

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,

le courage de changer les choses que je peux,  
et la sagesse d'en connaître la différence.»

Les AA n'ont pas inventé cette prière. Au cours des siècles, il semble qu'elle ait été utilisée en différentes versions dans plusieurs religions, et elle est maintenant répandue partout, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur de notre Mouvement. Quelle que soit notre religion, que nous soyons humanistes, agnostiques ou athées, nous avons trouvé que les paroles de cette prière étaient un guide précieux pour devenir abstinentes, le demeurer et être heureux dans notre sobriété. Que nous voyions dans la Prière de la Sérénité une authentique prière ou simplement un cri du cœur, elle n'en demeure pas moins un guide sûr pour maintenir l'équilibre de notre vie émotive.

En tête de liste des «choses que nous ne pouvons changer», nous avons inscrit notre alcoolisme. Quoi que nous fassions, nous savons que demain, nous ne deviendrons pas soudainement non-alcooliques, pas plus que nous n'aurons rajeuni de dix ans ou grandi de quinze centimètres.

Il est impossible de changer notre alcoolisme. Nous ne nous sommes pas contentés pour autant de dire: «Merveilleux, je suis un alcoolique! Je suppose qu'il ne me reste plus qu'à boire jusqu'à en mourir». Il restait quand même quelque chose que nous *pouvions* changer. Rien ne nous obligeait à être des alcooliques ivres. Nous pouvions devenir des alcooliques abstinentes. Certainement, il fallait du *courage*, et nous avions besoin d'un éclair de *sagesse* pour comprendre que c'était possible, que nous pouvions nous changer.

Pour nous, ce n'était que le premier bienfait, et le plus évident, de la Prière de la Sérénité. Plus nous nous éloignons de notre dernier verre, plus ces quelques lignes deviennent chargées de sens et d'attrait. Nous pouvons nous en servir dans les situations de tous les jours, celles que nous avons l'habitude de fuir en nous tournant vers la bouteille.

Prenons un exemple: «Je déteste cet emploi. Dois-je le garder ou puis-je le quitter?» Un simple raisonnement s'impose: «Si je pars, il se peut que les prochaines semaines ou les prochains mois soient pénibles, mais si j'ai la force de faire face aux moments difficiles, 'le courage de changer', je crois que j'améliorerai ma situation.»

On pourrait aussi répondre: «Il faut être réaliste. Ce n'est pas le bon moment pour faire une recherche d'emploi quand on a une famille à faire vivre. De plus, je n'ai que six semaines d'abstinence, et mes amis AA me conseillent de ne pas entreprendre de changements radicaux pour le moment — il vaut mieux m'appliquer à ne pas prendre ce premier verre et attendre que mes idées soient bien en place. Non, je ne peux pas changer d'emploi immédiatement, mais je peux changer d'attitude. Voyons comment je pourrais apprendre à accepter sereinement mon emploi!»

Ce mot « sérénité » nous est apparu inaccessible quand nous avons découvert cette prière. En fait, si sérénité veut dire apathie, résignation amère ou impassibilité, alors nous n'en voulons certainement pas. Mais nous nous sommes aperçus que la sérénité n'était rien de tout cela. Quand nous y réfléchissons maintenant, c'est plutôt une simple prise de conscience — une façon lucide et réaliste de voir le monde, doublée d'un sentiment de paix et de force intérieure. La sérénité est comparable à un gyroscope qui nous permet de conserver notre équilibre, peu importe l'agitation qui nous entoure. C'est un état d'esprit qu'il vaut la peine de rechercher.

## 8 Modifier nos anciennes habitudes

Nos vies ont été étroitement tissées à partir de certains horaires, lieux coutumiers et d'activités déterminées en fonction de nos habitudes de boire. Tout comme la fatigue, la faim, la solitude, la colère et une trop grande vie sociale, ces anciennes habitudes peuvent s'avérer des pièges dangereux pour notre sobriété.

Lorsque nous avons arrêté de boire, plusieurs d'entre nous ont trouvé utile de reconsidérer nos habitudes reliées à notre consommation d'alcool et, dans la mesure du possible, en avons modifié plusieurs petits détails.

À titre d'exemple, ceux qui avaient pris l'habitude de commencer leur journée par un verre d'alcool se dirigent maintenant vers la cuisine pour boire un café; d'autres ont modifié leurs habitudes matinales, prenant leur petit déjeuner avant de faire leur toilette et de s'habiller, ou vice versa. Il y en a aussi qui ont acheté une nouvelle marque de crème dentifrice ou de rince-bouche (attention à la teneur en alcool!) pour entreprendre la journée avec une haleine fraîche. Nous avons aussi essayé quelques exercices physiques ou de courts moments de méditation ou d'introspection avant d'entreprendre la journée.

Plusieurs d'entre nous ont appris à changer d'itinéraire pour se rendre au travail le matin, *évitant* ainsi le chemin de la buvette habituelle. Il s'en est aussi trouvé qui ont choisi de prendre le train plutôt que leur voiture, leur bicyclette plutôt que le métro, ou de marcher plutôt que de prendre l'autobus. D'autres ont changé de covoitureur.

