

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

apprécions notre famille, notre emploi et nos amis, nous devons *d'abord* sauver notre vie pour mieux en profiter.

« L'important d'abord » a également plusieurs autres significations valables pour combattre notre problème d'alcool. Ainsi, plusieurs ont remarqué qu'après avoir cessé de boire, ils semblaient être plus lents à prendre des décisions. Elles paraissaient de plus en plus difficiles à prendre, oscillant entre le oui et le non.

Remarquons que l'indécision n'est pas le lot exclusif des alcooliques en rétablissement, mais nous en étions peut-être plus affectés que d'autres. La femme au foyer abstinente depuis peu se demande à quelles tâches de nettoyage elle doit donner priorité. L'homme d'affaires hésite entre faire ses appels téléphoniques ou dicter certaines lettres. Dans plusieurs domaines de notre vie, nous voulions rattraper le temps perdu au détriment de certaines tâches et obligations. Évidemment, nous ne pouvions tout entreprendre à la fois.

Alors, « l'important d'abord » a été utile. Si l'un des choix à faire nécessitait de prendre ou non de l'alcool, cette décision méritait priorité. Sans l'abstinence, nous savions qu'il *n'était pas* question de nettoyage, d'appels téléphoniques ni de correspondance.

Une fois abstinents, nous avons fait appel à ce même slogan pour ordonner nos nouveaux temps libres. Nous avons essayé d'établir notre programme d'activités quotidiennes sans jamais cependant le surcharger, en tenant compte de l'importance de nos tâches. Comme autre objectif « primordial », nous avons mis en tête de liste notre état général de santé, sachant que le surmenage ou la malnutrition pouvaient être dangereux.

Durant notre alcoolisme actif, nous avons vécu de façon plutôt dérégulée et souvent dans une confusion telle que nous nous sentions instables, ou même désespérés. Nous avons découvert qu'il est plus facile de ne pas boire en mettant de l'ordre dans notre vie quotidienne, sans pour cela cesser d'être réaliste et tout en conservant une certaine souplesse. Le rythme du mode de vie que nous avons adopté nous procure de l'apaisement et une certaine discipline fondée sur le sage principe résumé dans notre slogan : « L'important d'abord ».

## 14 Se protéger de la solitude

On décrit l'alcoolisme comme la « maladie de la solitude », et très peu d'alcooliques rétablis contestent cette opinion. En repensant aux derniers mois ou aux dernières années de notre alcoolisme, des centaines de milliers\* d'entre

---

\* On estime aujourd'hui le nombre de membres dans le monde entier à plus de 2 millions.

nous se rappellent les sentiments d'isolement qu'ils éprouvaient, même au milieu de joyeux fêtards. Nous entretenions souvent un profond sentiment de non-appartenance au moment même où nous nous comportions en êtres chaleureux et sociables.

Plusieurs ont dit qu'ils avaient commencé à boire pour « faire partie de la bande ». Ils avaient l'impression qu'il leur fallait boire pour « s'intégrer », pour sentir qu'ils appartenaient au genre humain.

Il est visible toutefois qu'en buvant de l'alcool, nous poursuivions un objectif égocentrique: autrement dit, c'est bien dans *notre* propre corps que nous déversons cet alcool, et que l'effet s'en répandait. Parfois, il nous rendait temporairement plus sociables ou calmait notre sentiment d'isolement.

Mais, une fois l'effet de l'alcool dissipé, nous nous retrouvions encore plus isolés, plus rejetés, plus « différents » que jamais, et profondément tristes.

Si nous ressentions de la culpabilité ou de la honte, soit de notre ébriété même, ou de ses effets, notre sentiment d'isolement s'en trouvait accentué. À certains moments et à cause de notre conduite, nous en venions à craindre en secret ou même à croire que nous méritions cet ostracisme. Nous nous disions en nous-mêmes: « Se pourrait-il que je sois un intrus? »

(Tels sont peut-être vos propres sentiments lorsque vous évoquez votre dernière cuite ou son pénible lendemain.)

La route déserte qui s'étendait devant nous paraissait morne, sombre et interminable. Il était si douloureux d'en parler, même d'y penser, que nous nous empressions de retourner boire.

Exception faite des buveurs solitaires, on ne peut pas dire que nous manquions tout à fait de compagnie pendant notre alcoolisme actif. Nous étions bien entourés de gens que nous pouvions voir, entendre et toucher. Par contre, la plupart de nos dialogues les plus importants, c'est intérieurement que nous les tenions, et avec nous-mêmes. Nous étions persuadés que personne ne nous comprenait. En plus, vu l'opinion que nous avions de nous-mêmes, il n'est pas certain que nous *désirions* être compris par qui que ce soit.

Il n'est pas étonnant d'avoir alors été sidérés lorsque pour la première fois, nous avons entendu chez les AA des alcooliques rétablis se raconter ouvertement et honnêtement. Le récit de leurs propres aventures d'alcooliques, de leurs frayeurs secrètes et de leur solitude nous secouait autant qu'un coup de tonnerre.

Nous découvrons, mais sans oser le croire au début, que *nous ne sommes pas seuls*. En définitive, nous *ne* sommes *pas* entièrement différents de *tout le monde*.

