

## DEUXIÈME PARTIE

## ILS ONT ARRÊTÉ À TEMPS

*Plusieurs des membres qui se joignent aux AA aujourd'hui n'ont jamais atteint les stades avancés de l'alcoolisme, mais ils auraient tous pu y arriver avec le temps.*

*La plupart de ces personnes chanceuses n'ont pas ou peu connu le delirium tremens, les hôpitaux, les instituts psychiatriques ou les prisons. Certains d'entre eux étaient de solides buveurs et il y a eu parfois de sérieux épisodes. Pour plusieurs cependant, boire n'était rien de bien plus qu'une nuisance incontrôlable de temps à autre. Rarement ces personnes ont-elles perdu santé, affaires, famille ou amis.*

*Pourquoi alors ces hommes et ces femmes se joignent-ils aux AA ?*

*La réponse se trouve dans les dix-sept témoignages de cette partie. Ces personnes ont constaté qu'elles étaient devenues de véritables alcooliques ou des alcooliques en puissance, même si elles n'avaient pas encore subi de dommages sérieux.*

*Elles ont compris que le manque répété de contrôle sur l'alcool, alors qu'elles le voulaient vraiment, constituait le symptôme fatal qui annonçait un problème d'alcool. Cette constatation, plus des troubles émotifs grandissants, a convaincu ces gens qu'ils étaient déjà des buveurs compulsifs ; que ce n'était qu'une question de temps avant que la ruine complète ne se produise.*

*Voyant ce danger, ils sont venus chez les AA. Ils ont constaté qu'à long terme, l'alcoolisme pouvait tuer autant que le cancer ; il est évident qu'aucun homme sain d'esprit attendrait qu'une tumeur maligne devienne fatale avant de demander de l'aide.*

*En conséquence, ces dix-sept membres des AA, et des centaines de milliers d'autres comme eux, se sont épargné des années d'infinie souffrance. Ils résument leur décision un peu comme ceci : « Nous n'avons pas attendu d'atteindre le fond parce que grâce à Dieu, nous pouvions le voir. En fait, le fond est remonté et nous a frappés. C'est pourquoi nous sommes devenus membres des Alcooliques anonymes. »*

(1)

## LE LIEN MANQUANT

*Il a cherché partout la cause de son malheur – sauf dans l'alcool.*

**V**ERS L'ÂGE de huit ou neuf ans, ma vie est soudainement devenue très difficile. Des émotions que je ne comprenais pas ont commencé à se manifester. La dépression s'est installée dans ma vie au moment où j'ai commencé à me sentir seul, même parmi la foule. En réalité, la vie n'avait aucun sens pour moi. Il est difficile de déterminer la cause de tout cela, de mettre le doigt sur une circonstance ou sur un événement qui a tout changé à jamais. N'empêche que j'ai été misérable dès mon plus jeune âge.

C'était très déroutant. Je me souviens que je restais à l'écart au terrain de jeu, à regarder tous les autres enfants rire, jouer et sourire, et je me sentais isolé de tout cela. Je me sentais différent. J'avais l'impression de ne pas faire partie de ce groupe. D'une certaine façon, je pensais que je n'avais pas ma place parmi eux.

Mes résultats scolaires ont bientôt reflété ces émotions. Mon comportement et mon attitude semblaient provoquer des problèmes à tout mon entourage. Bientôt, je passais plus de temps dans le bureau du directeur que dans la classe. Mes parents, qui ne comprenaient pas pourquoi leur fils était si malheureux, ont commencé à avoir des difficultés. À la maison, il y avait beaucoup de

disputes et de cris sur la façon de s'y prendre avec moi. J'ai découvert que le fait de m'enfuir de la maison pouvait me procurer un réconfort temporaire. Jusqu'à ce que, bien sûr, la police me trouve et me ramène à la maison, chez mes parents inquiets.

À peu près à cette période, j'ai commencé à voir des thérapeutes et des spécialistes, chacun ayant une théorie et une solution différente. Ils m'ont soumis à des tests spéciaux et à des interviews pour connaître l'origine de mes problèmes, et ils en sont venus à la conclusion que j'avais des difficultés d'apprentissage et que j'étais déprimé. Le psychiatre m'a mis sous médication et les problèmes en classe ont commencé à disparaître. Même la dépression a diminué légèrement. Toutefois, quelque chose semblait fondamentalement anormal.

Quel que soit le problème, j'ai bientôt trouvé ce qui me semblait être la solution à tout. À quinze ans, je suis allé en Israël avec ma famille. Mon frère devait célébrer sa Bar Mitzvah sur le mont Masada. Il n'y avait pas d'âge légal pour boire et il m'a donc été très facile d'entrer dans un bar et de commander un verre. La veille du Jour de l'An coïncidait avec le milieu du voyage et puisque le calendrier Juif célèbre cette fête un jour différent du calendrier grégorien, la seule fête avait lieu dans le secteur américain de l'université. Je me suis soûlé pour la première fois cette nuit-là. Cela a tout changé.

La soirée a commencé par un arrêt au bar du coin. J'ai commandé une bière à la serveuse et dès la première gorgée, quelque chose a changé. J'ai regardé autour de moi ; les gens buvaient et dansaient, souriaient et riaient. Ils étaient tous beaucoup plus âgés que moi. Soudain, je me suis rendu compte que j'étais à ma place. De là, je me suis rendu à l'université où

j'ai trouvé des centaines d'autres américains qui célébraient la veille du Nouvel An. Avant la fin de la nuit, j'avais commencé une bataille avec quelques étudiants du collège qui étaient ivres et je suis revenu à l'hôtel complètement soûl et plein d'ecchymoses. Oh, quelle grandiose soirée ce fut ! Cette nuit-là, je suis devenu amoureux – d'un breuvage.

De retour aux États-Unis, j'étais décidé à poursuivre ma relation avec mon nouvel amour. J'ai essayé de convaincre mes amis de se joindre à moi, mais ils ont résisté. Toujours déterminé, j'ai cherché de nouveaux amis, des amis qui pourraient m'aider à conserver cette solution fantastique à mes problèmes les plus désespérés. Mes escapades ont commencé pendant les fins de semaine et ont progressé pour devenir une obsession quotidienne. Au début, il me fallait plusieurs bières pour me soûler à mon goût. Par contre, en moins de trois ans, il me fallait ingurgiter dans une soirée un flacon et demi de vodka, une bouteille de vin et plusieurs bières pour me défoncer à ma satisfaction. J'obtenais l'alcool par tous les moyens nécessaires. Cela voulait dire mentir, voler et tricher. Mon mot d'ordre était : si vous viviez ce que je vis, vous seriez obligés vous aussi de vous soûler.

Les sentiments d'impuissance et de dépression ont augmenté en même temps que ma consommation d'alcool. J'avais de plus en plus fréquemment des idées de suicide. J'avais l'impression que les choses ne changeraient jamais. Il n'y avait quasiment plus de progrès avec mon thérapeute. L'impuissance était plus forte du fait que la seule chose qui me soulageait, la seule chose sur laquelle je comptais pour calmer ma douleur, en dernier ressort, me détruisait. J'avais bien peur que la fin soit proche.

Mon bas-fond s'est produit pendant mon dernier semestre à l'école supérieure. À ce moment-là, je buvais tous les jours. Puisque j'avais déjà été accepté au collège, j'ai sciemment décidé de faire en sorte que ce dernier semestre soit une grosse fête. Mais ce n'était pas agréable du tout. J'étais misérable. J'ai tout juste obtenu mon diplôme et j'ai trouvé un emploi dans un garage local. J'avais de la difficulté à gérer à la fois ma consommation d'alcool et le travail puisque tous deux demandaient tout mon temps, mais j'ai inventé toutes sortes de mensonges pour m'assurer que rien ne nuirait à ma consommation d'alcool. Après avoir été réprimandé maintes fois au travail pour être arrivé en retard le matin, j'ai inventé une histoire pour cacher le fait que j'avais toujours la gueule de bois. J'ai dit à mon gérant que j'avais le cancer et qu'il me fallait aller chez le médecin tous les matins pour des traitements. Je disais n'importe quoi pour protéger ma façon de boire.

Il m'arrivait de plus en plus souvent d'avoir ces petits éclairs de lucidité, ces moments où je savais sans l'ombre d'un doute que j'étais alcoolique. Des moments où je regardais au fond de mon verre en me demandant : Pourquoi est-ce que je fais ça ? Il fallait que quelque chose arrive, que quelque chose change. J'étais suicidaire, j'évaluais chaque partie de ma vie en me demandant ce qui n'allait pas. Le point culminant est arrivé une des dernières fois où j'ai bu tout en me concentrant sur le problème. Cela me rendait malade d'y penser, et encore plus malade de le noyer dans l'alcool. J'ai été obligé de conclure que ma consommation d'alcool était le principal suspect.

Le jour suivant, je suis allé travailler, en retard comme d'habitude, et toute la journée, je n'ai pas pu

cesser de penser à ce vrai problème. Je ne pouvais plus continuer. Que m'arrivait-il ? La thérapie n'avait pas réglé ma vie – toutes ces séances ; j'étais encore misérable. Je pourrais tout aussi bien me tuer, boire jusqu'à l'oubli. Dans un dernier effort désespéré pour trouver une solution, j'ai passé ma vie en revue, cherchant le lien manquant. Avais-je raté un élément crucial d'information qui me mènerait vers un répit, afin que la vie devienne juste un peu plus facile ? Non, il n'y avait rien. Sauf, bien sûr, ma consommation d'alcool.

Le lendemain matin, je suis allé voir mon thérapeute. Je lui ai dit que j'avais décidé de ne plus faire de thérapie car après huit ans, il n'y avait pas de progrès. J'ai aussi décidé de lui dire combien j'avais cherché ce lien manquant dans ma vie et que je n'avais trouvé qu'une chose que je ne lui avais jamais dite : je buvais. Il a commencé à me poser des questions – il m'a demandé les quantités, la fréquence, ce que je buvais. Avant qu'il ait posé la moitié de ses questions, j'ai éclaté et je me suis mis à pleurer. J'ai crié : « Croyez-vous que j'ai un problème d'alcool ? » Il a répondu : « Je crois que cela crève les yeux. » J'ai poursuivi : « Croyez-vous que je sois alcoolique ? » Il a répondu : « Vous allez le découvrir vous-même. » Il a sorti une liste des réunions des Alcooliques anonymes de son tiroir de bureau ; il avait déjà surligné les réunions des groupes de jeunes.

Il m'a dit de retourner chez moi et de ne pas boire pour le reste de la journée. Il me téléphonerait à 21 heures et voulait m'entendre lui dire que je n'avais pas pris un verre. C'était difficile, mais je suis parti chez moi et je me suis enfermé dans ma chambre en attendant qu'il téléphone. Il m'a demandé si j'avais bu. Je lui ai répondu

que non en lui demandant quoi faire ensuite. Il m'a dit de faire la même chose demain, mais demain, je devrais aussi aller à la première réunion qu'il avait surlignée sur la liste. Le jour suivant, je suis allé à ma première réunion des Alcooliques anonymes. J'avais dix-huit ans.

Sur l'aire de stationnement, je suis resté assis dans ma voiture pendant près de quinze minutes avant le début de la réunion, essayant de trouver le courage d'entrer et de me faire face. Je me souviens d'en avoir eu assez pour ouvrir la porte et sortir en la refermant, tout en me disant qu'il était ridicule d'aller à une réunion. J'ai répété cette danse de l'indécision environ cinquante fois avant d'entrer. Si je ne l'avais pas fait, je crois que je ne serais pas vivant aujourd'hui.

La salle était très enfumée et remplie de gens apparemment heureux. J'ai trouvé un siège à l'arrière, je me suis assis et j'ai essayé de comprendre le mode d'emploi. Quand le président a demandé s'il y avait des nouveaux dans la salle, j'ai regardé autour et j'ai vu des mains se lever, mais je n'étais certainement pas prêt à lever la mienne et attirer l'attention. Les gens se sont divisés en plusieurs groupes, j'en ai suivi un au fond de la salle et je me suis assis. Ils ont ouvert un livre et ont lu un chapitre intitulé « Septième Étape ». Après la lecture, ils ont fait un tour de table pour des commentaires, et pour la première fois de ma vie, je me suis retrouvé entouré de gens avec qui je pouvais vraiment m'identifier. Je ne me sentais plus totalement inadapté parce que la salle était remplie de gens qui ressentaient précisément la même chose que moi, et un gros poids a été enlevé de mes épaules. J'étais la dernière personne à parler autour de la table, et confus par la lecture, tout ce que j'ai pu dire était : « Mais qu'est-ce que ça veut dire, des défauts ? »

Quelques membres, constatant que c'était ma première réunion, m'ont amené en bas et se sont assis avec moi pour m'expliquer le programme. Je me souviens très peu de ce qu'ils ont dit. Je me rappelle avoir dit à ces membres que ce programme qu'ils expliquaient semblait me convenir très bien, mais je ne croyais pas pouvoir rester abstinente pour le reste de ma vie. Comment donc pouvais-je ne pas boire si mon amie rompait avec moi, ou si mon meilleur ami mourait, ou même dans des occasions joyeuses comme une célébration de diplôme, un mariage, un anniversaire ? Ils m'ont suggéré de rester abstinente un jour à la fois. Ils m'ont expliqué qu'il pourrait être plus facile de limiter mes prévisions sur les vingt-quatre heures à venir et d'envisager les autres situations quand et si elles se présentaient. J'ai décidé d'essayer d'être abstinente, un jour à la fois, et c'est ce que je fais depuis.

Quand je suis venu chez les Alcooliques anonymes, j'avais abusé de ma santé physique, ma stabilité mentale était quelque peu endommagée, et j'étais en faillite spirituelle. Je savais que j'étais impuissant devant l'alcool et qu'il me fallait avoir l'esprit ouvert quant aux suggestions des autres pour le rétablissement. Toutefois, au chapitre de la spiritualité, j'ai lutté tant que j'ai pu. Bien que j'aie été élevé dans un environnement ethnique et juif, j'étais agnostique et je résistais fortement à quiconque ou à quoi que ce soit que je soupçonnais vouloir imposer des croyances religieuses. À ma grande surprise, les Alcooliques anonymes ont suggéré quelque chose de différent.

Le concept voulant que la religion et la spiritualité ne soient pas la même chose était une notion nouvelle. Mon parrain m'a demandé de simplement garder l'esprit ouvert face à la possibilité qu'il y ait une Puissance plus

grande que moi, une Puissance de mon propre choix. Il m'a assuré que personne ne m'imposerait un système de croyance, que c'était une question personnelle. À contrecœur, je me suis ouvert l'esprit au fait que peut-être, je dis bien peut-être, ce mode de vie spirituel avait un sens. Lentement mais sûrement, j'ai constaté qu'en effet, il y avait une Puissance supérieure à la mienne et je me suis rapidement retrouvé avec un Dieu à plein temps dans ma vie. J'ai suivi une voie spirituelle qui n'entraîne pas en conflit avec mes convictions religieuses personnelles.

En suivant cette voie spirituelle, un grand changement s'est opéré dans ma vie. Elle semblait combler le vide de solitude que je remplissais autrefois avec l'alcool. Ma confiance en moi s'est améliorée de façon spectaculaire et j'éprouvais un bonheur et une sérénité inconnus jusqu'alors. J'ai commencé à voir la beauté de mon existence et son utilité, et j'ai essayé d'exprimer ma gratitude en aidant les autres de toutes les façons possibles. La confiance et la foi sont entrées dans ma vie et elles m'ont révélé un plan plus grand et meilleur que je n'aurais jamais pu imaginer.

Ce ne fut pas facile et ça ne l'est toujours pas, mais c'est tellement mieux. Depuis cette première réunion, ma vie a complètement changé. Après trois mois dans le programme, j'ai entrepris mes études collégiales. Pendant que plusieurs de mes collègues de classe faisaient l'expérience de l'alcool pour la première fois, j'allais aux réunions et aux rassemblements AA, et je m'engageais dans le service, tout en développant ma relation avec Dieu, ma famille, mes amis et mes êtres chers. Je me suis rarement posé de questions sur le sujet. C'était ce que je voulais et ce qu'il fallait que je fasse.

Au cours des sept dernières années, presque tout ce que j'avais pensé ne pas pouvoir faire abstinent s'est produit. Bien sûr, l'abstinence et la vie sont une suite de hauts et de bas. Occasionnellement, la dépression peut faire son apparition dans ma vie et exiger de l'aide de l'extérieur. Toutefois, ce programme m'a donné les outils pour rester abstinent face à la mort de mes meilleurs amis, la perte d'amitiés, et à travers de bons moments comme des anniversaires, des mariages et des célébrations de diplômes. La vie est exponentiellement meilleure qu'elle ne l'a jamais été. Je vis la vie dont j'avais rêvé et il me reste encore beaucoup de travail à faire. J'ai de l'espoir à partager et de l'amour à donner, et je fais ce que je dois, une journée à la fois, pour vivre cette aventure qu'on appelle la vie.

(2)

## LA PEUR D'AVOIR PEUR

*Cette femme était prudente. Elle a décidé qu'elle ne se laisserait pas aller dans sa consommation d'alcool. Jamais, jamais elle ne prendrait le verre du matin !*

**J**E NE PENSais pas que j'étais alcoolique. J'attribuais mon problème au fait que j'avais été mariée à un ivrogne pendant vingt-sept ans. Quand mon mari a découvert les AA, je l'ai accompagné à sa deuxième réunion. Je pensais que c'était prodigieux, simplement merveilleux pour lui. Pas pour moi. Je suis retournée à une autre réunion et je pensais encore que c'était prodigieux – pour lui, pas pour moi.

C'était par une chaude soirée d'été au Groupe Greenwich Village. Il y avait une petite porte à l'ancienne adresse de la réunion sur Sullivan Street ; après la réunion, je suis allée m'installer sur les marches à l'extérieur pour prendre l'air. À la porte, il y avait une belle jeune fille qui m'a dit : « Êtes-vous aussi une ivrognesse ? » J'ai répondu : « Dieu m'en garde ! Mon mari, oui. Il est là. » Elle m'a dit son nom et j'ai répliqué : « Je vous ai déjà vue quelque part. » Il s'est avéré qu'elle avait été à l'école supérieure avec ma fille. J'ai dit : « Eileen, faites-vous partie de ces gens ? » Elle a répondu : « Mais oui, j'en fais partie. »

En retournant dans la salle, j'ai, pour la première fois de ma vie, dit à un autre être humain : « Moi aussi, j'ai de la difficulté à contrôler l'alcool. » Elle m'a pris

la main et m'a présentée à la femme que j'appelle ma marraine avec beaucoup de fierté. Cette femme et son mari sont tous les deux chez les AA, et elle m'a dit : « Oh ! mais ce n'est pas toi l'alcoolique, c'est ton mari. » J'ai répondu : « Oui. » Elle a répliqué : « Depuis combien de temps es-tu mariée ? » « Vingt-sept ans. » Elle a répliqué : « Vingt-sept ans mariée à un alcoolique ! Comment as-tu pu le supporter ? » Je me suis dit que c'était là quelqu'un de gentil et de sympathique ! C'est ce dont j'ai besoin. J'ai ajouté : « J'ai tout enduré pour ne pas briser le foyer, et pour les enfants. » Elle a répondu : « Oui, je sais. Tu n'es qu'une martyre, n'est-ce pas ? » Je me suis éloignée de cette femme en serrant les dents et en jurant intérieurement. Heureusement, je n'ai pas parlé de cela à George en route vers la maison. Pourtant, cette nuit-là, j'ai essayé de dormir. Je pensais : « Tout une martyre, Jane ! Revoyons le passé. » En y regardant de plus près, je savais que j'étais une ivrognesse tout autant que George, sinon pire. J'ai donné un coup de coude à George le lendemain matin et je lui ai dit : « Je suis membre », à quoi il a répondu : « Je savais que tu y arriverais. »

J'ai commencé à boire il y a presque trente ans – juste après mon mariage. Ma première beuverie était à l'alcool de maïs et j'étais allergique, croyez-moi. J'étais malade à en mourir chaque fois que je prenais un verre. Nous devons recevoir beaucoup. Mon mari aimait bien s'amuser ; j'étais très jeune et je voulais aussi m'amuser. La seule façon que je connaissais pour y arriver était de boire avec lui.