Peu importe que nous ayons eu l'habitude de boire dans le bar du train, au cabaret du quartier, dans la cuisine, au club ou à la station-service, chacun sait repérer avec exactitude son endroit de prédilection. Que nous ayons été des buveurs occasionnels ou assidus, il nous a été facile de reconnaître nous-

mêmes les jours, les heures et les occasions les plus souvent reliés à notre consommation d'alcool.

Lorsque nous tenons à ne pas boire, il est bon de *secouer* notre routine et de changer nos habitudes. Les personnes au foyer, par exemple, disent qu'il est bon de changer l'heure et le lieu de leurs courses et de réaménager l'horaire de leurs besognes quotidiennes. Les travailleurs, habitués à se faufiler en douce pour prendre un verre à l'extérieur durant la pause-café, restent sur place pour prendre du café ou du thé avec une brioche. (C'est d'ailleurs un moment tout indiqué pour donner un coup de fil à quelqu'un qui ne boit plus. Il est réconfortant, durant ces moments auparavant consacrés à l'alcool, de s'entretenir avec une personne qui a traversé la même situation.)

Ceux d'entre nous qui étaient confinés à l'hôpital ou en prison lorsqu'ils ont cessé de boire se sont efforcés de changer leur itinéraire quotidien afin de rencontrer le « contrebandier » de la maison le moins souvent possible.

Pour certains d'entre nous, la période du déjeuner signifiait une ou deux heures de généreuses libations. Au début de notre abstinence, il est prudent d'aller déjeuner ailleurs plutôt que de retourner au restaurant habituel où les garçons de table ou de bar connaissent nos goûts sans que nous ayons à les exprimer, et il est particulièrement recommandable de prendre le repas avec d'autres non-buveurs. « Éprouver notre force de volonté » sans nécessité semble ridicule lorsqu'il s'agit de notre santé. Nous nous efforçons plutôt de rendre nos nouvelles habitudes de santé aussi faciles que possible.

Plusieurs d'entre nous en ont déduit qu'il fallait éviter, du moins pour un certain temps, la compagnie de nos copains qui boivent beaucoup. S'il s'agit de vrais amis, ils se réjouissent volontiers de nous voir prendre soin de notre santé et ils respectent notre droit d'agir à notre guise, tout comme nous respectons leur droit de boire s'ils le désirent. Par contre, nous avons appris à nous méfier des gens qui persistent à nous inciter à boire. À notre avis, ceux qui nous aiment réellement nous encouragent à persévérer dans notre abstinence.

À dix-sept heures, ou dès le travail terminé, plusieurs d'entre nous ont pris l'habitude de s'arrêter dans un casse-croûte pour prendre une bouchée. Après, nous rentrons à la maison par un nouveau chemin, de façon à contourner nos anciens postes de ravitaillement. Si nous voyageons par train, nous évitons le wagon du bar et descendons par la porte la plus éloignée de la taverne familière du quartier.

En arrivant à la maison, au lieu de sortir verres et glaçons, nous allons changer de vêtements, puis nous prenons du thé, un fruit ou un jus de légume, nous faisons une sieste ou nous relaxons quelques minutes, sous la douche ou en lisant un livre ou un journal. Nous avons appris à changer notre diète pour la composer uniquement d'aliments dépourvus d'alcool. Si, après le repas, nous avons l'habitude de boire en regardant la télévision, nous avons constaté

qu'il valait mieux changer de pièce et opter pour d'autres activités. Si nous attendions que tout le monde soit au lit pour boire, nous avons tenté de nous coucher plus tôt, de faire une marche, de lire, d'écrire ou de jouer aux échecs.

Les voyages d'affaires, les week-ends et les congés, le terrain de golf, le stade de baseball et le football, les parties de cartes, la piscine ou le chalet de ski équivalaient pour nous à des beuveries. Il en allait de même pour les amateurs de bateau, qui passaient leur été à boire, dans les baies ou sur les lacs. Au début de notre abstinence, nous avons trouvé bénéfique, pour un temps, d'organiser différemment nos voyages ou nos vacances. Il est plus facile de choisir d'autres lieux de vacances et de faire des choses, ne serait-ce que par esprit d'aventure, qui ne nous rappellent pas l'alcool, plutôt que d'essayer de résister à la tentation de boire sur un bateau rempli de gens qui boivent de la bière, des Collins, de la Sangria ou des grogs au rhum.

Que faire lorsque nous sommes invités à un cocktail où la principale activité est la consommation d'alcool? Puisque, comme buveurs, nous étions passés maîtres dans l'art d'inventer des excuses, nous avons eu recours à notre habileté pour refuser poliment ces invitations. (Quant aux réceptions auxquelles nous ne pouvons nous dérober, nous proposons des suggestions déjà éprouvées au chapitre vingt-six.)

Quand nous avons cessé de boire, nous sommes-nous débarrassés de tout l'alcool que nous gardions à la maison? Oui et non.