Notre fragile coquille protectrice, et l'égoïsme craintif qui nous avaient habités si longtemps, ont craqué devant l'honnêteté d'autres alcooliques rétablis. Nous avons senti, presque avant même de pouvoir l'exprimer, que nous faisons partie de quelque chose, et la solitude a commencé à se dissiper rapidement.

Le mot soulagement n'est pas suffisant pour traduire notre première réaction. Il s'y mêle aussi de l'émerveillement et presque une forme de terreur. Serait-ce trop beau pour être vrai ? Et pour durer ?

Les membres ayant quelques années d'abstinence chez les AA peuvent certifier à tout nouveau qui assiste à une réunion que c'est bien vrai, tout à fait vrai, et que cela dure. Il ne s'agit pas simplement d'un de ces faux départs comme nous en avons trop souvent connus. Il ne s'agit pas d'une autre explosion de joie, suivie d'une cruelle désillusion.

Plutôt, à mesure qu'augmente le nombre de gens abstinents depuis des dizaines d'années chez les AA, nous avons de plus en plus de preuves absolues que nous pouvons véritablement nous rétablir pour de bon de la solitude de l'alcoolisme.

Par contre, ce n'est pas du jour au lendemain qu'on peut surmonter certaines habitudes de méfiance et autres mécanismes de défense profondément ancrés en nous depuis plusieurs années. Nous sommes devenus absolument conditionnés à penser et à agir comme des incompris et des mal-aimés, que nous l'ayons réellement été ou non. Nous sommes habitués à nous comporter en solitaires. Ainsi, après avoir cessé de boire, certains doivent parfois montrer un peu de temps et de patience pour se défaire de cette solitude habituelle. Même si nous commençons à croire que nous ne sommes plus seuls, il nous arrivera encore de nous comporter et de penser selon nos vieilles habitudes.

Nous sommes maladroits, autant pour aller chercher de l'amitié que pour accepter celle qu'on vient nous offrir. Nous ne savons pas très bien nous y prendre et nous doutons du résultat. De plus, cette crainte accumulée, alourdie du poids des années peut encore nous paralyser. C'est pourquoi, lorsque nous commençons à nous sentir seuls, peu importe que nous le soyons physiquement ou non, nous pouvons être facilement influencés par nos vieilles habitudes et rechercher le baume de l'alcool.

De temps à autre, certains ont même l'envie de tout abandonner et de retourner à leur détresse passée. Au moins, cette situation nous est familière et n'exigerait pas de nous beaucoup d'efforts pour retrouver toute notre compétence de buveurs.

Un membre s'adressant à un groupe des AA disait un jour que boire, de l'adolescence à la quarantaine, avait été pour lui une occupation à temps plein

et qu'il n'avait pas vécu les expériences normales propres à tous les jeunes gens nord-américains lors de leur jeunesse.

Et voilà que, parvenu à la quarantaine, il se retrouvait abstinant. Il savait boire et fanfaronner, mais il n'avait jamais appris de métier ni de profession, et il ignorait presque tout des bonnes manières. « C'était terrible, disait-il, je ne savais même pas comment donner rendez-vous à une fille, et l'ayant fait, comment me comporter ! Dans mon ignorance, j'ai découvert qu'il n'existe aucun cours en fréquentations pour un célibataire de quarante ans. »

Les rires qui ont fusé de l'auditoire ce soir-là étaient particulièrement spontanés et affectueux. Nombreux étaient ceux qui se reconnaissaient pour avoir connu les mêmes malaises. À se sentir ainsi maladroit et inadapté à quarante ans (ou même à vingt ans, aujourd'hui), on pourrait se trouver pathétique, ou même grotesque, si ce n'était de toutes ces réunions bondées de membres des AA compréhensifs, s'identifiant aux mêmes angoisses, et maintenant capables d'en rire. C'est avec le sourire que nous pouvons faire de nouveaux efforts, jusqu'à ce qu'ils soient couronnés de succès. Il n'y a plus lieu de rougir en secret de nos échecs, ni de recourir à nos tentatives habituelles toujours désespérées en vue d'obtenir une certaine sécurité sociale dans la bouteille, alors que nous n'y avons trouvé que solitude.

Ce n'est ici qu'un exemple extrême illustrant combien certains étaient désespérés lorsqu'ils ont mis le cap vers l'abstinence. Il démontre les dangers de perdition encourus par l'aventurier solitaire. Il n'y a peut-être qu'une chance sur un million de nous rendre au terme du voyage.

Maintenant, nous savons aussi que nous n'en sommes pas réduits à nos seules ressources personnelles. Il est beaucoup plus sensé, prudent et sûr, d'entreprendre le voyage en compagnie d'un joyeux équipage voguant dans la même direction. Nous n'avons nullement à avoir honte de demander du secours, puisque nous nous aidons tous les uns les autres.

Il n'est pas plus lâche d'appeler à l'aide pour résoudre un problème d'alcool que d'utiliser une béquille pour une jambe fracturée. Une béquille est un objet précieux pour ceux qui en ont besoin et pour ceux qui en connaissent l'utilité.

L'aveugle fait-il acte d'héroïsme lorsqu'il trébuche et tâtonne, seulement parce qu'il dédaigne l'aide facilement disponible ? Il arrive parfois qu'une conduite téméraire, voire entièrement inutile, fasse l'objet d'éloges non mérités. Mais l'entraide mutuelle, toujours plus efficace, devrait recevoir plus de louanges et d'admiration.