J'ai eu des problèmes épouvantables en buvant. J'avais peur et je m'étais convaincue que je ne me soulerais jamais ; en conséquence, je me surveillais et j'étais prudente. Nous avons un bébé et je l'aimais très

fort, ce qui a mis un bon frein à ma carrière de buveuse. Même en agissant ainsi, il semblait que j'avais des problèmes chaque fois que je buvais. Je voulais toujours boire trop et donc, je faisais attention, je faisais toujours attention, en comptant le nombre de verres. Si nous étions invités à une soirée officielle et si je savais qu'on ne servirait qu'un ou deux verres, je ne prenais rien. J'étais très méfiante car je savais que si j'en prenais un ou deux, j'en voudrais encore cinq, six, ou même sept ou huit.

J'ai assez bien contrôlé pendant quelques années. Par contre, je n'étais pas heureuse et je ne voulais jamais me laisser aller à trop boire. Après que mon fils, notre deuxième enfant, eût atteint l'âge scolaire et qu'il était à l'école pendant une grande partie de la journée, quelque chose s'est produit : j'ai vraiment commencé à boire sérieusement.

Je ne suis jamais allée à l'hôpital. Je n'ai jamais perdu d'emploi. Je ne suis jamais allée en prison. Je n'ai jamais pris le verre du matin, comme tant d'autres. J'avais besoin d'un verre mais j'avais peur de prendre le verre du matin parce que je ne voulais pas être une ivrognesse. Je le suis devenue de toute façon, mais j'avais une peur bleue de prendre ce verre matinal. On m'a pourtant accusée bien des fois de l'avoir pris quand j'allais jouer au bridge l'après-midi, mais jamais je n'ai pris un verre le matin. J'étais encore étourdie de la veille.

J'aurais dû perdre mon mari et je crois que c'est parce qu'il était aussi un alcoolique que nous sommes restés ensemble. Personne d'autre n'aurait pu rester avec moi. Plusieurs femmes qui buvaient autant que moi avaient perdu mari, enfants, maison, tout ce qui leur tenait à cœur. J'ai été très chanceuse de plusieurs

façons. La chose importante que j'ai perdue, c'est le respect de moi-même. J'ai senti la peur m'envahir. Je ne pouvais pas faire face aux gens. Je ne pouvais pas les regarder droit dans les yeux, même si j'ai toujours été maîtresse de moi et effrontée. Je me tirais de tous les mauvais pas. Je mentais effrontément pour me sortir de nombreux ennuis.

Je sentais que la peur m'envahissait et je ne pouvais pas y faire face. Elle était si forte que je me cachais très souvent, je ne répondais pas au téléphone et je restais seule le plus possible. J'ai remarqué que j'évitais tous mes amis mondains, sauf mon club de bridge. Je ne pouvais plus continuer à entretenir des relations avec mes autres amies et je n'allais chez personne sans être assurée qu'ils buvaient autant que moi. Je n'ai jamais su que c'était le premier verre qui déclenchait tout. J'ai pensé que je devenais folle quand j'ai constaté que je ne pouvais pas cesser de boire. J'ai eu terriblement peur.

George a essayé plusieurs fois de ne pas boire. Si j'avais été sincère dans mon désir le plus cher au monde d'avoir un mari abstinent et un foyer heureux et calme, j'aurais cessé de boire avec lui. J'essayais pendant un jour ou deux, mais il arrivait toujours quelque chose pour me relancer. Ce pouvait être un petit rien – les tapis déplacés ou toute autre chose qui m'énervait – et j'étais repartie dans l'alcool. Je cachais mes bouteilles. J'en avais dans tout l'appartement. Je ne croyais pas que mes enfants le savaient, mais j'ai su que oui. C'est drôle, cette idée de penser que nous trompons tout le monde avec notre façon de boire.

J'ai atteint un point où je ne pouvais pas entrer dans mon appartement à jeun. Je ne me souciais plus de savoir si George avait bu ou non. Il me fallait de l'al-

cool. Parfois, je me couchais sur le plancher de la salle de bain, malade à en mourir, priant pour mourir, et demandant à Dieu, comme je l'ai toujours fait quand je buvais : « Mon Dieu, aide-moi à me sortir de ce pétrin et je ne le referai plus jamais. » Je disais ensuite : « Mon Dieu, ne porte pas attention à moi. Tu sais que demain, je ferai encore la même chose. »

J'avais l'habitude de trouver des excuses pour essayer de faire en sorte que George recommence à boire. J'étais si ennuyée de boire seule et de me sentir coupable dans mon coin que je le poussais à boire, à recommencer. Puis, je me disputais avec lui parce qu'il avait recommencé ! Chaque fois, le manège repartait de nouveau. Lui, mon pauvre George, ne savait pas ce qui se passait. Quand il trouvait une de mes bouteilles, il se demandait toujours comment il avait pu ne pas la voir. Moi-même, je ne me rappelais pas de toutes mes cachettes.

Nous sommes membres des AA depuis seulement quelques années, mais nous essayons de rattraper le temps perdu. Ma vie matrimoniale a été marquée dès le début par vingt-sept ans de confusion. Maintenant, le changement est total. Nous croyons l'un dans l'autre, nous avons confiance et nous nous comprenons. Les AA nous ont donné cela. Le Mouvement m'a appris tant de choses. Il a changé du tout au tout ma façon de penser sur tout ce que je fais. Je ne peux pas me permettre de ressentiment envers quiconque parce que c'est la base d'une autre cuite. Je dois vivre et laisser vivre. Je dois aussi « penser » – ce mot important a une très grande signification dans ma vie. Autrefois, j'agissais et je réagissais. Je ne réfléchissais jamais. Je ne me souciais absolument pas de moi ni de quiconque.

J'essaie de mettre le programme en pratique tel qu'il

m'a été présenté, un jour à la fois. J'essaie de vivre aujourd'hui de façon à ne pas avoir honte en me levant le lendemain. Avant, je détestais m'éveiller et penser à ce qu'avait été la soirée précédente. Je ne pouvais jamais faire face au lendemain et à moins d'avoir une idée agréable de ce qui se passerait dans la journée même, je n'avais pas du tout envie de me lever. Ce n'était pas une vie. Aujourd'hui, j'éprouve tellement de reconnaissance, pas seulement pour ma sobriété que j'essaie de maintenir jour après jour, mais j'ai aussi de la reconnaissance pour ma capacité d'aider les autres. Je n'aurais jamais pensé pouvoir être utile à quelqu'un, sauf mon mari et mes enfants, et peut-être quelques amis. Les AA m'ont démontré que je peux aider d'autres alcooliques.

Plusieurs de mes voisines ont consacré du temps au bénévolat. J'ai surtout remarqué une femme et de ma fenêtre, je la voyais chaque matin partir fidèlement pour aller à l'hôpital voisin. Un jour que je l'ai rencontrée sur la rue, je lui ai demandé : « Quel genre de bénévolat faites-vous ? » Elle m'a répondu que c'était facile et que je pourrais le faire sans problème, et a ajouté : « Pourquoi ne le faites-vous pas, vous aussi ? » J'ai répondu : « J'aimerais beaucoup. » Elle a répliqué : « Pourrais-je inscrire votre nom comme bénévole, même si vous ne pouvez que consacrer un ou deux jours ? Puis, je me suis dit : attention, comment me sentirai-je mardi prochain ? Comment serai-je vendredi prochain, si je décide d'y aller un vendredi ? Dans quel état serai-je samedi matin prochain ? Je ne savais jamais. J'avais peur de choisir une journée. Je ne savais jamais avec certitude si j'aurais l'esprit clair et les mains capables d'agir. Ainsi, je n'ai jamais fait de bénévolat. Je me sentais diminuée, battue. J'avais le temps, j'étais certainement capable, mais je n'ai jamais rien fait.

Maintenant, j'essaie chaque jour de compenser pour toutes les choses égoïstes, irréfléchies et stupides que j'ai faites au temps où je buvais. J'espère ne jamais oublier d'avoir de la gratitude.

(3)

## LA FEMME QUI BUVAIT À LA MAISON

*Elle cachait ses bouteilles dans les housses à vêtements et dans les tiroirs de sa commode. Chez les AA, elle a découvert qu'elle n'avait rien perdu et tout trouvé.*

**M**ON HISTOIRE, c'est une histoire particulière de femme : l'histoire d'une femme qui boit à la maison. Il fallait que je sois à la maison – j'avais deux bébés. Quand l'alcool a pris le contrôle sur moi, mon bar est devenu ma cuisine, mon salon, ma chambre à coucher, la salle de bain arrière et les deux paniers à linge.

Il y a eu une période où admettre que j'étais et que je suis alcoolique signifiait la honte, la défaite et l'échec. Depuis ce que j'ai appris chez les AA, j'ai pu comprendre que la défaite, l'échec et la honte sont les germes de la victoire. Ce n'est que par le sentiment de la défaite et de l'échec, par l'incapacité de faire face à ma vie et à l'alcool que j'ai pu rendre les armes et accepter le fait que j'avais cette maladie et qu'il me fallait apprendre à vivre à nouveau sans alcool.

Je n'ai jamais été une grosse buveuse sociale. Par contre, pendant une période de grande tension et de stress, il y a environ treize ans, j'ai décidé de prendre de l'alcool à la maison, seule, comme mesure de détente temporaire et pour me permettre de dormir un peu plus.

J'avais des problèmes. Nous en avons tous. Je pensais qu'un peu de brandy ou de vin de temps à autre ne pouvait certainement pas nuire. Je ne crois pas, quand j'ai commencé, qu'il m'était venu à l'esprit que je buvais. Il *fallait* que je dorme, il *fallait* que je me libère de mes inquiétudes, et il *fallait* que je me détende. Ce qui n'était au début qu'un ou deux verres l'après-midi ou le soir a augmenté, et rapidement. En peu de temps, je buvais toute la journée. Il me fallait avoir ce vin. Vers la fin, ma seule motivation pour m'habiller le matin était d'aller « m'approvisionner » afin de me permettre de démarrer la journée. La seule chose qui commençait, c'était ma consommation d'alcool.

J'aurais dû comprendre que l'alcool prenait le dessus sur moi quand j'ai commencé à être cachottière sur ma consommation d'alcool. J'ai commencé à garder une provision au cas où des gens « viendraient ». Bien sûr, il n'était pas utile de conserver une bouteille à moitié vide et donc, je la finissais et naturellement, il me fallait en acheter immédiatement au cas où des gens « viendraient à l'improviste. » J'étais toujours la personne venue à l'improviste qui devait finir la bouteille. Je ne pouvais pas aller dans un magasin d'alcool, regarder l'homme honnêtement dans les yeux et acheter une bouteille, comme je le faisais quand je recevais et buvais normalement. Il fallait que je lui raconte une histoire et que je lui répète maintes fois la même question : « Bon, combien pouvons-nous servir de personnes avec cette bouteille ? » Je voulais m'assurer qu'il ne croirait pas que je j'allais boire cette bouteille toute seule.

Il m'a fallu cacher mes provisions, comme tant de gens chez les AA ont dû le faire. Mes cachettes étaient les paniers à linge et les tiroirs de commode. Quand

on commence à agir de la sorte avec l'alcool, ce n'est pas normal. J'en avais besoin et je savais que je buvais trop, mais je n'étais pas consciente du fait que je devais arrêter. J'ai continué. À cette époque, ma maison était un endroit où je tournais en rond. J'errais de pièce en pièce, pensant, buvant, buvant, pensant. Je sortais les balais, je sortais l'aspirateur, je sortais tout mais ne faisais rien. Vers dix-sept heures, désordonnée, je rangeais tout et j'essayais de préparer le repas ; après avoir terminé, je finissais ce que j'avais commencé et je m'anesthésiais avec l'alcool.

Je n'ai jamais su ce qui venait en premier, penser ou boire. Si seulement je pouvais cesser de penser, je ne boirais pas. Si seulement je pouvais cesser de boire, peut-être ne penserais-je pas. Tout cela se mélangeait et intérieurement, j'étais confuse. Par contre, il me fallait ce verre. Vous connaissez les effets néfastes, les effets de désintégration du buveur de vin chronique. Je ne me souciais pas du tout de mon apparence. Je ne me souciais ni de ce dont j'avais l'air ni de ce que je faisais. Prendre un bain n'était qu'un endroit où, avec une bouteille, je pouvais boire en privé. Il me fallait avoir une bouteille près de moi la nuit au cas où je me réveillerais en ayant besoin d'un verre.

Je ne sais pas comment je tenais la maison. Je vivais en prenant conscience de ce que je devenais, en me haïssant d'en être rendue là, amère, blâmant la vie, blâmant tout sauf le fait que je devrais faire volte-face et m'occuper de ma consommation d'alcool. Finalement, tout m'était indifférent ; j'avais dépassé cette étape. Je voulais simplement atteindre un certain âge, assumer la responsabilité d'élever les enfants et ensuite – peu importait. Une moitié de mère était mieux que pas de mère du tout.

J'avais besoin de cet alcool. Je ne pouvais pas vivre sans lui. Je ne pouvais rien faire sans lui. J'en suis arrivée à un point où je ne pouvais plus vivre avec lui. Cela s'est produit après une maladie de mon fils qui a duré trois semaines. Le médecin avait prescrit au garçon une cuillerée à thé de brandy afin de l'aider à ne pas tousser la nuit. Bien sûr, c'était tout ce dont j'avais besoin – passer du vin au brandy pendant trois semaines. Je ne connaissais rien à l'alcoolisme ni au delirium tremens mais quand je me suis réveillée le dernier jour de la maladie de mon fils, j'ai bloqué le trou de la serrure de ma porte parce que « tout le monde était là. » J'ai marché de long en large dans l'appartement avec des sueurs froides. J'ai crié à ma mère au téléphone de venir ici ; quelque chose devait arriver ; je ne savais pas quoi mais si elle ne venait pas rapidement, j'exploserais. J'ai téléphoné à mon mari et je lui ai dit de venir à la maison.

Après cet incident, je me suis assise pendant une semaine, le corps sur une chaise, l'esprit ailleurs, dans les nuages. J'ai pensé que les deux ne se réuniraient jamais. Je savais qu'il fallait que je me sépare de l'alcool. Je ne pouvais plus vivre avec lui. Par contre, comment pourrais-je vivre sans lui ? Je l'ignorais. J'étais amère, je vivais dans la haine. La personne justement qui est restée près de moi tout ce temps et qui m'a apporté le plus grand soutien était celle contre qui je m'étais retournée, mon mari. Je me suis aussi retournée contre ma famille, contre ma mère. Les personnes qui sont venues m'aider étaient justement celles avec qui je ne voulais plus avoir de relations.

Néanmoins, j'ai commencé à essayer de vivre sans alcool. J'ai seulement réussi à le combattre. Croyez-moi, un alcoolique ne peut pas combattre l'alcool. J'ai

dit à mon mari : « Je vais tenter de m'intéresser à quelque chose à l'extérieur pour me sortir du pétrin dans lequel je suis. » J'ai pensé devenir folle. Si je ne prenais pas d'alcool, il fallait que je fasse quelque chose.

Je suis devenue une des femmes les plus actives de la communauté, m'occupant de l'association de parents-enseignants, d'autres organisations communautaires et de campagnes. Je m'intéressais à un organisme et peu de temps après, je siégeais au comité et j'en devenais présidente ; si je faisais partie d'un groupe, je devenais rapidement trésorière ou secrétaire. Je n'en étais pas heureuse pour autant. Je suis devenue un Jekyll-et-Hyde. Tant que je travaillais, tant que je sortais, je ne buvais pas. Il fallait pourtant qu'un jour ou l'autre, je reprenne ce premier verre. Quand je l'ai pris, ce fut le sempiternel manège. C'est ma famille qui en a souffert.

J'ai pensé que cela serait bien si je trouvais une occupation qui me plaisait. Donc, pendant que les enfants étaient à l'école, de neuf heures à quinze heures, j'ai démarré une petite entreprise qui a assez bien fonctionné. Je n'étais pas heureuse parce que je trouvais que tout ce que je faisais devenait un substitut à l'alcool. Quand tout dans la vie est un substitut pour ne pas boire, il n'y a pas de bonheur, pas de paix. Il fallait que je boive encore ; j'avais encore besoin de ce verre. Simplement arrêter de boire ne suffit pas pour un alcoolique si le besoin de boire est toujours là. J'ai changé pour de la bière. J'ai toujours détesté la bière mais j'en suis venue à l'aimer. Là non plus n'était pas ma réponse.

Je suis retournée voir mon médecin. Il savait ce qui se passait, combien j'essayais. J'ai dit : « Je ne peux

pas trouver le juste milieu dans la vie. Je ne peux pas le trouver. Ou bien je travaille constamment, ou bien je bois. » Il a répondu : « Pourquoi n'essaies-tu pas les Alcooliques anonymes ? » J'étais prête à essayer n'importe quoi. J'étais battue à plate couture. Pour la deuxième fois, j'étais totalement battue. La première fois, c'est quand j'ai su que je ne pouvais pas vivre sans alcool. La deuxième fois, c'est quand j'ai constaté que je ne pouvais pas vivre normalement sans boire, et j'ai été démolie plus que jamais.

La fraternité que j'ai trouvée chez les AA m'a permis de faire face à mon problème honnêtement et franchement. Je ne pouvais pas le faire avec mes parents ; je ne pouvais pas le faire avec mes amis. Personne n'aime admettre qu'il est ivrogne, qu'il ne peut pas contrôler cette chose. Mais quand nous venons chez les AA, nous pouvons faire face à notre problème honnêtement et sans détour. J'ai assisté à des réunions fermées et à des réunions ouvertes. J'ai pris tout ce que les AA pouvaient me donner. Lentement mais sûrement, l'important d'abord, un jour à la fois. C'est là que j'ai découvert la capitulation. J'ai entendu une femme très malade dire qu'elle ne croyait pas à la capitulation dont on parle dans le programme des AA. Quelle affaire ! Pour moi, capituler signifiait la capacité de diriger ma maison, de faire face à mes responsabilités comme il se doit, de prendre la vie comme elle vient jour après jour et de régler mes problèmes. C'est ce que la capitulation m'a apporté. J'ai capitulé un jour au profit de la bouteille et je ne pouvais pas faire tout cela. Depuis que j'ai confié ma volonté aux AA, j'ai essayé de faire tout ce que les AA ont voulu que je fasse du mieux que je le pouvais. Quand on me demande de répondre à un appel, je le fais. *Je* n'y vais pas ;

AA m'y conduit. Les AA donnent aux alcooliques un chemin vers un mode de vie sans alcool. Pour moi, je vis un jour à la fois, en laissant à demain les problèmes de demain. Quand le temps sera venu de les régler, Dieu me donnera la force ce jour-là.

J'ai été élevé dans la croyance en Dieu, mais je sais que jusqu'à ce que je découvre le programme des AA, je n'avais jamais trouvé ou connu la foi dans la réalité de Dieu, la réalité de Sa puissance qui m'habite maintenant dans tout ce que je fais.