La plupart de ceux qui ont réussi à ne pas boire estiment qu'au début, c'est une sage précaution que de vider toutes nos caches, même les plus discrètes, si on arrive à les retrouver. Mais les opinions sont partagées pour ce qui est des cabinets à liqueurs ou des étagères à vin.

Certains soutiennent que le libre accès à l'alcool n'a pas été plus responsable de nos excès que le manque de provisions temporaire le fut de notre abstinence. Selon certains, pourquoi vider dans l'évier ou donner une bonne bouteille de Scotch alors que nous vivons dans une société alcoolisée et qu'il nous est impossible de supprimer à jamais la présence de boissons alcooliques? Ils suggèrent de conserver des provisions pour en servir aux invités, et d'apprendre à les ignorer entre-temps. Pour eux, cette méthode a fonctionné.

En grande majorité, les autres estiment qu'il est parfois incroyablement facile de boire par impulsion, presque inconsciemment et sans même l'avoir voulu. S'il n'y a pas d'alcool à notre portée et si nous devons sortir pour en acheter, nous avons alors une chance de penser à ce que nous allons faire et choisir plutôt de *ne pas* boire. Ceux qui sont de cet avis déclarent que les précautions valent mieux que les regrets. En conséquence, ils ont disposé de toutes leurs provisions sans rien garder, tant qu'ils ne se sont pas sentis assez sûrs de leur abstinence. Encore actuellement, ils n'achètent que la quantité nécessaire pour leurs invités occasionnels.

Vous pouvez donc faire votre choix. C'est *vous* qui connaissez votre comportement passé vis-à-vis de l'alcool et vos dispositions actuelles envers l'abstinence.

Ces petites modifications d'habitudes énumérées dans ce chapitre peuvent paraître ridiculement banales en soi. Toutefois, nous pouvons vous assurer que prises globalement, elles nous ont procuré un élan merveilleusement puissant vers une santé nouvelle et florissante. Libre à vous de bénéficier aussi d'un tel stimulant.

## **9 Manger ou boire quelque chose, de préférence sucré**

Aurait-on idée de boire un whisky soda aussitôt après un lait malté au chocolat? Ou une bière après un gâteau glacé?

Si la nausée ne vous empêche pas de poursuivre votre lecture, vous conviendrez que ces combinaisons ne vont pas tout à fait ensemble.

D'une certaine manière, cette partie de notre expérience est basée là-dessus. Certains membres ont constaté que tout aliment sucré, ou n'importe quel aliment ou casse-croûte nourrissant, semble diminuer quelque peu l'envie de boire. De temps en temps donc, nous nous rappelons les uns aux autres de ne pas rester trop longtemps l'estomac vide.

Peut-être est-ce le fruit de notre imagination, mais l'envie de boire semble plus forte sur un estomac vide. Du moins, on la ressent davantage.

Ce livre s'appuie sur notre expérience personnelle plutôt que sur des recherches scientifiques. Nous ne pouvons expliquer ce phénomène de façon précise et en termes techniques. Nous pouvons seulement répéter que des milliers d'entre nous, même ceux qui disent n'avoir jamais été friands de sucreries, ont découvert que manger ou boire quelque chose de sucré dissipait l'envie de boire.

N'étant ni médecins ni nutritionnistes, nous ne pouvons recommander à personne de se munir en tout temps d'une tablette de chocolat et la manger lorsque l'envie de boire se fait sentir. Plusieurs le font, mais d'autres ont de sérieuses raisons médicales pour éviter les sucreries. Par contre, on peut tous satisfaire un *goût* de sucré avec les fruits et les substituts solides ou liquides du sucre.

Certains croient qu'il existe autre chose que le goût pour aider à réprimer l'envie de boire. Peut-être est-ce dû en partie à la substitution de nouvelles

activités physiques: se servir une boisson gazeuse, un verre de lait ou un jus de fruit, des biscuits ou glace, et ensuite boire ou mastiquer, et avaler.

En fait, plusieurs alcooliques ont constaté qu'au début de leur abstinence, ils étaient beaucoup plus sous-alimentés qu'ils ne le croyaient. (Cette condition se retrouve à toutes les couches économiques.) C'est la raison pour laquelle les médecins recommandent à plusieurs des suppléments de vitamines. Plusieurs se sont aussi rendu compte qu'ils avaient besoin d'une nourriture plus abondante et la consommation de toute nourriture saine leur était physiologiquement bénéfique. Un hamburger, du miel, des arachides, des légumes crus, du fromage, des noix, des crevettes froides, de la gelée de fruits, des bonbons à la menthe, tout ce que vous aimez et qui vous convient physiquement peut faire l'affaire.

Les alcooliques récemment abstinentes, lorsqu'on leur suggère de manger au lieu de boire, s'inquiètent de faire de l'embonpoint. A notre avis, cet état de choses arrive plutôt rarement. Plusieurs perdent un poids superflu lorsqu'ils remplacent les calories de l'alcool par une nourriture saine, alors que d'autres reprennent des kilos nécessaires.

