

profitable, un bon livre à lire et de nombreux autres facteurs peuvent s'additionner pour compenser le passif, cause de notre apitoiement.

La même méthode peut servir à dissiper la « nostalgie » du temps des Fêtes qui, soit dit en passant, n'atteint pas que les alcooliques. Beaucoup d'autres gens sombrent dans l'apitoiement à l'occasion des fêtes de Noël et du Nouvel An, lors d'anniversaires de naissance ou autres. Chez les AA, nous apprenons à déceler cette vieille tendance à entretenir la mélancolie, à ressasser la liste des personnes disparues, de celles qui nous ignorent, et à déplorer que nous ne puissions offrir que si peu en comparaison des riches. Plutôt, maintenant que nous sommes abstinents, nous portons au grand livre, côté crédit, notre reconnaissance pour une bonne santé, pour les êtres chers qui *nous* entourent, pour notre capacité d'aimer. Une fois de plus, le solde apparaît dans la colonne des crédits.

23 Recourir aux services professionnels

Il est probable que tout alcoolique rétabli a eu besoin des services professionnels que les AA n'offrent pas, et les a recherchés. Par exemple, les deux fondateurs des AA ont eu besoin du secours de médecins, d'hôpitaux et de membres du clergé, et ils l'ont obtenu.

Devenus abstinents, plusieurs de nos problèmes semblent disparaître. Mais certains autres persistent ou apparaissent qui requièrent l'intervention professionnelle d'un spécialiste, tels un obstétricien, un pédiatre, un avocat, un pneumologue, un dentiste, un dermatologue, ou quelque aide psychologique.

Comme les AA n'offrent pas de pareils services, nous nous en remettons aux milieux professionnels pour trouver du travail, obtenir une orientation de carrière, des conseils en relations familiales, pour des problèmes psychiatriques et plusieurs autres. Les AA ne fournissent pas d'aide financière, de nourriture, de vêtements ni de logement aux buveurs à problèmes. Mais il existe de bonnes agences professionnelles et autres services particulièrement destinés à aider tout alcoolique recherchant sincèrement l'abstinence.

Avoir besoin d'aide n'est pas une marque de faiblesse et il ne faut pas en avoir honte. Se priver « par fierté » du soutien précieux d'un professionnel dénote un orgueil mal placé. Ce n'est que de la vanité et un obstacle au rétablissement. Plus on acquiert de maturité, plus on recherche le maximum de conseils et de secours.

En étudiant les « antécédents médicaux » chez les alcooliques rétablis, il devient évident que nous avons tous profité, à un moment donné, des services spécialisés de psychiatres et autres médecins, d'infirmières, de conseillers, de

travailleurs sociaux, d'avocats, de membres du clergé ou d'autres professions. Le livre de base des AA, *Les Alcooliques anonymes*, recommande spécifiquement de recourir à ce genre d'aide (page 81). Heureusement, nous n'avons relevé aucun conflit entre la philosophie des AA et les sages conseils d'un professionnel compétent en matière d'alcoolisme.

Nous ne nions pas que des alcooliques aient connu plusieurs expériences malheureuses attribuables à certains professionnels, hommes et femmes. Mais les non-alcooliques, du fait qu'ils sont plus nombreux, en ont connu davantage. On n'a encore jamais rencontré un médecin, pasteur ou avocat absolument parfait, qui ne fait jamais d'erreur. Tant et aussi longtemps que les malades existeront, il est probable qu'il se glissera toujours des erreurs dans le traitement de la maladie.

En toute franchise, nous devons admettre que les personnes souffrant d'alcoolisme ne sont pas les plus faciles à traiter. Il nous arrive de mentir ou de ne pas suivre les recommandations. Une fois rétablis, nous reprochons au médecin de n'avoir pas su réparer plus tôt les ravages que nous avons mis des semaines, des mois ou des années à nous faire. Nous n'étions jamais très pressés de payer nos comptes. Maintes et maintes fois, nous nous sommes efforcés de saboter les soins ou les sages conseils de professionnels pour prouver « qu'ils avaient tort ». C'étaient de fausses victoires puisqu'au bout du compte, nous devons en subir les conséquences.