Notre expérience personnelle pour se maintenir abstinant témoigne avec éloquence de la sagesse de recourir à tous les secours disponibles lorsqu'il s'agit de résoudre un problème d'alcool. Si grands qu'en aient été notre désir et notre besoin, aucun de nous ne s'est rétabli de l'alcool par ses seuls

moyens. Si nous avions pu nous en dispenser, nous n'aurions certainement pas fait appel au Mouvement des AA, à un psychiatre ou à qui que ce soit.

Comme personne ne peut vivre tout à fait seul et que nous dépendons tous dans une certaine mesure les uns des autres, au moins pour certains biens et services, il nous a semblé raisonnable d'accepter cette réalité particulière et de la mettre à profit dans la lutte très importante pour triompher de notre alcoolisme actif.

La tentation de boire s'infiltré en nous bien plus discrètement et sournoisement lorsque nous sommes seuls. Et quand l'ennui nous gagne, il semble que l'obsession de boire se fait plus forte et plus insistante.

Ces désirs et ces envies ont bien moins de chance de s'éveiller en nous si nous sommes en compagnie d'autres personnes, surtout si elles ne font pas usage d'alcool. Si l'envie de boire nous assaille alors que nous sommes en présence de membres des AA, elle nous paraît plus faible et plus facile à écarter.

Nous n'oublions pas que chacun doit se réserver quelques moments de temps à autre, soit pour rassembler ses idées, faire le point, exécuter un travail, régler un problème personnel, ou simplement pour se soustraire au stress quotidien. Mais nous avons constaté qu'il est dangereux de devenir trop indulgents à ce sujet, spécialement quand nous sommes moroses et que nous avons tendance à nous apitoyer sur nous-mêmes. Toute présence, quelle qu'elle soit, vaut mieux qu'une solitude amère.

Il peut nous arriver, évidemment, d'avoir le goût de boire même pendant une réunion des AA, tout comme on peut se sentir seul dans la foule. Mais avec d'autres membres, on est beaucoup moins exposé à boire que seul dans notre chambre, ou retiré dans le coin sombre d'un bar tranquille et désert.

Quand on est réduit à se parler à soi-même, la conversation risque de tourner en rond. De plus, elle exclut les interventions pertinentes pouvant provenir d'une autre personne. Chercher à se convaincre de ne pas boire équivaut à s'hypnotiser soi-même. Souvent, cela est aussi efficace que de tenter de persuader un animal en gestation de ne pas mettre bas alors que son terme est venu.

C'est pour ces raisons que nous suggérons d'éviter la fatigue et la faim, en y ajoutant souvent une autre possibilité de danger, pour en faire une triple mise en garde: «N'attendez pas d'être trop fatigués, d'avoir trop faim, ou de vous sentir trop seuls».

Gardez-vous de ces dangers.

Dès qu'il vous vient à l'esprit de prendre un verre, réfléchissez. La plupart du temps, vous constaterez que vous êtes en proie à l'un ou l'autre de ces trois dangereux risques.

Empressez-vous de le dire à quelqu'un. Déjà, votre solitude sera moins lourde.

## 15 Attention à la colère et au ressentiment

Nous avons déjà parlé de la colère dans cet ouvrage, mais vu l'ampleur des traumatismes qu'elle nous a causés, nous croyons que toute personne désireuse de résoudre un problème d'alcool doit y accorder une attention toute particulière.

Cet état, peu importe que nous l'appelions hostilité, ressentiment ou colère, est, semble-t-il, étroitement lié à l'intoxication, et probablement encore plus en ce qui a trait à l'alcoolisme.

Par exemple, des scientifiques ont demandé à un grand nombre d'hommes alcooliques pourquoi ils s'enivraient, et une des réponses les plus courantes était : « C'est pour pouvoir dire à quelqu'un ma façon de penser ». En d'autres mots, ils trouvaient, quand ils étaient ivres, la force et la liberté d'exprimer une colère qu'ils arrivaient mal à manifester quand ils étaient à jeun.

On a supposé qu'il pouvait exister une réaction biochimique subtile non définie entre l'alcool et les changements physiologiques provoqués par la colère. Une étude expérimentale sur les alcooliques a révélé que les ressentiments peuvent déclencher dans leur système sanguin une condition inconfortable qu'une cuite pouvait dissiper. Un psychologue éminent a récemment émis l'hypothèse que les buveurs semblent aimer l'impression de pouvoir sur les autres quand ils sont sous l'influence de l'alcool.

On a publié des données sur les liens étroits qui existent entre l'usage de l'alcool d'une part, et les attentats et homicides d'autre part. Dans certains pays, il semble qu'un bon nombre de ces crimes surviennent alors que, soit la victime, soit le criminel, (ou parfois les deux) se trouvent sous l'influence de l'alcool. Les vols, les querelles de ménage conduisant au divorce, les sévices sur les enfants, les vols à main armée, sont souvent commis au seuil de l'ivresse avancée.

Même ceux d'entre nous qui n'ont jamais agi de la sorte peuvent facilement imaginer la rage féroce qui peut amener certaines personnes à envisager pareille violence si elles sont suffisamment ivres. Donc, nous reconnaissons le potentiel de danger contenu dans la colère.

