cette fin, bien sûr, que le slogan est proposé. Appliqué à bon escient, il peut être curatif ; un mauvais usage peut compromettre notre rétablissement. Certains d'entre nous y ajouteraient : « Agir aisément oui, mais agir ! »

Il va de soi que nous devons nous servir de notre jugement avant de suivre un conseil, quel qu'il soit. Chacune des méthodes décrites ici doit être utilisée judicieusement.

De plus, les AA ne prétendent à aucune compétence scientifique en matière d'abstinence. Nous ne pouvons partager avec vous que notre expérience personnelle et non des théories ou des explications professionnelles.

En conséquence, on ne trouvera pas dans ces pages quelque nouvelle formule médicale sur la façon d'arrêter de boire, si vous en êtes à ce stade, ni aucune recette miracle pour atténuer ou éviter la gueule de bois.

Il est parfois possible de devenir abstinent chez soi par ses propres moyens, mais bien souvent, l'usage prolongé de l'alcool a entraîné des complications médicales si graves qu'il vaudrait mieux avoir recours à un médecin ou à une clinique pour se désintoxiquer. Dans un cas aussi grave, il faudra faire appel à ces services professionnels avant de pouvoir vous intéresser aux suggestions proposées ici.

Toutefois, certains alcooliques qui n'étaient pas à ce point atteints ont pu traverser d'eux-mêmes la période de sevrage avec le soutien d'autres membres des AA. Parce que nous avons personnellement vécu cette expérience et à ce seul titre, nous sommes parfois en mesure de soulager quelque peu la misère et la souffrance. À tout le moins, nous comprenons. Nous sommes passés par là.

Ainsi donc, cet ouvrage traite de *l'abstention* de la consommation d'alcool (plutôt que de sa *cessation*). Vivre sans alcool, tel est son propos.

Nous avons découvert que pour nous, le rétablissement *commençait* par l'abstention de boire en devenant abstinent et en ne buvant aucun alcool, en quelque quantité et sous quelque forme que ce soit. Nous avons également compris que nous devons refuser toute autre drogue susceptible d'aliéner notre personnalité. Pour bénéficier d'une vie pleine et satisfaisante, il nous faut absolument demeurer abstinent. L'abstinence est le point de départ de notre rétablissement.

D'une certaine façon, ce livre nous montre comment apprivoiser l'abstinence. (Jadis, nous n'y arrivions pas alors, nous buvions.)

2 Éviter le premier verre

Voici quelques expressions d'usage courant chez les AA : « Si tu ne prends pas ce premier verre, tu ne pourras pas t'enivrer », et « Un verre c'est trop, mais vingt, ce n'est pas assez. »

Lorsque nous avons commencé à boire, plusieurs d'entre nous ne voulaient et ne prenaient jamais plus d'un verre ou deux. Mais avec le temps, nous avons augmenté la quantité. Plus tard, nous buvions de plus en plus, jusqu'à nous enivrer, certains au point d'être toujours ivres. Cela ne paraissait peut-être pas toujours dans notre élocution ou dans notre démarche, mais nous n'étions jamais à jeun pour autant.

Si l'alcool nous affectait trop, nous réduisions notre consommation ou nous tentions de nous limiter à un verre ou deux, ou encore de substituer les alcools forts à la bière ou au vin. Nous tâchions au moins de limiter la quantité, de manière à ne pas nous *soûler* de façon catastrophique. Ou encore, nous nous efforcions de dissimuler la quantité consommée.

Mais toutes ces précautions devenaient de plus en plus difficiles. De temps à autre, nous nous imposions même un régime sec et cessions complètement de boire pour un certain temps.

Finalement, nous nous permettions un autre verre, un seulement. Comme ce verre ne semblait pas faire de sérieux ravages, nous croyions pouvoir en prendre un autre en toute sécurité. Au début, peut-être en sommes-nous restés là, et nous sommes-nous sentis réconfortés de voir que nous pouvions ainsi prendre un verre ou deux et nous arrêter après. Certains ont recommencé plusieurs fois.

Cette expérience cachait un piège. Elle nous persuadait que nous pouvions boire sans danger. Puis, l'occasion s'est présentée (un événement spécial, une perte personnelle ou même rien de particulier) où deux ou trois verres nous ont procuré un bien-être et nous avons pensé qu'un verre ou deux de plus ne pouvait pas nuire. Sans aucune espèce d'intention d'en arriver là, nous nous sommes retrouvés une autre fois à dépasser la limite. Nous nous retrouvions au même point qu'avant : nous dépassions la mesure sans vraiment le vouloir.

De telles expériences répétées nous ont amenés à cette inévitable conclusion logique : si nous ne prenons pas le premier verre, jamais nous ne nous enivrerons. Donc, au lieu de projeter de ne plus nous enivrer, ou de tâcher de limiter le nombre de nos consommations ou la quantité d'alcool, nous avons appris à concentrer nos efforts pour n'éviter qu'un seul verre : le premier.

De ce fait, au lieu de nous acharner à limiter le nombre de verres que nous pouvions prendre vers la fin d'une cuite, nous évitions celui qui suffit à tout déclencher.

Ce raisonnement semble plutôt simpliste, n'est-ce pas ? Pour plusieurs d'entre nous, il est difficile de croire que nous n'avions jamais imaginé ce simple moyen de nous-mêmes avant d'arriver chez les AA. (Évidemment, pour être francs nous n'avons jamais vraiment voulu arrêter de boire non plus,

jusqu'à ce que nous ayons appris ce qu'était l'alcoolisme.) Mais l'important est ceci : maintenant, nous savons que c'est la bonne solution.