Aujourd'hui, nous sommes conscients que notre comportement nous a privés de judicieux conseils ou de soins adéquats alors nécessaires. Nous pouvons expliquer cette conduite en disant qu'elle était dictée par notre maladie. L'alcool est rusé et déroulant. Il peut amener ses victimes à l'autodestruction, à l'encontre de leur jugement personnel ou de leurs véritables désirs. Nous n'avons pas projeté de plein gré de détruire notre santé; notre dépendance à l'alcool ne faisait que se protéger contre toute intrusion médicale.

Nous devons déceler un signal d'alarme si, maintenant que nous sommes abstinents, nous essayons toujours de sous-estimer les professionnels compétents. L'envie de boire serait-elle en train de s'infiltrer à nouveau ?

Par exemple, il peut être difficile pour un nouveau membre de bénéficier de secours professionnels valables à cause d'opinions et de recommandations contradictoires émises par d'autres alcooliques rétablis. De même que chacun possède le remède miracle pour le lendemain de cuite ou un simple rhume, chaque personne que nous connaissons a ses médecins préférés.

Bien sûr, il est sage de puiser à même l'abondante sagesse accumulée par les alcooliques déjà bien engagés sur la voie du rétablissement. Mais ce qui est efficace pour certains ne l'est pas nécessairement pour vous. Chacun de nous doit personnellement accepter l'ultime responsabilité de ses faits et gestes ou de sa passivité. Il nous appartient d'en décider.

Après avoir envisagé toutes les hypothèses, consulté vos amis, pesé le pour et le contre, il vous revient finalement de décider de recourir à des soins professionnels. Que vous deviez ou non prendre du disulfirame (Antabuse), suivre une psychothérapie, retourner aux études ou changer d'emploi, subir une opération, vous soumettre à un régime, cesser de fumer, vous conformer ou non à l'avis de votre avocat pour vos taxes, il vous revient en propre d'en décider. Nous respectons votre droit d'agir à votre guise et même de changer d'opinion, d'après les circonstances.

Naturellement, le verdict des médecins, psychologues ou autres spécialistes, ne concorde pas toujours exactement avec les sujets que nous abordons dans ce manuel. C'est très bien ainsi. Comment pourrait-il en être autrement ? Ils n'ont pas été personnellement affectés par l'alcoolisme comme nous, et rares sont ceux qui ont observé pendant aussi longtemps que nous autant de buveurs malades. Par contre, nous ne bénéficions pas de la formation et de la discipline professionnelles qui les ont rendus aptes à exercer une expertise.

Il ne s'ensuit pas qu'ils ont raison et que nous avons tort, ou vice versa. Nous avons, de part et d'autre, des rôles et des responsabilités différents auprès des alcooliques.

À cet égard, puissiez-vous avoir autant de chance que beaucoup d'entre nous. Par centaines de milliers, nous sommes profondément reconnaissants à ces innombrables hommes et femmes de toutes professions qui nous sont venus en aide ou qui ont tenté de le faire.

24 Éviter les situations émotives compliquées

Devenir amoureux de son médecin, de son infirmière ou d'un camarade d'hôpital est classique. Les alcooliques en voie de rétablissement sont tous exposés à ce genre de fièvre. À vrai dire, l'alcoolisme ne semble immuniser contre aucune condition humaine connue.

Suivant un très vieux dicton, le chagrin est le produit d'un cœur trop pressé. Il en est ainsi pour d'autres difficultés, y compris une rechute alcoolique.

À l'époque où nous buvions, nous consacrons énormément de temps à ressasser nos relations personnelles intimes. Que nous recherchions des attachements temporaires ou des « relations durables et profondes », nous étions toujours préoccupés, soit par nos liens affectifs ou par l'absence de ces liens.

Plusieurs disaient boire à cause d'un manque d'affection, nous voyant rôdant des bars aux « fêtes », un verre à la main, toujours en quête d'amour. D'autres semblaient jouir de tous les liens affectifs désirés, mais n'en continuaient pas

moins de boire. Quoi qu'il en soit, l'alcool n'a certainement pas facilité notre compréhension de l'amour véritable ni notre capacité de l'atteindre et de le vivre si nous le rencontrons. Au contraire, notre vie de buveurs nous a laissés vidés sur le plan émotif, déchirés, meurtris, sinon carrément tordus.

