

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.

Mais, tôt ou tard, vient le moment où les affaires, la famille ou l'amitié nous contraignent d'y aller, ou peut-être en avons-nous simplement envie. Même si nous ne buvons pas, nous avons élaboré diverses méthodes pour rendre ces occasions tolérables. Ici, nous faisons surtout allusion à ce grand cocktail ou à ces grands dîners amicaux où l'alcool coule à flots.

Si l'hôte ou l'hôtesse est un ou une amie avec qui nous pouvons être honnête, il est bon parfois de dire à l'avance qu'en ce moment, nous nous abstenons d'alcool. Bien sûr, nous ne sollicitons aucun traitement de faveur, mais il est réconfortant de pouvoir compter sur au moins une personne présente, tout à fait sympathique à nos efforts pour maîtriser notre problème d'alcool. Parfois, on peut aussi se faire accompagner d'une personne abstinentes depuis plus longtemps, ou encore d'un compagnon au courant de notre situation et conscient de l'importance que nous attachons à l'abstinence.

Avant de partir, il est également profitable de vous entretenir avec un autre alcoolique rétabli ou avec un ami véritable qui se préoccupe de votre santé et comprend parfaitement les contraintes de la situation. Au retour, faites en sorte de lui téléphoner pour lui en faire le récit. Un alcoolique rétabli ne saurait qu'être enchanté de ce genre d'appel. Croyez-nous ! Nous, membres des AA, sommes très heureux d'entendre un tel partage.

Avant de vous rendre à une réception, il est recommandé de manger un sandwich ou autre collation, même si vous savez que l'on y servira de la nourriture. Comme nous l'avons déjà mentionné, un estomac rempli nous protège contre les menaces de nombreuses situations difficiles. (Vous pourriez aussi apporter une petite réserve de vos menthes préférées ou d'un substitut diététique.) Cette précaution est encore plus importante si, lors d'une réception, vous prévoyez que l'heure de l'apéritif risque de se prolonger avant que la nourriture soit servie.

Si vous êtes prévenus du programme, vous pouvez préférer éviter l'heure de l'apéritif, du moins en partie, pour n'arriver que peu avant le dîner. Plusieurs d'entre nous agissent ainsi. Puis, si la consommation d'alcool doit se prolonger tard dans la nuit après le repas, nous avons conclu qu'il valait mieux partir tôt. Nous nous sommes rendu compte que les rares invités qui constatent notre départ ne s'en soucient guère. Ils sont trop occupés à boire ou à faire autre chose.

Dès notre arrivée à une telle réception, il est généralement recommandable de nous diriger directement vers le bar pour y prendre un soda au gingembre ou autre boisson. Personne n'est en mesure de savoir si le contenu de notre verre est alcoolisé ou non. Nous pouvons alors circuler et converser, le verre à la main, sans nous attirer de soupçons.

La première expérience de ce genre a été tout à fait révélatrice pour plusieurs. À notre grande surprise, nous avons découvert que (1) les autres per-

sonnes ne boivent pas autant que nous le pensions et que (2) rares sont celles qui nous surveillent ou se préoccupent si nous buvons de l'alcool ou non. (Les exceptions probables sont nos amis intimes ou nos parents qui se réjouissent de nos efforts pour résister à l'alcool.)

Plusieurs croyaient que « tout le monde » buvait de l'alcool et se plaisaient à le répéter, et nous pouvions soutenir que nous ne buvions pas beaucoup plus que les autres buveurs de notre connaissance. Pour être francs, au rythme des années et de notre alcoolisme, nous nous dissociions de plus en plus d'avec les non-buveurs pour en arriver à croire que « tout le monde », oui, tout le monde que nous connaissons buvait.

Une fois abstinents, lorsque nous observons « tout le monde », nous sommes surpris de constater que tous les gens ne boivent pas nécessairement et que plusieurs boivent beaucoup moins que nous le supposions.

Anticipant de telles occasions, l'alcoolique nouvellement abstinent se demande quoi répondre si des amis ou des parents l'apostrophent ainsi :

« Allons prendre un verre. »

« Que bois-tu ? »

« Quoi, tu *ne* peux *pas* être un alcoolique ! »

« Tu ne bois pas ? »

« Un seul verre ne peut faire de tort. »

« Pourquoi ne bois-tu pas ? » Et ainsi de suite.

À notre grand soulagement, nous avons constaté que ces questions se posent bien moins souvent que nous ne l'appréhendions et nos réponses semblent ne pas avoir autant d'importance que nous l'imaginions. Notre abstinence soulève moins d'émoi que nous l'avions cru.

Il y a une exception. De temps à autre, un gros buveur nous harcèlera au sujet de notre abstinence. De prime abord, il faut considérer cette attitude comme très suspecte. Les gens civilisés et bien élevés ne font tout simplement pas tant d'histoires sur ce que les autres peuvent boire et manger ou ne pas boire ou manger, à moins n'est-ce pas, qu'ils cultivent certaines idées fixes. Il nous paraît étrange qu'on veuille ainsi obliger à boire celui qui n'en a pas envie; nous nous demandons surtout pourquoi souhaiterait-on voir boire à nouveau une personne qui a cessé à cause d'un problème d'alcool.

Nous apprenons à nous tenir à distance de ces gens. Si vraiment ils sont eux-mêmes aux prises avec leur obsession, nous leur souhaitons bonne chance. Mais nous n'avons pas à justifier notre comportement, ni à eux ni à personne

d'autre. Nous ne discutons pas non plus avec eux ni n'essayons de les faire changer d'avis. Là encore, notre attitude est : « Vivre et laisser vivre ».

Mais revenons à ces questions posées poliment et innocemment par des amis ou des parents bien intentionnés, et aux réponses possibles. Il y a probablement autant de façons d'aborder ces situations qu'il y a de non-buveurs, et c'est votre propre jugement qui pourra vous dicter la méthode la plus efficace et la plus appropriée.

Toutefois, l'expérience des Alcooliques anonymes accumulée au cours des ans permet de dégager les grandes lignes de nombreuses méthodes efficaces. Nous aurions tort de ne pas puiser à même ces réserves de sagesse.

La majorité (pas tous) croit qu'il vaut mieux pour nous de dire la vérité à notre entourage le plus tôt possible. Il n'est pas nécessaire de simuler, car les gens bien intentionnés sauront reconnaître notre honnêteté et encourager nos efforts pour nous libérer de notre dépendance. Dire ouvertement aux autres que nous ne buvons pas contribue à renforcer notre propre détermination à ne pas boire. Il peut aussi y avoir un effet secondaire ; une telle déclaration est de nature à encourager, à l'occasion, celui qui éprouve le besoin ou le désir de ne pas boire.

Comme résultat, nous n'hésitons pas, les circonstances s'y prêtant, à déclarer : « Maintenant, je ne bois plus ».

Notre interlocuteur sera souvent satisfait de nous entendre dire : « Je ne bois pas aujourd'hui (ou cette semaine) », ou simplement « Non, merci », ou encore : « Je n'en ai pas envie ».

Si nous croyons nécessaire d'expliquer davantage, nous voulons le faire sans mentir, de manière à ce que les autres comprennent et acceptent facilement. Par exemple, il y a toujours les fameux prétextes : « raison de santé »... « diète alimentaire »... « ordre du médecin ». La plupart d'entre nous, à un moment ou un autre, ont lu ou reçu un tel conseil d'un médecin.

« J'ai eu mon quota », « J'ai bu ma part », « L'alcool ne me réussit pas », sont autant de réponses plausibles.