Au lieu d'essayer de calculer le nombre de verres que nous pouvons supporter — quatre ? six ? douze ? — nous nous disons : « Ne prends tout simplement pas ce premier verre ». C'est tellement plus facile. Cette façon de penser a aidé des centaines de milliers d'alcooliques à demeurer abstinents pendant des années.

Des médecins spécialisés en alcoolisme nous disent qu'il y a de bonnes raisons médicales d'éviter le premier verre. C'est le premier verre qui déclenche, immédiatement ou plus tard, l'obsession de boire de plus en plus, jusqu'à connaître à nouveau des problèmes d'alcool. Plusieurs parmi nous en sont venus à croire que notre alcoolisme est une dépendance à la drogue qu'est l'alcool ; comme tous les intoxiqués qui veulent maintenir leur rétablissement, nous devons nous tenir à l'écart de la première dose du stupéfiant qui a causé notre dépendance. C'est ce que semble confirmer notre expérience, comme vous pouvez le constater en lisant le livre *Les Alcooliques anonymes* et dans le magazine *Grapevine*, et également partout où les membres des AA se réunissent pour partager leurs expériences.

3 Utiliser le programme du 24-heures

Quand nous buvions, nous connaissions souvent de mauvaises périodes où nous jurions : « Jamais plus ! » Nous nous engageons à ne pas boire pendant au moins un an, ou nous promettons à quelqu'un de ne pas prendre d'alcool pendant trois semaines ou trois mois. Bien sûr, nous avons aussi essayé de nous en abstenir totalement pendant des périodes plus ou moins longues.

Nous étions parfaitement sincères lorsque nous faisons ces déclarations en grinçant des dents. De tout cœur, nous ne voulions plus jamais nous enivrer. Nous étions déterminés. Nous avons juré de renoncer complètement à l'alcool, avec l'intention de nous en abstenir pour une période indéfinie.

Pourtant, malgré nos intentions, le résultat était presque inévitablement le même. À la longue, le souvenir de nos promesses, et des tourments qui nous y avaient conduits, s'estompait. Nous recommençons à boire et nous rencontrons des difficultés plus grandes encore. Notre abstinence « définitive » n'avait pas duré bien longtemps.

Certains d'entre nous, en s'engageant ainsi, avaient une réserve personnelle : nous nous disions que notre promesse ne s'appliquait qu'aux « boissons fortes », non à la bière ni au vin. C'est ainsi que nous avons appris, si nous ne le savions pas déjà, que la bière et le vin pouvaient tout aussi bien nous eni-

vrer ; il suffisait d'en boire davantage pour obtenir les mêmes effets qu'avec les spiritueux. Nous nous retrouvions tout aussi saouls par la bière ou le vin qu'autrefois sous l'effet de la « boisson forte ».

Bien sûr, d'autres parmi nous ont tout à fait abandonné l'alcool et ont respecté fidèlement leur promesse, jusqu'à la date limite... Nous avons alors recommencé à boire pour bientôt retrouver nos difficultés, alourdies de plus de culpabilité et de remords.

Maintenant, à l'issue de ces combats, nous essayons chez les AA d'éviter les expressions comme « régime sec » ou « promesse de tempérance ». Elles nous rappellent nos échecs.

Même si nous savons que l'alcoolisme est une maladie chronique et irréversible, notre expérience nous a enseigné à ne faire aucune promesse d'abstinence à long terme. Nous avons trouvé plus réaliste et plus efficace de dire : *« Pour aujourd'hui seulement, je ne boirai pas ! »*

Même si nous avons bu hier, nous pouvons projeter de ne pas boire aujourd'hui. Il se peut que nous buvions demain, sans savoir si seulement nous vivrons jusque-là, mais pour le présent 24-heures, nous décidons de ne pas boire. Peu importe la tentation ou la provocation, nous sommes déterminés à faire l'impossible pour ne pas boire *aujourd'hui*.

Avec raison, nos amis et nos familles en ont assez de nous entendre toujours répéter : « Cette fois, je suis vraiment sérieux », pour nous voir ensuite revenir à la maison en titubant. Donc, nous ne promettons plus de ne pas boire, tant aux autres qu'entre nous. Chacun fait sa propre promesse à soi-même. Après tout, notre propre santé et notre vie sont en jeu. C'est à nous, non à nos familles ou à nos amis, qu'il appartient de faire le nécessaire pour demeurer en santé.

Quand l'obsession de boire se fait plus pressante, il nous arrive de trancher la durée de 24 heures en périodes plus courtes. Nous décidons de ne pas boire, disons pour au moins une heure. Nous pouvons toujours endurer un malaise temporaire comme celui de ne pas boire pendant seulement une autre heure ; puis une autre, et ainsi de suite. Plusieurs d'entre nous ont entrepris leur rétablissement précisément de cette façon. À la vérité, *il n'y a pas de rétablissement de l'alcoolisme qui ne commence par une heure d'abstinence*.

Autrement dit, il s'agit de retarder le (prochain) verre.

(Qu'en pensez-vous ? Vous sirotez encore votre eau gazeuse ? Avez-vous vraiment remis à plus tard ce verre dont nous parlions dans le premier chapitre ? Si oui, vous pouvez déjà être sur la voie du rétablissement.)

Nous pourrions prendre le prochain verre plus tard, mais maintenant, nous décidons de le reporter au moins pour aujourd'hui, ou pour un autre moment. (Disons, après la lecture de cette page.)

Le programme du 24-heures est très souple. Nous pouvons l'entreprendre en tout temps, où que nous soyons. À la maison, au travail, dans un bar ou dans une chambre d'hôpital, à 16h ou à 3h; nous pouvons décider sur-le-champ de ne pas prendre d'alcool pendant les 24 prochaines heures, ou les cinq prochaines minutes.