(4)

## MÉDECIN, GUÉRIS-TOI TOI-MÊME

*Psychiatre et chirurgien, il a perdu son chemin jusqu'à ce qu'il se rende compte que Dieu était le Grand Guérisseur, pas lui.*

**J**E SUIS médecin, et je suis autorisé à exercer dans un État de l'Ouest. Je suis aussi alcoolique. Je suis peut-être un peu différent d'autres alcooliques sur deux points. Premièrement, dans les réunions des AA, nous entendons tous parler de ceux qui ont tout perdu, de ceux qui sont allés en prison, de ceux qui ont perdu leur famille, de ceux qui ont perdu leur revenu. Je n'ai rien perdu de tout ça. Je n'ai jamais été itinérant. J'ai gagné plus d'argent la dernière année où j'ai bu que pendant toute ma carrière. Ma femme n'a jamais insinué qu'elle voulait me quitter. J'ai réussi tout ce que j'ai entrepris, à partir de l'école primaire. J'étais président de l'organisation étudiante au primaire. J'étais président de toutes mes classes à l'école supérieure et la dernière année, j'étais président de ce corps étudiant. J'étais président de toutes les classes à l'université, et président de ce corps étudiant. On m'a proclamé l'homme le plus susceptible de réussir dans la vie. La même chose s'est produite à l'école de médecine. J'appartiens à plus de sociétés médicales et de sociétés honorifiques que des hommes de dix ou vingt ans mes aînés.

Ma vie a été une itinérance du succès. La déchéance physique est misérable, dans quelque ville où l'on soit. L'itinérance du succès est tout aussi misérable.

Le deuxième point qui me différencie peut-être d'autres alcooliques est le suivant : de nombreux alcooliques disent qu'ils n'ont pas particulièrement aimé le goût de l'alcool mais qu'ils en aimaient l'effet. J'aimais l'alcool ! J'aimais, en mettre sur mes doigts pour les lécher et avoir un goût différent. J'avais beaucoup de plaisir à boire. Je m'amusais énormément. Puis, un certain jour, un jour dont je ne me souviens pas, j'ai franchi la ligne que les alcooliques connaissent si bien et, à partir de ce moment-là, j'ai bu tout en étant misérable. Alors qu'auparavant, avant de franchir cette ligne, quelques verres me faisaient du bien, ces mêmes verres maintenant m'abrutissaient. Pour pouvoir dépasser cet état, je prenais rapidement un plus grand nombre de consommations et alors, tout était perdu. L'alcool n'avait pas rempli son mandat.

Le dernier jour où j'ai bu, je suis allé voir un ami qui avait eu bien des problèmes avec l'alcool et sa femme l'avait quitté à maintes reprises. Il s'était toutefois repris en mains et il était dans ce programme. L'idée stupide que j'avais derrière la tête en allant le voir, c'était d'enquêter sur les Alcooliques anonymes d'un point de vue médical. Au plus profond de mon cœur, j'avais le sentiment que je pourrais peut-être y obtenir de l'aide. Cet ami m'a donné une brochure que j'ai apportée chez moi afin que ma femme me la lise. Deux phrases m'ont interpellé. L'une disait : « Ne te crois pas un martyr parce que tu as cessé de boire », et cela m'a frappé en pleine figure. La deuxième disait : « Ne crois pas que tu arrêtes de boire pour d'autres que toi », et cette phrase m'a aussi frappée en pleine

figure. Après que ma femme eut terminé la lecture, je lui ai dit, comme tant de fois, dans un état de désespoir : « Il faut que je fasse quelque chose. » Ma femme est une bonne nature et elle a répondu : « Je ne m'inquièterais pas de cela ; quelque chose va arriver. » Nous sommes ensuite montés sur une colline où nous avons notre emplacement pour le barbecue afin de préparer le feu, et en montant, je me suis dit que je retournerais à la cuisine remplir mon verre. Juste à ce moment-là, quelque chose est arrivé.

J'ai pensé que ce serait le dernier ! J'avais déjà bien entamé la deuxième bouteille à ce moment-là. Au moment où j'ai eu cette pensée, c'était comme si quelqu'un s'était penché vers moi et avait enlevé un lourd manteau de mes épaules, car ce fut le dernier.

Environ deux jours plus tard, un ami m'a téléphoné du Nevada – c'est le frère de la meilleure amie de ma femme. Il a dit : « Earle ? » et j'ai répondu : « Oui. » Il a continué : « Je suis un alcoolique, qu'est-ce que je fais ? » Je lui ai donné des suggestions quant à ce qu'il pourrait faire et c'est ainsi que j'ai fait ma première Douzième Étape avant même de faire partie du programme. La satisfaction que j'ai retirée de lui avoir donné un peu de ce que j'avais lu dans ces brochures a dépassé de beaucoup tout ce que j'avais déjà ressenti en aidant des patients.

J'ai donc décidé d'aller à ma première réunion. On m'a présenté comme un psychiatre. (J'appartiens à la Société américaine de psychiatrie, mais je ne pratique pas cette spécialité comme telle. Je suis chirurgien.)

Quelqu'un chez les AA m'a dit un jour qu'il n'y avait rien de pire qu'un psychiatre confus.

Je n'oublierai jamais ma première réunion. Il y avait cinq personnes, y compris moi. À un bout de la table, il y avait le boucher du quartier. À l'autre bout, un des

menuisiers du coin, et à l'extrémité de la table, il y avait notre boulanger, alors que d'un autre côté, mon ami le mécanicien était assis. Je me rappelle qu'en me rendant à cette réunion, je me disais : « Me voici, Membre du collège américain des chirurgiens, Membre du Collège international des chirurgiens, un émissaire de l'un des comités les plus spécialisés des États-Unis, un membre de la Société américaine de Psychiatrie, et il faut que je m'adresse au boucher, au boulanger et au menuisier pour qu'on m'aide à faire un homme de moi ! »

Quelque chose d'autre m'est aussi arrivé. C'était une idée si nouvelle que je me suis procuré tout un assortiment de livres sur les Puissances supérieures, et j'ai mis une Bible sur ma table de chevet, et j'ai mis une Bible dans ma voiture. Elle est toujours là. J'ai mis une Bible dans mon casier à l'hôpital. J'ai mis une Bible dans mon bureau. J'ai mis un Gros Livre sur ma table de chevet, et j'ai mis *Les Douze Étapes et les Douze Traditions* dans mon casier à l'hôpital, et j'ai trouvé des livres de Emmet Fox, et j'ai trouvé des livres signés Dieu-sait-qui, et je me suis mis en frais de tout lire. La première chose que j'ai su, c'est que j'ai été tiré à l'extérieur du groupe des AA et je flottais plus haut, plus haut et encore plus haut, jusqu'à ce que je sois tout là-haut sur un nuage rose qu'on appelle le septième ciel, et je me sentais misérable encore une fois. J'ai pensé qu'au lieu de me sentir ainsi, je ferais mieux de boire.

J'ai parlé à Clark, le boucher de la communauté, et je lui ai dit : « Clark, qu'est-ce que j'ai ? Je ne me sens pas bien. Je fais partie de ce programme depuis trois mois et je me sens affreusement mal. » Il a répondu : « Earle, viens donc me voir afin que je te parle un peu. » Il m'a offert une tasse de café et un morceau de gâteau, il m'a

fait asseoir et il m'a dit : « Il n'y a rien qui ne va pas chez toi. Tu es abstinent depuis trois mois, tu travailles fort. Tu fais ce qu'il faut. » Puis, il a ajouté : « Laisse-moi te dire quelque chose. Nous avons ici, dans notre communauté, une organisation qui aide les gens. Cette organisation s'appelle les Alcooliques anonymes. Pourquoi ne viens-tu pas en faire partie ? J'ai répondu : « Qu'est-ce que tu penses que je fais ? » « Bien, ajouta-t-il, tu as été abstinent mais tu flottes quelque part en haut sur un nuage. Pourquoi ne pas aller chez toi, prendre le Gros Livre et l'ouvrir à la page cinquante-trois et voir ce qu'on y dit. C'est ce que j'ai fait. J'ai pris le Gros Livre, je l'ai lu et voici ce qui était dit : « Rarement avons-nous vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous. » Le mot 'à fond' a sonné une cloche. Puis, il était dit : « Les demi-mesures ne nous ont rien donné. Nous nous trouvons à un tournant de notre vie. » Et la dernière phrase disait : « Nous avons demandé Sa protection et Son aide et nous nous sommes abandonnés à Lui complètement. » .

« Abandonnés complètement », « Les demi-mesures ne nous ont rien donné », « Nous étions à un tournant de notre vie », « Engagés à fond dans la même voie que nous », « Se soumettre complètement à ce simple programme » ont résonné dans ma grosse tête.

Il y a plusieurs années, j'avais suivi une psychanalyse pour me libérer. J'ai passé cinq ans et demi en psychanalyse et j'ai entrepris de devenir un ivrogne. Je n'ai absolument aucune opinion péjorative envers la psychothérapie ; c'est un très bon outil, pas très puissant, mais un bon outil. Je recommencerais.

J'ai essayé de toutes les façons d'obtenir la paix d'esprit, mais ce n'est pas avant de tomber sur mes genoux alcooliques, quand on m'a amené dans un groupe de

mon propre quartier avec le boucher, le boulanger, le menuisier et le mécanicien, qui ont pu me donner les Douze Étapes, que j'ai finalement reçu un semblant de réponse à la dernière partie de la Première Étape. Donc, après avoir fait la première partie de la Première Étape, et après m'être admis moi-même avec beaucoup de précaution chez les Alcooliques anonymes, il s'est passé quelque chose. Ensuite, je me suis dit : Est-ce possible qu'un alcoolique admette quoi que ce soit ! J'ai tout de même admis.

La Troisième Étape dit : « Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu, tel que nous Le concevions. » Ils nous demandent maintenant de prendre une décision ! Il faut confier tout notre bagage à un rigolo que nous ne pouvons même pas voir ! Cela étouffe l'alcoolique. Il est là, impuissant, incontrôlable, aux prises avec quelque chose de plus gros que lui et il lui faut confier toutes ses affaires à quelqu'un d'autre ! L'alcoolique en devient enragé. Nous sommes des gens formidables. Nous pouvons nous occuper de tout. Puis, on en vient à se demander : « Qui donc est ce Dieu ? Qui est ce personnage à qui nous devons tout confier ? Que peut-Il faire pour nous que nous ne pouvons pas faire nous-même ? Je ne sais pas qui Il est, mais j'ai ma petite idée.

Quant à moi, j'ai une preuve absolue de l'existence de Dieu. J'étais assis à mon bureau un jour, après avoir opéré une femme. C'était une longue opération délicate qui a duré quatre ou cinq heures. Neuf ou dix jours après son opération, elle allait bien, elle se tenait debout et marchait. Ce jour-là, son mari m'a téléphoné pour me dire : « Docteur, merci beaucoup pour avoir guéri ma femme. » Je l'ai remercié de m'avoir félicité et il a raccroché. Après y avoir repensé, je me suis

dit, « Quelle affaire fantastique pour un homme de dire que j'ai guéri sa femme ». J'étais là, dans mon bureau, derrière mon pupitre, et elle était là, à l'hôpital. Je ne suis même pas là et si j'y étais, la seule chose que je pourrais faire serait de lui donner du réconfort moral et pourtant, il m'a remercié d'avoir guéri sa femme. J'ai pensé : qu'est-ce qui a guéri sa femme ? Bien sûr, j'ai fait les points de suture. Le Grand Patron m'a donné le diagnostic et le talent chirurgical, et Il me l'a prêté pour m'en servir le restant de ma vie. Il ne m'appartient pas. Il me l'a prêté et j'ai fait mon travail, mais c'était il y a neuf jours. Qu'est-ce qui a guéri ces plaies que j'ai refermées ? Pas moi. Pour moi, c'est la preuve de l'existence de Quelque chose plus grand que moi. Je n'aurais pas pu pratiquer la médecine sans le Grand Médecin. Tout ce que je fais de façon très simple est de L'aider à guérir mes patients.

Peu après avoir commencé à mettre le programme en pratique, j'ai constaté que je n'étais pas un bon père. Je n'étais pas un bon mari mais dieu que j'étais un bon pourvoyeur. Je n'ai jamais rien volé à ma famille. Je leur ai tout donné, sauf la chose la plus importante au monde, la paix d'esprit. J'ai donc demandé à ma femme si nous pouvions faire quelque chose, elle et moi, pour nous rapprocher. Elle s'est retournée, m'a regardé droit dans les yeux et a dit : « Tu ne te soucies absolument pas de mes problèmes. » Je l'aurais frappée mais je me suis dit : « Reste serein ! »

Elle est partie. Je me suis assis, j'ai joint les mains en regardant au ciel et j'ai dit : « Pour l'amour de Dieu, aide-moi. » Une simple pensée idiote m'est passée par l'esprit. Je ne savais rien sur l'art d'être un père ; je ne savais pas comment faire pour revenir à la maison et vivre la fin de semaine comme d'autres maris ; je

ne savais pas comment m'occuper de ma famille. Je me souviens aussi que chaque soir, après le repas, ma femme se levait pour laver la vaisselle. Bon, je pourrais la laver. Je suis donc allé près d'elle et je lui ai dit : « Il n'y a qu'une seule chose que j'ai toujours voulu dans ma vie et je ne veux pas d'éloges, je ne veux pas de crédit, je ne veux rien de toi ou de Janey pour le reste de ta vie, sauf une chose, et c'est la chance de faire toujours ce que tu veux, et j'aimerais commencer en faisant la vaisselle. » Maintenant, je lave la sacrée vaisselle tous les soirs !

Les médecins ont toujours été reconnus pour leur échec à aider des alcooliques. Ils ont consacré énormément de temps et de travail à notre problème, mais ils sont, semble-t-il, incapables d'arrêter le progrès de votre alcoolisme ou du mien.

Le clergé a aussi essayé fort de nous aider, mais sans succès. Le psychiatre a des milliers de divans et vous et moi y avons été de nombreuses fois, mais cela ne nous a pas beaucoup aidés, malgré des efforts très sérieux ; nous avons, envers le clergé, la médecine et la psychiatrie une énorme dette de gratitude, mais ils ne nous ont pas aidés à nous rétablir de l'alcoolisme, sauf dans quelques rares cas. Mais – les Alcooliques anonymes ont aidé.

Quel est ce pouvoir que possède AA ? Ce pouvoir curatif ? Je ne le sais pas. Je suppose que le médecin pourrait dire : « C'est une médecine psychosomatique. » Je suppose que le psychiatre pourrait dire : « Ce sont des relations interpersonnelles bénévoles. » Je suppose que d'autres pourraient dire : « C'est une thérapie de groupe. »

Pour moi, c'est Dieu.

(5)

## MA CHANCE DE VIVRE

*Les AA ont donné à cette adolescente les outils pour lui permettre de se sortir des abysses du désespoir.*

J'AI FRANCHI la porte des Alcooliques anonymes à dix-sept ans, et j'étais une contradiction ambulante. À l'extérieur, j'affichais le portrait d'une adolescente rebelle avec des idées bien arrêtées. À l'intérieur, j'étais suicidaire, meurtrière et battue. J'avais une démarche confiante mais elle était feinte. Mes vêtements étaient ceux d'une enfant de la rue que vous vouliez éviter. J'avais une peur bleue que quelqu'un perce mes défenses pour me voir telle que j'étais.

Si vous aviez vu qui j'étais vraiment, vous vous seriez sauvé, dégoûté, ou vous auriez utilisé mes nombreuses faiblesses pour me détruire. D'une façon ou d'une autre, j'étais convaincue d'être blessée un jour. Je ne pouvais pas permettre que cela arrive et j'ai donc enfoui le vrai moi sous une attitude de dur à cuire. Comment j'en suis arrivée là est un mystère qui demeure entier.

J'ai grandi dans un foyer bourgeois aimant. Nous avions nos problèmes – quelle famille n'en a pas ? Par contre, il n'y avait pas d'abus, ni verbaux ni physiques, et on ne pouvait certainement pas accuser mes parents de ne pas avoir fait leur possible pour moi. Mes grands-pères étaient alcooliques et dans ma jeunesse, j'ai entendu des histoires sur la façon dont cela avait rava-

gé leur vie et celle de leur entourage. Je ne voulais certainement pas devenir alcoolique.

Au début de mon adolescence, j'ai commencé à croire que je n'étais pas à ma place. Jusque-là, je ne m'étais pas souciée de ne pas faire partie des gens « in ». Je pensais que si j'y mettais assez d'efforts, j'en ferais partie tôt ou tard. À quatorze ans, j'ai cessé d'essayer. J'ai rapidement découvert les effets calmants d'un verre. En me disant que je serais plus prudente que mes malheureux grand-parents, je me suis préparée à aller mieux.

L'alcool m'a libérée de ma peur étouffante, des complexes d'infériorité et de la voix obsédante dans ma tête qui me disait que je ne serais jamais à la hauteur. Tout cela disparaissait quand je buvais. La bouteille était mon amie, ma compagne, un repos portable. Chaque fois que la vie devenait trop difficile, l'alcool me soulageait ou effaçait complètement le problème pour un temps.

Les pertes de mémoire sont devenues mon objectif. Bien que cela puisse paraître étrange, elles ne m'ont jamais effrayée. Ma vie était organisée autour de l'école et de la maison. Quand j'avais une perte de mémoire, je me mettais simplement sur le pilote automatique pour le reste de la journée. J'étais très heureuse à l'idée de traverser mon adolescence sans en garder de souvenirs.

Je n'avais pas renoncé à la vie, juste à l'enfance. Les adultes avaient tout pour eux. Ils faisaient toutes les lois. Être un enfant, c'est pourri. Si je pouvais tenir jusqu'à dix-huit ans, tout changerait. Je n'avais pas la moindre idée à l'époque combien ces mots seraient vrais.

J'ai plongé tête baissée dans les reliquats de la sous-culture qui restait des années soixante, et j'ai fait grim-

per les « soirées jusqu'à plus soif » vers de nouveaux sommets. J'aimais boire. J'aimais l'effet que me procurait l'alcool. Je n'aimais pas du tout vomir. J'ai rapidement découvert qu'il y avait d'autres substances que je pouvais prendre pour m'aider à « contrôler » l'alcool. Un peu de ceci, un peu de cela, et je pouvais siroter un verre toute la nuit. Je m'amusais donc très bien et je ne vomissais pas.

En peu de temps, j'avais réussi, du moins, je le pensais. J'avais beaucoup d'amis pour sortir. Nous faisons des choses excitantes : manquer l'école, faire des voyages et boire faisaient partie de cette nouvelle vie. Ce fut super, pour un temps. Se faire traîner dans le bureau du directeur ou se faire questionner par la police, des choses dont j'aurais eu honte avant, représentaient des badges d'honneur. Ma capacité à me sortir de ces événements sans donner d'information et sans perdre le nord m'a apporté le respect et la confiance de mes pairs.

De l'extérieur, je donnais l'image d'une jeune femme bien dans sa peau. Pourtant, très lentement, mes actions, qu'au fond de moi je savais mauvaises, ont commencé à me détruire. Ma première réaction a été de boire davantage. Je n'ai pas obtenu le résultat espéré. J'ai continué à augmenter ma consommation d'alcool sans obtenir le résultat désiré. Les trous de mémoire ont diminué et se sont espacés. Il semblait que peu importe combien je buvais ou quelle que soit la combinaison de substances, je ne pouvais plus trouver le soulagement recherché.

La vie à la maison se détériorait. Je faisais constamment quelque chose qui faisait pleurer ma mère. À l'école, on cherchait des moyens de se débarrasser de moi. Le directeur adjoint s'est fait un devoir de m'ex-

pliquer sa position en termes non équivoques : « Prends-toi en main ou tu seras expulsée sans délai. Pour de bon. »

J'ai commencé la douloureuse spirale descendante à peine deux ans après avoir entrepris ma carrière de buveuse. Sachant que je devais obtenir mon diplôme, j'ai apporté des changements à ma façon de vivre afin de rester à l'école. Je voyais mes amis continuer de s'amuser. La dépression s'est installée, m'enserrant dans une brume obscure. Je ne pouvais plus me permettre de manquer l'école ; mon petit ami est revenu du camp d'entraînement militaire avec une autre fille ; ma mère pleurait toujours et tout était de ma faute.

Il y a eu plusieurs tentatives de suicide. Je suis reconnaissante de pouvoir dire que je n'étais pas très bonne en ce domaine. J'ai ensuite décidé, puisque je n'y trouvais plus aucun plaisir, de cesser de boire et de consommer. En fait, pourquoi gaspiller du bon alcool si c'est pour se sentir aussi mal ivre qu'abstinente ? Je n'avais aucun espoir de me sentir mieux en arrêtant. Simplement, je ne voulais pas gaspiller d'alcool.