Bien qu'entre nous, les AA, nous n'employons pas l'expression « au régime sec », une expression que la plupart des gens comprennent et respectent, pourvu que nous ne les incitions pas à s'abstenir.

Même si nous ne pouvons certainement pas recommander le mensonge à cause des malaises qu'il nous cause, il nous est arrivé, à l'occasion, de recourir à un petit mensonge inoffensif, à une de ces petites tromperies sans conséquence et parfois décrites comme stratagème indispensable à l'harmonie des relations sociales.

Lorsque nous devons marmonner des excuses préfabriquées parce que nous ne buvons pas, nous essayons de trouver des prétextes assez plausibles. «Je souffre d'un mal mystérieux», ou «Je suis en traitement», peut faire taire les autres, mais il est fort possible que ces réponses suscitent d'autres questions.

Il est généralement suffisant de dire : «Je suis allergique». Techniquement, en termes purement scientifiques, nous disent maintenant les spécialistes, l'alcoolisme n'est pas une véritable allergie. Toutefois, le mot «allergie» caractérise assez bien notre état. Si nous consommons de l'alcool, il est certain que des conséquences regrettables s'ensuivront.

Lorsque nous invoquons cette raison, elle produit ordinairement l'effet désiré. C'est-à-dire que les gens acceptent que nous ne buvions pas en ce moment même et cessent de nous en parler.

Lorsque l'on nous demande ce que l'on aimerait boire, il semble convenable et sensé de demander tout de suite une boisson non alcoolisée et de l'accepter avec empressement, même si ce n'est pas ce que l'on préfère. Nous pouvons prendre une eau gazeuse, un jus de fruit ou de légume, ou tout autre breuvage non toxique facilement disponible. (Nous pouvons feindre de boire, si vraiment le goût nous déplaît ou si nous n'avons pas soif.) Ceci nous met à l'aise et libère les hôtes compulsifs qui se sentent obligés de remplir les verres et tolèrent mal de voir un invité avec un verre vide dans les mains.

Prendre place à une table jonchée de verres de vin lors d'un banquet solennel ne pose aucun problème particulier. Il suffit de retourner un verre pour signifier notre abstention à un bon garçon de table ou maître d'hôtel, même en Europe, royaume du vin. Comme substitut, nous demandons une eau de Seltz ou une autre eau minérale gazeuse. Ainsi, lorsqu'un toast est proposé, presque personne ne nous remarque, pourvu que nous levions *un* verre contenant une boisson. Après tout, n'est-ce pas le geste symbolique amical plutôt que la présence d'alcool dans un verre ou une coupe d'amitié qui donne à un toast sa valeur véritable ?

Personne n'est obligé de répondre à des questions impolies ou indiscrètes. Lors des rares occasions où l'on nous en pose, nous pouvons soit les ignorer, les contourner finement ou changer de sujet. Le cas échéant, rappelez-vous que, malgré les apparences, nous sommes des centaines de milliers d'alcooliques rétablis à nous ranger de votre côté et à très bien comprendre ce que vous faites, et pourquoi. Même si nous ne sommes pas présents de corps, nous pouvons vous assurer de notre soutien, autant de cœur que d'esprit.

Un autre incident s'est déjà produit pour plusieurs d'entre nous. Il n'est pas particulièrement sérieux ou alarmant, mais son récit pourra vous éviter d'être bouleversés si jamais vous y étiez exposés. De temps à autre, un ami ou un membre de notre famille, bien inspiré et bien intentionné, déclare haut et fort devant tout le monde que nous avons arrêté de boire et, croyant seulement

nous aider, nous met ainsi dans l'embarras si nous n'avons pas assez d'aplomb pour dominer la situation.

Par exemple, la femme non alcoolique, dans la crainte fort compréhensible que nous puissions boire à nouveau et dans son désir excessif de nous protéger, échappera : « Il a cessé de boire ». Ou un ami zélé signalera sans réfléchir notre abstinence en désignant du doigt l'unique verre de jus de tomate sur le plateau de consommations en disant : « Celui-là, c'est pour toi ».

C'est très gentil à eux de vouloir nous aider et il faut n'y voir que leur bonne volonté. En toute justice, on ne peut s'attendre à ce qu'ils comprennent immédiatement ce que nous ressentons. Certains d'entre nous ne peuvent même pas identifier leur véritable état d'âme tant qu'ils ne sont pas parvenus à une certaine période d'abstinence et qu'ils n'ont pas atteint une certaine maîtrise personnelle.

Nous préférons naturellement avoir le privilège de nos propres choix, en privé et d'une manière discrète, sans avoir à l'étaler sur la place publique. Mais en devenant trop sensibles aux paroles ou aux gestes des autres, nous ne parvenons qu'à nous blesser nous-mêmes. Il vaut mieux essayer de faire bonne contenance en attendant que le moment passe. L'incident est généralement oublié en moins de cinq minutes. Redevenus calmes, plus tard, il nous sera possible d'expliquer que nous apprécions sincèrement leur sollicitude, mais que nous préfererions donner nos propres « explications ». Nous pourrions ajouter que nous aimerions apprendre à nous protéger nous-mêmes dans les événements sociaux, pour empêcher qu'une autre personne ne s'inquiète à notre sujet lorsque nous sommes laissés à nous-mêmes.

Après quelque temps, nous accédons à un état de paix profonde avec nous-mêmes et avec notre abstinence ; nous sommes assez détendus pour avouer l'exacte vérité, c'est-à-dire que nous sommes des « alcooliques rétablis », ou que nous sommes membres des AA.

Une telle révélation confidentielle sur notre propre compte, de personne à personne, ne contrevient pas à la tradition des AA de l'anonymat, qui suggère de ne révéler que les faits *nous* concernant personnellement et d'éviter toute publicité par les médias.

Parler ainsi de nous-mêmes avec aisance démontre que nous n'avons rien à cacher, que nous n'éprouvons aucune gêne à nous rétablir de notre maladie. Cette attitude contribue à nous revaloriser. De telles déclarations allègent d'anciens stigmates injustement infligés aux victimes de notre maladie par des ignorants et aident à substituer une perception plus réaliste aux notions dépassées et stéréotypées d'« un alcoolique ».

Soit dit en passant, de pareils aveux pourront très souvent inciter une autre personne désireuse de surmonter un problème d'alcool à rechercher de l'aide.

Un dernier mot au sujet de ces occasions de boire. Certains alcooliques plus audacieux, lorsque l'incitation à boire devient pressante au point d'en être désagréable, s'excusent sans plus de cérémonie et quittent les lieux, sans se soucier de l'opinion des autres. Après tout, c'est notre vie qui est en jeu. Nous devons simplement prendre tous les moyens nécessaires pour protéger notre santé. Peu importe ce que les autres en pensent.

27 Abandonner ses vieilles idées

Les notions qui étaient si profondément enracinées en nous lorsque nous buvions ne disparaissent pas par magie dès que nous replaçons les bouchons sur les bouteilles. Le temps du bon vin et des « Chevaliers de la Table ronde » est peut-être révolu, mais la maladie demeure.

Nous avons trouvé thérapeutique de chasser de nombreux vieux préjugés dès qu'ils refont surface ; mais, ils reviennent, encore et encore.