Constamment renouvelé, ce programme élimine les faiblesses des méthodes telles que le régime sec ou la promesse de tempérance. Une promesse de tempérance ou d'abstinence pour un temps limité venait finalement à échéance, comme prévu, de sorte que nous nous sentions libres de boire à nouveau. Mais aujourd'hui est toujours présent. Aujourd'hui, *c'est la vie*; aujourd'hui, c'est tout ce que nous avons; et n'importe qui peut passer une journée sans boire.

Au début, nous nous efforçons de vivre le moment présent seulement pour demeurer abstinents, et nous y arrivons. Une fois cette mentalité acquise, nous découvrons que cette façon de vivre en tranches de 24 heures est efficace et satisfaisante dans la solution de plusieurs autres problèmes.

4 Se rappeler que l'alcoolisme est une maladie incurable, progressive et fatale

Plusieurs personnes savent qu'elles ne peuvent manger certains aliments, qu'il s'agisse d'huîtres, de fraises, d'œufs, de concombres, de sucre ou autre, sans en subir de sérieux malaises, quand ils n'en deviennent pas sérieusement malades.

Une personne souffrant d'une telle allergie alimentaire peut s'apitoyer et se plaindre à qui veut l'entendre, gémissant sans cesse qu'elle est injustement privée de mets délicieux parce qu'ils lui sont nocifs.

De toute évidence, même si nous nous sentons lésés, nous serions mal avisés d'ignorer notre propre constitution physiologique. Si nous ne tenons pas compte de nos limites, il peut en résulter des malaises ou des maladies graves. Pour être en santé et raisonnablement heureux, nous devons apprendre à vivre avec notre propre corps.

L'une des nouvelles attitudes mentales que l'alcoolique en voie de rétablissement doit acquérir, c'est de se voir calmement comme une personne qui

doit éviter l'usage de toute substance chimique (alcool et autres drogues qui en sont les substituts) si elle veut rester en bonne santé.

Nous avons, comme l'a prouvé notre histoire de buveur, accumulé des centaines de milliers d'années, hommes et femmes, de consommation gargantuesque d'alcool. Nous savons qu'au fil de ces années où nous buvions ainsi, nos problèmes liés à l'usage de l'alcool s'aggravaient continuellement. L'alcoolisme est progressif.

Bien sûr, plusieurs d'entre nous ont connu des périodes où, pendant des mois, voire des années, nous avons quelquefois cru que notre façon de boire s'était en quelque sorte normalisée d'elle-même. Nous semblions capables de supporter une forte dose d'alcool à peu près sans risque, ou nous demeurions abstinents, exception faite de certaines soirées de libation, et notre façon de boire ne semblait pas s'aggraver, pour autant que nous pouvions le constater. Rien d'épouvantable ou de dramatique n'arrivait.

Toutefois, nous voyons maintenant qu'à long ou à court terme, notre problème d'alcool s'aggravait inévitablement.

Certains médecins spécialisés en alcoolisme nous assurent qu'à n'en plus douter, cette maladie s'aggrave de plus en plus avec l'âge. (Connaissez-vous quelqu'un qui *ne vieillit pas*?)

Nous sommes aussi convaincus, après les innombrables tentatives pour prouver le contraire, que l'alcoolisme est incurable, comme certaines autres maladies. Il ne peut pas se «guérir» dans le sens que nous ne pouvons pas changer notre équilibre chimique de manière à redevenir les buveurs sociaux, modérés et normaux, ce qui semblait être le lot de plusieurs dans leur jeunesse.

Comme certains d'entre nous le disent, ce retour n'est pas plus possible pour nous qu'il ne l'est pour un cornichon de redevenir concombre. Personne parmi nous n'a pu «guérir» son alcoolisme par des traitements psychologiques ou des médicaments.

De plus, ayant vu des milliers d'alcooliques qui *n'ont pas* cessé de boire, nous avons la profonde conviction que l'alcoolisme est une maladie fatale. Non seulement avons-nous vu beaucoup d'alcooliques boire jusqu'à la mort — mourant à la suite du «sevrage» causant le delirium tremens (D.T.) ou les convulsions, ou succombant à une cirrhose directement reliée à l'alcool — nous sommes aussi au courant de nombreux décès qui ne sont pas officiellement attribués à l'alcoolisme, même s'ils en sont le résultat. Souvent, on attribue la cause immédiate d'un décès à un accident de voiture, une noyade, un suicide, un meurtre, une crise cardiaque, un incendie, une pneumonie ou un infarctus, alors que la maladie ou l'événement fatal résulte d'une dose massive d'alcool.

Certainement, lorsque nous buvions, la plupart des membres des AA se sont crus à l'abri d'une telle catastrophe. Et il est probable que la grande majorité n'a jamais approché l'horreur des stades ultimes de l'alcoolisme chronique.

Nous avons constaté que nous n'avions qu'à *continuer* à boire pour qu'un tel malheur nous arrive. Si vous êtes à bord d'un autobus à destination d'une ville située à mille kilomètres, c'est bien là que vous vous retrouverez, à moins que vous ne descendiez et ne preniez une autre direction.

Maintenant, que faites-vous quand vous apprenez que vous souffrez d'une maladie incurable, progressive et fatale, peu importe qu'il s'agisse d'alcoolisme ou d'une autre maladie comme une affection cardiaque ou le cancer ?

Bien des gens nient tout simplement cette réalité, n'en font aucun cas, refusent tout traitement, souffrent et meurent.

Il y a pourtant une autre façon d'agir.