Il ne m'est jamais venu à l'esprit que je ne pourrais pas arrêter. Chaque jour, j'inventais de nouvelles méthodes pour rester abstinente : si je porte ce chemisier, je ne boirai pas. Si je suis avec cette personne ou à cet endroit, je ne boirai pas. Cela ne marchait pas. Chaque matin, je prenais une nouvelle résolution de ne pas boire. Sauf quelques exceptions, dès midi, j'étais dans un état tel que je ne savais plus mon nom.

Les voix dans ma tête devenaient de plus en plus vicieuses. Après chaque échec, ma tête disait : Voistu, tu as encore échoué. Tu savais que tu ne te sentiras pas mieux. Tu es une perdante. Tu ne réussiras

jamais à ne pas boire. Pourquoi te donnes-tu la peine d'essayer ? Bois donc jusqu'à en mourir.

Les rares journées où j'ai réussi à ne pas boire avant midi, il y a eu quelques personnes assez braves pour s'approcher à quelques pas de moi. Je n'étais pas agréable à jeun. J'étais en colère et remplie de peurs, et je voulais que vous vous sentiez aussi mal que moi. À quelques occasions, on m'a offert des consommations : « Tiens, bois ça, peut-être auras-tu meilleur caractère. » J'avais toujours une riposte méchante, puis, je prenais ce qu'on m'offrait. Vers la fin, je priais Dieu chaque soir pour qu'il me prenne dans mon sommeil, et le lendemain matin pour m'avoir laissé vivre.

Je n'ai jamais eu l'intention d'aller chez les AA. Si quelqu'un disait que je buvais peut-être un peu trop, je riais de lui. Je ne buvais pas plus que mes amis. Je ne me suis jamais soulée quand je ne le voulais pas – sauf que je le voulais toujours. Je ne pouvais pas être alcoolique. J'étais trop jeune. La vie était mon problème. Les autres substances étaient mon problème. Si je pouvais simplement savoir comment gérer ma vie, alors je pourrais boire.

J'ai trouvé un emploi comme serveuse dans une crêperie locale. Nos heures de fermeture tardives attiraient une clientèle très variée, dont certains membres des Alcooliques anonymes. Ce n'était pas mes clients préférés. En fait, ils me poussaient à boire. Ils étaient bruyants et difficiles à satisfaire. Ils faisaient le tour des tables et ne donnaient pas de gros pourboires. J'ai servi le même groupe pendant six semaines d'affilée avant qu'on me donne finalement une soirée de congé.

J'en étais venue à penser que j'étais folle et ce qui est arrivé pendant ma soirée de congé l'a confirmé : je

m'ennuyais de ce groupe bizarre qui m'avait empoisonné l'existence pendant plus d'un mois. Leurs rires et leurs sourires radieux me manquaient. Je suis allée prendre un café avec eux.

Suite à une série d'événements, et j'ai choisi de croire qu'ils étaient des manifestations de ma Puissance supérieure, ils m'ont convaincue d'aller à une réunion. On m'a dit que c'était une réunion d'anniversaire AA ouverte, ce qui voulait dire que tout le monde pouvait y assister. Je me suis dit : que peut-il y avoir de dangereux ? Je sers ces personnes ; cela m'aidera peut-être à mieux les comprendre.

Le soir de la fête, j'y suis allée pour constater que la réunion d'anniversaire avait lieu la semaine suivante, mais ils ont voté et décidé que je pouvais rester. J'étais sidérée et pleine d'humilité. Ces personnes voulaient que je sois là ? J'ai eu du mal à accepter cette idée. Je suis restée et j'ai écouté, en prenant soin de leur dire que je n'avais pas de problème.

La semaine suivante, j'ai assisté à la réunion d'anniversaire avec l'intention de ne jamais retourner à une autre réunion. Je n'étais pas alcoolique. J'avais d'autres problèmes qui nécessitaient mon attention ; par la suite, j'irais bien. La semaine d'après, un ami qui avait admis être alcoolique, m'a demandé si j'allais à la réunion. Ma tête s'est mise à tourner à grande vitesse. Si cette personne croyait qu'il fallait que j'y aille, c'était peut-être vrai, mais je n'étais pas alcoolique.

J'ai assisté à la réunion et j'ai décidé que les drogues étaient mon problème. J'ai totalement cessé d'en prendre à partir de ce soir-là. Il en est résulté une forte augmentation dans mes consommations. Je savais que ça ne marcherait jamais. En titubant vers la maison un soir, j'ai tout à coup pensé que si j'arrêtais de boire

pendant quelque temps seulement, je pourrais peut-être régler des problèmes et recommencer à boire.

Il m'a fallu environ trois mois pour comprendre que le problème, c'était moi, et qu'il s'aggravait sérieusement en buvant. Les autres substances n'étaient que de simples outils pour contrôler ma consommation d'alcool. Si j'avais le choix, je n'hésiterais pas à prendre un verre bien avant de choisir toute autre chose. La colère que j'ai éprouvée quand j'ai dû admettre que j'étais alcoolique est indescriptible.

Même si j'étais soulagée de ne pas être folle, comme je l'avais supposé au début, je me suis sentie trompée. Toutes les personnes que je voyais assises autour des tables des Alcooliques anonymes avaient profité de beaucoup plus d'années à boire que moi. Ce n'était pas juste ! Quelqu'un m'a fait remarquer que la vie était rarement juste. Je n'ai pas trouvé ça drôle, mais je n'avais plus le choix de prolonger ma carrière de buveuse.

Quatre-vingt dix jours sans boire m'a rendu l'esprit assez clair pour me faire comprendre que j'avais atteint le fond. Si je retournais boire, ce ne serait qu'une question de temps avant qu'une ou deux choses arrivent : je réussirais à me suicider, ou je commencerais à vivre comme un mort vivant. J'ai vu à quoi ressemblait la dernière option et la mort véritable était préférable.

C'est là que j'ai rendu les armes. J'ai admis que j'étais alcoolique et que je ne savais pas quoi faire à ce sujet. Plusieurs personnes de mon entourage voulaient que j'aille en traitement mais j'ai résisté. Je ne voulais pas que les autres à l'école sachent ce qui se passait. Si j'allais en traitement, ils le sauraient tous en moins d'une semaine. Plus important, j'avais peur. J'avais peur que le centre de traitement m'examine et

dise : « Tu n'es pas alcoolique. Tu es simplement folle. » Je savais au fond de moi que c'était faux. Ma tête a pris un peu plus de temps à s'en convaincre. J'étais terrifiée à la pensée qu'on m'enlève les AA. Les AA étaient ma bouée de sauvetage dans une mer de confusion. Tout ce qui pouvait mettre en danger mon sens de la sécurité était rapidement écarté. Je n'avais rien contre les centres de traitement, ni à ce moment-là, ni maintenant. Simplement, je ne voulais pas y aller et je n'y suis pas allée.

Je suis restée abstinente. Il a suffi d'un été avec des gens qui se plaisaient à vivre sans alcool pour me convaincre que je voulais plus être abstinente que boire. Je ne vous raconterai pas que j'ai fait tout ce qu'on m'a demandé, quand on me l'a demandé, et de la façon dont on me l'a demandé, parce que je mentirais. Comme toutes les personnes nouvelles dans le programme, j'ai cherché à trouver une méthode plus facile, plus douce. Ainsi qu'il est dit dans le Gros Livre, je n'en ai pas trouvé.

Quand je ne pouvais pas trouver de moyen plus facile, plus doux, je cherchais la personne qui avait la baguette magique, celle chez les AA qui pourrait me reconforter immédiatement. C'était un travail frustrant et j'ai finalement compris que si je voulais de cette vie, je devais faire ce que les autres avaient fait. Personne ne m'a forcée à boire et personne ne serait abstinente à ma place. Ce programme s'adresse à ceux qui le veulent, pas à ceux qui en ont besoin.

Si tous ceux qui avaient besoin des AA venaient au Mouvement, nous éclaterions de toutes parts. Malheureusement, la plupart ne se rendent jamais à la porte. Je crois que j'ai eu beaucoup de chance. Pas seulement parce que j'ai trouvé ce programme alors que j'étais

très jeune ; je me trouve chanceuse d'avoir trouvé les AA, un point, c'est tout. Ma façon de boire m'a conduit beaucoup plus rapidement qu'on pourrait l'imaginer au point de départ décrit dans le Gros Livre.

Je suis convaincue que si j'avais continué sur la même voie, je n'aurais pas survécu bien longtemps. Je ne crois pas que j'ai été plus intelligente qu'une autre, comme me le disent souvent ceux qui sont arrivés à un âge plus avancé. C'était le bon moment pour moi, ma chance de vivre, et je l'ai saisie. Si j'avais eu encore du plaisir à boire, où même une faible chance que le plaisir revienne, je n'aurais pas arrêté à ce moment-là.

Il n'y a personne qui a bu comme moi et qui se réveille un matin au bord du désespoir en disant : Je suis en grand danger ; je crois qu'il vaut mieux que je cesse de boire avant de m'écrouler. J'étais convaincue de pouvoir aller aussi bas que je le voudrais, puis de remonter quand le plaisir serait terminé. Je me suis plutôt retrouvée au fond du canyon, pensant que je ne verrais jamais plus le soleil. Le mouvement des AA ne m'a pas sortie de ce trou. Il m'a donné les outils pour construire une échelle, avec les Douze Étapes.

La sobriété est bien différente de ce que je pensais. Au début, les émotions étaient comme des montagnes russes, pleines de tournants abrupts et de descentes profondes. Les émotions étaient choses nouvelles pour moi, je ne les avais jamais mises à l'épreuve et je n'étais pas tout à fait certaine de vouloir y faire face. Je pleurais quand j'aurais dû rire. Je riais quand j'aurais dû pleurer. Des événements que je croyais être la fin du monde ont été des cadeaux. Tout cela était très confus. Lentement, les choses ont commencé à s'équilibrer. Alors que j'entreprenais les étapes du rétablissement, j'ai vu clairement la pitoyable condition de ma vie.

Si on me demande quelles sont les deux choses les plus importantes dans le rétablissement, je dirais la bonne volonté et l'action. J'étais prête à croire que ce que les AA me disaient, c'était la vérité. Je voulais m'accrocher à cette vérité à un tel point que les mots me manquent pour le décrire. Je voulais que cela fonctionne. J'ai ensuite commencé à poser les gestes qui étaient conseillés.

Il n'a pas toujours été facile de suivre les principes établis dans le Gros Livre, et ne je prétends pas à la perfection. Il me faut encore trouver une phrase dans le Gros Livre où il est dit : « Maintenant, vous avez complété les Étapes ; ayez une bonne vie. » Le programme est un projet d'une vie, jour après jour. Il y a eu des moments où la tentation d'y aller plus mollement a pris le dessus. Je considère tout cela comme des opportunités d'apprentissage.

Quand je suis disposée à faire ce qu'il faut, je suis récompensée par une paix intérieure qu'aucune quantité d'alcool ne pourrait remplacer. Quand je ne suis pas prête à faire ce qu'il faut, je deviens impatiente, irritable et mécontente. J'ai toujours le choix. À travers les Douze Étapes, on m'a accordé le don de choisir. Je ne suis plus à la merci d'une maladie qui me dit que la seule solution est de boire. Si la bonne volonté est la clé pour déverrouiller les portes de l'enfer, c'est l'action qui ouvre ces portes, de sorte que nous puissions marcher librement parmi les vivants.

Dans le cours de ma sobriété, j'ai eu plusieurs occasions de grandir. J'ai eu des batailles et des réussites. À travers tout cela, je n'ai pas eu besoin de boire, ni d'être seule. La bonne volonté et l'action m'ont aidée à passer au travers de tout, avec l'aide d'une Puissance supérieure aimante et de la fraternité trouvée dans

le programme. Quand je suis dans le doute, je crois que les choses se régleront comme il se doit. Quand j'ai peur, je tends la main vers un autre alcoolique pour trouver l'assurance.

La vie ne m'a pas gratifiée de richesses à ne plus savoir qu'en faire, et je n'ai pas non plus atteint la célébrité aux yeux du monde. Mes bienfaits ne peuvent pas se mesurer en ces termes. Aucune richesse ni renommée ne pourrait égaler ce qui m'a été donné. Aujourd'hui, je peux marcher dans n'importe quelle rue, n'importe où, sans craindre de rencontrer quelqu'un à qui j'ai fait du tort. Aujourd'hui, je ne passe pas mon temps à être obsédée par le prochain verre ou à regretter les dommages que j'ai faits lors de ma dernière cuite.

Aujourd'hui, je vis parmi les vivants, au même titre que tout autre enfant de Dieu. Aujourd'hui, je me regarde dans le miroir quand j'applique mon maquillage et je souris au lieu d'éviter de me regarder dans les yeux. Aujourd'hui, je me sens bien dans ma peau. Je suis en paix avec moi-même et avec le monde qui m'entoure.

Parce que j'ai grandi dans le mouvement des AA, j'ai eu le bonheur que mes enfants n'aient jamais vu leur mère ivre. J'ai un mari qui m'aime simplement pour ce que je suis et j'ai retrouvé le respect de ma famille. Qu'est-ce qu'un ivrogne battu peut demander de plus ? Dieu sait que c'est beaucoup plus que j'aurais pensé, et beaucoup plus que ce que je mérite. Tout cela parce que j'étais prête à croire que les AA pourraient fonctionner pour moi aussi.

(6)

## L'ÉTUDIANTE DE LA VIE

*Elle vivait chez ses parents, elle a essayé de se servir de sa volonté pour combattre l'obsession de boire. Ce n'est pas avant d'avoir rencontré une autre alcoolique et d'être allée à une réunion des AA qu'elle a pu devenir abstinent.*

J'AI COMMENCÉ à boire à dix-huit ans, ce qui est tard pour les standards d'aujourd'hui. Mais quand j'ai commencé, la maladie de l'alcoolisme m'a rattrapée de plus belle et a compensé le temps perdu. Après avoir bu pendant plusieurs années et m'être demandé sérieusement si j'avais vraiment un problème d'alcool, j'ai lu un questionnaire sous forme de quiz, « Êtes vous alcoolique ? » Très soulagée, j'ai constaté que presque rien ne s'appliquait à mon cas : je n'avais jamais perdu d'emploi, de conjoint, d'enfant, ni de biens matériels à cause de l'alcool. Le fait que ma façon de boire ne m'avait pas permis de gagner l'une ou l'autre de ces choses m'a traversé l'esprit seulement après mon entrée chez les AA.

Je ne peux pas imputer à mon éducation une once de l'alcool que j'ai pris. Mes parents étaient des êtres aimants et compatissants qui sont mariés depuis trente-cinq ans. Personne d'autre dans ma famille n'avait manifesté une façon de boire ou un comportement alcoolique. Pour une raison inconnue, malgré les ressources disponibles au cours de ma croissance, je suis devenue, à l'âge adulte, une femme terrifiée par le

monde qui m'entourait. Je manquais énormément d'assurance et je prenais bien soin de le cacher. J'étais incapable de contrôler ni de comprendre mes émotions ; j'avais toujours l'impression que les autres savaient ce qui se passait et ce qu'ils devaient faire, et que ma vie était la seule à ne pas avoir été livrée avec un manuel d'instructions.

Quand j'ai découvert l'alcool, tout a changé. J'ai pris mon premier verre de façon sérieuse le premier soir où j'étais à l'université. J'ai assisté à la première d'une longue suite de soirées. Je n'aimais pas la bière et j'ai préféré la cuve de punch qui me semblait inoffensive. On m'a dit que de l'alcool de grain y avait été ajouté. Je ne me souviens pas du nombre de verres que j'ai pris et je me souviens très vaguement des événements de la soirée, mais ce dont je me souviens, c'est le sentiment de bien-être que je ressentais en buvant. Je comprenais. Tout avait un sens. Je pouvais danser, parler, et j'étais bien dans ma peau. C'était comme un cassette où il manquait une pièce ; dès que j'ai commencé à boire, le dernier morceau s'est mis en place instantanément et sans effort.

Je ne me souviens pas m'être rendue à la maison ce soir-là et je me suis réveillée le lendemain matin totalement habillée et maquillée. J'étais malade comme un chien mais j'ai réussi à ramper jusque dans la douche et à préparer mon premier cours d'université. Je suis restée assise pendant tout le cours en essayant, du regard, de convaincre le professeur de nous permettre de quitter tôt. Il nous a gardés jusqu'à la cloche et quand elle a sonnée, je me suis précipitée dans les toilettes des femmes, je me suis ruée dans le premier box et j'ai vomi tout ce que contenait mon estomac.

La folie de cette maladie s'était déjà manifestée. Je me souviens avoir pensé, en allant aux toilettes, que la vie était fantastique. La vie était belle ; j'avais enfin trouvé la réponse – l'alcool ! Oui, j'avais exagéré la nuit d'avant, mais j'étais si peu expérimentée à ce jeu. Il fallait simplement que j'apprenne à boire correctement et j'étais lancée.

J'ai essayé de « boire correctement » pendant les huit années suivantes. Ma progression était phénoménale ; il n'y a absolument aucune période de ma carrière de buveuse que je peux qualifier de buveuse sociale. J'avais des trous de mémoire presque à chaque fois que je buvais, mais j'ai décidé que je pouvais m'en accommoder ; le prix à payer était petit en comparaison du pouvoir et de la confiance que me donnait l'alcool. Après avoir bu pendant moins de six mois, je buvais presque tous les jours.

Je me suis retrouvée en probation à l'université (J'avais toujours été sur le tableau d'honneur pendant mes études secondaires) à mon deuxième semestre de deuxième année, et j'ai réagi en changeant ma matière principale. Ma vie sur le campus était axée sur les soirées, l'alcool et les hommes. Je me suis entourée de gens qui buvaient comme moi. Même si plusieurs s'étaient inquiétés de ma consommation d'alcool, je me justifiais en disant que je faisais simplement comme tout étudiant universitaire bien vivant.

D'une façon ou d'une autre, j'ai obtenu mon diplôme mais pendant que la plupart de mes amis trouvaient un bon emploi et cessaient soudainement de boire, il me semblait avoir été abandonnée sur le campus. J'avais décidé que moi aussi, je me rangerais et je boirais sans excès, mais à mon grand désespoir, j'ai constaté que je ne le pouvais pas.

J'ai obtenu un misérable poste de vendeuse qui ne rapportait presque rien et j'ai continué de vivre chez mes parents. J'ai conservé cet emploi pendant deux ans pour une raison précise : cela me permettait de boire avec le plus de liberté possible. Ma routine consistait à acheter un flacon de whiskey pendant que j'allais à mes rendez-vous et de le ranger sous le siège de la voiture. Quand j'arrivais à la maison le soir, j'en buvais au moins la moitié en regardant les reprises à la télévision, jusqu'à ce que je perde conscience. C'est ce que j'ai fait, seule, pendant près de deux ans. Je suis devenue une buveuse quotidienne isolée et je commençais à devenir un peu nerveuse.

Mon comportement à cette période était typique : je cachais des bouteilles partout dans la maison ; je volais de l'alcool dans la petite réserve de mes parents quand j'étais à court ; je veillais à ne pas mettre trop de bouteilles vides à la fois dans le sac de poubelles afin qu'il ne tinte pas ; je remplissais avec de l'eau les bouteilles de vodka et de gin de mes parents ; et ainsi de suite. J'avais aussi entrepris d'enregistrer sur vidéo mes reprises favorites pendant que je les regardais parce que je perdais toujours conscience avant la fin.