Pour sûr, les « friands » de glaces et de friandises verront se développer ici et là, au cours de leurs premiers mois d'abstinence, quelques bourrelets répartis aux mauvais endroits, comme d'habitude. Il semble que c'est payer peu cher pour se libérer de l'alcoolisme actif. Il vaut mieux être un peu rondet et agréablement grassouillet plutôt que soulé, n'est-ce pas? Avez-vous déjà entendu dire qu'on avait arrêté quelqu'un pour « obésité au volant »?

De toute façon, notre expérience démontre qu'avec un peu de patience et un bon jugement, le problème du poids finit ordinairement par se résoudre de lui-même. Si ce n'est pas le cas, ou si vous souffrez d'un problème sérieux et chronique d'obésité ou de maigreur, vous devriez consulter un médecin, non seulement spécialisé en diététique, mais aussi bien informé en alcoolisme. Nous n'avons jamais relevé de conflits entre l'expérience des AA et les sages conseils dispensés par un médecin familier avec l'alcoolisme.

En conséquence, à la prochaine tentation de boire, il serait prudent de manger un peu ou de prendre un breuvage sucré. Cela vous permettra au moins de retarder le premier verre d'une heure ou deux, de façon à franchir une autre étape vers le rétablissement... peut-être celle qui est proposée au prochain chapitre.

## **10 Pratiquer la « thérapie du téléphone »**

Lors de nos premiers essais à l'abstinence, il nous est arrivé de boire sans préméditation, et parfois même à notre insu. Consciemment, nous n'avions

aucunement projeté de boire, ni prévu les conséquences possibles d'un tel geste. Nous n'avons pas voulu déclencher une cuite prolongée.

Maintenant, nous avons compris que différer notre premier verre en le remplaçant par autre chose nous permet de *réfléchir* sur nos expériences avec l'alcool, sur la maladie de l'alcoolisme et sur les conséquences probables d'un premier verre.

Fort heureusement, nous pouvons faire plus que simplement y penser et nous agissons. Nous téléphonons à quelqu'un.

À notre arrivée chez les AA, on nous a incités à maintes reprises à noter des numéros de téléphone de membres des AA, et à leur téléphoner au lieu de boire.

Au début, l'idée de téléphoner à une nouvelle connaissance, à quelqu'un que nous connaissions à peine, nous paraissait étrange et la plupart d'entre nous y étaient réticents. Mais les membres des AA, ceux qui avaient accumulé plus de temps d'abstinence, continuaient d'insister. Ils disaient comprendre nos hésitations, car ils en avaient eu de semblables ; néanmoins, disaient-ils, faites-en l'essai, au moins une fois.

Finalement, des milliers d'entre nous ont téléphoné. À notre grand soulagement, ce fut une expérience facile, agréable et surtout efficace.

La façon sans doute la plus rapide de comprendre ce principe avant d'en faire l'essai, c'est de vous substituer mentalement à celui qui reçoit l'appel. Il est gratifiant de penser qu'on nous accorde une telle confiance. Ainsi, il sera presque toujours gentil, même charmant, aucunement surpris et plutôt heureux de recevoir de vos nouvelles.

Il y a plus. Plusieurs d'entre nous ont constaté que lorsque nous étions tentés de boire, nous pouvions téléphoner à un membre plus ancien sans nécessairement mentionner que nous avions soif. Souvent, il comprenait implicitement. *Peu importait l'heure de l'appel, le jour ou la nuit !*

Parfois, nous étions, soudainement et sans raison apparente, victimes d'une crise absolument insensée d'anxiété, de peur, de terreur, et même de panique. (Bien sûr, quantité d'autres êtres humains y sont exposés, pas seulement les alcooliques.)

Lorsque nous avons dit avec franchise ce que nous ressentions vraiment, ce que nous étions en train de faire et ce que nous désirions accomplir, nous avons toujours été parfaitement compris. Nous avons reçu une empathie totale, pas de la sympathie. Tous ceux à qui nous avons téléphoné s'étaient, rappelez-vous, trouvés un jour dans la même situation et ne l'avaient pas oublié.



La plupart du temps, il a suffi de quelques moments de conversation pour dissiper notre envie de boire. Nous avons reçu différentes suggestions, parfois pratiques, avisées et discrètes, parfois fermes, directes et amicales. Il nous est aussi arrivé de nous surprendre à rire.

On observe chez les alcooliques rétablis un vaste réseau de rapports sociaux amicaux reliant les membres des AA entre eux, même en dehors des réunions des AA, et souvent sans qu'il soit fait mention d'alcool. Nous avons constaté que nous pouvons entretenir des rapports sociaux et faire ensemble tout ce que l'on fait généralement entre amis, soit écouter de la musique, causer, aller au théâtre ou au cinéma, dîner ensemble, faire du camping, de la pêche, du tourisme, ou simplement nous visiter ou communiquer par écrit ou par téléphone — et tout cela sans consommer d'alcool.

Ce genre de relation et d'amitié prend une importance capitale pour ceux qui décident de ne pas boire. Nous sommes libres d'être nous-mêmes au milieu de gens qui, comme nous, ont le souci de conserver une sobriété heureuse sans pour cela nous acharner à lutter contre l'alcool.