Vous pouvez accepter le « diagnostic », persuadé par votre médecin, vos amis, ou vous-mêmes. Vous pouvez ensuite chercher les moyens à prendre, s'il y a lieu, pour « maîtriser » la situation, de manière à ce que *tant que vous prendrez les précautions voulues*, vous puissiez jouir longtemps encore d'une vie heureuse, productive et normale. Vous reconnaissez pleinement la gravité de votre état et vous prenez les moyens nécessaires pour conserver une vie saine.

Dans le cas de l'alcoolisme, cette méthode est particulièrement facile à appliquer si vous voulez vraiment demeurer en bonne santé. Puisque nous, membres des AA, avons si bien appris à profiter de la vie, nous tenons vraiment à demeurer en bonne santé.

Nous tâchons de ne jamais oublier le caractère permanent de notre alcoolisme, mais nous évitons de nous laisser abattre, de nous apitoyer ou d'en parler continuellement. Nous l'acceptons comme une caractéristique de notre organisme, au même titre que notre taille, ou le besoin de porter des lunettes, ou pour une quelconque allergie.

Nous cherchons alors à apprendre comment vivre confortablement et sans amertume, nous rappelant simplement que la seule chose importante est d'éviter ce *premier* verre pour aujourd'hui seulement. (Vous en souvenez-vous ?)

Un membre des AA aveugle disait que son alcoolisme ressemblait beaucoup à sa cécité. « Dès que j'ai accepté la perte de la vue, expliquait-il, et que j'ai suivi le programme de réadaptation qui m'était accessible, j'ai compris qu'avec l'aide de ma canne ou de mon chien, je pouvais me rendre partout où je voulais sans trop de risques, pourvu que je tiens toujours compte du fait que je suis aveugle. Mais dès que je me comporte comme si j'ignorais que je ne vois pas, je me blesse ou il m'arrive des ennuis. »

« Si vous voulez être bien, disait une membre des AA, il suffit de vivre en suivant le traitement indiqué. C'est facile pourvu que vous gardiez à l'esprit les faits nouveaux concernant votre état. Qui parmi vous peut perdre son temps à cultiver des sentiments de privation ou d'apitoiement alors que vous savez qu'il y a tant de moments agréables où vous pouvez vous sentir heureux et en sécurité sans crainte de votre maladie? »

Bref, nous sommes atteints d'un mal incurable, souvent mortel, appelé l'alcoolisme. Au lieu de persister à boire, nous préférons considérer et adopter des façons agréables de vivre sans alcool.

Nous n'avons pas à avoir honte de notre maladie. Ce n'est pas un déshonneur. Personne ne sait exactement pourquoi certaines personnes deviennent alcooliques alors que d'autres non. Ce n'est pas notre faute. Nous n'avons pas *voulu* devenir alcooliques. Nous n'avons pas couru après cette maladie.

Après tout, nous n'avons pas souffert d'alcoolisme pour le plaisir de la chose. Nous n'avons pas entrepris délibérément, malicieusement, de faire ce dont nous aurions à rougir par la suite. Cela s'est fait à l'encontre de notre bon jugement et de nos inclinations, simplement parce que nous étions réellement malades sans même le savoir.

Nous avons appris qu'il est inutile d'entretenir de vains regrets ou des inquiétudes sur l'origine de notre condition. La première chose à faire pour nous sentir mieux et pour triompher de notre mal est simplement de ne pas boire.

Tentez l'expérience. Ne préféreriez-vous pas admettre que votre santé est affectée, mais qu'elle peut être restaurée, plutôt que de perdre un temps fou à vous torturer sur les causes de votre état? Nous avons trouvé que cette nouvelle image était beaucoup plus agréable et valorisante que celle que nous projetions de nous-mêmes auparavant. D'ailleurs, elle est plus conforme à la réalité. Nous le savons. Notre façon actuelle d'être, d'agir et de penser en est la preuve.

Toute personne intéressée par cette nouvelle manière d'être est invitée à tenter une « période d'essai gratuite ». Ensuite, quiconque désire retrouver ses bonnes vieilles habitudes est parfaitement en droit de le faire. Libre à vous de reprendre votre misère, si tel est votre désir.

Par ailleurs, vous pouvez également conserver votre nouvelle image. C'est votre droit le plus strict.

5 « Vivre et laisser vivre »

Le vieil adage « vivre et laisser vivre » est tellement courant qu'il est facile d'en oublier toute la portée. S'il a été si souvent répété au cours des années, c'est qu'il s'est avéré bénéfique à tellement d'égards !

Nous, les membres des AA, le mettons à profit de façon particulière pour nous aider à ne pas boire. Il nous aide en particulier à endurer ceux qui nous tapent sur les nerfs.

En considérant une fois de plus quelques-unes de nos fredaines alcooliques, plusieurs d'entre nous pourront voir que très souvent, nos problèmes d'alcool semblaient reliés à d'autres personnes. Consommer de la bière ou du vin durant nos années d'adolescence paraissait naturel, puisque tant d'autres dont nous recherchions l'approbation s'y adonnaient. Puis il y a eu des noces et des bar-mitsva et des baptêmes et des vacances et des matchs de football et des cocktails et des déjeuners d'affaires... on pourrait allonger la liste. À toutes ces occasions, nous buvions, du moins en partie, parce que tout le monde buvait et s'attendait à ce que nous en fassions autant.

Ceux d'entre nous qui ont commencé à boire seuls, ou à prendre un verre en cachette de temps à autre, l'ont souvent fait pour empêcher qu'une certaine personne ou que les gens en général sachent combien et quand ils buvaient. Nous étions rarement d'humeur à entendre les autres parler de notre façon de boire. S'ils le faisaient, très souvent nous leur donnions les « raisons » pour lesquelles nous buvions, comme si nous voulions nous épargner leurs critiques ou leurs reproches.