Nous cherchons à atteindre un état de relaxation et à nous libérer les chaînes qui nous lient à notre ancienne façon de penser. Les anciennes façons de penser et les idées qu'elles engendraient entravent notre liberté. Vues d'un œil nouveau, nous constatons qu'elles ne servent qu'à nous appesantir et ne sont d'aucune utilité. Rien ne nous *oblige* à les conserver, à moins que la preuve ne soit faite, après examen, qu'elles sont valables et encore profitables.

Il nous est maintenant possible d'évaluer l'utilité et la véracité d'une pensée grâce à un critère extrêmement précis. Nous pouvons nous dire : « Voilà exactement ma façon de penser lorsque je buvais. Est-ce bon pour ma sobriété ? Penser ainsi me convient-il *aujourd'hui* ? »

Beaucoup de nos vieilles idées, spécialement celles au sujet de l'alcool, de sa consommation, de l'ivresse et de l'alcoolisme (ou si l'on préfère, du problème d'alcool) se révèlent maintenant inutiles ou même destructrices, et c'est un immense soulagement que d'en être débarrassé. Il suffira peut-être de quelques exemples pour illustrer notre consentement à nous défaire de nos vieilles et inutiles conceptions.

Pour plusieurs d'entre nous, boire à l'adolescence était la preuve que nous n'étions plus des enfants, ou que nous étions assez adultes, évolués, sages ou aguerris pour défier nos parents ou toute autre autorité. L'alcool, pour bon nombre, est étroitement relié à l'amour, à la sexualité et à la musique, ou au succès en affaires, au snobisme des vins ou au luxe du « jet set ». Lorsque l'on parle d'alcool à l'école, c'est souvent pour souligner les menaces qu'il représente pour la santé et le permis de conduire, sans plus. Et bien des gens

demeurent persuadés que tout usage d'alcool est immoral, qu'il conduit directement au crime, à la misère, à la déchéance et à la mort. Que nos opinions à l'égard de l'alcool aient été positives ou négatives, elles étaient souvent catégoriques et plus émotives que rationnelles.

Notre attitude envers l'alcool peut avoir été simplement un automatisme, un conformisme inconscient à l'opinion générale. Pour la majorité des gens, l'alcool fait partie intégrante de la vie sociale, comme passe-temps inoffensif et agréable entre amis à certaines occasions et à certains endroits précis. Pour d'autres, l'alcool accompagne obligatoirement un bon repas. Mais aujourd'hui, nous nous demandons : est-ce vraiment impossible, sans alcool, de jouir des plaisirs de l'amitié et de la bonne chère ? Notre propre façon de boire a-t-elle été un atout pour nos relations sociales ? Notre goût de la fine cuisine en a-t-il été amélioré ?

La notion de l'ivresse produit des réactions encore plus fortes, favorables ou non. Se soûler est considéré, soit comme une partie de plaisir, soit comme une déchéance. L'idée même de s'enivrer répugne à bien des gens pour différentes raisons. Quant à nous, nous recherchions cet état, non seulement parce que les gens s'attendaient à nous voir ivres et que nous en aimions la sensation, mais aussi parce que les vedettes l'avaient glorifié. Certains sont intolérants envers ceux qui ne s'enivrent jamais ; d'autres méprisent ceux qui s'enivrent *trop*. Jusqu'ici, les découvertes médicales contemporaines ont exercé bien peu d'influence sur ces attitudes.

Lorsque nous avons entendu pour la première fois le mot « alcoolique », nous l'avons associé exclusivement à ces hommes âgés, déguenillés, tremblotants et répugnants, que nous avons vus mendiant ou ivres morts dans les quartiers mal famés. Les gens bien informés savent aujourd'hui que ces notions sont absurdes.

Néanmoins, lors de nos premiers efforts vers l'abstinence, ces notions dépassées et sordides n'étaient pas tout à fait dissipées de notre esprit. Elles nous embrouillaient, rendant la vérité difficile à percevoir. Mais nous en sommes venus à accepter de croire qu'il était possible que certaines de ces idées pussent être un tant soit peu erronées, ou du moins, qu'elles ne reflétaient plus exactement notre expérience personnelle.

Lorsque nous avons consenti à regarder en face notre expérience et à écouter l'opinion des autres, nous avons eu accès à un vaste éventail d'informations que nous n'avions jamais considérées attentivement jusque-là.

Suivant sa description scientifique, l'alcool est une drogue qui altère la lucidité et n'est pas seulement une boisson savoureuse qui étanche la soif. On la retrouve non seulement dans les boissons, mais aussi dans certains aliments et médicaments. Et maintenant, selon les récentes découvertes, les médias nous informent presque quotidiennement qu'elle cause également des

ravages physiques encore insoupçonnés (au cœur, au sang, à l'estomac, au foie, à la bouche, au cerveau, etc.)

Les pharmacologues et d'autres spécialistes en toxicomanie soutiennent aujourd'hui qu'on ne doit plus considérer l'alcool comme un produit tout à fait sûr et inoffensif, qu'il soit pris comme boisson, stimulant, sédatif, tonique ou tranquillisant. D'autre part, l'alcool par lui-même ne cause pas directement et dans tous les cas un tort physique ou une dégradation mentale. Il semble bien que la plupart des gens puissent en faire un usage modéré sans se nuire ou nuire à d'autres.

Du point de vue médical, boire équivaut à consommer une drogue; l'ivresse résulte de sa consommation excessive. Son usage abusif nous expose, directement ou indirectement, à des problèmes de toute nature: physiques, psychologiques, domestiques, sociaux, financiers, professionnels. Plutôt que de nous arrêter à penser à ce que l'alcool *nous* a causé, nous commençons à nous soucier de ce qu'il cause à *d'autres*.

Nous avons découvert que peut souffrir «d'alcoolisme» *tout* buveur aux prises avec des troubles divers dus à l'alcool. Cette maladie frappe sans tenir compte de l'âge, de la religion, du sexe, de l'intelligence, de la race, de l'équilibre mental, de l'occupation, de la situation familiale, de la constitution physique, des habitudes alimentaires, du statut économique ou social ou du tempérament en général. La question n'est pas de savoir combien ou comment vous buvez, quand et pourquoi, mais bien quel effet l'alcool produit sur votre comportement et avec quel résultat.

Avant de pouvoir identifier notre propre maladie, nous avons dû nous départir de ce mythe anachronique voulant que ce soit une marque de faiblesse avilissante que d'admettre que nous ne pouvions plus maîtriser la situation (si jamais nous en avons été capables).

Faiblesse? Il faut nécessairement une forte dose de courage pour affronter cette dure vérité, sans rien oublier ni camoufler par des excuses ou des illusions. (Bien qu'il n'y ait pas matière à se vanter, plusieurs admettent que nous étions les champions mondiaux dans l'art de nous illusionner.)

Les préjugés ont aussi compliqué le processus de notre rétablissement de l'alcoolisme. Comme des millions d'individus qui ont vu quelqu'un boire jusqu'à en mourir, nous nous sommes demandé pourquoi cette personne n'exerçait pas sa force de volonté pour arrêter. Voilà une autre idée dépassée qui persiste depuis notre tendre enfance, alors que l'on nous a présenté des héros à la volonté surhumaine comme modèles. Il y avait aussi cette légende entretenue par la famille ou le voisinage au sujet du cher oncle Joseph. Réputé comme viveur et fêtard pendant des années, il renonça soudain au vin, aux femmes et à la noce vers la cinquantaine pour devenir un modèle d'honnêteté et de droiture morale sans jamais toucher à une goutte d'alcool.