Ainsi, comme en dénote notre expérience, nos débuts dans l'abstinence sont facilement des périodes de grande vulnérabilité émotive. S'agirait-il d'un effet pharmacologique prolongé de l'alcool? S'agirait-il de la condition normale d'une personne se rétablissant d'une longue et grave maladie? Serait-ce l'indice d'une déficience marquée de la personnalité? Peu importe la réponse. Quelle qu'en soit la cause, notre condition requiert beaucoup d'attention, car la tentation de boire peut être alors plus rapide que l'éclair.

Nous avons été témoins de telles rechutes qui se sont produites de plusieurs façons. Dans l'euphorie et la joie de nos premiers moments de bien-être, il est tellement facile de s'amouracher de nouvelles connaissances, tant chez les AA qu'ailleurs, surtout si elles nous manifestent un intérêt sincère ou une certaine admiration. Le ravissement soudain que nous en ressentons peut nous induire fortement à boire.

Des émotions inverses peuvent également se produire. Pendant un certain temps en début d'abstinence, nous pouvons vivre dans une telle torpeur émotive et physique que nous sommes presque indifférents à toute affection. (Selon les médecins, durant cette même période, il est fréquent de perdre pendant plusieurs mois tout intérêt ou même presque toute puissance sexuelle, mais, une fois rétabli, ce problème se résout de lui-même.) Jusqu'à ce que nous soyons rassurés que cette torpeur soit temporaire, nous pouvons être fort tentés de recourir au « remède » de l'alcool, source de problèmes pires encore.

Notre fragilité émotive peut aussi affecter nos sentiments envers nos vieux amis et notre famille. Généralement, ces relations semblent se normaliser au rythme même de notre rétablissement. Certains traverseront une période délicate au foyer; devenus abstinents, nous devons réévaluer nos sentiments à l'égard de notre conjoint, de nos enfants, de nos frères et sœurs, de nos parents ou voisins, pour ensuite réexaminer notre comportement. Il en est ainsi envers nos collègues de travail, nos clients, nos employés ou nos employeurs.

(Souvent, notre alcoolisme a produit un choc émotif si grave sur nos proches qu'eux aussi ont besoin d'aide pour s'en sortir. Ils peuvent s'adresser aux groupes familiaux Al-Anon ou Alateen. [Consultez votre annuaire téléphonique.] Même si ces associations ne sont pas officiellement reliées aux AA, elles lui ressemblent beaucoup et permettent à nos parents et amis non alcooliques de vivre mieux, grâce à une meilleure connaissance de l'alcoolique et de sa condition.)

Avec les années, nous avons acquis la ferme conviction que presque aucune décision importante ne doit être prise en début d'abstinence, à moins qu'il soit

impossible de la reporter. Cet avertissement vaut particulièrement pour les décisions affectant des personnes, car elles sont fortement chargées d'émotivité. Il n'est pas opportun, au cours des premières semaines, de s'engager dans des changements importants.

De plus, il s'est avéré nettement désastreux de faire dépendre notre sobriété d'une personne qui nous tient à cœur. Il est malsain pour notre rétablissement de dire: «Je resterai abstinent si untel ou unetelle fait ceci ou cela». Il nous faut demeurer abstinents pour nous-mêmes, peu importe ce que les autres font ou ne font pas.

Nous devrions aussi nous rappeler qu'une haine intense est un désordre émotif et souvent l'envers d'un ancien sentiment amoureux. Il nous faut calmer *toute* exagération émotive pour éviter de chavirer à nouveau dans l'alcool.

Vous pouvez facilement vous croire l'exception à cette règle. Abstinents de fraîche date, vous pouvez penser en toute bonne foi que vous avez enfin trouvé *l'amour vrai*, ou que votre présente aversion, tenace en dépit de votre abstinence, signifie que cette relation a toujours été une erreur à la base. Dans un cas comme dans l'autre, vous avez peut-être raison, mais pour le moment, il vaut mieux attendre pour voir si votre attitude ne changera pas.

À maintes reprises avons-nous vu de tels sentiments se transformer de façon radicale en seulement quelques mois d'abstinence. C'est ainsi qu'en invoquant notre slogan «L'important d'abord», nous avons trouvé utile de nous en tenir uniquement à ne pas boire, évitant *tout* risque d'orage émotif.

Les liaisons irréfléchies ou prématurées sont néfastes à notre rétablissement. Quand, en plus de l'abstinence, nous aurons atteint un certain niveau de maturité, alors seulement serons-nous en mesure de nouer des relations adultes avec d'autres personnes.