Il fait peu de doute qu'il est normal de la retrouver de temps à autre chez la bête humaine. Tout comme la peur, la colère pourrait bien posséder certaines valeurs de survie communes à tous les membres de l'espèce appelée *homo*

*sapiens*. L'indignation face à des notions telles la pauvreté, la faim, la maladie et l'injustice a sans aucun doute engendré des progrès dans de nombreuses civilisations.

Mais on ne peut nier non plus que les voies de fait et même les violences verbales résultant d'une colère excessive sont déplorables et peuvent causer des préjudices à la société comme telle, aussi bien qu'aux individus. C'est pourquoi plusieurs religions et philosophes nous exhortent à nous débarrasser de la colère pour parvenir à une vie plus heureuse.

Beaucoup sont cependant certains qu'il est très néfaste pour l'équilibre émotif de contenir la colère. À moins d'extérioriser notre agressivité d'une façon ou d'une autre, elle nous empoisonnera intérieurement en nous centrant sur nous-mêmes, nous conduisant ainsi à une profonde dépression.

La colère sous toutes ses formes est un problème humain universel. Mais elle représente une menace particulière pour les alcooliques. Notre propre colère peut nous tuer. Les alcooliques rétablis conviennent presque unanimement que l'hostilité, la rancune ou le ressentiment provoquent en nous le désir de boire et nous imposent l'obligation d'être vigilants. Pour les apprivoiser, nous connaissons des moyens bien mieux appropriés que l'alcool.

Nous y reviendrons plus tard. Pour l'instant, jetons un coup d'œil sur certaines formes et couleurs que peut parfois emprunter la colère :

l'intolérance	le mépris	l'envie	la haine
le snobisme	la rigidité	le cynisme	le mécontentement
la tension	le sarcasme	l'apitoiement	la malice
la méfiance	l'anxiété	la suspicion	la jalousie

Une fois abstinents, bien des membres des AA ont pu relier ces sentiments à quelque colère sous-jacente. Lorsque nous buvions, la plupart d'entre nous mettaient bien peu de temps à réfléchir à ces choses. Nous étions plutôt portés à ruminer ou à exploser, surtout après avoir grossi ces sentiments par un autre verre.

Il faudrait peut-être ajouter la peur à cette liste, car plusieurs croient que la colère est souvent un produit de la peur. Nous ne savons pas toujours très bien de quoi nous avons peur ; parfois, il s'agit seulement d'une crainte vague, générale et indéfinie, qui peut donner naissance à une colère tout aussi généralisée, susceptible de se concentrer soudainement sur quelqu'un ou quelque chose.

Les sentiments de frustration peuvent aussi engendrer la colère. En tant que groupe, les buveurs ne sont pas réputés pour leur grande tolérance face à la frustration, réelle ou imaginaire. L'alcool devenait notre recours préféré pour surmonter pareille émotion.



Le ressentiment « motivé » est peut-être le plus problématique à maîtriser. C'est l'aboutissement d'une colère juste, longtemps entretenue et qui ne saurait se prolonger sans diminuer progressivement notre résistance à l'alcool.

Même si on nous a réellement traités de façon mesquine ou injuste, le ressentiment est un luxe que nous, alcooliques, ne pouvons nous offrir. Toute colère peut nous détruire, car elle peut nous conduire de nouveau à l'alcool.

(On traite du ressentiment de façon plus détaillée dans les livres *Les Alcooliques anonymes* et *Les Douze Étapes* et *Les Douze Traditions*.)

Nous ne pouvons nous reconnaître aucune compétence en psychologie pure, nous contentant de concentrer nos efforts, non pas à rechercher les causes des malaises profonds engendrés par la colère, mais simplement à y faire face, que nous les croyions justifiés ou non. Nous nous appliquons à maîtriser ces émotions pour éviter qu'elles nous amènent à boire.

Chose intéressante, plusieurs des moyens déjà évoqués pour éviter de boire se sont aussi avérés merveilleusement efficaces pour soulager les malaises intérieurs résultant de la colère. Par exemple, lorsque nous sommes sur le point d'éclater, il est parfois très utile de grignoter nos douceurs favorites ou de siroter une boisson non alcoolisée.

Lorsque quelque chose nous irrite, il est fortement recommandé de téléphoner à notre parrain ou à d'autres alcooliques rétablis pour leur en parler. Il est aussi bénéfique de faire une pause pour nous demander si nous ne serions pas surmenés. Dans l'affirmative, il s'est avéré qu'un peu de repos suffisait souvent à nous apaiser.

Aussi, répéter plusieurs fois en cadence « Vivre et laisser vivre » aide à nous calmer.

Nous pourrions aussi nous tourner vers une activité tout à fait étrangère à la cause de notre irritation, soit en exécutant quelques exercices rigoureux ou en écoutant notre musique préférée.

Notre agressivité se dissipera souvent en évoquant les pensées contenues dans la Prière de la Sérénité. Il arrive aussi que l'on soit indisposé par des situations qu'il nous est impossible de contrôler ou de changer (par exemple, les embouteillages, la température, la file d'attente au supermarché), de sorte que l'unique choix sage et raisonnable consiste à les accepter plutôt que de rager intérieurement pour rien ou de nous tourner vers l'alcool.