On s'illusionne dangereusement en croyant en toute naïveté pouvoir en faire autant. Nous ne sommes personne d'autre que nous-mêmes, sans plus. (Nous ne sommes pas non plus comme grand-père qui, à quatre-vingt-dix ans, buvait toujours son litre quotidien.)

Il est bien reconnu aujourd'hui que la puissance de la volonté en elle-même n'est pas plus efficace pour guérir de l'alcoolisme que du cancer. Notre expérience répétée le confirme abondamment. La plupart l'ont essayé seuls dans l'espoir de diminuer ou d'arrêter de boire, sans aucun succès dans un sens ou dans l'autre. Malgré cela, il nous a été pénible d'admettre que nous avions besoin d'aide. Pour nous, il s'agissait d'un signe de faiblesse, car nous étions sous l'empire d'un autre mythe.

Nous nous sommes finalement demandé : « Ne serait-il pas plus logique de rechercher une source d'énergie plus grande que la nôtre et d'y puiser plutôt que de persister dans nos efforts solitaires qui se sont si souvent avérés futiles et inefficaces ? » Nous persistons à croire qu'il n'est pas très astucieux de tâtonner dans le noir alors qu'il suffit d'allumer une lampe pour s'éclairer. Nous ne sommes pas devenus abstinents uniquement par nous-mêmes. D'ailleurs, ce n'est pas la façon dont nous avons appris à le rester. Pas plus que le plein épanouissement d'une vie sobre n'est le propre d'une seule personne.

Dès que nous avons pu substituer quelques idées nouvelles à nos anciennes, même à titre temporaire, nous avons déjà enclenché le départ vers une nouvelle vie plus heureuse et plus saine. Ce résultat s'est produit pour des milliers et des milliers d'alcooliques, comme nous, qui croyaient profondément que c'était impossible.

28 Lire le message des AA

Pour les êtres humains, nous a-t-on enseigné, la meilleure façon d'apprendre les choses consiste à les voir, à les toucher aussi bien qu'à les entendre ; lire renforce encore davantage leur imprégnation dans l'esprit humain.

Il existe plusieurs bonnes publications sur l'alcoolisme, et des moins recommandables. Il peut aussi être avantageux de faire certaines autres lectures, même si les AA n'endossent ou ne contestent aucune publication. Nous proposons simplement les nôtres.

Même des alcooliques ayant très peu lu auparavant se plongent des heures durant dans la documentation des AA. À n'en pas douter, pour acquérir une

vue directe de l'ensemble et de la philosophie des AA, il est de beaucoup préférable de recourir à la lecture au lieu de se contenter du oui-dire occasionnel.

Il y a huit livres des AA, en plus de trois autres publications de format identique à celui-ci.

Les Alcooliques anonymes

Ce livre renferme les principes fondamentaux de l'expérience des AA.

Comme nous le savons, il est à l'origine du Mouvement des AA, ayant été rédigé avec le concours d'une centaine d'alcooliques qui ont appris à s'aider mutuellement à demeurer abstinents. Au terme de quelques années d'abstinence, ils ont consigné par écrit le récit de leurs expériences auquel on a donné ce titre. C'est alors qu'on a commencé à désigner notre Mouvement du titre du livre, soit *Les Alcooliques anonymes*.

Il relate l'expérience originale des AA par ceux-là mêmes qui l'ont vécue avant de la rédiger. Qu'on s'y réfère souvent ou à l'occasion, il est la pierre angulaire de toute la philosophie des AA. La plupart des membres s'en procurent un exemplaire dès leur arrivée au Mouvement, afin de puiser à la source les idées fondamentales des AA plutôt que de les obtenir indirectement ou par personnes interposées.

Les membres désignent souvent *Les Alcooliques anonymes* comme le «Gros livre», mais ils ne le comparent avec aucun texte sacré. La première impression (en 1939) a été faite sur du papier très épais et donc, il est apparu énorme, à la surprise générale, et par plaisanterie, on l'a surnommé le «Gros livre».

La partie essentielle, dont les onze premiers chapitres, est de la main même de Bill W., un des fondateurs des AA. Le livre contient aussi les récits personnels de plusieurs membres tels qu'ils les ont eux-mêmes écrits, et divers appendices sur des sujets additionnels.

Au début, il suffisait de la simple lecture du livre pour amener certaines personnes à l'abstinence, alors qu'il n'existait que quelques groupes des AA dans le monde. Il en est encore ainsi pour certains alcooliques vivant en des régions isolées ou sur des bateaux naviguant en mer.

Les lecteurs assidus de ce livre reconnaissent qu'ils y découvrent une signification plus profonde qui leur avait échappé lors d'une première lecture rapide.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions

Dans ce livre également écrit par Bill W., on étudie à fond la philosophie des AA. (On l'appelle parfois les «Douze et Douze».) Les membres qui veulent approfondir sérieusement le programme de rétablissement des AA y recourent en parallèle avec le Gros Livre.

Écrit treize ans après la publication de «Les Alcooliques anonymes», cet ouvrage moins volumineux décrit les principes du comportement des AA, tant celui des individus que celui des groupes. Les Douze Étapes, guides de développement personnel, avaient été plus sommairement commentées dans le Gros Livre ; les principes concernant les groupes, les Douze Traditions des AA, se sont cristallisés avec l'expérience après la publication du premier livre. Ils caractérisent notre Mouvement, lui conférant une personnalité unique tout à fait différente des autres associations.

Le mouvement des AA devient adulte

Ce bref historique raconte les débuts et la croissance de notre Mouvement au cours de ses vingt premières années. On y relate l'histoire courageuse d'un petit groupe d'anciens ivrognes, jadis sans espoir qui, contre toute probabilité, s'est finalement retrouvé au sein d'un mouvement d'une envergure mondiale et d'une efficacité reconnue.

Réflexions de Bill

Ce livre est un recueil des passages les plus substantiels, tirés autant de sa volumineuse correspondance personnelle que des autres écrits de Bill W. Il contient un index de sujets d'intérêt pour tout buveur à problème.

Dr Bob et les pionniers

L'histoire d'un des fondateurs des AA est entremêlée avec les souvenirs des premiers membres du Midwest, la plupart du temps dans leurs propres mots.

«Transmets-le»

Cette biographie d'un fondateur des AA porte le sous-titre L'histoire de Bill Wilson et la façon dont le message des AA s'est répandu dans le monde. Elle retrace aussi le développement du Mouvement. On y trouve 39 photos tirées des archives des AA.

Expérience, force et espoir

Cinquante-six témoignages retirés des trois premières éditions du Gros Livre.

Réflexions quotidiennes: Réflexions de membres des AA à l'intention de tous les membres

Les membres des AA s'inspirent de leurs citations préférées tirées des publications des AA. Une réflexion pour chaque jour de l'année.

Nous en sommes venus à croire...

Ce livre, sous-titré «Des membres racontent leur expérience spirituelle chez les AA», donne l'interprétation «d'une puissance plus forte que nous-

mêmes» de 75 membres des AA. Elle s'échelonne des conceptions religieuses orthodoxes jusqu'à celles des humanistes et des agnostiques.

Les AA en prison: d'un détenu à l'autre

Un recueil de 32 témoignages publiés antérieurement dans le A.A. Grapevine, racontant l'expérience d'hommes et de femmes qui ont trouvé les AA en prison.

Les brochures

A.A. World Services, Inc., publie également plusieurs brochures et feuillets traitant de divers aspects des AA et des buts spécifiques de certains groupes.