Lorsque cette abstinence repose sur une base assez solide pour supporter le stress, nous sommes *alors* aptes à aborder et à corriger d'autres aspects de nos vies.

* Certains membres des AA s'identifient comme des «ivrognes», peu importe leur durée d'abstinence. D'autres préfèrent le mot «alcooliques». Les deux se défendent très bien. «Ivrogne» dit d'un ton enjoué, maintient notre ego à de justes proportions et nous rappelle notre fragilité devant un verre. Le mot «alcoolique» est également approprié, tout en ayant une portée plus digne et plus conforme à l'idée généralement répandue que l'alcoolisme est une maladie tout à fait respectable et non une complaisance bienveillante.

25 Échapper au piège des « si »

Les problèmes émotifs avec les gens sont loin d'être les seuls facteurs extérieurs menaçant dangereusement notre sobriété. Certains ont inconsciemment tendance à l'assujettir à d'autres conditions.

Voici comment s'exprime un membre des AA: « Nous, les ivrognes*, sommes amateurs du mot 'si'. Durant notre période active, nous étions souvent aussi pleins de si que d'alcool. Bon nombre de nos rêveries s'amorçaient sur un 'si seulement...' Et nous répétions sans cesse que nous ne serions pas devenus ivres *si* telle ou telle chose n'était pas arrivée ou que nous n'aurions aucun problème d'alcool *si* seulement... »

Nous trouvions toujours des explications (excuses) personnelles à notre alcoolisme que nous ajoutions après le dernier si. Chacun se disait: je ne boirais pas ainsi...

Si ce n'était à cause de ma femme (ou de mon mari, ou de mon amant)... si seulement j'avais plus d'argent et moins de dettes... si ce n'était de tous ces problèmes familiaux... si je ne subissais pas tant de pression... si j'avais un meilleur emploi ou un logis plus agréable... si les gens me comprenaient... si la situation mondiale n'était pas si lamentable... si les humains étaient meilleurs, plus prévenants, plus honnêtes... si les autres ne s'attendaient pas à ce que je boive... si ce n'était de la guerre (n'importe quelle guerre)... et ainsi de suite.

En examinant cette façon de penser et le comportement qui en résultait, nous constatons maintenant que nous laissons presque toujours les événements extérieurs contrôler nos vies.

Dès que nous cessons de boire, la plupart de ces situations reprennent leur place normale dans notre esprit. Au plan personnel, plusieurs d'entre elles se dissipent peu après être devenues abstinentes, et nous commençons à voir ce que nous pourrions faire un jour concernant les autres. Entre-temps, parce que nous ne buvons pas, notre vie ne cesse de s'améliorer, quoi qu'il arrive par ailleurs.

Pour plusieurs d'entre nous, après un certain temps d'abstinence, vient un temps où — vlan — nous faisons brusquement une nouvelle découverte. Cette ancienne façon de penser en « si », remontant aux jours de nos beuveries, refait soudainement surface pour conditionner notre abstinence. Inconsciemment, nous avons assujetti notre abstinence à certaines conditions. Nous avons commencé à croire que l'abstinence c'est parfait, *si* tout va bien ou *si* rien de mal n'arrive.

En effet, nous oublions la nature biochimique et irréversible de notre maladie. L'alcoolisme ne tolère aucun si et ne disparaît jamais, ni pour une

semaine ni pour un jour, ni même pour une heure, pour nous transformer en non-alcooliques capables de boire à nouveau en certaines occasions spéciales ou pour une raison particulière, pas même s'il s'agit de fêter un événement unique ou de noyer un chagrin immense, ni s'il pleut en Espagne ou si les étoiles tombent sur l'Alabama. Pour nous, l'alcoolisme est inconditionnel et n'offre de congé à aucun prix.

Peut-être faudra-t-il un certain temps pour nous en convaincre au plus profond de nous-mêmes. Il nous arrivera parfois de ne pas reconnaître les conditions auxquelles nous avons inconsciemment assujéti notre rétablissement, jusqu'à ce que surviennent des difficultés sans que ce soit de notre faute. Soudain, vlan ! la catastrophe nous arrive sans même *l'avoir* prévue.

À l'occasion d'un gros désappointement, l'envie de boire surgit naturellement. Si nous n'obtenons pas l'augmentation, la promotion ou l'emploi escompté, si notre vie amoureuse tourne mal, ou si quelqu'un nous manque d'égards, alors nous pouvons comprendre que durant tout ce temps, nous avons peut-être compté sur les circonstances pour persévérer dans notre désir de nous maintenir abstinents.