Bien sûr, nous pouvons parfois en vouloir à une des circonstances de notre vie que nous pouvons, et devrions changer. Peut-être *devrions-nous* quitter notre emploi pour en trouver un meilleur, ou obtenir un divorce, ou déménager notre famille dans un autre quartier. Dans ces cas, la décision doit être prise avec soin, sans précipitation ni colère. Il convient donc de retrouver

d'abord nos esprits. C'est alors seulement que nous pouvons analyser de façon calme et constructive si notre ressentiment provient d'une chose que nous pouvons changer. Pour mieux s'en assurer, se reporter au chapitre 7, qui traite de la Prière de la Sérénité.

Parfois, ce n'est pas avec un ressentiment de longue date que nous devons transiger, mais avec une soudaine poussée de rage. Nous avons souvent eu recours au programme du 24-heures (chapitre 3) et au slogan «l'Important d'abord» (chapitre 13) pour maîtriser de pareilles situations, avec des résultats étonnants, même si nous n'en connaissions pas l'efficacité avant de les éprouver.

Le truc du «faire comme si» est un autre remède efficace contre la colère. Il suffit de déterminer comment, à notre avis, une personne vraiment adulte et bien équilibrée se comporterait face au même ressentiment que le nôtre, puis de faire *comme si* nous étions cette personne. Tentez-en l'expérience de temps à autre. Elle vous sera sûrement profitable.

Plusieurs membres recourent aussi aux services professionnels d'un bon conseiller, comme un psychiatre ou autre médecin, ou un membre du clergé.

Une activité physique légère peut aussi faire beaucoup de bien. Qu'il s'agisse de l'exercice déjà mentionné, de respirations profondes, d'un bain chaud et (en privé) de coups sur une chaise ou un coussin en criant, tous ces gestes ont contribué à délivrer une foule de gens de la colère.

Il semble rarement recommandable de se contenter de réprimer, d'étouffer ou de contenir sa colère. Au contraire, il nous faut apprendre, non pas à la *combattre*, mais à *faire* quelque chose à son sujet. Sinon, nous multiplions dangereusement les risques de boire à nouveau.

En tant que profanes qui n'ont d'autre science que leur propre expérience, et comme alcooliques rétablis, nous n'avons aucune connaissance clinique et ne disposons d'aucune théorie scientifique en cette matière. Rares sont les gens qui, ayant connu un lendemain de veille, peuvent oublier l'irascibilité stupide qui l'accompagnait. Il nous arrivait parfois de nous en prendre aux membres de notre famille, à nos compagnons de travail, à nos amis ou à de purs étrangers qui n'avaient sûrement pas mérité notre emportement. Cette tendance peut persister un certain temps après avoir cessé de boire, tout comme les relents de fumée dans un bar sans aération au temps de notre alcoolisme actif, jusqu'à ce que nous fassions un bon ménage dans notre esprit.

## 16 Être bon pour soi

Lorsqu'un être cher ou un ami précieux relève d'une grave maladie, nous

tâchons ordinairement de l'entourer de ce que toute bonne infirmière appelle S.T.A. (soins tendres et affectueux). Nous dorlotons un enfant malade, lui apprêtant ses mets préférés et lui procurant du plaisir pour l'aider à se rétablir.

Se rétablir de la maladie de l'alcoolisme nécessite un certain temps et le malade en voie de rétablissement mérite de la considération ainsi qu'une généreuse mesure de S.T.A.

Autrefois, les gens croyaient facilement que ceux qui se rétablissaient de certains maux avaient mérité leur souffrance puisqu'ils s'étaient, croyait-on, délibérément infligé cette maladie par pur égoïsme.

À cause de la honte et des stigmates encore rattachés à l'alcoolisme par ceux qui ignorent la nature de cette maladie (et nous étions de ce nombre avant d'être mieux informés), nous n'étions pas très indulgents envers nous-mêmes au lendemain de nos cuites. Nous acceptions d'endurer notre mal en nous disant que nous devons bien « payer la note » en rémission de nos méfaits.

Sachant maintenant que l'alcoolisme ne comporte rien d'immoral, nous trouvons donc indispensable de corriger nos attitudes. Nous nous sommes rendu compte que l'une des personnes les *moins* portées à traiter l'alcoolique comme un malade, c'est, assez paradoxalement, l'alcoolique lui-même. Encore une fois, nos anciennes façons de penser refont surface.

On dit souvent que les buveurs malades sont des perfectionnistes tolérant mal toute imperfection, surtout les leurs. Nous étant imposé à nous-mêmes des objectifs impossibles, nous n'en continuons pas moins de les poursuivre avec acharnement, en dépit de leur inaccessibilité.

Alors, comme aucun être humain n'est capable de respecter les normes extrêmement exigeantes que nous nous imposons souvent, nous échouons, comme tous ceux dont les objectifs ne sont pas réalistes. Suivent alors découragement et dépression. Nous nous punissons sévèrement de n'être pas plus que parfaits.

C'est précisément à ce stade que nous pouvons commencer à nous traiter avec indulgence, sinon avec justice. Nous n'exigerions pas plus qu'un effort raisonnable d'un enfant ou d'une personne handicapée. Il nous semble donc que nous n'avons pas davantage le droit d'exiger des miracles de la part des alcooliques en rétablissement que nous sommes.

Impatients d'être complètement rétablis le mardi, nous commençons à nous faire des reproches lorsque le mercredi nous voit encore convalescents. Il est alors opportun de prendre du recul et de nous voir le plus objectivement possible avec détachement. Quelle serait notre attitude envers un être cher ou un ami malade qui, se décourageant de la lenteur de sa guérison, commencerait à refuser ses médicaments ?