Toutes ont été rédigées avec soin sous l'étroite surveillance de représentants des AA venus de toutes les régions des États-Unis et du Canada, de sorte qu'elles reflètent le consensus le plus étendu possible sur la pensée des AA. Il est impossible de comprendre tout le fonctionnement des AA si on n'est pas familier avec toutes ses publications, y compris les brochures. (La liste apparaît en dernière page.)

En outre, le Bureau des Services généraux des AA publie un bulletin trimestriel, le *Box 4-5-9*, et plusieurs autres périodiques, de même qu'un compte rendu des délibérations de l'Assemblée annuelle de la Conférence des Services généraux des AA.

De nombreux membres des AA commencent et terminent leur journée par un moment de silence réservé à la lecture de quelques pages de publications des AA. Une lecture attentive de livres et de brochures des AA équivaut pour plusieurs membres à une «réunion par écrit», et offre aux AA un éventail d'informations et d'inspiration à nul autre pareil. Toute consultation d'un écrit ouvre la voie à la pensée des AA et éloigne d'un premier verre. C'est pourquoi plusieurs membres ont toujours une publication des AA à portée de la main, non seulement parce que sa lecture aide à chasser les tentations de boire, mais aussi parce qu'elle permet d'occuper et de délasser l'esprit lors de périodes creuses. On peut commander directement les publications des AA qui ne sont pas disponibles dans les réunions des AA, en écrivant à l'adresse suivante: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Vous pouvez acheminer votre commande par fax au (212)870-3137, par téléphone au (212)870-3400 ou par courriel à orders@aa.org.

Le AA Grapevine*

C'est le titre d'un magazine mensuel rempli d'humour et de réflexions des AA. Tous les articles, montages graphiques et caricatures sont l'œuvre de membres des AA. On ne rémunère pas les auteurs de ces articles, et de nombreuses illustrations sont offertes gratuitement.

* Il existe en français un magazine équivalent intitulé «La Vigne AA», qui a le même format et qui est publié au Québec. Pour s'abonner, il suffit d'en faire la demande à l'adresse suivante: La Vigne AA, 230, boul. Henri-Bourassa Est, bureau 105, Montréal, (Québec) Canada, H3L 1B8.

On y trouve des sujets de méditation, des anecdotes illustrées, des nouvelles sur les AA et sur l'alcoolisme en général, des lettres de membres des AA à travers le monde, et des articles inspirés (pas de poèmes).

La *Viña* est un bimestriel publié pour les membres hispanophones des AA. Chacun peut s'abonner directement ou commander les produits dérivés du Grapevine en écrivant à l'adresse suivante: Grapevine, P.O. Box 16867, North Hollywood, CA 91615-6867 ou par le site Web : www.aagrapevine.org. Des exemplaires des récents numéros sont habituellement disponibles aux réunions des groupes des AA.

29 Assister aux réunions des AA

Bien avant que ce livre ne soit écrit, des centaines de milliers d'alcooliques avaient découvert et éprouvé *l'efficacité* de chacune des suggestions proposées ici pour parvenir à vivre abstinents, de même que de plusieurs autres non mentionnés ici. Nous y sommes arrivés non seulement par la lecture, mais aussi par des échanges mutuels. Au début, nous avons surtout écouté.

Il vous sera facile d'en faire autant, sans frais et sans aucun « engagement ».

Nous nous sommes tout simplement rendus aux réunions des Alcooliques anonymes. Il s'en tient plus de cinq millions par année, dans près de cent cinquante pays du monde. Et rappelez-vous qu'il n'est pas obligatoire de devenir membre pour assister à une réunion des AA. Si vous désirez seulement vous enquérir au sujet des AA, vous êtes parfaitement bienvenus d'assister aux réunions en observateurs muets. Vous n'êtes pas tenus de révéler votre nom et vous pourrez même donner un nom d'emprunt. Les AA sont compréhensifs et de toute façon, ne tiennent aucun registre de leurs membres ou des visiteurs à leurs réunions. Vous aurez ni à signer votre nom ni à répondre à aucune question.

Vous êtes libres d'en poser, si le cœur vous en dit, bien qu'à leurs premières visites, les gens se contentent généralement d'écouter.

La première fois que vous viendrez à une réunion des AA, vous serez fort surpris, comme tous les autres qui vous ont précédés; la majorité des gens présents vous paraîtront normaux, en santé, relativement heureux et prospères. Ils n'ont pas la mine que les caricatures démodées donnent aux ivrognes, aux clochards ou aux abstinents secs et fanatiques.

Bien plus, vous ne tarderez pas à découvrir un groupe d'amis joyeux, riant facilement, surtout d'eux-mêmes. Rien ne vaut l'atmosphère chaleureuse d'une réunion des AA pour surmonter vos « gueules de bois » et vous aider à vous sentir mieux, beaucoup mieux.

Vous pouvez avoir la certitude absolue que chaque membre des AA présent dans la salle comprend très bien votre état d'âme, parce que nous nous rappelons très précisément les malaises éprouvés les lendemains de veille, et comment nous nous sentions la toute première fois où nous sommes allés à une réunion des AA.

Si vous êtes comme nous, timides et plutôt solitaires, vous découvrirez que les membres des AA sont disposés à respecter votre solitude si vous le voulez et si vous vous sentez plus à l'aise ainsi.

Néanmoins, il nous est apparu nettement plus bénéfique de nous attarder après la réunion pour grignoter et bavarder. Sentez-vous bien à l'aise de prendre part à ce partage social ou à un « partage les yeux dans les yeux », suivant vos désirs.

Les différentes sortes de réunions des AA

De nombreux membres des AA des États-Unis et du Canada ont été consultés avant de rédiger ce livre. En tête de liste, on a suggéré qu'une des façons les plus sûres pour éviter de boire est d'aller à diverses sortes de réunions des AA. Comme l'écrit un membre, « C'est là où nous puisons mutuellement toute notre inspiration ».

Pour demeurer abstinents, il vaut mieux bien sûr, *fréquenter* des réunions des AA plutôt que de se rendre à un bar ou à une réception, ou de rester chez soi en compagnie d'une bouteille !

Le risque de contracter la malaria est moins grand si on s'éloigne des marais infestés de moustiques. De même, il est plus facile de ne pas boire à une réunion des AA qu'en compagnie de buveurs.

De plus, les réunions des AA nous sont un tremplin vers le rétablissement. Comme une réception invite à la consommation d'alcool, ainsi, toutes les réunions des AA proposent la sobriété comme objectif commun. Ici, peut-être plus que partout ailleurs, vous êtes entourés de gens compréhensifs, susceptibles d'apprécier votre sobriété et de vous suggérer comment la conserver. Contrairement à ce que vous voyez dans les bars, vous trouvez ici plusieurs exemples d'alcooliques abstinents, heureux et rétablis.

Nous énumérons maintenant les sortes de réunions des AA les plus populaires et certains avantages qui en découlent.

Les réunions de débutants

Elles sont généralement plus petites que les autres et précèdent souvent les réunions ordinaires. On y accueille toute personne qui se croit aux prises avec un problème d'alcool. Certaines réunions consistent en discussions ou exposés sur des sujets établis à l'avance, reliés à l'alcoolisme, au rétablissement ou

au Mouvement des AA lui-même. Ailleurs, les réunions de débutants prennent simplement la forme de questions et réponses.

Les habitués reconnaissent qu'elles sont d'excellentes occasions pour s'informer, se faire de nouveaux amis et commencer à se sentir bien dans sa peau en compagnie d'alcooliques qui ne boivent pas.