Certains d'entre nous devenaient agressifs, voire belliqueux après avoir bu. Par contre, d'autres avaient l'impression de mieux s'entendre avec les autres après un verre ou deux, au moment d'une soirée mondaine, d'une vente difficile, d'une demande d'emploi ou même de faire l'amour.

Notre habitude de boire a amené plusieurs d'entre nous à choisir nos amis d'après leur penchant pour l'alcool. Nous avons même changé d'amis quand nous avons cru avoir « dépassé » leur façon de boire. Nous préférons les « vrais buveurs » à ceux qui ne prenaient qu'un verre ou deux. Et nous tâchions d'éviter les abstinents.

Plusieurs d'entre nous se sentaient coupables et irrités par l'attitude de notre famille face à notre façon de boire ; certains ont même perdu des emplois parce qu'un patron ou un collègue ne la tolérait pas. Nous souhaitions que les gens se mêlent de leurs affaires et nous fichent la paix !

Nous éprouvions souvent de la colère et de la crainte, même envers des gens qui ne nous avaient rien reproché. Notre sentiment de culpabilité nous rendait hypersensibles envers notre entourage et nous avions de la rancune

contre eux. Il nous est arrivé de changer de bar ou d'emploi, ou de déménager, simplement pour éviter certaines personnes.

Ainsi, jusqu'à un certain point, un grand nombre de personnes, à part nous-mêmes, étaient impliquées d'une façon ou d'une autre dans notre consommation d'alcool.

En premier lieu, lorsque nous avons cessé de boire, nous avons éprouvé un grand soulagement en constatant que les gens rencontrés chez les AA, des alcooliques rétablis, semblaient différents. Nous n'avions pas l'impression qu'ils nous jugeaient, ni qu'ils se méfiaient de nous, mais plutôt qu'ils nous comprenaient et se préoccupaient de nous.

Il n'en reste pas moins tout à fait naturel de trouver encore sur notre route certaines personnes incompatibles, autant chez les AA qu'à l'extérieur. Nous constaterons peut-être que nos amis à l'extérieur des AA, nos compagnons de travail ainsi que les membres de notre famille, se comportent encore envers nous comme lorsque nous buvions. (Il leur faudra peut-être un peu de temps pour croire que nous avons *vraiment* cessé. Après tout, il se peut que, par le passé, ils nous aient vus très souvent cesser de boire, pour recommencer de plus belle par la suite.)

Pour commencer à mettre en pratique la philosophie du « Vivre et laisser vivre », nous devons admettre qu'il y a, chez les AA et partout ailleurs, des personnes qui émettent des opinions que nous ne partageons pas et qui posent des actes que nous désapprouvons. Il est essentiel à notre bien-être d'apprendre à vivre avec ces contradictions. C'est précisément là que la notion de « Vivre et laisser vivre » nous a aidés.

En fait, chez les AA, on accorde une grande importance à l'apprentissage de la tolérance face au comportement d'autrui. Même si celui-ci nous paraît tout à fait offensant ou disgracieux, ce *n'est* certainement *pas* une raison pour boire ! Notre rétablissement personnel est trop important. Nous nous rappelons que l'alcoolisme peut tuer et qu'il le fait !

Nous avons appris qu'il est profitable de s'efforcer vraiment de comprendre les autres, spécialement ceux qui nous sont antipathiques. Pour notre rétablissement, il est plus important de comprendre que d'être compris. Ce n'est pas trop difficile si nous gardons à l'esprit que les autres membres des AA, tout comme nous, font des efforts pour comprendre.

D'ailleurs, nous rencontrerons aussi chez les AA et n'importe où des gens qui ne seront pas spécialement entichés de nous. Nous devons donc tous essayer de respecter le droit des autres de se comporter comme ils l'entendent (ou comme ils le doivent). Nous pourrions alors nous attendre à ce qu'ils nous traitent avec la même courtoisie. Chez les AA, c'est généralement la règle.

Habituellement, les personnes qui s'entendent bien entre elles dans un quartier, une entreprise, un club ou chez les AA, gravitent dans la même direction. Lorsque nous passons du temps avec des gens que nous aimons, nous sommes moins perturbés par ceux qui nous plaisent moins.

Avec le temps, nous en arrivons à ne plus avoir peur de nous éloigner des gens qui nous indisposent au lieu de les laisser nous taper sur les nerfs ou de tenter de les changer uniquement pour qu'ils nous conviennent mieux.

Personne parmi nous ne se souvient d'avoir déjà été contraint de boire. Personne ne nous a jamais attachés pour nous verser de l'alcool dans le *gosier*. Tout comme personne ne nous a jamais violentés *physiquement* pour nous faire boire, nous essayons maintenant de faire en sorte que personne non plus ne nous pousse *mentalement* vers notre premier verre.

Il est très facile de se servir des attitudes des autres comme alibi pour boire. Nous étions devenus experts en ce domaine. Mais en matière de sobriété, nous avons appris une nouvelle technique, qui consiste à ne jamais entretenir de ressentiment envers quelqu'un au point de lui permettre ainsi de contrôler notre vie, jusqu'à nous faire boire. Nous nous rendons compte que nous n'avons aucun désir de laisser qui que ce soit conduire ou détruire notre vie.

Un sage de l'Antiquité disait qu'on ne devrait jamais critiquer son prochain sans avoir d'abord parcouru un kilomètre dans ses chaussures. Ce judicieux conseil peut nous inspirer plus de compassion pour les êtres humains de notre entourage. Mettre ce conseil en pratique nous donne plus de satisfaction qu'un lendemain de cuite.

«Laisser vivre», d'accord. Par contre, certains parmi nous voient autant d'importance dans la première partie du slogan : «Vivre!»