Bien sûr, il est possible de demeurer abstinents au milieu d'alcooliques non rétablis et même avec de gros buveurs, bien que leur compagnie puisse nous incommoder. Mais avec d'autres alcooliques abstinents, nous sommes assurés que notre rétablissement de l'alcoolisme est très apprécié et bien compris. Notre sobriété est aussi chère à ces amis que leur santé l'est pour nous.

La transition vers une sobriété heureuse commence parfois lorsqu'en début d'abstinence, nous gardons le contact avec d'autres nouveaux comme nous. Au départ, il semble souvent un peu difficile de nous lier d'amitié avec des membres abstinents depuis longtemps. Nous sommes généralement plus à l'aise avec ceux qui, comme nous, en sont à leur début. C'est pourquoi nos premiers appels téléphoniques au sujet de notre rétablissement sont généralement échangés avec nos « contemporains » dans les AA.

La « thérapie du téléphone » est efficace même si nous ne connaissons personne à qui téléphoner. Puisque le numéro des AA est listé dans presque tous les annuaires de téléphone du Canada et des États-Unis (ainsi que dans plusieurs autres pays), il est facile de le composer pour entrer aussitôt en contact avec quelqu'un qui comprend vraiment, du fond du cœur. Il peut s'agir d'un parfait étranger, mais la même vraie empathie est là. Chercher sur Internet peut aussi être utile pour communiquer avec un autre alcoolique dans sa ville ou à l'autre bout du monde.

Dès qu'on a fait un premier appel, il est beaucoup, beaucoup plus facile d'en faire un autre lorsque nécessaire. Petit à petit, le besoin de parler juste pour repousser l'envie de boire s'estompe, et nous constatons alors que nous avons contracté l'habitude de ces contacts téléphoniques amicaux et nous la conservons juste pour le plaisir.

Cela vient généralement plus tard. Au début, nous recourons à la « thérapie du téléphone » uniquement pour demeurer abstinents. Nous remplaçons l'alcool par le téléphone, même si nous ne croyons pas vraiment que ça va fonctionner. Même si nous ne le voulons pas.

## 11 Prendre un parrain

Les membres des AA n'ont pas tous eu un parrain. Mais des milliers d'entre eux disent qu'ils ne seraient pas vivants aujourd'hui sans le soutien spécial qu'est l'amitié d'un alcoolique rétabli au cours de leurs premiers mois ou de leurs premières années d'abstinence.

Aux tout premiers jours du Mouvement, le mot « parrain » ne faisait pas partie du vocabulaire des AA. Puis, quelques hôpitaux à Akron, Ohio et New York, ont accepté des alcooliques comme patients (sous ce diagnostic) à la *condition* qu'un membre des AA rétabli accepte de « parrainer » cet homme ou cette femme malade. Le parrain conduisait la personne à l'hôpital, la visitait régulièrement, était présent lorsqu'elle obtenait son congé et la ramenait chez elle pour la conduire ensuite à une réunion des AA. À cette réunion, le parrain présentait le nouveau à d'autres alcooliques abstinents et heureux. Dans les premiers mois de rétablissement, le parrain demeurait disponible chaque fois que nécessaire pour répondre aux questions et pour écouter les confidences.

Le parrainage s'est avéré tellement efficace pour aider les gens à s'intégrer aux AA qu'il a fini par devenir un usage répandu dans le monde des AA, même lorsque l'hospitalisation n'était pas nécessaire.

Souvent, le parrain est la première personne à rendre visite à un buveur qui demande de l'aide, ou le premier alcoolique rétabli à s'entretenir avec la personne qui se présente à un bureau des AA, ou encore le membre des AA qui accepte de jouer ce rôle auprès d'un alcoolique sur le point de recevoir son congé d'un centre de désintoxication ou de réhabilitation, d'un hôpital ou d'une prison.

Dans les réunions des AA, on recommande souvent au débutant de se trouver un parrain et s'il le désire, il est libre de choisir celui qu'il veut.

Une bonne raison d'avoir un parrain est que vous avez un conseiller amical pendant ces premiers jours et ces premières semaines, alors que le Mouvement semble étrange et nouveau, avant de pouvoir vous orienter vous-même. De plus, un parrain est en mesure de vous consacrer beaucoup plus de temps et d'attention personnelle que ne pourrait le faire un consultant professionnel. Les parrains font des visites à domicile, même la nuit.

Si vous avez un parrain, voici des suggestions qui pourraient vous servir. Rappelez-vous qu'elles résultent de l'expérience de milliers de membres des AA acquise au cours de nombreuses années.

A. Il est généralement préférable d'être parrainé par une personne du même sexe. Cette suggestion élimine la possibilité d'une folle aventure sentimentale qui pourrait compliquer affreusement, sinon détruire la relation parrain-débutant. Expérience faite, nous avons conclu que sexe et parrainage font un très mauvais mélange.

B. Que nous aimions ou non ce que notre parrain nous suggère (et les parrains ne peuvent faire plus que suggérer; ils ne peuvent pas forcer ni empêcher quelqu'un d'agir) il faut reconnaître qu'il est abstinent depuis plus longtemps que nous, qu'il connaît les écueils à éviter, et qu'il peut avoir raison.