Les réunions ouvertes (pour tous, alcooliques ou non)

Elles sont un peu plus structurées et ordonnées. Il y a d'ordinaire deux ou trois membres préalablement invités qui, à tour de rôle, parlent de leur alcoolisme, de leur arrivée aux AA et de leur rétablissement.

Un tel message n'est soumis à aucune règle particulière. En fait, il ne se trouve parmi les membres des AA qu'un nombre limité d'orateurs expérimentés. Et même ceux qui, par profession, s'adressent à différents publics, évitent soigneusement de prononcer des discours aux réunions des AA. Ils essaient plutôt de raconter leur propre histoire aussi simplement et directement que possible.

On ne peut qu'être impressionnés par la sincérité et l'honnêteté des propos qu'on entend. Vous vous surprendrez probablement à rire de bon cœur et à vous dire : « Oui, oui, c'est tout à fait ça. »

Ces réunions ouvertes offrent comme principal avantage l'occasion d'entendre un très vaste éventail d'histoires vécues d'alcoolisme. Les symptômes de la maladie y sont décrits de diverses façons, vous aidant ainsi à déterminer si vous en êtes atteint.

Naturellement, les expériences des membres des AA diffèrent les unes des autres. Vous pourrez parfois entendre une personne évoquer ses boissons favorites, sa façon de boire et ses problèmes d'alcool (ou les plaisirs de l'ivresse) tout à fait identiques aux vôtres. D'autres fois, les péripéties des messages peuvent différer totalement des vôtres. Vous entendrez des gens de divers milieux, occupations et croyances. Chaque membre ne parle qu'en son *propre* nom et n'émet que ses opinions personnelles. Personne ne peut parler au nom des AA et personne ne peut imposer à un autre membre ses sentiments ou ses idées. Les AA accueillent et reconnaissent la diversité des opinions.

Si vous portez bien attention, vous pourrez sans doute reconnaître des états d'âme, sinon des événements qui vous sont familiers. Vous allez revivre vos anciennes émotions en écoutant le conférencier, même si sa vie diffère radicalement de la vôtre.

Chez les AA, cette ressemblance se désigne comme le « phénomène d'identification avec le conférencier ». Cela ne veut pas dire que l'âge, le sexe, le style de vie, le comportement, les joies et les ennuis du conférencier sont identiques aux vôtres, mais plutôt que vous reconnaîtrez chez lui des craintes,

des émotions, des inquiétudes et des joies que vous vous rappellerez avoir déjà vous-mêmes vécues.

Vous pourrez être étonnés de n'entendre presque jamais de conférencier des AA se plaindre d'être privé d'alcool.

Il est moins important, semble-t-il, de s'identifier au passé du conférencier que de s'attarder à certains aspects de sa vie actuelle. Généralement, il recherche ou a déjà trouvé certaines satisfactions, la paix d'esprit, des solutions à ses problèmes, le goût de vivre et une forme de sérénité que vous désirez aussi. Si c'est votre cas, restez chez les AA, ces qualités y sont contagieuses.

De plus, la seule évocation des souffrances de l'alcoolisme actif nous aide à dissiper tout désir latent de prendre un verre.

C'est à ces réunions que de nombreux membres des AA ont découvert les moyens indispensables qu'ils recherchaient pour les aider à se rétablir. Après une réunion aussi stimulante et encourageante pour leur rétablissement, boire devient pour la plupart des membres la dernière chose au monde qu'ils souhaiteraient faire.

Les réunions fermées de discussion (pour alcooliques seulement ou pour ceux qui cherchent à savoir s'ils pourraient l'être).

Certains groupes des AA tiennent des réunions de discussion dites «ouvertes», où chacun est admis. Mais le plus souvent, elles sont dites «fermées» et réservées aux membres actuels ou éventuels, en vue de permettre aux participants d'aborder librement tout sujet susceptible d'intéresser ou de préoccuper un buveur excessif. Il s'agit de discussions confidentielles.

Un membre prévenu accepte d'amorcer la réunion par un court témoignage portant sur sa propre vie alcoolique et sur son rétablissement. Ensuite, la réunion se transforme en discussion générale.

Toute personne préoccupée d'un problème particulier, si pénible ou gênant soit-il, peut s'en ouvrir dans une réunion de discussion et entendre les autres membres partager leur expérience relative à une difficulté identique ou semblable. Bien sûr, on échange aussi les moments de bonheur et de joie. Il ressort de ces discussions qu'aucun alcoolique n'est unique ou isolé.

Il est reconnu que ces réunions servent d'atelier pour apprendre à l'alcoolique à pratiquer l'abstinence. Il est certain qu'on peut puiser dans une réunion de discussion un large éventail de suggestions aidant à obtenir une sobriété heureuse.

Réunions consacrées aux Étapes

Plusieurs groupes des AA tiennent des réunions hebdomadaires où les Douze Étapes sont étudiées successivement et deviennent le sujet de

la discussion. Certains autres groupes se consacrent à l'étude des Douze Traditions, des Trois Legs, des slogans des AA et des sujets suggérés dans la revue mensuelle des AA *The Grapevine*. Mais on élimine rarement les autres questions, surtout celles qui exigent une solution d'urgence à un problème immédiat et personnel d'un membre présent.

Les réunions d'étapes, de concert avec les livres *Les Alcooliques anonymes* et *Les Douze Étapes et les Douze Traditions* des AA, donnent plus facilement accès à une connaissance et à une compréhension véritables des fondements du rétablissement chez les AA. Ces rencontres offrent aussi une source fertile d'interprétations originales et de pratiques du programme de base des AA en démontrant comment il peut nous être précieux, non seulement pour demeurer abstinents, mais aussi pour améliorer nos vies.

Congrès et événements provinciaux, régionaux, nationaux et internationaux des AA

Ces rassemblements de grande envergure, variant de centaines à plus de vingt mille membres des AA souvent accompagnés de leurs familles, ont généralement lieu les week-ends et comportent plusieurs sortes de réunions. Normalement, les programmes comprennent des ateliers de discussions sur des sujets variés, des causeries sur l'alcoolisme prononcées par des spécialistes invités, un banquet, une danse, un spectacle et d'autres activités sociales ou récréatives, appréciées d'autant plus qu'il n'y a pas d'alcool. Ces réunions démontrent qu'il est possible de s'amuser sans boire.

Elles nous procurent aussi l'avantage de rencontrer et de connaître des membres des AA venant d'ailleurs. Pour plusieurs membres, ces rassemblements deviennent des « week-ends » privilégiés et hautement recherchés pour l'expérience incomparable de rétablissement qu'ils procurent. Ils marquent souvent le début de longues et profondes amitiés et meublent de souvenirs chaleureux le quotidien parfois un peu terne.

Faut-il fréquenter ces réunions jusqu'à la fin de nos jours ?

Pas du tout, sauf si nous le voulons.

Des milliers de membres semblent aimer de plus en plus assister aux réunions à mesure qu'ils accumulent des années de sobriété. Nous y allons par plaisir, non par devoir.

Il nous faut tous sans cesse manger, nous laver, respirer, nous brosser les dents, et ainsi de suite. Des milliers de personnes persistent, année après année, à travailler, lire, pratiquer des sports de tous genres, fréquenter des clubs sociaux et accomplir leurs devoirs religieux. Donc, notre persévérance à assister aux réunions des AA n'a rien de bien singulier, pourvu que nous nous y plaisions et que nous en tirions quelque chose tout en maintenant l'équilibre dans le reste de notre vie.