Lorsque nous avons adopté des méthodes nous permettant de profiter pleinement de *notre propre vie*, nous sommes alors heureux de laisser les autres vivre à leur façon. Si notre propre vie est intéressante et productive, nous n'éprouvons ni le besoin ni le désir de prendre les autres en défaut ou de nous préoccuper de leurs manières d'agir.

En ce moment précis, pensez-vous à quelqu'un qui vous indispose vraiment?

Si oui, tentez cette expérience. Reportez à plus tard de penser à cette personne et à ce qui vous indispose chez elle. Plus tard, si vous en avez envie, vous pourrez toujours bouillir de rage à son sujet. Mais pour l'instant, pourquoi ne pas l'oublier pendant que vous lisez le paragraphe suivant?

Vivez! Occupez-vous de votre propre façon de vivre. À notre avis, l'abstinence ouvre les portes de la vie et du bonheur. Elle vaut la peine de sacrifier bien des rancunes ou des disputes... Bon, vous n'avez pas réussi à chasser

complètement cette autre personne de votre esprit. Voyons si la prochaine suggestion pourra aider !

6 Se tenir occupé

Il est très difficile de rester assis sans bouger en essayant de *ne pas* faire telle chose, ou même de *ne pas* y penser. Il est beaucoup plus facile d'agir et de faire autre chose — que le geste que nous essayons d'éviter.

Il en est ainsi avec l'alcool. Juste essayer d'éviter de boire (ou d'y penser) ne semble pas suffisant en soi. Plus nous pensons au verre que nous tentons de ne pas prendre, plus il accapare notre esprit, évidemment. Cela n'est guère bon. Il vaut mieux s'occuper à quelque chose, n'importe quoi, qui fasse appel à notre esprit et canalise notre énergie vers la santé.

Des milliers parmi nous se sont demandé ce qu'ils feraient de tous leurs moments libres après qu'ils auraient cessé de boire. Effectivement, quand nous avons cessé, toutes ces heures que nous passions jadis à organiser notre vie autour de l'alcool, à nous en procurer, à boire et à nous remettre des effets immédiats de nos cuites, se transformaient en longues périodes creuses qu'il nous fallait combler d'une manière ou d'une autre.

La plupart d'entre nous avaient un travail. En dépit de cela, il restait encore de nombreuses minutes et de nombreuses heures inoccupées. Il nous a fallu adopter de nouvelles habitudes pour remplir ces moments vides et employer l'énergie nerveuse autrefois monopolisée par notre préoccupation ou notre obsession de boire.

Tous ceux qui tentent de rompre une habitude savent qu'il est plus facile de lui substituer une activité nouvelle et différente que d'interrompre tout simplement l'ancienne occupation sans la remplacer.

Les alcooliques rétablis se plaisent à affirmer que «le seul fait d'arrêter de boire n'est pas suffisant». *Ne pas boire* seulement est une attitude négative, stérile. Notre expérience nous l'a parfaitement démontré. Pour vivre *sans* alcool, nous avons compris qu'il fallait remplacer l'habitude de boire par un programme d'action positif. Il nous a fallu apprendre à *vivre* sans prendre d'alcool.

Au début, la peur a pu pousser certains d'entre nous à se demander s'ils n'auraient pas un problème d'alcool. À court terme, cette peur peut suffire à nous tenir éloignés de l'alcool. Mais la peur n'a rien d'un état de bonheur ou de détente que l'on souhaiterait maintenir longtemps. Nous tâchons donc de cultiver un sain respect pour la puissance de l'alcool au lieu de le craindre,

tout comme les gens éprouvent un respect certain pour le cyanure, l'iode ou n'importe quel autre poison. Au lieu d'être constamment hantés par la peur de ces produits, la plupart des gens respectent leurs effets sur le corps humain et sont assez intelligents pour s'abstenir d'y toucher. Chez les AA, nous considérons maintenant l'alcool de la même façon, et avec la même déférence. Bien sûr, cette conviction repose sur l'expérience vécue plutôt que sur l'image du spectre du poison.

Si nous ne pouvons pas dépendre de la peur pour combler ces heures creuses sans boire, alors que *faire* ?

Nous avons découvert un grand nombre d'activités utiles et profitables, certaines plus que d'autres. En voici deux sortes selon leur ordre d'efficacité, tel que nous l'avons constaté.

A. Activités intérieures et extérieures aux AA.

Lorsque des membres des AA d'expérience disent qu'ils ont trouvé profitable « d'être actifs » pour leur rétablissement de l'alcoolisme, ils font allusion aux activités chez les AA ou à l'extérieur.

Si vous le désirez, il vous est aussi facile de faire la même chose avant même de décider si vous voulez ou non devenir membre des AA. Vous n'avez besoin de permission ni d'invitation de personne.

À vrai dire, avant de prendre une décision concernant votre problème d'alcool, il serait recommandable de vous intéresser aux AA pendant quelque temps. Soyez sans inquiétude, le seul fait de vous asseoir comme observateur dans une réunion des AA ne fait pas de vous un alcoolique ni un membre des AA, pas plus que le poulailler fait la poule. Avant de décider de vous « joindre » aux AA, vous pouvez d'abord faire un « essai » ou une « répétition générale ».

La plupart des activités auxquelles nous participons à nos débuts dans les AA peuvent paraître assez insignifiantes, mais leurs résultats se sont avérés efficaces. Elles servent « d'acclimatation » en permettant de s'adapter plus facilement aux gens que l'on ne connaît pas.

À la fin de la plupart des réunions des AA, vous remarquerez ordinairement certains participants qui s'affairent à ranger les chaises, à vider les cendriers et à disposer des tasses vides de café ou de thé.