Il est bon de se rappeler que les excès d'alcool causent des dommages sérieux à notre organisme, qu'ils laissent des séquelles dont nous mettrons des mois ou des années à nous remettre. Personne ne devient alcoolique en quelques semaines seulement (enfin, *presque* personne). Nous ne pouvons pas non plus nous attendre à nous rétablir instantanément, comme par magie.

C'est lorsque le découragement nous guette que nous devons nous stimuler. Plusieurs ont trouvé bénéfique de se féliciter et de s'enorgueillir du progrès déjà accompli, sans pour autant tomber dans la suffisance ou la vanité excessive.

Faisons le point. Nous sommes-nous abstenus de prendre un verre durant les dernières 24 heures? Nous devons alors nous en féliciter. Nous sommes-nous nourris convenablement aujourd'hui? Avons-nous essayé de remplir nos obligations aujourd'hui? En somme, avons-nous aujourd'hui fait tout ce que nous pouvions, et le mieux possible? Si oui, c'est tout ce que nous pouvons raisonnablement exiger.

Nous ne pouvons peut-être pas répondre dans l'affirmative à toutes ces questions. Nous avons pu ne pas réussir d'une certaine façon, retrouver un peu notre ancienne façon de penser et d'agir, même si nous aurions pu faire mieux. Et puis après? Nous ne sommes pas des créatures parfaites. Nous devrions nous satisfaire d'un modeste progrès plutôt que de nous lamenter sur notre manquement à la perfection.

Que faut-il faire pour retrouver immédiatement notre enthousiasme? Nous pouvons, en tout cas, faire *autre* chose que de prendre un verre. Chaque chapitre de ce manuel est rempli de suggestions pertinentes.

Mais il y a peut-être plus. Avons-nous profité de la vie récemment? Ou plutôt, étions-nous tellement préoccupés de notre rétablissement, tellement étroitement rivés au rythme de notre progrès personnel que nous nous sommes privés d'un coucher de soleil? D'un clair de lune? D'un délicieux repas? D'une évasion méritée? D'une bonne farce? De tendresse?

Comme le corps humain tend naturellement à se régulariser, peut-être le vôtre serait-il heureux d'un repos bien mérité. Profitez calmement de légers assouplissements ou du sommeil profond des longues nuits paisibles. Il se peut aussi que vous disposiez d'un surplus d'énergie à dépenser en simples distractions et plaisirs. Ces activités, comme tous les autres aspects de la vie, semblent indispensables pour satisfaire toutes les exigences humaines.

Le seul temps dont nous disposons pour être bons pour nous-mêmes, c'est maintenant. Et si nous ne l'utilisons pas, comment pouvons-nous attendre des autres le respect et la considération que nous ne nous donnons pas nous-mêmes.

Nous avons découvert que, abstinents, nous pouvions apprécier les mêmes bonnes choses que lorsque nous buvions, et beaucoup, beaucoup d'autres encore. Avec un peu de pratique, les dividendes finissent par surpasser l'effort consenti. Ce n'est pas de l'égoïsme que d'agir ainsi, c'est de l'autoprotection. Il est impossible de devenir une personne généreuse, honnête et socialement responsable à moins de chérir d'abord son propre rétablissement.

## 17 Attention à l'exaltation

Pour un grand nombre de buveurs (alcooliques ou non), boire suffit à transformer un malaise intérieur en euphorie. Transformer ainsi une douleur en plaisir correspond au phénomène de « l'évasion alcoolique ».

Mais nous sommes des milliers et des milliers à savoir que bien souvent, nous étions déjà d'humeur gaie quand nous commençons à boire. En fait, si nous faisons soigneusement appel à nos souvenirs, nous constatons, dans bien des cas, que nous buvions pour intensifier notre humeur déjà jubilante.

Cette expérience nous inspire la prochaine suggestion : soyez particulièrement prudents dans les moments de réjouissance ou d'exceptionnel bien-être.

Lorsque tout va à merveille, au point d'être tentés de comparer votre bonne humeur à celle d'un non-alcoolique, prenez garde ! Dans ces moments-là (même après plusieurs années d'abstinence), l'envie de boire se présente naturellement et le souvenir amer de nos anciennes beuveries s'estompe temporairement. Un seul verre nous paraît moins menaçant, de sorte que nous commençons à croire qu'il ne saurait être fatal, ou même dommageable.

Effectivement, pour un buveur normal, un *seul* verre ne devrait pas être dommageable. Mais notre expérience de l'alcool démontre ce que signifie pour nous, buveurs anormaux, ce verre présumé inoffensif et pourtant fatidique. Tôt ou tard, il nous convaincra qu'un verre additionnel ne saurait nous nuire. Et alors, pourquoi pas un ou deux de plus ?

Les fêtes et les célébrations semblent nous fournir des tentations de boire, spécialement lorsque nous avons des motifs légitimes de nous réjouir avec des parents et amis joviaux, capables de boire normalement. Leur façon de boire semble exercer sur nous une pression sociale nous incitant à vouloir les imiter.