Par contre, la plupart d'entre nous sont plus assidus aux réunions au cours de nos premières années d'abstinence. Cette assiduité constitue la base solide d'un rétablissement durable.

De nombreux groupes des AA tiennent chaque semaine une ou deux réunions (qui durent en moyenne une heure ou une heure et demie). Chez les AA, il est largement reconnu qu'un nouveau membre évolue mieux s'il prend l'habitude d'assister aux réunions d'au moins un groupe, et d'en visiter d'autres de temps à autre. En plus d'offrir une grande variété d'opinions sur les idées des AA, cette mesure contribue à instaurer dans la vie du membre des mesures de discipline fort utiles pour vaincre l'alcoolisme.

Il nous est apparu assez important, surtout au début, d'assister fidèlement aux réunions, en dépit de toutes les excuses susceptibles de nous en éloigner.

Nous devrions fréquenter les réunions des AA avec autant d'application que nous en mettions pour boire. Un buveur sérieux n'a-t-il jamais permis à la distance, la température, la maladie, aux affaires, aux invités, à une pénurie d'argent, à l'heure ou à tout autre prétexte de le priver de ce verre tant désiré ? De même, nous ne pouvons rien tolérer qui nous prive des réunions des AA si nous voulons vraiment nous rétablir.

Il nous est apparu que les réunions ne servaient pas uniquement à résister à la tentation de boire. Souvent, nous profitons le plus des réunions lorsque nous nous sentons bien et que nous n'avons pas l'intention de boire. De plus, même une réunion ne donnant pas satisfaction complète et immédiate vaut mieux que rien du tout.

En raison de l'importance des réunions, nous avons toujours sous la main une liste des réunions locales et nous ne voyageons jamais à distance sans nous munir d'un des annuaires des AA, nous permettant ainsi de localiser les réunions et les membres à peu près n'importe où au monde.

Si, par suite de maladie grave ou de catastrophe naturelle, nous ne pouvons absolument pas assister à une réunion, nous avons appris à recourir à des substituts. (Souvent et à notre grande surprise, nous avons oui-dire que des tempêtes de neige dans des régions arctiques, des ouragans, ou même des tremblements de terre n'aient pas empêché des membres des AA de parcourir une centaine de kilomètres ou plus pour assister aux réunions. Pour aller à une réunion, il est aussi naturel pour certains membres des AA de voyager en canoë, à dos de chameau, en hélicoptère, en jeep, en camion, à bicyclette ou en traîneau que pour nous d'emprunter l'automobile, l'autobus ou le métro.)

Si nous ne pouvons nous rendre à une réunion, nous avons le choix de nous entretenir avec des membres, soit par téléphone ou radioamateur, ou encore par voie électronique ; nous pouvons aussi participer à une des nombreuses réunions en ligne sur l'Internet. Si aucune de ces méthodes ne nous est acces-

sible, nous pouvons simplement tenir une réunion avec nous-mêmes en lisant une publication des AA ou un article du Grapevine.

À l'intention des centaines de membres des AA dits « isolés » (comme le personnel des forces armées à l'étranger) et des centaines de marins membres des AA (les Internationaux) et les « confinés », le Bureau des Services généraux des AA fournit gratuitement des services spéciaux leur permettant de se tenir en communication constante avec les AA. Ils reçoivent le bulletin *Loners-Internationalists Meeting (LIM)* et des listes pouvant les mettre en contact avec d'autres membres (par lettre ou cassette) pendant les périodes où il leur est impossible d'assister à des réunions des AA régulières.

Mais, laissés à eux-mêmes sans accès à un groupe des AA, plusieurs font encore mieux : ils fondent leur propre groupe.

La question de l'argent

L'alcoolisme coûte cher. Même si les AA n'imposent ni cotisation ni droit d'entrée, nous avons déjà, avant même d'y être arrivés, acquitté de lourdes « contributions » aux débits d'alcool et aux commis de bar. En conséquence, plusieurs d'entre nous arrivent au Mouvement presque sans le sou, si ce n'est lourdement endettés.

Plus tôt nous pourrions nous suffire à nous-mêmes, le mieux ce sera. Nos créanciers consentent presque toujours à nous soutenir lorsqu'ils constatent l'effort honnête et continu à nous sortir du marasme, même au moyen de versements infimes.

Nous avons pris conscience, dès nos premiers jours d'abstinence, qu'en plus des frais essentiels de la nourriture, du vêtement et du logement, une dépense de nature particulière s'imposait. Un membre des AA nous a permis de reproduire en ses propres termes son

Conseil de placement

Durant les premières semaines sans alcool
 Alors qu'épuisé, vous gisez au sol,
 Que le shérif à la fenêtre vous épouvante
 Et que la faim tel un loup vous hante,
 Que la vie semble terne et désespérée,
 De l'angle financier considérée!...
 Il est temps de dépenser de certaine manière
 Pour sortir de cette terrible ornière.
 Ce billet d'autobus ou ce jeton
 Vous amenant à une réunion,
 Ces dix cents investis dans un appel
 Pour recevoir un appui fraternel,
 Ce cinq cents pour de menues dépenses

Qui, malgré tout, vous donne de l'importance,
 Ce dollar déboursé au restaurant
 Après les réunions en partageant
 Sont tous des placements judicieux
 Au néophyte un rien ingénieux.
 Ce pain lancé au gré des eaux
 Toujours vous revient en gâteau...

30 Pratiquer les Douze Étapes

Comme le disaient les vieux médecins de campagne, «si rien d'autre ne marche, suivez mes conseils.»

Nous n'avons pas expliqué ici les Douze Étapes proposées par les AA comme programme de rétablissement de l'alcoolisme, et nous n'allons pas le faire parce que quiconque veut les connaître peut les trouver facilement ailleurs. Leur origine par contre, vaut la peine d'être racontée.

En 1935, deux hommes se rencontraient à Akron, en Ohio. Tous deux étaient considérés comme des ivrognes invétérés et ceux qui les connaissaient en parlaient comme d'une honte. Le premier avait été jadis un courtier réputé de Wall Street, et l'autre, un éminent chirurgien ; mais ils avaient tous deux bu jusqu'à frôler la mort. Chacun avait subi de nombreuses «cures» et avait été hospitalisé à d'innombrables reprises. Il semblait évident, même à leurs yeux, qu'ils étaient incurables.

Presque accidentellement, ils ont constaté avec stupéfaction qu'aussitôt que l'un deux essayait d'aider l'autre, la soif le quittait. Ils ont fait part de leur découverte à un avocat alcoolique confiné sur un lit d'hôpital qui a aussi décidé d'essayer.

Séparément, tous trois ont persévéré à porter secours à d'autres alcooliques. S'il arrivait parfois qu'on refuse leur aide, ils demeuraient néanmoins convaincus que leurs efforts étaient fructueux parce que, chaque fois, le soi-disant «secoureur» demeurait abstinent, même si le «patient» continuait de boire.

Persistant dans ces activités pour leur propre bien-être, ce petit groupe anonyme d'ex-ivrognes a découvert soudainement en 1937 qu'ils étaient vingt à être abstinents. On ne peut pas les blâmer d'avoir cru au miracle.

Ils ont convenu qu'il leur fallait rédiger un rapport de leur expérience pour lui assurer une large diffusion. Mais, comme vous le pensez bien, ils ont éprouvé de sérieuses difficultés à s'entendre sur la nature exacte de ce

phénomène vécu. Ce n'est qu'en 1939 qu'ils ont pu publier un récit auquel ils pouvaient tous souscrire. A ce moment-là, ils étaient environ une centaine.