Joignez-vous à eux ! Vous serez peut-être surpris de l'effet que produiront sur vous ces corvées d'apparence banale. Vous pouvez aider à laver les tasses et la cafetière, à ranger les publications ou à balayer le plancher.

Donner ainsi un coup de main dans ces petits travaux manuels *ne* signifie *pas* que vous devenez le concierge ou le gardien du groupe. Pas du tout. Pour l'avoir fait pendant des années et pour l'avoir vu faire par plusieurs membres,

nous savons que toute personne qui a trouvé une sobriété heureuse chez les AA a un jour pris part aux corvées du café, des rafraîchissements et du nettoyage. Les résultats découlant de l'accomplissement de ces tâches sont concrets, bénéfiques et généralement surprenants.

En fait, plusieurs d'entre nous n'ont commencé à se sentir à l'aise chez les AA qu'après avoir commencé à participer à ces simples activités. De plus, nous sommes devenus encore plus à l'aise et plus éloignés de l'envie de boire, même d'y penser, lorsque nous avons accepté une responsabilité régulière, petite, mais spécifique, comme apporter les rafraîchissements, aider à leur préparation et au service, faire partie du comité d'accueil ou accomplir d'autres tâches nécessaires. Simplement en observant les autres, vous apprendrez ce qu'il y a lieu de faire pour préparer une réunion des AA et pour remettre tout en ordre après.

Bien entendu, personne n'est obligé de faire de telles choses. Chez les AA, personne n'est tenu de faire ou de ne pas faire quoi que ce soit. Mais ces petites corvées sans importance et l'engagement qu'on a pris (envers soi-même seulement) de les accomplir fidèlement ont produit chez plusieurs membres des effets positifs inespérés et continuent d'en produire. Elles contribuent à renforcer notre sobriété.

En continuant à fréquenter un groupe des AA, vous constaterez qu'il y a d'autres tâches à entreprendre. Vous entendrez le secrétaire lire les annonces et vous verrez le trésorier se charger de la collecte. Assumer l'une de ces responsabilités lorsque l'on a accumulé un certain nombre de jours d'abstinence (environ 90 jours, dans la plupart des groupes) est un bon moyen d'occuper le temps que nous consacrons autrefois à boire.

Si ces « tâches » vous intéressent, feuillotez un exemplaire de la brochure *Le groupe des AA*. On y explique les tâches des « responsables » des groupes et la façon dont ils sont choisis.

Dans le Mouvement, personne n'est « au-dessus » ou « au-dessous » d'un(e) autre. Il n'y a ni classes, ni couches sociales, ni hiérarchie au sein des membres. Il n'y a ni responsable attiré, ni gouvernement, ni autorité sous aucune forme. Le Mouvement des AA n'est pas une « organisation » au sens ordinaire du terme. C'est plutôt une association de membres égaux. Chacun appelle l'autre par son prénom. Les membres assument à tour de rôle les services nécessaires aux réunions de groupes et aux autres fonctions.

Nul besoin de compétence professionnelle ou de formation particulière. Même si vous ne vous associez pas facilement, ou si vous n'avez jamais été président ou secrétaire d'aucun organisme, vous pourrez constater, comme nous, qu'au sein des groupes des AA, ces tâches sont faciles à accomplir et nous rendent des services étonnants. Elles forment une base solide pour notre rétablissement.

Venons-en maintenant à la deuxième sorte d'activités qui nous aident à nous maintenir abstinents.

B. Activités étrangères aux AA.

Il est étrange, mais vrai qu'au début, certains membres éprouvent une sorte de panne temporaire d'imagination.

Étrange, parce que lorsque nous buvions, notre imagination était incroyablement prolifique. En moins d'une semaine, nous pouvions inventer instantanément plus de raisons (excuses?) pour boire que ne peuvent le faire la majorité des gens durant toute leur vie. (Soit dit en passant, il est reconnu que les buveurs normaux, c'est-à-dire non alcooliques, n'ont *jamais* besoin ni n'utilisent de justification particulière pour boire ou ne pas boire.)

Lorsqu'il n'a plus à trouver d'excuses pour boire, il semble souvent que notre cerveau se mette en grève. Pour certains, il n'est pas possible d'imaginer des choses à faire sans boire! Sans doute est-ce parce que nous en avons perdu l'habitude ou parce que notre esprit a besoin d'une période de repos à la suite de l'abandon de l'alcool. Dans un cas comme dans l'autre, l'ennui finit par disparaître. Après un premier mois d'abstinence, plusieurs remarquent déjà une différence notable. Après trois mois, nous semblons avoir l'esprit encore plus clair. Et au cours de notre deuxième année de rétablissement, le changement est frappant. On dirait que nous avons plus d'énergie mentale en réserve que jamais.

C'est durant la période initiale de sevrage qui nous semble interminable que nous nous exclamons: « Que pourrais-je bien faire? »

La liste suivante n'est qu'un outil de départ. On n'y trouvera rien de bien excitant ni d'audacieux, mais elle énumère certaines activités qui nous ont souvent servi à remplir les premières heures creuses en dehors de nos heures de travail ou de nos contacts avec des personnes non alcooliques. Nous savons qu'elles sont efficaces pour les avoir nous-mêmes essayées.

1. *Marcher* — spécialement dans de nouveaux endroits, dans des parcs ou à la campagne; se balader tranquillement en évitant de se fatiguer.
2. *Lire* — même si nous devenons impatients lors d'une lecture exigeant beaucoup de concentration.
3. *Visiter des musées et des galeries d'art.*
4. *Faire de l'exercice* — nager, jouer au golf, faire du jogging, du yoga ou tout autre exercice recommandé par votre médecin.
5. *Entreprendre une corvée négligée depuis longtemps* — mettre de l'ordre dans un tiroir de bureau, classer des documents, répondre à des lettres, suspendre des tableaux ou faire toute autre chose que nous avons négligée.