C'est à peu près à cette période que le film télévisé *Je m'appelle Bill W.*, l'histoire d'un fondateur des AA, a été diffusée. Intriguée, je me suis assise avec mes bouteilles de whiskey et de soda pour l'écouter. Quand Bill a sorti en vitesse un flacon de sa voiture pour se donner de l'assurance avant d'aller rendre visite à son beau-père, j'ai laissé échapper un soupir de soulagement. « Je ne suis donc pas si mauvaise, » me suis-je dit. Puis, j'ai continué de me soûler afin de perdre conscience, je ne me souviens plus du film.

Mes parents étaient très embarrassés. Je n'allais nulle part, j'étais irritable, agressive. Puisqu'ils n'avaient aucune expérience de l'alcoolisme, ils n'avaient aucune idée de ce qui n'allait pas chez moi, ne savaient quoi faire, et moi non plus. Je savais que je buvais trop et que ma vie était misérable, mais je n'ai jamais pensé que ces deux facteurs étaient liés. Mes parents ont fait la seule suggestion qui leur paraissait logique – ils m'ont offert de m'aider financièrement si je voulais retourner à l'école. Ne voyant pas d'autre issue, j'ai sauté sur l'occasion.

J'ai passé deux ans en troisième cycle à 1 200 kilomètres de chez moi. Je peux dire honnêtement que je sais pourquoi ils appellent cela une cure géographique. Pendant environ neuf mois, j'ai pu diminuer drastiquement ma façon de boire. Je buvais encore presque tous les jours, mais pas au point d'être à moitié hébété comme avant, et je ne perdais pas conscience aussi souvent. La première année, j'ai pu me concentrer sur mes études et me faire beaucoup d'amis. Toutefois, les cures géographiques ne sont que temporaires ; la mienne a duré un peu moins d'un an. Après environ dix mois, j'ai lentement repris mes vieilles habitudes. Progressivement, je me suis retrouvée à boire les mêmes quantités de whiskey que je buvais à la maison, et les pertes de conscience sont revenues. Mes notes ont baissé et mes amis se sont posé des questions. J'ai même recommencé à regarder les reprises – j'avais apporté mes propres copies de vidéocassettes à l'école.

Heureusement, j'ai pu obtenir mon diplôme mais je n'allais nulle part. Après la remise des diplômes, je suis retournée chez mes parents puisque je n'avais pas réussi à me trouver du travail. J'étais de retour. J'étais reve-

nue dans ma vieille chambre, revenue à la même routine, boire chaque soir jusqu'à en perdre conscience, mais cela empirait. Je commençais de plus en plus tôt et je buvais de plus en plus d'alcool. Je n'avais pas de travail, pas d'amis ; je ne voyais personne, sauf mes parents.

J'avais dépassé le stade de la frustration. N'avais-je pas fait tout ce qu'on attendait de moi ? N'avais-je pas obtenu mon diplôme de l'université et n'étais-je pas allée obtenir un doctorat ? Je n'étais jamais allée en prison, je n'ai jamais démoli de voiture, je n'ai jamais connu tous les problèmes d'un vrai alcoolique. Quand je travaillais, je ne manquais jamais une journée à cause de l'alcool. Je n'ai jamais accumulé de dettes ni abusé d'un conjoint ou d'un enfant. Bien sûr, je buvais beaucoup, mais je n'avais pas de problèmes ; comment pouvais-je en avoir alors que je n'avais jamais fait de choses qui prouvent qu'on est alcoolique ? Mais où était donc le problème ? Tout ce que je voulais, c'était un bon emploi qui me permettrait d'être indépendante et productive. Je ne pouvais pas comprendre pourquoi la vie ne me donnait pas une chance.

J'ai fait de menus travaux autour de la maison afin de gagner ma pension chez mes parents, jusqu'à ce que je trouve un emploi chez un entrepreneur local. Ce travail ne promettait pas beaucoup de promotion et le salaire n'était pas très élevé, mais cela me faisait sortir de la maison et c'était un défi dans bien des domaines. C'était une période où je menais une dure bataille pour contrôler ma façon de boire. Je savais que si je prenais, ne serait-ce qu'un seul verre, je perdrais totalement le contrôle et je boirais jusqu'à perdre conscience. Malgré tout, j'ai essayé jour après jour de combattre cette obsession de l'alcool.

Un jour, après le travail, je me suis procuré deux litres

de whiskey et j'en ai bu le tiers en moins de quatre heures. J'étais très malade le lendemain mais je suis quand même rentrée au travail. Revenue à la maison, je me suis assise sur le sofa de mes parents, et je savais, *je savais* que je commencerais à vider l'autre moitié, bien que j'étais encore malade de la veille. Je savais aussi que je ne voulais pas boire. Assise sur ce sofa, j'ai compris que la vieille phrase : « Je pourrais arrêter si je le voulais, mais je ne le veux tout simplement pas » ne s'appliquait pas à moi parce que je ne voulais pas boire. Je me suis observée pendant que je me levais du sofa pour me verser un verre. Quand je me suis rassise, j'ai commencé à pleurer. Mon déni ne tenait plus ; je crois que j'ai atteint le bas-fond cette-nuit là mais je ne le savais pas encore ; je croyais plutôt que j'étais folle. J'ai bu le reste de la bouteille.

Six mois plus tard, j'ai accompagné mon patron en Californie pour une exposition commerciale. Je détestais travailler dans ces endroits mais j'aimais voyager et j'y suis donc allée. J'étais très nerveuse à l'idée de ce voyage parce que mon patron aimait faire la fête et nous amenions un garçon de notre âge de Hawaï qui venait travailler avec nous. J'avais déjà réussi à ne pas boire pendant trente et un jours et j'étais terrifiée de penser que je pourrais céder à la tentation, durant un voyage toutes dépenses payées et dans une ville animée avec deux fêtards. J'avais eu beaucoup de difficulté à rester abstinente pendant trente et un jours ; j'étais obsédée tous les jours.

Je suis arrivée tard le vendredi et j'ai réussi à ne pas boire dans la soirée. Le matin suivant à l'exposition, on m'a offert un cadeau qui a changé ma vie. Notre représentant des ventes hawaïen avait l'air frustré ; je pensais qu'il était désappointé parce qu'il n'avait pas

réussi à faire une vente pour un couple qu'il venait juste de quitter. Je suis allée près de lui pour le consoler. Il m'a dit que son humeur n'avait rien à voir avec le couple ; il m'a avoué que cette même semaine, il avait perdu sa petite amie, qu'il avait abandonné l'école, perdu son appartement et aussi son emploi à plein temps. Il a ajouté : Je suis un alcoolique. Je n'ai pas bu depuis un an et demi, et puis j'ai recommencé cette semaine. J'en suis tout décontenancé. »

À ce même instant, j'ai entendu un mot dans ma tête. Ce mot était « maintenant ». Je savais que cela voulait dire : « Dis quelque chose *maintenant* ! »

À mon grand étonnement, j'ai dit : « Mike, je crois que j'en suis une aussi. » L'humeur de Mike a changé instantanément. Je reconnais aujourd'hui que c'était de l'espoir. Nous avons commencé à parler. Entre autres choses, je lui ai dit que je n'avais pas consommé d'alcool depuis environ un mois mais que je n'étais pas allée chez les AA. Quand il m'a demandé pourquoi j'évitais les AA, je lui ai répondu que c'était parce que je ne pensais pas avoir atteint le bas-fond. Il n'a pas ri mais a ajouté : « Tu atteins le bas-fond quand tu cesses de creuser. » Il m'a amenée à mes trois premières réunions des AA.

C'est à la deuxième réunion que j'ai décidé de continuer de rester abstinente. Il y avait environ trente-cinq personnes dans la salle mais l'espace était restreint et il semblait donc que l'endroit était bondé. Comme j'étais de l'extérieur de la ville, je me suis levée et me suis présentée quand l'animateur l'a demandé. Plus tard, pendant la réunion, l'animatrice m'a demandé de partager. Je me suis levée et j'ai réussi à me rendre au micro et sur le podium – je n'avais jamais été aussi nerveuse de toute ma vie.

Pourtant, les mots sont sortis naturellement alors que je décrivais les événements qui m'avaient conduite à la réunion ce soir-là.

J'ai regardé la salle pendant que je parlais. Plus important, j'ai regardé les gens en face et j'ai vu. J'ai vu la compréhension, l'empathie, l'amour. En y repensant, je crois que c'est alors que j'ai vu ma Puissance supérieure pour la première fois dans ces visages. Pendant que j'étais encore sur le podium, cela m'a frappée – c'est ce que j'avais toujours cherché dans la vie. C'était la réponse, juste là, en face de moi. Un soulagement indescriptible m'a enveloppée. Je savais que la bataille était terminée.

Plus tard ce soir-là, encore transportée par le soulagement et l'espoir, je me suis souvenue de l'après-midi où, étant dans les toilettes de l'université, après mon premier cours, j'étais convaincue d'avoir trouvé ma réponse dans l'alcool. Je voyais très clairement maintenant que c'était un mensonge. C'est la meilleure description de l'alcool pour moi : un mensonge, le fléau du mal, un mensonge insidieux. J'ai poursuivi ce mensonge pendant longtemps – même quand il était évident que je n'allais nulle part et que je courais à ma mort en ce faisant. À cette réunion des AA, quand j'ai regardé tous ces visages, j'ai finalement vu la vérité.

De retour à la maison, je me suis accrochée aux AA. J'ai fait quatre-vingt dix réunions en quatre-vingt dix jours, j'ai trouvé une marraine et me suis jointe à un groupe d'attache. J'ai fait tout ce qu'on me suggérait. J'ai fait le café, j'ai pris des engagements et j'ai travaillé dans les services. J'ai embarqué dans les montagnes russes des débuts de l'abstinence ; chaque seconde en valait la peine pour être là où je suis aujourd'hui.

Il est très important pour mon rétablissement d'étu-

dier et de travailler les Étapes. À ce jour, je fais encore deux réunions d'Étapes par semaine. J'ai une marraine qui me guide gentiment mais fermement à travers les Étapes, avec un tel doigté que j'espère pouvoir faire de même avec les deux femmes que je marraine maintenant. Les Promesses ont commencé à se matérialiser dans ma vie et il y a encore beaucoup de travail à faire.

Il est presque impossible de décrire convenablement tout ce que le programme m'a apporté durant ces six courtes années. Je suis autonome financièrement dans mon propre appartement depuis cinq ans et je projette d'acheter une maison l'an prochain. Je me suis trouvé un bon emploi avec des possibilités d'avancement – mon revenu a augmenté de plus de 150 pour cent depuis que je suis abstinente.

Tout comme les pertes matérielles ne sont pas nécessaires pour déceler l'alcoolisme, les gains matériels ne sont pas non plus une preuve certaine de la sobriété. Les vrais récompenses ne sont pas matérielles. J'ai maintenant des amis parce que je sais comment être une amie et je sais comment entretenir et encourager l'amitié véritable. Au lieu des rencontres de quelques soirs avec des gens que j'appelais mes amis de cœur, il y a un homme spécial dans ma vie que je vois depuis presque cinq ans. Plus important encore, je sais qui je suis. Je connais mes objectifs, mes rêves, mes valeurs et mes limites, et je sais comment les protéger, les entretenir et les valider. Voilà les vraies récompenses de la sobriété et c'est ce que j'avais toujours cherché. Je suis tellement reconnaissante que ma Puissance supérieure se soit manifestée pour me montrer la voie de la vérité. Je prie tous les jours pour ne jamais m'en écarter. Je suis venue chez les AA pour cesser de boire ; en retour, j'ai regagné ma vie.

(7)

## FRANCHIR LA RIVIÈRE DU DÉNI

*Elle a finalement compris que lorsqu'elle buvait avec plaisir, elle ne pouvait pas contrôler sa consommation mais quand elle la contrôlait, elle ne pouvait l'apprécier.*

**L**E DÉNI est la partie la plus sournoise, déroutante et puissante de ma maladie, la maladie de l'alcoolisme. Quand je retourne dans mon passé, il est difficile d'imaginer que je ne voyais pas mon problème d'alcool. Au lieu de voir la vérité quand tous les « pas encore » (comme dans 'cela ne m'est pas encore – arrivé) se sont produits, je ne faisais que rabaisser mes critères.

Papa était alcoolique et ma mère a bu tout au long de sa grossesse, mais je ne blâme pas mes parents d'être moi-même alcoolique. Des enfants qui ont connu bien pire pendant leur croissance ne sont pas devenus alcooliques, et d'autres qui ont eu beaucoup plus de chance que moi le sont devenus. En fait, j'ai cessé de me demander : « Pourquoi moi ? » il y a longtemps. C'est comme un homme qui se tiendrait sur un pont au milieu d'une rivière les pantalons en feu en se demandant pourquoi. Peu importe pourquoi. Saute, saute ! C'est exactement ce que j'ai fait avec les AA après avoir finalement traversé la rivière du déni !

J'ai grandi en ayant l'impression que j'étais la seule chose qui gardait ma famille ensemble. Cela, ajouté à la peur de ne pas être assez bonne, a créé beaucoup

de pression pour une petite fille. Tout a changé avec mon premier verre, à l'âge de seize ans. Toute la peur, la timidité et la maladie se sont évaporées dans cette première gorgée brûlante de bourbon, bue à même le goulot au cours d'une razzia dans le buffet lors d'une soirée pyjama. Je me suis soulée, j'ai perdu conscience, j'ai vomi, j'ai eu la gorge sèche, j'ai été malade à en mourir le lendemain, mais je savais que je recommencerais. Pour la première fois, je sentais que je faisais partie d'un groupe sans devoir être parfaite ou obtenir l'approbation.

Je suis allée à l'université grâce à des bourses, à des programmes d'étude et des prêts étudiants. Les cours et le travail m'ont tenue trop occupée pour boire beaucoup et de plus, j'étais fiancée à un garçon qui n'était pas alcoolique. Pourtant, j'ai rompu notre relation pendant ma dernière année à l'université, après avoir découvert les drogues, le sexe et la danse, alliés de mon meilleur ami, l'alcool. J'ai fait en sorte d'explorer tout ce qu'avaient à offrir la fin des années soixante et le début des années soixante-dix. Après avoir visité l'Europe, sac au dos, j'ai décidé de m'installer dans une grande ville.

Là j'ai réussi tout à fait à devenir une alcoolique à part entière. Une grande ville est un endroit idéal pour être alcoolique. Les gens ne le remarquent pas. Trois martinis au déjeuner, des consommations après le travail et un dernier verre au bar du coin, c'était une journée normale. Tout le monde devait-il avoir des pertes de conscience ? J'avais l'habitude de blaguer au sujet des pertes de conscience en disant qu'on sauvait tellement de temps en transit. Une minute tu es là, l'autre tu es ailleurs ! En y repensant, faire des blagues, simplement en rire, m'aidait à affermir mon

infaillible déni. Un autre moyen consistait à choisir des compagnons qui buvaient un tout petit peu plus que moi. Je pouvais toujours leur montrer du doigt leur problème.

Un de ces compagnons a été la cause de ma première arrestation. Si le conducteur du véhicule s'était seulement rangé sur le côté quand la voiture de police avait envoyé des signaux lumineux, nous nous en serions tirés. Si, alors que j'avais presque réussi à nous sortir de ce faux pas, le conducteur n'avait pas parlé, nous nous en serions tirés. Mais non, il a commencé à marmonner qu'il était en réhabilitation. Je m'en suis tirée avec une faute mineure et pendant des années, j'ai totalement mis cette arrestation de côté parce que c'était de sa faute. J'ai tout simplement ignoré le fait que j'avais bu toute la journée.

Un matin, alors que j'étais au travail, on m'a téléphoné d'un hôpital pour me dire de me rendre là rapidement. Mon père était là en train de mourir d'alcoolisme. Il avait soixante ans. Je l'avais déjà vu dans des hôpitaux mais cette fois, c'était différent. Il avait l'estomac fortement distendu, les reins et le foie étaient remplis de liquides et ne fonctionnaient plus, et il a vécu encore trois semaines avant de mourir. Une mort causée par l'alcoolisme est très douloureuse et très lente. Le voir mourir d'alcoolisme m'a convaincue que je ne pouvais jamais devenir alcoolique. J'en connaissais trop sur la maladie, j'avais trop de données personnelles pour ne jamais en devenir victime. J'ai fait transporter son corps à la maison sans attendre les funérailles. Je ne pouvais même pas aider ma grand-mère à enterrer son fils unique parce qu'à ce moment-là, j'étais inextricablement engagée dans une affaire qui baignait dans le sexe et l'alcool.

Effondrée par la lamentable et incompréhensible démoralisation de ce qu'était devenue cette relation, j'ai été arrêtée pour la première fois pour conduite en état d'ébriété. Cela m'a terrifiée ; j'aurais pu tuer quelqu'un. Conduisant sans avoir aucune idée de ce que je faisais, j'en suis venue à remettre mon permis de conduire à l'agent de police. J'ai juré que je ne recommencerais jamais. Trois mois plus tard, j'étais de nouveau arrêtée. Je ne savais pas alors que quand je buvais de l'alcool, je devenais impuissante quant à la quantité et avec qui je buvais, et toutes mes bonnes intentions étaient noyées dans le déni.

Je me souviens avoir plaisanté à propos de la plupart des gens qui passent leur vie entière sans jamais connaître l'intérieur d'une prison et voilà que moi, « une femme de ma condition », j'avais été arrêtée trois fois. Je me disais cependant que je n'avais jamais été incarcérée pour une « période prolongée », que je n'avais jamais passé une nuit en prison. C'est alors que j'ai rencontré « M. Mal », mon futur mari, et tout a changé. J'ai passé ma nuit de noces en prison. Comme toutes les autres fois, cependant, ce n'était pas ma faute. Nous étions là, sans bouger, dans nos habits de noce. Si seulement il n'avait pas parlé après l'arrivée de la police, nous nous en serions tirés. J'avais convaincu les policiers qu'il avait agressé l'employé parce que l'argent de notre mariage avait disparu. La vérité est que nous croyions que l'employé avait volé la marijuana que nous voulions fumer. La vraie vérité est que j'étais tellement soûle que je l'avais perdue.

Pendant l'interrogatoire de l'employé dans le parking du restaurant, mon mari est devenu si violent que l'officier l'a mis à l'arrière de la voiture de patrouille. Quand il a essayé de briser la vitre, le policier a réagi.

J'ai supplié le policier et un deuxième est arrivé. Les nouveaux mariés ont été conduits en prison. C'est là, à ma grande horreur, qu'on a découvert les cigarettes de marijuana « volées » quand ils ont fait l'inventaire de mes affaires au poste central. On m'a arrêtée pour trois chefs d'accusation, dont l'ivresse et la conduite désordonnée, et deux délits mineurs, mais tout était de la faute de mon mari. Je n'avais pratiquement rien fait ; il avait un problème d'alcool.

Je suis resté dans ce mariage abusif pendant presque sept ans et j'ai continué de ne voir que *son* problème. Vers la fin de ce mariage, avec mes tentatives maladroites de lui donner le bon exemple (sans compter qu'il buvait trop de ma vodka), j'ai ordonné qu'il n'y ait plus d'alcool à la maison. Cependant, pourquoi serais-je privée d'un cocktail de retour à la maison après une journée stressante au travail juste parce qu'il avait un problème ? J'ai donc commencé à cacher ma vodka dans la chambre à coucher – et je ne voyais toujours rien de mal dans cette conduite. // était mon problème.

J'ai accepté un transfert avec promotion (oui, ma vie professionnelle était toujours en progression) peu après le divorce. J'étais maintenant certaine que mes problèmes étaient finis, sauf que je suis partie avec moi-même. Une fois seule dans un nouvel environnement, j'ai vraiment commencé à boire. Je n'avais plus besoin de donner l'exemple. Pour la première fois, j'ai compris que je perdais peut-être le contrôle sur ma façon de boire, mais je sais que vous auriez bu aussi si vous aviez éprouvé mon stress : un divorce récent, une nouvelle maison, un nouvel emploi, aucune connaissance dans le quartier, et une maladie que j'ignorais, qui progressait et qui me détruisait.