Ils ont raconté que la voie de leur rétablissement comportait douze étapes pouvant mener à la même destination pour quiconque voudrait l'emprunter.

Leur nombre dépasse maintenant deux millions. Et ils sont presque unanimes dans leur conviction : « L'expérience démontre que rien n'immunise mieux contre l'alcool que de travailler intensivement auprès d'autres alcooliques. Cette méthode fonctionne là où d'autres sont inefficaces. »

Nous avons longtemps lutté contre l'alcool. À maintes reprises, nous avons essayé d'arrêter de boire à tout jamais pour recommencer tôt ou tard et nous retrouver aux prises avec des difficultés croissantes. Mais ces Douze Étapes des AA nous indiquent la voie du rétablissement. Maintenant, nous n'avons plus à lutter et la voie est ouverte à tous les nouveaux.

Des centaines n'avaient qu'une vague idée de ce qu'était le mouvement des AA avant d'y venir. Nous avons parfois l'impression qu'il circule plus de fausses impressions que de vérités au sujet des AA. À moins que votre information ne vienne directement des AA, nous pouvons facilement comprendre les préjugés que vous avez pu recueillir pour en avoir été nous-mêmes victimes.

Heureusement, vous n'avez pas à vous laisser influencer par des conceptions erronées et des rumeurs, puisqu'il vous est facile de découvrir par vous-mêmes ce que sont véritablement les AA. La documentation AA (voir page 80) et tout bureau ou lieu de réunion de votre quartier (consultez votre annuaire téléphonique) sont des sources autorisées d'informations qui ont renseigné plusieurs d'entre nous. Vous n'avez pas à vous contenter de oui-dire, l'information directe et gratuite est à votre portée, vous permettant de vous forger votre propre opinion.

Pour se faire une image fidèle de l'association des AA, il peut être très utile de la considérer sous l'angle de la force de volonté. Il est reconnu que les alcooliques sont dotés d'une volonté inébranlable. Songez aux moyens que nous pouvions inventer pour nous procurer un verre en dépit de tous les obstacles apparents. Rien que pour s'arracher du lit, certains matins lorsque l'estomac est miné d'acidité, la bouche pâteuse et le cuir chevelu douloureux, il faut exercer une volonté ignorée des non-buveurs. Et, une fois la tête remise en place, nous devons certains jours faire appel à une ténacité plus grande encore pour la transporter toute la journée. Sans contredit, les *véritables* buveurs disposent d'une puissance de *volonté* incontestable.

Nous avons simplement appris à engager cette volonté au service de notre santé et à *explorer* en profondeur les possibilités de rétablissement, même si ces efforts nous ont, à certains moments, semblé très pénibles.

Vous serez rassurés de savoir que les membres des AA ne cherchent pas à vous questionner. Nous vous donnons souvent l'impression de vous écouter d'une oreille distraite et nous passons plus de temps à vous inonder des péripiéties intarissables de notre propre maladie. Vous le savez, nous cherchons à nous rétablir et donc, nous vous parlons surtout pour notre propre bien-être. Nous voulons bien vous aider, mais seulement si vous le désirez.

Selon certains psychologues compétents, l'usage abusif de l'alcool serait un exutoire maladif de l'égoïsme. Tous les alcooliques n'en sont pas nécessairement affectés, même si la plupart d'entre nous en arrivent à le reconnaître. Certains se sentaient inférieurs la plupart du temps; nous nous sentions égaux ou supérieurs aux autres seulement quand nous buvions.

Indépendamment de notre personnalité, nous constatons maintenant que nous étions extrêmement égoïstes, principalement intéressés par *nos* sentiments, *nos* problèmes, les réactions des gens envers *nous*, *notre* passé et notre avenir. Alors, essayer d'entrer en communication avec les autres pour les aider représente pour nous un moyen de nous rétablir, parce qu'il nous permet de nous oublier. Essayer de se guérir en aidant les autres est une méthode efficace, même si le geste n'est pas sincère. Faites-en l'essai un jour.

Si vous écoutez vraiment (pas seulement entendre) ce que l'on dit, vous verrez peut-être que la personne qui parle s'est doucement glissée à l'intérieur de votre tête et semble décrire ce qu'elle y trouve — les formes mouvantes de vos craintes inexprimables, la couleur et la froideur d'un destin menaçant — sinon les événements et les mots enfouis dans votre esprit.

Que cette expérience se produise ou non, vous aurez sûrement une ou deux occasions de rire de vous-mêmes avec des membres des AA qui, en plus, vous transmettront quelques suggestions pour vivre sans alcool. Libre à vous de les mettre à profit.

Quelle que soit votre décision, rappelez-vous qu'il a été profitable à notre rétablissement de vous transmettre ces suggestions.

31 Trouver son propre chemin

Nous espérons avoir clairement démontré que nous ne traitons pas l'alcoolisme à la légère. L'alcoolisme mérite et reçoit notre attention la plus vigilante. Nous ne trouvons pas drôles les plaisanteries faites aux dépens des buveurs maladifs, sauf celles que nous faisons nous-mêmes à la lumière de notre sobriété. Nous ne trouvons rien d'amusant lorsque quelqu'un, pour rire, menace de s'enivrer. C'est comme s'il jouait à la roulette russe.

Même si nous considérons sérieusement l'alcoolisme, vous constaterez que généralement, nous pouvons parler de notre passé et de notre rétablissement avec humour et détachement. Cette approche nous semble saine. Elle n'affaiblit certainement pas notre résolution de recouvrer et de conserver la santé.

La plupart d'entre nous ont frôlé la mort de près. Nous avons enduré des souffrances inouïes. Mais nous avons aussi connu ce genre d'espoir qui vous met le cœur en fête. Ce livre, nous l'espérons, vous aura plus stimulé que déçu. Si vous êtes un buveur problème, vous en savez déjà assez long sur la souffrance et la solitude. Nous aimerions vous souhaiter la paix et la joie que nous avons trouvées en faisant face à la réalité de la vie, l'esprit clair et le cœur courageux.

Il ne fait aucun doute que nous sommes à peine lancés dans l'aventure de la sobriété. De jour en jour, nous découvrons des idées nouvelles et profitables.

En restant abstinents, vous trouverez sûrement de nouvelles idées non mentionnées ici. Nous l'espérons. De même, nous souhaitons que vous en fassiez profiter les autres en les transmettant. Partagez. (Il faut vous rappeler que le fait de partager peut en lui-même vous être profitable.) Plus l'expérience sera mise en commun, plus de buveurs pourront être secourus.

Certains ont une ou deux rechutes avant de prendre pied fermement dans l'abstinence. Si c'est le cas, ne désespérez pas. Parmi les membres qui ont ainsi failli, nombreux sont ceux qui ont finalement atteint une abstinence sereine. Gardez en mémoire que l'alcoolisme est une condition humaine extrêmement grave, que les rechutes sont possibles aussi bien dans cette maladie que dans les autres. Le rétablissement peut suivre.

Si, malgré certains échecs, vous aspirez toujours à vous rétablir et à rechercher de nouveaux moyens de réussir, nous demeurons convaincus, par notre expérience, que vous avez choisi, en compagnie de centaines de milliers d'alcooliques, la voie d'une destinée heureuse et fructueuse : nous espérons vous accueillir parmi nous.

Mais quelle que soit votre route, avec ou sans nous, nos vœux les plus ardents vous accompagnent.