Ce phénomène peut s'expliquer par notre culture, qui a toujours étroitement associé le verre d'éthanol (alcool éthylique) avec le plaisir et les réjouissances (autant qu'avec les funérailles). Ce lien subsiste dans notre esprit bien longtemps après que nous ayons appris qu'il n'était plus du tout *nécessaire* de boire.

Nous savons maintenant que nous disposons de nombreux moyens pour nous défendre de cette incitation sociale à boire, tels que décrits au chapitre 26. Bref, rappelons qu'aucune circonstance ne nous « soustrait » à notre alcoolisme, cette maladie qui s'aggrave dès que nous recommençons à boire, peu importe l'événement ou la raison, ou même l'absence de raison.

La tendance de certains alcooliques à célébrer avec un verre quand ils sont particulièrement joyeux se fait encore plus insidieuse si elle se produit sans événement exceptionnel à célébrer et sans incitation particulière sociale à boire. Elle peut surgir au moment le plus inattendu, sans que nous en comprenions jamais la cause.

Nous avons maintenant appris à ne pas paniquer s'il nous vient à l'esprit de prendre un verre. Après tout, il est normal de nos jours d'avoir cette idée, qui devient encore plus compréhensible pour nous, qui sommes passés maîtres dans cet art.

Mais *l'évocation* d'un verre ne signifie pas nécessairement *l'envie* de le prendre et ni l'une ni l'autre ne doivent nous faire sombrer dans la mélancolie ou la peur. Elles peuvent être simplement perçues toutes deux comme des sonnettes d'alarme qui nous rappellent les dangers de l'alcoolisme. Ces dangers sont permanents, même dans les moments d'exaltation où nous nous demandons si un bien-être à ce point merveilleux peut vraiment exister.

## 18 « Agir aisément »

Vous venez tout juste de terminer la lecture du chapitre précédent et vous vous hâtez d'aborder celui-ci. Pourquoi? Se pourrait-il que vous ayez besoin de mettre vous-mêmes en pratique le slogan « Agir aisément »?

En tant qu'alcooliques, nous étions portés à ingurgiter de l'alcool plus vite que les autres. Et nous négligions rarement les dernières gouttes, qu'il s'agisse d'un cocktail ou d'une bouteille.

Nous nous sommes amusés à constater notre apparente incapacité à abandonner une tasse de café ou un verre d'eau gazeuse à moitié plein, et cela, même après plusieurs années d'abstinence. Nous nous surprenons parfois à boire d'un trait la dernière gorgée d'une boisson non alcoolisée, tout comme si...

Nos lecteurs peuvent déjà comprendre qu'il n'est pas toujours facile pour nous d'abandonner une lecture avant la fin de la page, du chapitre ou du livre. Nous sommes presque contraints, dirait-on, de nous rendre au bout, au lieu de nous contenter d'une page, d'un chapitre ou deux par jour, et d'en garder pour la prochaine fois. Ce n'est pas que cette tendance soit tout à fait mauvaise. Pour vaincre une obsession aussi destructrice que celle de boire, il est approprié de la remplacer par une hantise inoffensive, telle celle d'acquérir de plus en plus de connaissances utiles au rétablissement de l'alcoolisme.

Alors, continuez de lire si le cœur vous en dit. C'est cent fois moins nocif que de s'enivrer.

Par contre, lorsque vous arriverez à la fin de ce chapitre, vous accepterez peut-être de tenter une expérience. Mettez ce livre de côté et repassez votre journée. Remarquez le nombre de fois où vous auriez pu ralentir un peu ou prendre les choses un peu plus calmement si vous y aviez réfléchi.

C'est grâce à notre slogan «Agir aisément» que nous nous rappelons notre tendance occasionnelle à exagérer, à nous précipiter imprudemment, impatient envers tout ce qui nous ralentit. Il nous est difficile de nous détendre et de jouir de la vie.

Si l'un de nous se démène trop pour terminer quelque chose ou arriver quelque part, un ami lui rappellera gentiment: «Souviens-toi 'd'agir aisément'». Il arrivera souvent que ce rappel lui attire un regard courroucé. Ne diriez-vous pas qu'alors le conseil a porté fruit?

Bien sûr, nous savons que l'impatience aujourd'hui n'est pas l'apanage des alcooliques. Au fur et à mesure que s'accélère le rythme d'évolution de notre civilisation, de plus en plus de gens se sentent pressés par le temps, se tourmentent et se hâtent pour rattraper quoi? Qui?

Cette pression ne rend pas pour autant alcooliques tous ceux qui consomment de l'alcool. Un faible pourcentage seulement se retrouve avec notre problème. Et, ceux-là se découvrent comme point commun le besoin d'apprendre à se détendre, à adopter un rythme normal, à apprécier les petits avantages et les plaisirs simples qui pavent la route, bref, à profiter du voyage au lieu de se tourmenter sans cesse jusqu'à la destination. L'horizon ne bouge pas. Il est parfois bon de nous arrêter et de le contempler, ne serait-ce que pour la beauté du paysage.

Il nous est aussi souvent arrivé de constater que nous avions pris les bouchées doubles. Nous persistions à accepter plus d'engagements qu'il est possible à quiconque d'en tenir.

Nous aurions probablement beaucoup à apprendre de certains cardiaques rétablis. Ils arrivent à vivre une vie active et productive à un rythme modéré, de façon à éviter tout tourment, surmenage ou assujettissement rigoureux à un horaire.