Quelque part, enfouie dans un repli de notre cerveau, se cachait une toute petite réserve, une condition à notre abstinence. Elle attendait son heure pour faire surface. Nous continuions de croire : « Ah ! oui, être abstinent, c'est formidable et j'entends bien le rester. » Nous ne pouvions même pas entendre le subtil murmure : « C'est-à-dire *si* tout va comme je le veux. »

Nous ne pouvons nous permettre ces si. Il nous faut demeurer abstinents, peu importe notre condition de vie, peu importe si les non-alcooliques sont heureux ou non de notre sobriété. Nous devons l'affranchir de toute dépendance, ne l'assujétir à aucune autre personne et ne la limiter sous aucun prétexte ou condition.

Maintes et maintes fois, nous avons constaté qu'il nous était impossible de demeurer abstinents longtemps simplement pour l'amour de notre mari, de notre femme, de nos enfants, d'un amant, d'une maîtresse, de notre famille, d'un parent ou d'un ami, ni à cause d'un emploi, ni pour le bon plaisir d'un patron (d'un médecin, d'un juge ou d'un créancier), ni à cause de *personne* autre que nous-mêmes.

Il est insensé et dangereux d'assujétir notre sobriété à *quelque* personne (même à un alcoolique rétabli) ou à *quelque* circonstance. Chaque fois que l'on se dit : « Je demeurerai abstinent si... » ou « Je ne boirai pas parce que... » (ajoutez toute circonstance autre que votre volonté d'être bien, dans l'intérêt de votre propre santé), on se dispose inconsciemment à boire dès que la condition, la personne ou la circonstance change. Et tous ces éléments peuvent changer à tout moment.

Libre de toute dépendance ou de toute cause, notre sobriété peut croître assez solidement pour nous permettre de faire face à toute personne et de surmonter toute difficulté. Comme vous pourrez vous en rendre compte, nous commençons aussi à aimer *ce* sentiment.

26 Se méfier des occasions de boire

Nous avons trouvé plusieurs façons de nous comporter dans les occasions où les gens consomment de l'alcool afin d'avoir du plaisir sans boire.

Au huitième chapitre, nous avons traité du bien-fondé de garder ou non de l'alcool à la maison après avoir décidé d'arrêter de boire. Nous avons alors reconnu que nous vivons dans une société fortement alcoolisée et que nous ne pouvons pas, en toute objectivité, espérer que cela change. Toute notre vie, il se présentera des occasions de boire. Il est probable que tous les jours, nous verrons des gens boire, des bars, et des réclames à la douzaine nous incitant à consommer de l'alcool.

Nous ne pouvons nous soustraire à toutes ces suggestions et il ne sert à rien de se plaindre. Nous n'éprouvons pas non plus le besoin ou le désir d'empêcher les autres de boire. Nous avons aussi découvert qu'il n'est pas nécessaire de nous priver de l'agréable compagnie de nos amis qui consomment de l'alcool. Bien qu'en *début* d'abstinence, il soit prudent de fréquenter des abstinents plutôt que des consommateurs d'alcool, nous n'avons aucunement l'intention de nous retirer du monde à tout jamais parce que tant de personnes boivent. Les personnes allergiques au poisson, aux noix, au porc ou aux fraises ne se réfugient pas dans les cavernes. Pourquoi devrions-nous le faire ?

Nous arrive-t-il d'aller dans des bars, des restaurants ou des clubs où l'on sert des boissons alcooliques ?

Oui, après quelques mois ou semaines, si nous avons une raison *valable* d'y aller. Si nous devons y passer quelques moments à attendre des amis, nous évitons de nous asseoir sur un tabouret de bar pour prendre un coca. Mais, si nous sommes là pour un rendez-vous d'affaires ou une réunion mondaine, nous y participons activement, exception faite de l'alcool.

Au cours des premiers mois d'abstinence, il est sans doute plus sain de nous tenir à l'écart des copains avec qui nous buvions et de nos lieux de prédilection, et de trouver des excuses plausibles pour ne pas aller dans les soirées où l'alcool sera l'attraction principale. Il semble particulièrement important de fuir de telles occasions si elles nous rendent nerveux.