Enfin, je me suis fait des amis qui buvaient autant que moi. Nous camouflions notre façon de boire sous des prétextes comme des sorties de pêche et des concours de recettes de cuisine au chili, mais ce n'étaient que des excuses pour des cuites d'une semaine. Après une journée de beuverie sous le prétexte d'une partie de base-ball, j'ai tamponné l'aile de la voiture d'une vieille dame en rentrant chez moi. Bien sûr, ce n'était pas ma faute ; elle est apparue devant moi. Que cet accident se soit produit dans la semi-obscurité et que j'aie bu depuis 10 heures n'avait rien à voir. Mon alcoolisme avait atteint de telles profondeurs de déni et une telle arrogance que j'attendais les policiers pour qu'ils sachent qu'elle était également en faute. Il ne leur a pas fallu longtemps pour comprendre. Encore une fois à l'extérieur de l'auto, les mains menottées derrière mon dos, je fus conduite en prison. Mais ce n'était pas ma faute. On n'aurait pas dû permettre à la vieille chipie de conduire une auto, me suis-je dit. *Elle* était mon problème.

Le juge m'a condamnée à six mois chez les Alcooliques anonymes, et j'étais outragée ! J'avais déjà été arrêtée *cing* fois, mais je me voyais comme une fêtarde, pas comme une alcoolique. Ne connaissez-vous donc pas la différence ? J'ai commencé à aller à ces stupides réunions et je me suis identifiée comme une alcoolique pour que vous signiez ma carte du tribunal, même s'il était impossible que je sois alcoolique. J'avais des revenus à six chiffres, j'avais ma propre maison. J'avais un téléphone portable. J'utilisais des cubes de glace, bon dieu ! Tout le monde connaît un alcoolique, du moins un qui a dû aller chez les AA, un vaurien de bas étage portant un imper sale et buvant une bouteille cachée dans un sac en papier brun. Donc,

chaque fois que vous lisiez cette partie du Chapitre Cinq du Gros Livre où il est dit : « Si vous avez décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir, » je me bouchais les oreilles. Vous aviez la maladie de l'alcoolisme et la dernière chose que je voulais était d'être alcoolique.

Ensuite, vous avez parlé de mes émotions dans les réunions des Alcooliques anonymes, jusqu'à ce que je ne puisse plus me boucher les oreilles. J'ai entendu des femmes, de belles femmes, qui avaient du succès dans leur rétablissement, parler des choses qu'elles avaient faites sous l'effet de l'alcool, et je me disais : « J'ai fait cela » ou « J'ai fait pire ! » Par la suite, j'ai commencé à voir les miracles qui n'arrivent que chez les AA. Des gens qui rampaient presque aux portes, malades et battus, et qui, après quelques semaines de réunions et d'abstinence d'alcool un jour à la fois, recouvraient la santé, trouvaient un petit emploi et des amis vraiment sincères, et qui ensuite découvraient un Dieu dans leur vie. La partie la plus convaincante des AA, celle qui m'a donné l'envie d'essayer d'être abstinente, ce fut le rire, la joie pure du rire comme seuls peuvent le faire des alcooliques abstinentes.

Malgré tout, l'idée de devenir abstinente me terrifiait. Je détestais la femme que j'étais devenue, une buveuse quotidienne, compulsive et obsédée, qui ne s'habillait pas les fins de semaine, qui avait toujours peur de manquer d'alcool. Je commençais à penser à prendre un verre dès midi et je quittais le bureau de plus en plus tôt. Ou, quand je me jurais de ne pas boire pendant la soirée, invariablement, je me retrouvais face au réfrigérateur, un verre à la main, en jurant que je ne boirais pas le lendemain. Je ne boirai pas demain. Je méprisais tout cela, mais au moins, j'étais en terrain familier. Je n'avais

aucune idée de ce qu'on ressentait quand on était abstinente, et je ne pouvais pas imaginer la vie sans alcool. J'avais atteint ce point terrifiant où je ne pouvais plus boire, mais où je ne pouvais pas ne pas boire. Pendant près de vingt-trois ans, j'avais pris des mesures presque chaque jour pour changer la réalité, à un degré ou à un autre, et malgré cela, je devais essayer cette chose sans alcool.

Encore aujourd'hui, je suis étonnée de voir des gens devenir abstinents avant les fêtes. Je ne pouvais même pas y songer avant que le Super Bowl soit passé. Une dernière soirée à tout casser alors que je jurais de ne pas m'enivrer. Quand je buvais de l'alcool, je perdais la capacité de choisir la quantité que je boirais et le dimanche du Super Bowl de cette année-là n'était pas différent. Je me suis retrouvée sur le divan de quelqu'un d'autre au lieu d'être dans mon lit, et j'ai été malade à en mourir pendant toute la journée suivante au travail. Cette semaine-là, je devais aller à une partie de hockey. C'était une sortie avec des collègues de bureau et j'ai donc essayé de vraiment contrôler ma façon de boire, ne prenant que deux grands verres de bière, qui, pour moi, ne suffisaient pas à me donner une sensation. Ce fut le début de mon réveil spirituel. Assise près de la glace, frustrée et mesurant le fait que deux grands verres de bière ne me procuraient aucun soulagement, quelqu'un dans ma tête – je sais que ce n'était pas moi – a dit : « Donc, pourquoi en prendre ? » À cet instant, j'ai su ce qu'on voulait dire dans le Gros Livre quand on parlait de la grande obsession de tout buveur anormal qui allait un jour, d'une façon ou d'une autre, contrôler *et* prendre plaisir à boire. Le dimanche au Super Bowl, quand j'ai bu avec plaisir, je ne pouvais pas contrôler ma façon de boire et durant la partie de

hockey, quand je contrôlais, je n'avais pas de plaisir. Je ne niais plus que j'étais alcoolique. C'était l'épiphanie.

Je suis allée à une réunion des Alcooliques anonymes le lendemain soir, sachant que je voulais ce que vous aviez. Je me suis assise sur cette chaise froide en métal, tout comme je l'avais fait pendant les cinq derniers mois, et j'ai lu pour la énième fois la Première Étape affichée au mur. Cette fois-là, par contre, j'ai demandé de toutes mes forces à Dieu de m'aider, et une chose étrange s'est produite. Une sensation physique m'a saisie, comme une vague d'énergie pure, et j'ai senti la présence de Dieu dans cette petite salle minable. Je suis retournée à la maison ce soir-là et pour la première fois depuis des années, je n'ai pas eu besoin d'ouvrir l'armoire qui contenait la bouteille de vodka – pas ce soir-là ni les autres soirs depuis ce jour-là. Dieu m'avait rendu la raison et j'ai fait la Deuxième Étape au moment même où j'ai lâché prise et où j'ai accepté mon impuissance devant l'alcool et mon incapacité de contrôler ma vie.

J'ai assisté à au moins une réunion par jour, j'ai vidé les cendriers, lavé les cafetières, et le jour où j'ai pris un jeton de trente jours, une amie m'a amenée à un rassemblement AA. J'étais totalement abasourdie par la puissance de plus de 2 000 alcooliques abstinents qui se tenaient la main en récitant ensemble la prière finale. Je voulais demeurer abstinente plus que tout au monde. En retournant à la maison, j'ai supplié Dieu à genoux de m'aider à rester abstinente une autre journée. J'ai dit à Dieu de prendre la maison, l'emploi, tout, si c'était ce qu'il fallait pour que je reste abstinente. Ce jour-là, j'ai appris deux choses : le vrais sens de la Troisième Étape, et de toujours être prudente face à ce que l'on demande.

Après cinq mois d'abstinence, j'ai perdu cet emploi à six chiffres. Les débris de mon passé m'ont rattrapée et j'ai été sans emploi pendant un an. J'aurais perdu ce travail, que j'aie été ivre ou abstinente, mais merci mon Dieu, j'étais abstinente car sans cela, je me serais probablement tuée. Quand je buvais, le prestige de l'emploi était ce qui me valorisait, la seule chose pour laquelle je méritais d'être aimée. Maintenant, je commence à m'aimer parce que les AA m'ont aimée inconditionnellement jusqu'à ce que je puisse m'aimer moi-même. Après cinq mois, j'ai compris que le monde ne construirait peut-être jamais un monument en l'honneur de ma sobriété. J'ai compris que ce n'était pas l'affaire du monde de comprendre ma maladie ; c'était plutôt à moi de mettre le programme en pratique et de ne pas boire, quoi qu'il arrive.

Après neuf mois d'abstinence, j'ai perdu la grosse maison que j'avais achetée, juste pour vous prouver que je ne pouvais pas être alcoolique. Entre cinq et neuf mois, on a cambriolé la maison, j'ai subi une biopsie à l'utérus et mon cœur a été brisé. Le miracle de tous les miracles est que je n'ai pas eu besoin de boire pour autant. Moi qui vous parle et qui aurait dû boire auparavant sur tout ce qui venait de m'arriver. J'étais si hautaine et si arrogante quand je suis arrivée là que je crois que Dieu savait qu'Il devait me montrer rapidement que *rien* ne pouvait améliorer les choses avec un verre. Il m'a montré que Son amour, la force des Étapes et le Mouvement pouvaient m'empêcher de prendre un verre, un jour à la fois, parfois une heure à la fois, quoi qu'il arrive. Un verre ne ramènerait pas l'emploi, la maison ou l'homme, donc, pourquoi en prendre ?

J'ai trouvé tout ce que j'ai toujours cherché chez les Alcooliques anonymes. J'avais pris l'habitude de remercier Dieu d'avoir placé les AA sur mon chemin ; aujourd'hui, je remercie les AA d'avoir placé Dieu sur mon chemin. J'ai trouvé mon clan, l'architecture sociale qui comble tous mes besoins en camaraderie et en convivialité. J'ai appris à vivre. Quand j'ai demandé comment retrouver l'estime de moi, vous m'avez dit : « en posant des gestes de valeur ! » Vous m'avez dit que le Gros Livre ne contenait pas de chapitre intitulé « Dans la pensée » ou « Dans les sentiments » – seulement « À l'œuvre ». J'ai trouvé plein d'occasions d'être à l'œuvre chez les AA. Je peux être aussi occupée et utile aux autres que je le veux en tant que femme abstinente chez les Alcooliques anonymes. Je n'ai jamais aimé faire partie de groupes mais je me suis engagée à fond dans le service AA parce que vous m'avez dit que si je le faisais, je n'aurais plus jamais besoin de boire. Vous m'avez dit qu'aussi longtemps que j'accorderai la priorité à AA dans ma vie, tout ce que je fais ensuite sera réussi. J'en ai eu des preuves maintes et maintes fois. Donc, j'ai continué de mettre les AA et Dieu en premier, et tout ce que j'ai perdu m'a été redonné plusieurs fois. J'ai retrouvé ma carrière perdue avec encore beaucoup plus de succès. La maison que j'avais perdue a été remplacée par une maison de ville juste assez grande pour moi. Donc, me voici, abstinente. J'ai du succès. Je suis sereine. Ce ne sont que quelques-uns des cadeaux du programme pour avoir lâché prise, pour avoir fait ce qu'il fallait faire et m'être montrée prête à vivre chaque jour. Il y a des bons jours et des mauvais jours, la réalité est une course effrénée et je ne la manquerais pas pour tout l'or du monde. Je ne m'interroge pas sur le fonctionnement de ce program-

me. Je fais confiance à mon Dieu, je reste active dans le service AA, j'assiste à beaucoup de réunions, je travaille avec les autres et chaque jour, je fais de mon mieux pour avoir la bonne volonté de mettre en pratique les principes contenus dans les Étapes. De toutes ces choses, je ne sais pas laquelle me garde abstinentte et je ne veux même pas le savoir. La méthode a fonctionné depuis déjà plusieurs jours et je crois donc que je ferai la même chose demain.

(8)

## PARCE QUE JE SUIS ALCOOLIQUE

*Cette buveuse a finalement trouvé la réponse à son obsédante question: « Pourquoi ? »*

**J**E SUPPOSE que je me suis toujours demandé qui j'étais. Étant enfant, isolée à la campagne, j'inventais des histoires, où je me voyais jouer avec des compagnons imaginaires. Plus tard, quand nous avons déménagé dans une grande ville et que j'étais entourée d'enfants, je me sentais à part, comme exclue du groupe. Bien que j'aie appris à vivre en grandissant avec les normes culturelles, toujours, au fond de moi, je me sentais différente.

L'alcool a aidé. Du moins, je le pensais jusqu'au moment où j'ai vu l'ombre écrasante qu'il a projeté sur ma vie durant trente ans. C'est à l'université que j'ai découvert l'alcool et, même si je ne buvais pas beaucoup au début (manque d'occasion), chaque fois que je commençais, je buvais tant qu'il y avait à boire. C'était un réflexe. Je ne me souviens pas en avoir aimé le goût mais j'aimais les effets qu'il m'apportait, me permettant de parler lors d'un rendez-vous ou d'une soirée. L'alcool m'a sortie de ce trou que je sentais en moi et a abaissé le mur que j'avais érigé entre moi et toute personne ou situation qui me rendait inconfortable.

Pendant dix ans, à l'université jusqu'à l'obtention de mon diplôme, entrecoupé de différents emplois,

j'ai bu périodiquement et ainsi, il était facile de croire que j'étais une buveuse sociale. En retournant en arrière, je constate que l'alcool m'a aidée à me bâtir une image sophistiquée de citadine, diminuant ainsi mon impression d'être une fille de la campagne profonde. J'ai étudié les vins millésimés et je les choisissais avec soin pour accompagner des repas gastronomiques que j'avais appris à cuisiner. Je me suis documentée sur les boissons appropriées pour différentes occasions. J'ai appris à mettre tout juste la quantité suffisante de vermouth sec dans les martinis. Pendant ce temps, ma tolérance à l'alcool augmentait, si bien qu'au début, j'étais malade et je perdais conscience mais avec le temps, je pouvais prendre de plus grandes quantités sans effets visibles. Jusqu'au prochain mal de tête, le lendemain.

Ma vraie vie, au-delà de la façade, semblait inaccessible. Je voulais me croire adulte mais en dedans, je me sentais petite et impuissante, à peine présente. J'observais mes amis – agréables, intéressants, de bonnes personnes – et j'essayais de me définir à travers eux. S'ils voyaient en moi quelque chose qui les attirait au point de vouloir me côtoyer, je devais avoir quelque chose à offrir. Mais leur affection pour moi n'était pas un substitut pour l'amour que j'aurais dû avoir envers moi ; cela ne remplissait pas le vide.

J'ai donc continué à m'inventer des fantaisies mais maintenant, l'alcool alimentait mes rêves. Je ferais de grandes découvertes, je gagnerais le Prix Nobel en médecine et en littérature. Le rêve était toujours ailleurs, plus loin, et j'ai fait une série de cures géographiques partant à la recherche de moi-même. On m'a offert un travail à Paris et j'ai sauté sur l'occasion. J'ai fait mes bagages, laissé mon appartement à

mon ami et je suis partie, pensant qu'enfin, je trouverais mon vrai chez-moi, mon vrai moi.

J'ai commencé à boire tous les jours et je rationalisais, me disant qu'en France, bien sûr, il faut prendre du vin avec les repas. Après le dîner, après le vin, il y avait les liqueurs. Mes journaux et mes lettres sont témoins de la détérioration de mon écriture à mesure que la soirée avançait pendant que je buvais en écrivant. C'est aussi là que j'ai développé une dépendance à l'alcool. Après le travail, en allant à l'Alliance française pour les cours, je m'arrêtais dans un bistro pour prendre un cognac afin de me donner le courage de m'y rendre, mon besoin était plus grand que l'embarras que j'éprouvais d'être une femme qui buvait seule dans les années cinquante. Une fois, en vacances, je suis allée visiter des amis en Écosse et j'ai pris mon temps pour traverser la campagne d'Angleterre et du pays de Galles. J'avais déjà fini de boire depuis longtemps dans de petits hôtels les bouteilles de Cognac et de Bénédicte que j'avais apportées pour offrir en cadeau. Tant qu'il y en avait, je pouvais éviter les pubs.

L'Europe ne s'est pas révélée le changement qui aurait corrigé ma vie, et je me suis dirigée à nouveau vers l'ouest. C'est à Cambridge que j'ai pris ma première résolution de moins boire – une résolution du Nouvel An que j'ai formulée tout en buvant pendant une douzaine d'années encore, alors que ma vie continuait d'aller de mal en pis. L'alcool m'avait rendue esclave. J'étais dans ses griffes, même si je persistais à me dire que boire était un plaisir et un choix.

Les pertes de conscience ont commencé, ces moments dans ma vie où les heures disparaissaient de ma mémoire. La première fois, ce fut après avoir reçu à dîner. Le lendemain matin, je me suis réveillée sans

me souvenir que j'avais souhaité bonne nuit à mes invités pour ensuite aller me coucher. J'ai cherché des indices dans l'appartement. La table était encombrée d'assiettes à dessert et de tasses à café. Les bouteilles étaient vides et les verres aussi. (J'avais l'habitude de finir tous les verres qu'on avait laissés.) Mon dernier souvenir remontait à un moment pendant le dîner. L'avions-nous terminé ? Pourtant, il y avait les assiettes. J'étais terrifiée d'avoir fait quelque chose de scandaleux, jusqu'à ce que mes amis téléphonent pour me dire qu'ils s'étaient bien amusés.

Une fois, nous sommes allés en voilier de la Gadeloupe jusqu'à une petite île pour un pique-nique, nous avons nagé du voilier jusqu'à la plage. Après le repas et moult verres de vin, je me suis retrouvée avec un instructeur de ski français et je parlais à un groupe de petits garçons qui revenaient à la maison après l'école, essayant d'expliquer à ces habitants des tropiques à quoi ressemblait la neige. Je me souviens les avoir entendus rigoler. La première chose que j'ai apprise par la suite, étant retournée au bateau et me dirigeant vers la salle à manger, c'est qu'apparemment, j'avais regagné le bateau à la nage, navigué vers le port, pour ensuite prendre un autobus branlant pour traverser l'île. Je ne me souvenais plus de ce que j'avais fait durant ces heures.

Les pertes de conscience ont augmenté et ma terreur aussi. Les factures de téléphone m'indiquaient que j'avais fait des appels tard la nuit dans des endroits éloignés. Je pouvais le savoir d'après les numéros que j'avais composés, mais qu'avais-je dit ? Certains matins, je me réveillais avec un étranger dans le lit qui m'avait ramenée à la maison après une soirée. Tout cela me perturbait grandement mais je ne pouvais pas

en arrêter la cause, l'alcool. Ces aventures contribuaient aussi à m'enlever le respect de moi qui aurait pu me rester. J'étais incapable de contrôler ma façon de boire ou ma vie.

J'avais besoin d'un verre pour aller n'importe où – au théâtre, à une soirée, à un rendez-vous, et plus tard, au travail. Je quittais mon appartement, verrouillais la porte et commençais à descendre l'escalier pour remonter jusqu'à mon appartement pour prendre un autre verre afin de me permettre d'aller là où j'avais prévu. J'avais besoin d'un verre avant de faire quoi que ce soit – écrire, cuisiner, ranger la maison, peindre les murs, prendre un bain.

Quand je perdais conscience et tombais dans le lit en début de la soirée, je me réveillais à quatre ou cinq heures pour prendre du café irlandais afin de démarrer la journée. J'ai découvert que la bière était préférable au jus d'orange pour calmer mes tremblements. De peur que mes collègues ou mes étudiants sentent mon haleine au travail, je veillais à garder mes distances. Quand je me réveillais en retard et que je me précipitais au laboratoire, avec seulement du café dans l'estomac, mes mains tremblaient tellement qu'il m'était impossible de peser les milligrammes de substances pour une expérience. Quand j'allais déjeuner avec un autre alcoolique, il nous arrivait de ne pas revenir au travail l'après-midi.