C. Un parrain n'est pas un thérapeute ni un conseiller professionnel d'aucune sorte. Ce n'est pas une personne qui prête de l'argent ou procure des vêtements, du travail ou de la nourriture. Ce n'est pas un expert médical ni un spécialiste dans les domaines religieux, légal, familial ou psychiatrique, bien qu'un bon parrain puisse convenir de discuter confidentiellement de ces matières et souvent suggérer certaines sources compétentes d'aide professionnelle.

Un parrain est simplement un alcoolique abstinent qui peut aider à résoudre un seul problème: comment rester abstinent ? De plus, le parrain n'a qu'un outil à sa disposition: son expérience personnelle, pas une sagesse scientifique.

Les parrains sont *passés* par là et souvent, ils ont pour nous plus de considérations, d'espoir, de compassion et de confiance que nous en avons pour nous-mêmes. Chose certaine, ils ont plus d'expérience. Se rappelant leur propre condition, ils *tendent* la main pour nous aider, pas pour nous humilier.

Il a été dit que les alcooliques ne devraient jamais garder pour eux leurs secrets intimes, surtout ceux qui les culpabilisent. Les partager nous protège et devient un antidote merveilleux à toute tendance à l'apitoiement excessif et à l'égoïsme. Un bon parrain est une personne en qui nous pouvons nous confier et révéler tout ce que nous avons sur le cœur.

D. Il est agréable d'avoir un parrain qui, outre la sobriété, partage les mêmes goûts que les nôtres ou encore vient du même milieu, mais cela n'est pas nécessaire. Il arrive souvent que le meilleur parrain soit quelqu'un de totalement différent. Les alliances parrain-filleul qui semblent les plus improbables sont parfois celles qui réussissent le mieux.

E. Comme à peu près tout le monde, les parrains ont probablement des obligations de famille ou d'emploi. Si, à l'occasion, un parrain peut quitter son travail ou son domicile pour secourir un nouveau en difficulté, il est évident

qu'à d'autres moments, il ne sera pas disponible.

Voilà pour nous l'occasion de faire appel à notre imagination pour trouver une aide qui remplacerait celle de notre parrain. Si nous désirons sincèrement de l'aide, nous en trouverons malgré la maladie de notre parrain ou son absence temporaire, ou pour toute autre raison.

Nous pouvons essayer de trouver une réunion des AA dans le voisinage. Nous pouvons lire une publication des AA ou un autre ouvrage que nous avons déjà trouvé utile. Nous pouvons téléphoner à d'autres alcooliques rétablis que nous avons rencontrés, même si nous ne les connaissons pas très bien. Nous pouvons aussi téléphoner ou aller au bureau de services ou au club pour membres des AA le plus proche.

Même si la seule personne à qui parler que nous avons pu trouver nous est totalement étrangère, nous sommes assurés de trouver en tout membre des AA un intérêt sincère et un véritable désir de nous aider. Si nous exposons clairement l'objet de notre désarroi, nous pouvons compter sur une compréhension vraie. Parfois, nous obtenons le réconfort requis de certains alcooliques rétablis que nous ne trouvions pas très sympathiques. Même si ce sentiment est partagé, toutes les divergences superficielles et banales s'estompent lorsque nous faisons appel à un autre alcoolique rétabli pour ne pas boire.

F. Certains croient qu'il est préférable d'avoir plus d'un parrain, de sorte qu'il y en ait toujours au moins un qui soit disponible. Cette suggestion procure un avantage additionnel, mais comporte aussi un certain risque.

D'un côté, trois ou quatre parrains offrent un éventail plus vaste d'expériences et de connaissances que ne pourrait offrir une seule personne.

D'un autre côté, choisir plusieurs parrains au lieu d'un seul risque de nous ramener aux anciennes habitudes de notre passé alcoolique. Pour nous protéger et éviter la critique à l'égard de notre habitude de boire, nous changions souvent nos versions des événements, suivant les individus. Nous avons même appris comment manipuler les gens, de manière à ce qu'ils soient amenés à excuser notre façon de boire, ou même à l'encourager. Nous n'étions peut-être pas conscients de cette attitude, qui était généralement dépourvue de toute mauvaise foi. Pourtant, elle faisait partie de notre personnalité lorsque nous buvions.

Profitant d'une kyrielle de parrains, nous nous sommes surpris à les mettre en contradiction, changeant notre version des faits suivants que l'on s'adressait à l'un ou à l'autre. Les parrains n'étant pas du genre naïf, ce manège ne fonctionne pas toujours. Ayant eux-mêmes épuisé presque toutes les tactiques de l'alcoolique qui veut boire, ils ne tombent pas facilement dans le panneau de telles supercheries. Parfois, on peut jouer le jeu assez longtemps pour amener un parrain à en contredire un autre directement. Peut-être manigan-

çons-nous de façon à obtenir les réponses que nous *voulons* entendre plutôt que celles qui sont appropriées. Ou du moins, nous interprétons les propos de nos parrains selon nos désirs.