Nous avons trouvé important de *n'exagérer en rien*. Il peut paraître banal d'entreprendre le ménage de tous les placards (ou de tout le grenier, du garage, du sous-sol ou de l'appartement). Cependant, après y avoir travaillé durant toute une journée, nous pouvons nous retrouver épuisés, sales et découragés sans même l'avoir terminé. D'où notre recommandation : ramenez votre projet à des proportions réalistes. Commencez, non pas à remettre toute la cuisine ou tous les classeurs en ordre, mais simplement un tiroir ou un dossier. Et faites-en un autre un autre jour.

6. *Essayer un nouveau passe-temps* — rien de dispendieux ni de très exigeant, simplement une distraction agréable et facile qui n'exige pas d'excellence ou de compétition, mais qui nous permet de profiter de nombreux moments reposants. Plusieurs membres ont choisi des passe-temps auxquels ils n'avaient jamais songé auparavant comme le bridge, le macramé, l'opéra, les poissons tropicaux, l'ébénisterie, les travaux d'aiguille, le baseball, l'écriture, le chant, les mots croisés, la cuisine, l'ornithologie, le théâtre amateur, les techniques du cuir, le jardinage, la voile, la guitare, le cinéma, la danse, le jeu de billes, les cultures naines, les collections de toutes sortes, et autres. Plusieurs ont pris beaucoup de plaisir à ces nouvelles distractions auxquelles ils n'avaient jamais songé auparavant.

7. *Retrouver un ancien passe-temps*, sauf celui que vous connaissez bien. Peut-être avez-vous rangé quelque part, sans y retoucher depuis des années, un nécessaire d'aquarelle ou de tapisserie sur canevas, un accordéon, un jeu de tennis de table ou de backgammon, une collection de bandes sonores ou des notes pour la rédaction d'un roman. Plusieurs parmi nous se sont vus bien récompensés de les dépoussiérer et de s'y remettre. Par contre, si vous jugez que tout cela ne vous convient plus, aussi bien vous en défaire.

8. *Suivre un cours* — Auriez-vous depuis toujours voulu parler le chinois ou le russe? Aimé l'histoire, ou les mathématiques? Voulu connaître l'archéologie, ou l'anthropologie? Bien souvent, on peut dénicher quelque part un cours par correspondance, ou à la télévision, ou des cours pour adultes qui se donnent environ une fois par semaine (par plaisir, pas nécessairement pour les crédits). Pourquoi ne pas en essayer un? Plusieurs membres ont trouvé qu'un tel cours pouvait non seulement ajouter une nouvelle dimension à leur vie, mais aussi les orienter vers une toute nouvelle carrière.

Si l'étude devient un fardeau, abandonnez-la sans hésiter. Il est permis de changer d'avis et de renoncer à ce qui est devenu une corvée inutile. Il faut parfois du courage et beaucoup de jugement pour « lâcher », si nous renonçons à ce projet pour notre bénéfice ou s'il n'ajoute rien de positif, d'agréable ou d'enrichissant dans quelque domaine de notre vie.

9. *Accepter d'aider bénévolement*. Un grand nombre d'hôpitaux, d'organismes dévoués à l'enfance, d'églises et d'autres établissements ou œuvres ont un pressant besoin de bénévoles pour toutes sortes de services. Le choix est

vaste, depuis la lecture aux aveugles, jusqu'au collage d'enveloppes pour une circulaire d'église ou la cueillette de signatures pour une pétition politique. Informez-vous près de chez vous, à un hôpital, une église, une agence gouvernementale ou un club social pour découvrir les services qui ont besoin de bénévoles dans votre communauté. Nous avons appris que nous sommes plus satisfaits de nous-mêmes lorsque nous contribuons un tant soit peu au bien-être de l'humanité. Le seul fait de nous mettre à la recherche de tels engagements est déjà, en soi, enrichissant et intéressant.

10. Améliorer son apparence personnelle. Nous nous négligeons souvent. Une nouvelle coiffure, quelques vêtements neufs, de nouvelles lunettes, ou même une nouvelle prothèse dentaire peuvent nous transformer. Nous avons souvent songé à ces changements et nos premiers mois d'abstinence ont été l'occasion toute désignée pour les apporter.

11. Se faire plaisir! Tout ce que nous faisons ne doit pas nécessairement être un acte de dépassement personnel, bien que de tels exercices gardent toujours leur valeur et contribuent fortement à nous redonner confiance. Plusieurs membres considèrent important de compenser certaines périodes sérieuses par des moments de pur divertissement. Aimez-vous les ballons? Les zoos? La gomme à mâcher? Les films des frères Marx? La musique «soul»? La science-fiction ou les romans policiers? Les bains de soleil? La motoneige? Si oui, allez-y! Sinon, trouvez-en d'autres, étrangers à l'alcool, dont la seule utilité est le plaisir qu'ils vous apportent et amusez-vous «sobrement». Vous le méritez bien!

12. _____

C'est à votre tour d'inventer. Espérons que la liste précédente a fait jaillir une nouvelle idée, différente des nôtres! Oui? Eh bien! bravo! À vous de jouer!

Un petit conseil, toutefois: nous reconnaissons avoir une tendance à exagérer et à entreprendre trop à la fois. Le moyen de freiner ces élans vous sera expliqué au chapitre 18. Il s'intitule: «Agir aisément».

7 Se servir de la Prière de la Sérénité

Sur les murs de milliers de salles de réunions des AA, on peut lire, dans une langue ou l'autre, l'invocation suivante:

« Mon Dieu, donnez-moi la sérénité
d'accepter les choses que je ne peux changer,