D'une façon ou d'une autre, je réussissais à garder mon emploi et la plupart de mes amis, des buveurs sociaux qui me suppliaient de diminuer ma consommation d'alcool. Ce conseil me choquait mais j'étais moi-même inquiète. J'ai demandé au thérapeute que je voyais, parfois une bière à la main, si je devais arrêter de boire ? Il m'a répondu que nous devons chercher

pourquoi je buvais. J'avais déjà essayé mais je n'ai jamais pu le savoir jusqu'à ce que j'apprenne la réponse chez les AA – parce que je suis alcoolique.

Pour m'aider à diminuer ma consommation, j'ai cessé de conserver de l'alcool à la maison, j'ai bu tout ce qu'il y avait, me répétant sans cesse de ne plus en acheter. Puis, sur le chemin du retour, après le travail ou une sortie, je grattais les fonds de tiroir pour trouver assez d'argent pour acheter une bouteille. Il y avait des magasins d'alcool à presque tous les coins de rue et je changeais d'endroit à tour de rôle afin que les vendeurs ne sachent pas à quel point je buvais. Le dimanche, quand les magasins étaient fermés, il fallait que je me contente de la bière ou de cidre fort vendu à l'épicerie.

L'horreur augmentait. L'horreur en dedans. De l'extérieur, on aurait pu penser que j'étais normale mais de jour en jour, je me mourais à l'intérieur, j'étais envahie de peurs sans nom qui me dardaient droit au cœur. Ma plus grande peur était d'être alcoolique. Je n'étais pas certaine de ce que cela signifiait, sauf que j'aurais bien pu me retrouver dans le quartier des clochards à New York où j'avais vu des ivrognes recroquevillés sur le trottoir. J'ai pris une autre résolution au Nouvel An – cesser de boire totalement jusqu'à ce que je puisse contrôler et par la suite, me disais-je, je pourrais m'en tenir au vin et à la bière.

Les mains tremblantes, le corps chancelant, la tête en feu, j'ai survécu ce premier jour jusqu'à ce que je sois à peu près en sécurité, au lit dans un appartement sans alcool. D'une façon ou d'une autre, j'ai tenu le coup quelques jours encore, me sentant misérable pendant le sevrage. Malgré mes efforts pour ne pas boire à ce moment-là, je suis certaine que je n'aurais pas

tenu ma résolution, comme toutes les autres fois, et que j'aurais succombé de nouveau à l'alcool si je n'avais pas trouvé les AA.

J'avais quitté le thérapeute qui n'avait pas su me dire pourquoi je buvais et la veille du Jour de l'An, je suis allée à une soirée chez mon nouveau thérapeute. Quelques jours plus tard en séance de groupe, le thérapeute a dit : « Tu bois encore plus que je le pensais. Tu es une alcoolique. Je crois que tu devrais cesser de boire, consulter un médecin et aller chez les AA. »

Ma résolution tenait depuis trois jours et j'ai protesté : « Je ne suis pas alcoolique ! » C'était mon tout dernier déni.

« Dis-le autrement, a-t-il suggéré. Je suis une alcoolique. » Je l'ai dit dans un murmure mais les mots semblaient exacts. Je l'ai dit des milliers de fois depuis, et avec gratitude. Ce que j'avais le plus peur d'admettre ce soir-là était ce qui m'a libérée.

Le thérapeute m'a alors dit de téléphoner à une personne qui avait suivi notre thérapie de groupe, un médecin d'un hôpital qui offrait des services aux alcooliques. « Je lui téléphonerai demain, » ai-je dit.

« Téléphone-lui maintenant. » Il m'a donné le combiné.

Quand je lui ai demandé si j'étais alcoolique, elle a dit que d'après ce qu'elle avait vu dans ma façon de boire, c'était possible, et elle m'a suggéré de parler à son patron. Terrifiée, j'ai pris un rendez-vous et j'y suis allée. Elle m'a décrit les symptômes de l'alcoolisme et je les avais tous. Elle m'a remis une liste des réunions des AA en m'en recommandant une.

Je suis allée à cette réunion – un petit groupe pour les femmes. J'avais peur et j'étais en sevrage. Quelqu'un m'a accueillie et j'ai murmuré mon nom à haute

voix. Une autre m'a apporté une tasse de café. D'autres m'ont donné leur numéro de téléphone et ont insisté pour que je les appelle, pour que je prenne le téléphone au lieu d'un verre. Toutes étaient chaleureuses et sympathiques. Elles m'ont dit de revenir.

Je l'ai fait. Pendant des semaines, je me suis assise au fond de la salle, écoutant en silence pendant que les autres partageaient leur expérience, leur force et leur espoir. J'ai écouté leurs histoires et j'ai trouvé tant de domaines où nous étions semblables – pas par les choses que nous avons faites, mais par les sentiments de remords et d'impuissance. J'ai appris que l'alcoolisme n'est pas un péché mais une maladie. Cela m'a libérée de mes remords. J'ai appris que je n'avais pas besoin de cesser de boire pour toujours, mais juste de ne pas prendre ce premier verre un jour, une heure à la fois. Je pouvais réussir cela. Il y avait des rires dans ces salles et parfois des larmes, mais toujours de l'amour. Quand j'ai pu le laisser entrer en moi, cet amour m'a aidée à guérir.

J'ai lu tout ce que j'ai trouvé sur cette maladie que j'avais. Mes lectures me rappelaient ma vie et prédisaient la façon dont je mourrais si je continuais à boire. J'avais accès à une bibliothèque médicale bien garnie mais après un certain temps, j'ai compris que les gènes et la chimie de la maladie n'étaient d'aucune utilité pour moi en tant qu'alcoolique. Tout ce qu'il fallait que je sache, qui m'aiderait à trouver l'abstinence et à me rétablir, je pouvais l'apprendre chez les AA.

J'étais privilégiée d'habiter dans une ville où il y avait des réunions à toute heure du jour et de la nuit. Là, je me sentais en sécurité. Et à quelques coins de rues de chez moi, au moins, je trouverais le vrai moi que j'avais cherché à des milliers de kilomètres de la maison. Les slogans

sur les murs, qui m'ont fait hausser les épaules au début, ont commencé à me pénétrer de vérités sur lesquelles je pouvais prendre exemple : « Un jour à la fois. » « Agir aisément. » « Garder les choses simples. » « Vivre et laisser vivre. » « S'abandonner à Dieu. » « La Prière de la Sérénité. »

L'engagement dans le service a fait partie de mon rétablissement. On m'a dit que pour le conserver, il fallait le donner. Au début, j'ai fait le café et plus tard, j'ai répondu au téléphone durant la nuit à l'intergroupe. Je me suis rendue sur place pour faire des Douzièmes Étapes, j'ai transmis le message aux réunions, j'ai été officier de groupe. Très graduellement, j'ai commencé à m'ouvrir. Un tout petit peu au début, la main sur la porte, prête à la fermer dans un moment de peur. Mais mes peurs aussi se sont calmées. J'ai constaté que je pouvais être là, disponible pour toutes sortes de personnes à partir de cette base solide que nous partageons. Par la suite, j'ai commencé à retourner dans le monde en portant avec moi cette force.

Je me suis rendu compte que maintenant, je pouvais faire tant de choses sans boire – écrire, répondre au téléphone, manger à l'extérieur, aller dans des soirées, faire l'amour, passer à travers la journée et la soirée. Dormir la nuit et me réveiller le lendemain prête à entreprendre une autre journée. J'étais étonnée et fière d'avoir vécu une semaine sans boire, puis un mois. Ensuite, j'ai vécu une année complète abstinent, même à mon anniversaire, à Noël, avec des problèmes, avec des succès, tout ce qui fait la vie.

J'ai guéri physiquement, je me suis mieux sentie et mes sens ont repris leur acuité. Soudain, j'ai entendu le doux murmure des feuilles d'automne qui virevoltaient

dans le vent, j'ai senti les flocons de neige sur mon visage, j'ai vu les premières feuilles du printemps.

Par la suite, j'ai commencé à guérir sur le plan émotionnel, à éprouver des sentiments qui étaient enfouis en moi depuis si longtemps qu'ils étaient atrophiés. Pendant quelque temps, j'ai flotté sur ce nuage rose. Puis, j'ai pleuré pendant un an, et une autre année, ce fut la colère. Mes émotions se sont replacées et ont pris une dimension raisonnable.

Par-dessus tout, j'ai guéri spirituellement. Les étapes m'ont guidée vers cette voie. J'ai admis que j'étais impuissante devant l'alcool, que j'avais perdu le contrôle de ma vie. C'est ce qui m'a ouvert la porte. Ensuite, j'en suis venue à croire qu'une Puissance supérieure à moi pouvait me rendre la raison. Par la suite, j'ai pris la décision de confier ma volonté et ma vie aux soins de Dieu tel que je Le concevais. Des années auparavant, dans ma recherche, j'avais exploré plusieurs religions et je n'avais pas adhéré parce qu'elles prêchaient un Dieu patriarche qui, à mon avis, ne m'incluait pas. On m'avait dit que les Alcooliques anonymes, c'était un programme spirituel, pas un programme religieux. Malgré mes années de noirceur, il me restait encore quelques lueurs de spirituel qui m'ont aidée à survivre jusqu'à ce que je trouve mon chemin chez les AA. Par la suite, nourrie par le programme, cette spiritualité intérieure a grandi, s'est approfondie jusqu'à combler le vide que je ressentais depuis si longtemps à l'intérieur. Petit à petit, j'ai connu un réveil spirituel. Petit à petit, j'ai fait le ménage dans mon passé et j'ai fait en sorte de vivre au présent.

AA aujourd'hui, c'est ma maison, et elle est partout. Je vais aux réunions quand je voyage, dans mon pays ou à l'étranger, et les gens sont ma famille que je peux

reconnaître en raison de ce que nous partageons. En écrivant ceci, dans ma vingt-huitième année d'abstinence, je suis étonnée de regarder en arrière et de me souvenir de la femme – ou de l'enfant – que j'étais alors, de voir la distance que j'ai parcourue depuis cet abîme. Les Alcooliques anonymes m'ont permis de m'éloigner des fantasmes qui meublaient ma vie pour vraiment vivre dans la réalité, un jour à la fois. La première démarche que j'ai faite, qui n'était pas d'ordre géographique, fut de quitter la ville et de déménager à la campagne. J'ai quitté la recherche pour devenir jardinière. J'ai découvert que j'étais lesbienne et que j'aimais les femmes. Je comble un rêve longtemps caressé d'écrire un roman fiction, qui va être publié. Voilà les choses que je fais, les aspects de la vie que je connais dans la sobriété. La découverte la plus précieuse, c'est que je *suis* vraiment – comme nous tous, un être bien loin de mon moi égoïste, loin de tous les fantasmes qui m'habitaient.

Ce sentiment d'être différente qui m'a longtemps paralysée a disparu quand j'ai vu la trame qui composait chacun de nous. Quand nous partageons nos histoires et nos sentiments, ce sont les domaines où nous sommes semblables qui m'impressionnent. Les différences ne sont que de délicieuses fleurs qui apparaissent à la surface, comme des vêtements de couleurs différentes, et j'en suis heureuse. Je m'attarde maintenant à ce qui fait que nous sommes des humains, à ce qui fait que nous sommes, simplement. J'en suis venue à comprendre que finalement, nous ne sommes qu'un, et je ne me sens plus jamais seule.

(9)

## CELA AURAIT PU ÊTRE PIRE

*L'alcool était un nuage menaçant dans le ciel pur de ce banquier. Avec une perspicacité rare, il a compris que le nuage pouvait se transformer en tornade.*

COMMENT UNE personne née dans une bonne famille, avec une belle maison, un excellent travail et respectée de ses concitoyens peut-elle devenir alcoolique ?

Comme je l'ai constaté plus tard chez les Alcooliques anonymes, l'alcool ne respecte ni le statut économique, ni le rang social ou la situation financière, ni l'intelligence.

J'ai été élevé comme la majorité des garçons américains issus d'une famille modeste ; je suis allé dans des écoles publiques, je participais à la vie sociale d'un petit village du Midwest, j'avais un travail à temps partiel et je faisais de l'athlétisme. Mes parents d'origine scandinave m'ont inculqué l'ambition de réussir, eux qui sont venus dans ce pays où les opportunités de succès étaient si grandes. « Occupe-toi ; fait toujours quelque chose de constructif. » J'ai fait toutes sortes de travaux après l'école et pendant les vacances, en essayant de trouver ce qui m'intéressait le plus pour en faire mon objectif de vie. Il y a eu ensuite le service militaire qui a interrompu mes projets, et les études à reprendre après la guerre. Puis, ce fut le mariage, le démarrage d'une entreprise et la famille. Cette histoi-

re ressemble beaucoup à celle de milliers d'autres jeunes gens de ma génération. En apparence, rien, ni personne n'est à blâmer pour l'alcoolisme.

L'ambition d'aller de l'avant, de réussir, m'a tenu trop occupé pendant de nombreuses années pour avoir une grande expérience de la vie sociale. Il m'aurait fallu gaspiller du temps et de l'argent pour l'alcool. En réalité, j'avais peur d'essayer car je ne voulais pas me retrouver comme plusieurs autres personnes que j'avais vues boire à l'excès dans l'armée. J'étais intolérant envers les gens qui buvaient, surtout ceux qui buvaient au point de nuire à leur rendement professionnel.

Avec le temps, je suis devenu officier et directeur d'une des plus grosses banques commerciales du pays. J'avais réussi dans ma profession et ma réputation à l'échelle nationale était bien assise ; j'étais également directeur de nombreuses institutions importantes dans la vie civique d'une grande ville. J'avais une famille dont j'étais fier, et nous faisons nos devoirs de bons citoyens.

Je n'ai pas bu avant d'avoir trente-cinq ans et une carrière assez prospère et bien établie. Le succès avait amené des activités sociales plus importantes et je constatais que beaucoup d'amis aimaient prendre un verre en société sans qu'eux-mêmes ou d'autres en soient affectés. Je n'aimais pas être différent des autres et je me suis finalement joint à eux de temps en temps.

Au début, ce n'était que cela – un verre à l'occasion. Par la suite, j'attendais avec impatience le week-end pour me retrouver au dix-neuvième trou du parcours de golf. L'heure de l'apéritif est devenue routine quotidienne. Graduellement, les quantités ont augmenté et les occasions de prendre un verre sont devenues plus fréquentes : une journée difficile, des soucis et de la pression, de mauvaises nouvelles, de

bonnes nouvelles – il y avait de plus en plus de raisons pour prendre un verre. Pourquoi est-ce que je voulais prendre toujours plus d'alcool ? J'étais inquiet de constater que la boisson remplaçait de plus en plus les choses que j'aimais réellement faire. Le golf, la chasse et la pêche étaient maintenant de simples prétextes pour boire à l'excès.

Je me suis fait des promesses ainsi qu'à ma famille et à mes amis – et je ne les ai pas tenues. De courtes périodes d'abstinence se terminaient par une bonne cuite. J'ai essayé de ne pas montrer que je buvais en allant dans des endroits où je risquais peu de rencontrer une connaissance. Les maux de tête du lendemain et les remords ne me quittaient plus.

Par la suite, il y a eu les bouteilles cachées et des prétextes de voyage afin de boire sans restriction. Rusé, déroutant, puissant – l'augmentation graduelle de la fréquence et de la quantité d'alcool, avec ses conséquences, est évidente pour tous, sauf pour la personne concernée.

Quand la chose est devenue apparente au point d'attirer des commentaires, j'ai cherché des façons de me procurer de l'alcool en cachette. Les « répétitions » ont alors fait partie de ma routine, m'arrêtant dans les bars en route vers l'endroit où l'on devait servir de l'alcool, ou sur le chemin du retour. N'en ayant jamais assez, en voulant toujours plus, l'obsession de l'alcool a progressivement dominé toutes mes activités, surtout lorsque j'étais en voyage. Planifier de boire avait pris plus d'importance que tout autre projet.

J'ai essayé le régime sec à plusieurs occasions mais je me sentais toujours malheureux et maltraité. J'ai essayé la psychiatrie mais bien sûr, je n'ai pas collaboré avec le psychiatre.

J'ai vécu dans la peur constante de me faire arrêter au volant d'une voiture et donc, je prenais des taxis de temps en temps. J'ai commencé à avoir des trous de mémoire et c'était une inquiétude constante. Me réveiller à la maison sans savoir comment j'y étais arrivé, et constater que j'avais conduit ma voiture était devenu une torture. Ne sachant pas où j'étais allé ou comment j'étais rentré chez moi me désespérait.

Je devais maintenant boire le midi – deux seulement au début, et graduellement plus. Puisque mes heures de travail étaient flexibles, il n'était pas toujours important de retourner au bureau. Par la suite, je suis devenu négligent et j'y retournais parfois alors que je n'aurais pas dû. J'en étais inquiet. Les deux dernières années où j'ai bu, j'ai connu un revirement total de ma personnalité, devenant cynique, intolérant et arrogant, tout le contraire de mon comportement normal. C'est à cette période de ma vie que j'ai commencé à faire du ressentiment. J'en voulais à toute personne qui se mêlait de mes plans personnels et de ma façon de faire les choses – particulièrement si on s'ingérait dans ma façon de boire – je n'arrêtais pas de m'apitoyer sur mon sort.

Je ne saurai jamais combien de personnes j'ai blessées, combien d'amis j'ai trompés, quelle humiliation j'ai fait subir à ma famille, quelle inquiétude j'ai causée à mes associés en affaires, ou à quel point j'étais inatteignable. Je suis encore surpris par les gens que je rencontre et qui me disent : « Tu n'a pas bu depuis longtemps, n'est-ce pas ? Ma surprise vient du fait que je ne savais pas qu'ils s'étaient rendu compte que je buvais de façon incontrôlable. C'est là que nous nous trompons totalement. Nous pensons que nous pouvons boire à l'excès sans que personne ne le sache. Tout le monde est au courant. La seule personne que nous trom-

pons, c'est nous. Nous nous justifions et nous excusons notre conduite au-delà de toute logique.

Ma femme et moi avons toujours encouragé nos enfants à amener des amis à la maison n'importe quand, mais après quelques expériences avec un père ivre, ils ont cessé de les inviter. À l'époque, cela ne m'importait guère. J'étais trop occupé à trouver des excuses pour sortir avec des amis qui buvaient.

Il me semblait que ma femme devenait de plus en plus intolérante et bornée. Chaque fois que nous sortions, elle s'ingéniait à m'empêcher de prendre plus d'un verre. Quel alcoolique peut se satisfaire d'un verre ? Après chaque cocktail ou dîner, elle me disait qu'elle ne pouvait pas comprendre comment je pouvais me retrouver si ivre avec un seul verre. Il va de soi qu'elle ne savait pas à quel point l'alcoolique peut être rusé et les efforts qu'il peut faire pour trouver des moyens de satisfaire son besoin de boire de plus en plus après avoir consommé le premier verre. Je ne le savais pas non plus.

Finalement, nous avons reçu de moins en moins d'invitations de la part de nos amis à mesure qu'ils voyaient mon comportement alcoolique.

Deux ans avant que je me joigne aux AA, ma femme a fait un long voyage où elle m'a écrit qu'elle ne pouvait tout simplement plus revenir à moins que je fasse quelque chose à propos de ma façon de boire. Bien sûr, j'ai eu un choc, mais j'ai promis d'arrêter et elle est revenue. Un an plus tard, pendant que nous étions en vacances, elle a fait ses valises pour revenir à la maison parce que je buvais trop. Je l'ai convaincue de rester en lui promettant de ne pas boire pendant au moins un an. J'ai promis mais deux mois après, je recommençais.

Le printemps suivant, elle m'a quitté sans me dire où elle était allée, en espérant que je retrouverais la raison. Quelques jours plus tard, un avocat m'a téléphoné pour m'expliquer qu'il faudrait prendre une décision puisqu'elle n'acceptait pas de revenir à la maison dans l'état où j'étais. J'ai encore promis de changer. Promesses brisées, humiliation, désespoir, inquiétude, anxiété – tout cela n'était pas encore assez.