Une telle conduite semble refléter davantage notre maladie qu'une recherche d'aide honnête pour notre rétablissement. Nous, les nouveaux, sommes les plus affectés par ce comportement. En conséquence, si nous avons plus d'un parrain, il serait sage de demeurer sur le qui-vive et en état d'alerte, de façon à nous prendre en main si jamais nous jouons ce petit jeu au lieu d'essayer de viser directement notre progrès personnel.

G. Étant eux-mêmes des alcooliques rétablis, les parrains ont aussi leurs qualités et leurs faiblesses. À notre connaissance, un parrain (ou tout autre être humain) sans imperfection ou faiblesse n'est pas encore né.

Il est possible, bien que rare, que par erreur, un parrain nous désoriente ou nous donne un faux renseignement. Comme nous le savons tous par expérience, même avec les meilleures intentions, les parrains peuvent se tromper.

Vous pouvez deviner ce qui va suivre... *Aucune excuse, même la conduite regrettable d'un parrain ne peut justifier le premier verre.* La main qui porte le verre à vos lèvres n'en demeure pas moins la vôtre.

Plutôt que de critiquer le parrain, nous avons trouvé au moins une trentaine d'autres méthodes pour demeurer abstinents. Elles sont toutes exposées dans les autres chapitres de ce manuel.

H. Vous ne contractez aucune obligation envers votre parrain pour les services qu'il vous rend. Il le fait parce qu'en aidant ainsi les autres, il contribue à sa propre sobriété. Vous êtes libre d'accepter ou de refuser le secours. Vous ne vous endettez pas en l'acceptant.

Les parrains ne font pas preuve de bonté ou de fermeté pour s'en glorifier ou par goût pour les « bonnes œuvres ». Un bon parrain retire autant de bienfaits de son action que le membre parrainé. Vous vous en rendrez compte vous-mêmes dès votre premier parrainage.

Un jour, il se peut que vous vouliez rendre la pareille. C'est le seul remerciement que vous devez.

I. Si nécessaire, un parrain bien avisé peut, comme un bon parent, laisser le nouveau membre agir par lui-même, le laisser commettre ses propres erreurs, le voir rejeter les avis donnés sans en éprouver colère ou mépris. Un parrain avisé met tout en œuvre pour résister à la vanité ou à la susceptibilité dans ses interventions.

Les meilleurs parrains sont très heureux lorsque le nouveau, devenant plus autonome, peut s'affranchir du parrainage, non pas parce qu'il est tenu d'agir

complètement seul, mais parce que vient un jour où même l'oiselet doit voler de ses propres ailes et fonder sa propre famille. Bonne envolée !

## 12 Prendre beaucoup de repos

Il y a au moins trois raisons qui empêchent les gros buveurs de voir à quel point ils sont fatigués. Elles sont toutes trois caractéristiques de l'alcool qui (1) est plein de calories génératrices d'énergie instantanée (2) engourdit le système nerveux central, atténuant ainsi les sensations d'inconfort physique (3) une fois passé l'effet anesthésique, produit une agitation semblable à de l'énergie nerveuse.

Quand nous arrêtons de boire, l'effet stimulant peut persister quelque temps, provoquant de l'agitation et de l'insomnie. Ou nous pouvons soudainement prendre conscience de notre fatigue et nous sentir épuisés et léthargiques ; ou encore, les deux états peuvent alterner.

Dans les deux cas, il s'agit de réactions normales que des milliers d'entre nous ont connues en début d'abstinence, à des intensités variant selon la façon dont nous avons bu et selon notre état général de santé. L'une et l'autre finissent par disparaître et ne doivent pas nous inquiéter.

Il demeure cependant très important de prendre beaucoup de repos lorsque nous arrêtons de boire, car la soif semble surgir plus soudainement et plus facilement quand nous sommes fatigués.

Bon nombre parmi nous se sont souvent demandé pourquoi ils avaient subitement le goût de boire sans raison apparente. En examinant la situation, nous nous apercevons chaque fois que nous étions épuisés et nous ne nous en étions pas aperçus. Tout porte à croire que nous avons dépensé trop d'énergie sans prendre suffisamment de repos. Généralement, une collation ou une sieste suffit à changer notre état d'esprit et à faire disparaître l'envie de boire. Même si on n'arrive pas à dormir, le seul fait de s'étendre quelques minutes, ou de se détendre dans un fauteuil ou dans une baignoire, supprime les effets de la fatigue.

Il est préférable, évidemment, de régler notre vie d'après un programme équilibré qui permet un repos régulier suffisant à chaque période de vingt-quatre heures.

Sans généraliser, des milliers de membres pourraient nous décrire leur insomnie après avoir cessé de boire. Le système nerveux met en effet quelque temps à s'habituer à (ou ordinairement à retrouver) un sommeil régulier et

ininterrompu sans l'influence de l'alcool. Le plus grave est que la crainte de l'insomnie rend le sommeil encore plus difficile.