Dans la mesure du possible, nous nous sommes astreints à certaines habitudes de vie qui nous aident à maintenir nos objectifs dans la réalité. Il nous est permis de dresser une liste des choses à faire aujourd'hui pour ensuite, délibérément, en éliminer la moitié ou davantage. Demain, on recommencera.

Ou encore, nous pouvons intentionnellement préparer un calendrier d'activités, en prenant soin de les ignorer tout aussi délibérément, jusqu'à leur échéance.

D'autres trouvent que ces listes et calendriers peuvent devenir trop contraignants en nous forçant à terminer chaque tâche, sans égard au temps ou à l'énergie qu'elle réclame. Dans ce cas, il vaut mieux y renoncer pour un temps. N'étant plus bousculés par ces impératifs, nous apprendrons à évoluer à un rythme plus spontané, plus détendu.

Plusieurs s'accordent quinze ou vingt minutes de solitude et de paix avant d'entreprendre les activités de la journée, dans un état d'esprit détendu et posé. Il s'en trouve qui ont adopté certaines méthodes de prier et de méditer particulièrement adaptées à leurs besoins. À plusieurs reprises au cours d'une journée trépidante, nous nous arrangerons pour pouvoir nous asseoir paisiblement, les yeux fermés pendant cinq minutes, pour ensuite retourner reposés au travail.

Pour certains d'entre nous, il est plus facile de nous ralentir si une autre personne nous aide. Il se peut que nous n'arrivions pas à créer nous-mêmes notre paix intérieure, mais que nous puissions parfois au moins nous asseoir tranquilles pour écouter un ami arrivé à un certain niveau de sérénité. En accordant ainsi toute notre attention à une autre personne, nous en venons à retrouver notre équilibre, à considérer notre propre vie dans une nouvelle perspective, et à prendre conscience qu'il n'est pas *obligatoire* qu'elle soit une course contre la montre.

Il y a des personnes qui retirent beaucoup de certains rassemblements paisibles plus formels ou institutionnalisés (services religieux, retraites et autres.)

Ou, pour éviter de se hâter, on peut tout simplement entreprendre sa journée un peu plus tôt que d'habitude. Avec un peu d'imagination, nous devrions pouvoir établir un horaire personnel moins chargé, plus flexible, donc moins contraignant et moins asservissant.

Dès que nous nous sentons tendus ou énervés, il y aurait lieu de nous demander: «Suis-je à ce point indispensable?» ou encore «Cette précipitation est-elle vraiment nécessaire?» Quel soulagement de pouvoir souvent répondre non en toute honnêteté! Avec le temps, ces procédés nous serviront non seulement à surmonter notre problème d'alcool et ses séquelles, mais aussi à devenir beaucoup plus productifs, puisque nous pourrions mieux conserver et canaliser notre énergie. Nous ordonnons mieux nos priorités. Nous découvrons que plusieurs activités jusque-là considérées comme vitales



peuvent être éliminées si elles sont réexaminées avec soin. « Est-ce vraiment si important ? » Voilà la question pertinente.

Évidemment, « Agir aisément » n'excuse pas l'atermoiement ou le manque de ponctualité aux rendez-vous. Il y a des tâches qui *ne* peuvent *pas* être remises à demain (puis au lendemain, et au surlendemain), comme arrêter de boire. D'autres tâches, par contre, seront avantageusement reportées au-delà du présent 24-heures, pour être exécutées au moment où nous serons mieux préparés à les accomplir.

Un jour, une alcoolique très malade et agitée a téléphoné à un bureau des AA pour exiger une aide immédiate. On lui a demandé s'il lui était possible de patienter de vingt à trente minutes, le temps nécessaire pour la rejoindre.

« Oh ! non, dit-elle, mon médecin m'a dit qu'il me fallait du secours tout de suite, immédiatement, et qu'il n'y a pas un instant à perdre ».

Et d'un même souffle : « Et c'est avant-hier qu'il m'a dit cela ».

Une telle détresse nous met facilement sens dessus dessous. Nous reconnaissons si bien ce genre d'état. Effectivement, en moins d'une heure après cet appel survolté, quelqu'un était là pour l'aider. Aujourd'hui, elle raconte elle-même cette anecdote pour illustrer son ancien comportement. On a peine à y croire lorsque l'on remarque jusqu'à quel point aujourd'hui cette femme exulte et est en même temps calme et énergique.

Si vous le désirez au plus profond de vous-mêmes, il vous est possible d'obtenir la paix, la patience et la satisfaction.

Rappelez-vous de temps à autre qu'il faut aujourd'hui vous adapter au rythme idéal « Agir aisément ». C'est dès maintenant que le changement peut commencer.

## 19 Avoir de la gratitude

Une membre des AA rapporte que même au plus fort de sa carrière alcoolique, elle n'a jamais perdu la foi. « J'avais une croyance tenace et inébranlable au désastre, explique-t-elle. Tous les matins, dès mon réveil, j'anticipais ainsi mes journées : 'Oh, mon Dieu, je me demande quelles nouvelles tuiles me tomberont sur la tête aujourd'hui !' »

Si l'on frappait à la porte, elle était certaine qu'il s'agissait d'un désagrément. Elle pressentait avec certitude que son courrier ne lui réservait que factures et mauvaises nouvelles. À la sonnerie du téléphone, elle s'angoissait à la perspective de tristes nouvelles.