À ce sujet, le premier conseil que l'on se donne mutuellement est: « Ne vous inquiétez pas. Personne n'est jamais mort d'insomnie. Quand le corps est assez fatigué, le sommeil vient. » Et c'est bien ce qui arrive.

Puisque l'insomnie servait souvent d'excuse pour « prendre un verre ou deux », nous convenons qu'une nouvelle attitude à cet égard aide à ne pas boire. Au lieu de se retourner dans leur lit et de se tourmenter, certains en prennent leur parti, se lèvent et entreprennent de lire et d'écrire jusqu'aux petites heures.

D'autre part, il est sage de vérifier nos autres habitudes de vie afin de voir si nous ne serions pas nous-mêmes responsables de nos insomnies: trop de caféine le soir? Avons-nous une bonne alimentation? Faisons-nous assez d'exercice? Notre système digestif s'est-il rétabli? Il faut y mettre le temps.

Plusieurs vieilles recettes fort simples aident à combattre l'insomnie, comme boire un verre de lait chaud, respirer profondément, prendre un bain chaud, lire un livre ennuyeux ou écouter de la musique douce. Certains préfèrent des procédés plus originaux: un alcoolique rétabli suggère de boire chaud un soda au gingembre additionné de poivre! (Chacun ses goûts!) D'autres s'en remettent à quelque massage spécial, au yoga ou à divers remèdes suggérés dans les ouvrages traitant de ce sujet.

Nous pouvons nous reposer en demeurant étendus, immobiles, les yeux fermés en attendant que le sommeil vienne. Personne ne saurait le trouver en faisant les cent pas ou en bavardant et en buvant du café toute la nuit.

Si l'insomnie persiste, il peut être recommandable de consulter un médecin qui comprend le problème de l'alcoolisme.

Connaissant le danger des somnifères, nous avons toléré ce léger malaise pendant un certain temps, jusqu'à ce que notre corps ait retrouvé l'habitude d'un sommeil normal. Une fois passé le malaise temporaire, quand le rythme naturel du sommeil prend le dessus, nous pouvons constater que l'effort en valait grandement la peine.

Il peut être utile de signaler un autre phénomène étrange relatif au sommeil après l'abandon de l'alcool. Longtemps après avoir cessé de boire, il arrive à plusieurs de s'éveiller certains matins ou certaines nuits, pour constater qu'ils venaient de rêver intensément qu'ils buvaient.

Un nombre suffisant de membres ont fait de tels rêves pour savoir qu'ils sont fréquents et inoffensifs.

L'interprétation des rêves ne relevant pas de la compétence des AA, nous ne sommes pas en mesure de révéler leur signification cachée, s'il en est une, au même titre que les psychanalystes et autres onirologues. Afin de vous

éviter toute surprise, nous nous contentons de vous signaler que de tels rêves peuvent survenir. Parmi les rêves les plus fréquents, il y a celui où nous nous retrouvons ivres et stupéfiés de l'être, sans souvenance aucune d'avoir pris un verre. Il arrivera même qu'on se réveille avec des frissons, des tremblements et autres séquelles de l'ivresse, sans que, bien sûr, on n'ait pris une goutte depuis des mois. Ce n'était qu'un mauvais rêve qui peut surgir sans raison, bien, bien longtemps après le dernier verre.

Il peut être profitable de se sentir effrayé et peut-être malheureux à la seule pensée de boire, ne serait-ce qu'en rêve. Il faut peut-être y voir un indice que nous commençons vraiment à comprendre, au plus profond de nous-mêmes, que l'alcool nous est néfaste. Mieux vaut l'abstinence, même en rêve.

Ce qui est merveilleux dans un sommeil abstinant, une fois qu'on y est parvenu, c'est le plaisir même du réveil, d'un réveil sans les malaises de l'ivresse, sans les soucis de notre comportement inconscient de la veille. Au contraire, c'est frais et dispos, plein d'espoir et de reconnaissance, que nous entreprenons cette nouvelle journée.

### 13 « L'important d'abord »

Voici un vieil adage qui, pour nous, prend une signification toute spéciale et particulière. Il veut simplement dire que par-dessus tout, nous devons nous rappeler que nous ne pouvons pas boire. Pour nous, ne pas boire est la priorité, en tout lieu, à toute heure et en toute circonstance.

Il y va expressément de notre survie. Nous avons appris que l'alcoolisme est une maladie mortelle, causant la mort de différentes façons. Nous préférons ne pas risquer d'aggraver la maladie par un verre d'alcool.

Son traitement, tel que reconnu par l'*American Medical Association*, « consiste essentiellement à ne pas boire d'alcool ». Notre expérience personnelle confirme cette thérapie.

En fait, nous comprenons qu'il nous faut, jour après jour et à n'importe quel prix, prendre tous les moyens nécessaires pour ne *pas* boire.

Certains nous demandent : « Entendez-vous par là que l'abstinence a priorité sur votre famille, votre emploi et l'opinion de vos amis ? »

La réponse est simple si nous considérons l'alcoolisme comme une question de vie ou de mort. Si nous ne protégeons pas notre santé — notre vie — il est certain que nous n'aurons pas de famille, pas d'emploi et pas d'amis. Si nous