Il vient un temps où on ne veut plus vivre et où on a peur de mourir. Certaines crises nous amènent au point de décider de faire quelque chose concernant notre problème d'alcool, d'essayer n'importe quoi. L'aide que nous rejetions continuellement autrefois, les suggestions que nous ignorions sont finalement acceptées en désespoir de cause.

La décision finale est venue quand ma fille, suite à une de mes cuites qui avait gâché l'anniversaire de ma femme, a dit : « Ce sont les Alcooliques anonymes – sinon ! » Bien sûr, on m'avait déjà fait cette suggestion à maintes occasions, mais comme tous les alcooliques, je voulais régler mon problème à ma manière, ce qui voulait plutôt dire que je ne voulais personne qui s'occupe de ma façon de boire. J'essayais de trouver un moyen plus facile, plus doux. Au point où j'en étais, il m'était très difficile d'imaginer une vie sans alcool.

Toutefois, j'avais atteint le fond. Je comprenais que j'avais été sur une pente qui descendait sans arrêt. J'étais malheureux et j'avais apporté le malheur à tous ceux qui m'aimaient. Physiquement, je n'en pouvais plus. Les sueurs froides, les nerfs en boule et le manque de sommeil devenaient intolérables. Mentalement, les peurs, les tensions et un changement complet d'attitude et de perspective sur la vie me

déconcertaient. Ce n'était pas une façon de vivre. Le temps de prendre une décision était arrivé et je fus soulagé de dire oui quand ma famille a dit qu'elle téléphonerait aux Alcooliques anonymes pour moi – un soulagement, même si j'avais très peur, croyant que c'était la fin de tout.

Tôt le lendemain matin, un homme que je connaissais bien, un avocat, m'a téléphoné. En moins de trente minutes, je savais que les AA étaient ma solution. Nous nous sommes vus presque toute la journée et le soir même, nous avons assisté à une réunion. Je ne savais pas ce qui m'attendait mais très certainement, je ne m'imaginai pas un groupe de personnes parlant de leur problème d'alcool, exposant au grand jour leurs tragédies personnelles tout en s'amusant.

Toutefois, après avoir entendu quelques histoires de prison, de sanatorium, de foyers éclatés et de vies de clochard, je me suis demandé si j'étais vraiment un alcoolique. Après tout, je n'avais pas commencé à boire tôt dans la vie et donc, j'avais une certaine stabilité et de la maturité pour me guider pendant un temps. Ce sont les responsabilités qui m'avaient retenu. Je n'avais pas eu de démêlés avec la justice, bien que j'aurais pu en avoir plusieurs. Je n'avais pas encore perdu mon emploi ou ma famille, même si la situation était précaire dans les deux cas. Mon statut financier n'avait pas été affecté.

Est-ce que je pourrais être un alcoolique sans avoir connu certaines des expériences horribles que j'avais entendues dans les réunions ? La réponse m'est venue très simplement dans la première des Douze Étapes des AA. « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. » Il n'était pas fait mention que nous devions

aller en prison, dix, cinquante ou cent fois. Il n'était pas fait mention que je devais perdre un, cinq ou dix emplois. Il n'était pas fait mention que je devais perdre ma famille. Il n'était pas dit que je devais finalement vivre dans un quartier mal famé et boire de la lotion capillaire, de l'alcool à brûler ou de l'extrait de citron. On disait que j'avais admis que j'étais impuissant devant l'alcool – que j'avais perdu la maîtrise de ma vie.

J'étais très certainement impuissant devant l'alcool et j'avais perdu la maîtrise de ma propre vie. La question n'est pas de savoir jusqu'où j'étais allé mais où je me dirigeais. Il était important que je sache ce que l'alcool avait fait dans ma vie et continuerait de faire si je n'avais pas d'aide.

Au début, j'ai été choqué de constater que j'étais un alcoolique mais cela a été plus facile quand j'ai constaté qu'il y avait de l'espoir. Le problème déroutant de me soûler quand j'avais la ferme intention de rester abstinente a été simplifié. Ce fut un grand soulagement de savoir que je n'avais *plus* besoin de boire.

On m'a dit que je devais désirer l'abstinence pour moi-même et je suis convaincu que c'est la vérité. Il peut y avoir plusieurs raisons qui font qu'une personne vient chez les AA la première fois, mais la raison qui doit primer est de vouloir rester abstinente et adopter le mode de vie AA pour soi.

Dès le début, j'ai aimé tout ce qui concernait le programme des AA. J'ai aimé la description de l'alcoolique, une personne qui a trouvé que l'alcool dérangeait sa vie sociale ou professionnelle. L'idée de l'allergie m'était facile à comprendre parce que je suis allergique à certains pollens. Des membres de ma famille sont allergiques à certains aliments. Quoi de plus logique

alors que certaines personnes, dont moi, soient allergiques à l'alcool ?

L'explication voulant que l'alcoolisme soit une maladie à deux volets, une allergie physique et une obsession mentale, a répondu à certaines questions mystérieuses que je me posais. Nous ne pouvons rien contre l'allergie. D'une certaine façon, notre corps atteint le point où notre système ne peut plus absorber d'alcool. Il n'est pas important de savoir *pourquoi* ; la *raison*, c'est qu'un verre déclenchera une réaction dans notre système qui en veut plus, qu'un seul verre est trop, cent verres ne sont pas suffisants.

L'obsession mentale a été un peu plus difficile à comprendre et pourtant, chacun a divers types d'obsessions. L'alcoolique les a à un degré exagéré. Pendant un temps, il a accumulé de l'apitoiement et du ressentiment envers quiconque ou quoi que ce soit qui le gênait dans sa façon de boire. Un raisonnement malhonnête, des préjugés, l'ego, de l'opposition envers quiconque et tous ceux qui osent le contrarier, la vanité et une attitude critique sont des défauts qui s'installent graduellement et en viennent à faire partie de sa vie. Vivre dans la peur et la tension conduit inévitablement à vouloir relâcher cette tension, et l'alcool semble agir temporairement. Il m'a fallu du temps pour comprendre que les Douze Étapes des AA avaient pour but d'aider à corriger ces défauts et donc d'aider à enlever l'obsession de boire. Les Douze Étapes, qui représentent pour moi un mode de vie spirituel, ont eu tôt fait de signifier un raisonnement honnête, ne pas prendre ses désirs pour des réalités, l'ouverture d'esprit, la volonté d'essayer et la foi pour accepter. Elles m'enseignent la patience, la tolérance et l'humilité, et par-dessus tout, la croyance qu'une Puissance supérieure à

moi peut aider. J'ai choisi d'appeler cette Puissance, Dieu.

Le programme m'a été simplifié parce que j'ai eu la bonne volonté de faire ce qu'on me disait. Étudier le livre AA – ne pas seulement le lire. Ils m'ont dit d'aller aux réunions et j'y vais encore à chaque occasion, que je sois à la maison ou à l'extérieur de la ville. Assister aux réunions ne m'a jamais été pénible. Je n'y suis pas allé avec le sentiment de simplement faire mon devoir. Les réunions pour moi sont relaxantes et rafraîchissantes après une dure journée. Ils disaient : « Sois actif, » et donc, j'apportais mon aide chaque fois que je le pouvais, et je le fais encore.

Pour moi, une expérience spirituelle veut dire assister aux réunions et voir un groupe de personnes toutes réunies pour s'entraider ; entendre lire les Douze Étapes et les Douze Traditions dans une réunion, et entendre réciter le Notre-Père, qui a une telle signification dans une réunion des AA – « Que ta volonté soit faite, et non la mienne. » Le réveil spirituel a aussi signifié rapidement pour moi d'essayer chaque jour d'être un peu plus prévenant, d'avoir plus d'égards, d'être un peu plus courtois envers ceux que je côtoie.

Pour la plupart d'entre nous, réparer ses torts prendra le reste de notre vie, mais nous pouvons commencer dès maintenant. Le seul fait d'être abstinent voudra dire réparer nos torts envers plusieurs personnes que nous avons blessées par nos actions en étant ivres. Réparer nos torts, c'est parfois faire ce que nous pouvons mais que nous ne faisons pas à cause de l'alcool – prendre des responsabilités au plan de la collectivité, comme des oeuvres communautaires, la Croix-Rouge, des activités éducatives et religieuses, suivant nos possibilités et notre énergie.

J'étais fermement décidé à aller jusqu'au bout, à comprendre ce qu'on attendait de moi comme membre des AA, et à faire chacune des douze étapes aussi rapidement que possible. Dans mon cas, cela signifiait que je devais dire à mes collègues que je faisais partie des Alcooliques anonymes ; que je ne savais pas ce que les AA attendaient de moi mais quelle que soit la demande, c'était la chose la plus importante dans ma vie ; que la sobriété valait plus que tout au monde. C'était si important que cela devait passer avant tout.

Il y a plusieurs phrases courtes et expressions chez les AA qui sont pleines de logique. « L'important d'abord. » Solutionner nos problèmes immédiats avant d'essayer d'en régler d'autres et de devenir confus dans nos pensées et nos actions. « Agir aisément. » Se détendre un peu. Essayer d'être satisfait. Personne ne peut porter le fardeau du monde sur ses épaules. Nous avons tous des problèmes. On ne les règlera pas en se soûlant. « Vingt-quatre heures à la fois. » Aujourd'hui est le jour qui compte. Faire de son mieux, vivre chaque jour le plus pleinement possible, voilà l'art de vivre. Hier n'est plus et nous ne savons pas si nous serons en vie demain. Si nous réussissons à bien vivre aujourd'hui, et s'il y a un demain dans notre vie, il y a alors des chances que nous agirons correctement quand il viendra – pourquoi donc s'en inquiéter ?

Le mode de vie des AA, c'est la façon dont nous aurions toujours dû essayer de vivre. « Donnez-nous la sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons pas changer, le courage de changer les choses que nous pouvons, et la sagesse d'en connaître la différence. » Ces pensées s'intègrent à notre vie quotidienne. Elles ne sont pas des idées de résignation mais de reconnaissance de certains faits élémentaires de la vie.

Le fait que le mouvement des AA est un programme spirituel ne m'a pas effrayé ni donné de préjugés. Je ne pouvais pas me permettre le luxe d'avoir des préjugés. J'avais essayé par mes propres moyens et j'avais échoué.

Quand je me suis joint aux AA, je l'ai fait dans l'unique but de devenir abstinent et de le rester. Je ne savais pas que je trouverais tellement plus, mais presque aussitôt, j'ai entrevu une nouvelle perspective sur la vie, différente de la mienne. Il semble que chaque journée soit beaucoup plus productive et satisfaisante. J'ai beaucoup plus de joie de vivre et je trouve du plaisir dans les choses simples. Vivre juste pour aujourd'hui est une aventure agréable.

Par-dessus tout, je suis reconnaissant aux AA pour ma sobriété ; c'est si important pour ma famille, mes amis et mes associés, parce que Dieu et les AA ont pu faire pour moi ce que je n'aurais pas pu faire seul.

## LA CORDE RAIDE

*Essayer de naviguer dans deux mondes différents fut une triste comédie qui s'est terminée quand cet alcoolique homosexuel a finalement abouti chez les AA.*

DANS MA FAMILLE, on a toujours bu. Tous les hommes dans ma famille buvaient ; mon père – et plus tard mes frères – étaient de solides buveurs. Pourvu que la personne garde son emploi, n'embarasse pas sa famille ou ses amis trop souvent, et évite de créer des problèmes, elle pouvait se souler régulièrement. Boire était une affaire d'adultes, cela faisait partie de la croissance. Je ne crois pas avoir jamais pensé que je ne devrais pas boire.

J'ai été élevé dans une religion conservatrice et je faisais un assez long trajet pour aller dans des établissements scolaires religieux. Comme je comprenais vite et que j'étais doué pour les études, je suis devenu en quelque sorte un favori des enseignants. De ce fait, j'étais sérieux, timide, un adolescent studieux qui trouvait difficile de se faire des amis de son âge. Quand je suis allé à l'université, j'étais un alcoolique en puissance. Ma relation avec l'alcool fut une histoire d'amour dès le commencement. Bien que je n'aimais pas trop le goût, j'aimais les effets. L'alcool m'a aidé à cacher mes peurs ; la facilité de converser était un cadeau presque miraculeux pour un individu timide et seul.

C'est aussi pendant cette période que j'ai commencé à me poser de sérieuses questions sur ma sexualité. Dans mon cas, l'idée d'être homosexuel – le mot gai n'était pas très populaire à l'époque – était impensable. Boire m'aidait à oublier et à m'évader. Il m'offrait aussi une couverture ; quand on est ivre, les gens ne sont pas surpris de constater la maladresse ou le manque d'enthousiasme à se lancer à la conquête d'une femme. Ce questionnement s'est poursuivi pendant des années de fréquentations sans succès et de simulacres.

Quand j'ai éventuellement décidé de céder à mes désirs, la culpabilité et la honte – et aussi la boisson – ont augmenté. Maintenant, je ne devais pas seulement cacher mes pensées mais aussi ma conduite. J'ai toujours essayé de projeter l'image d'un conservateur solitaire, mâle, à la voix basse, qui avait eu dans le passé une histoire d'amour hétérosexuelle mystérieuse, peut-être même tragique. Je me suis retrouvé à vivre deux vies totalement distinctes – celle de l'homme gai avec des amis et des intérêts communs et celle de l'homme conventionnel qui avait des amis et des intérêts totalement différents.

Je devais marcher sur cette corde raide tout en essayant de me tailler une vie professionnelle solide. Après le collège, je me suis dirigé vers le droit, où il était normal de boire tous les jours. Je me justifiais en me disant que quelques verres m'aidaient à relaxer et à me « concentrer » sur mes études. J'ai quand même bien réussi mes études de droit et j'ai obtenu plusieurs postes de prestige par la suite. J'ai rapidement appris que je ne pouvais pas boire pendant le jour ; si je prenais, ne serait-ce qu'un seul verre pendant le déjeuner, le reste de l'après-midi était perdu. J'attendais donc la fin de ma journée de travail pour boire et ainsi, je compensais pour le temps perdu.

Travailler dans un cabinet d'avocats ajoutait une troisième dimension à ma vie déjà divisée. Je devais maintenant essayer de maintenir des relations sociales avec les clients, les membres et les associés de la firme, en plus des amis gais et hétéros de ma vie privée. Inutile de dire qu'à mesure que ma consommation d'alcool augmentait, les choses devenaient encore plus confuses. Par la suite, la pression est devenue trop grande. J'avais une relation sérieuse et j'ai décidé que je ne pouvais plus continuer la supercherie. Au lieu de cela, je changerais de carrière et j'irais dans l'enseignement.

Tout sembla bien aller pendant un temps. Par contre, la descente vers l'alcoolisme actif s'accélérait progressivement. J'avais eu une première perte de mémoire plusieurs années auparavant. À ce moment-là, je m'étais dit que si la chose se reproduisait, je cesserais de boire. J'ai eu d'autres pertes de mémoire – et bien d'autres encore – mais je n'ai pas arrêté. Je pouvais toujours trouver une quelconque explication, excuse ou rationalisation qui me justifiait de continuer à boire. Le moment est venu où des changements de personnalité ont commencé à se produire régulièrement quand je buvais. J'avais toujours eu la langue acerbée et quand je buvais, il m'arrivait souvent de devenir virulent. D'autres fois, je pouvais être charmant et affectueux, parfois trop. Les gens ne savaient jamais ce que j'allais faire ou dire.

Après quelques années, je buvais tous les soirs et chaque fois, j'avais des pertes de mémoire. Mon amant buvait aussi de façon exagérée et j'ai commencé à comparer nos deux façons de boire. Je me disais que je ne pouvais pas avoir de problème parce que parfois, il buvait plus que moi. Je lui ai suggéré d'aller chez les AA. Quand il y est allé, j'ai tout fait pour miner ses

efforts de devenir abstinent – son rétablissement représenterait une menace évidente pour ma façon de boire à l'excès, même si je ne l'avais pas identifiée. En fin de compte, le stress est devenu trop grand et nous avons rompu, mais pas avant que j'aie réussi à nuire à son rétablissement.

La descente continuait. La plupart de mes amis étaient incapables d'accepter ma conduite – les abus verbaux et parfois physiques, les téléphones la nuit, les invitations oubliées et le rejet égoïste de tout, sauf de mon besoin de boire. Ces quelques amis qui sont restés près de moi ont été repoussés de force par mon ressentiment et ma paranoïa grandissante. Je me coupais du monde, ne voulant pas retourner les appels et ignorant les gens quand je les rencontrais par hasard. À la fin de ma période active, seules deux personnes étaient disposées à avoir des contacts sociaux avec moi, et les deux étaient des gros buveurs qui n'étaient pas surpris de mes actions.

Il y a eu de plus en plus de circonstances où c'était le désastre quand je buvais à l'extérieur de chez moi. Je faisais des avances inappropriées dans des soirées, ou au travail – autant aux hommes qu'aux femmes. D'autres fois, je me réveillais battu ou sans ma montre ou mon porte-monnaie, ou en compagnie d'étrangers dont je ne me souvenais plus du nom, et cela ne m'importait pas du tout. Il y a eu les inévitables blessures et accidents. J'ai été jeté à l'extérieur de bars parce que je volais des pourboires ou la monnaie des serveurs ou des clients pour payer les consommations que je ne pouvais plus m'offrir. D'autres fois, j'étais mêlé à une dispute et on me forçait à quitter les lieux.

J'ai donc décidé, en toute logique, de ne pas boire à l'extérieur de chez moi. Je buvais donc la plupart du

temps en solitaire. Quand je quittais le travail, je prenais quelques verres bien tassés au repas et je retournais à la maison. Je faisais un arrêt à la cuisine pour prendre un verre, de la glace et un mixer. Je me dirigeais vers la chambre à coucher où je gardais un demi-litre de gin et de vodka, et je « lisais » pendant que les glaçons fondaient, que le mixer s'épuisait, et parfois que le verre cassait. Chaque soir, je buvais jusqu'à la perte de conscience. Les pires moments étaient quand je devais me faufiler à l'extérieur jusqu'à un magasin d'alcool ou à un bar tard la nuit, en me frayant un chemin tout en essayant de ne pas chanceler parce que j'avais mal calculé ma quantité d'alcool et que j'en manquais.

J'ai trouvé de plus en plus difficile de faire autre chose que travailler et boire. J'avais peur d'utiliser les transports publics, ou même de marcher dans les rues. Mon estomac était toujours dérangé et les médecins avaient diagnostiqué des désordres intestinaux. Même si je buvais rarement loin de la maison, mon corps était couvert d'ecchymoses parce que je tombais souvent pendant mes pertes de conscience. Je ne portais jamais de chemises à manches courtes, même l'été, parce que les gens m'auraient questionné sur mes bleus. Un matin, je me suis réveillé la jambe engourdie et j'ai découvert que je m'étais fracturé deux disques vertébraux pendant une perte de conscience à la maison.

Pendant les quatre dernières années, j'ai vécu seul dans une petite maison. Le plafond d'une des pièces était tombé et partout, il y avait de la poussière de plâtre qui couvrait les ordures et les journaux qui jonchaient le plancher. Des boîtes de nourriture vide, des cannettes de bière, des bouteilles et des vêtements sales

étaient au même endroit où je les avais mis. J'ai eu un chat parce que les souris avaient envahi les lieux. Je ne prenais jamais soin de nettoyer la litière. Il n'est pas surprenant que j'ai eu peu de visiteurs et que les voisins cherchaient à m'éviter.

J'ai vécu les derniers mois dans la peur et l'apitoiement. J'ai commencé à penser plus souvent au suicide mais j'avais peur de mourir. Je me rappelle avoir pensé que cette vie-là continuerait encore et encore, en ne s'améliorant jamais et en s'étiolant lentement vers le néant.

J'ai commencé alors à entendre des murmures. J'étais convaincu que d'autres vivaient dans ma maison. Je ne pouvais pas les voir, sauf avoir des visions occasionnelles du coin de l'œil, et j'en ai donc conclu qu'ils étaient petits et qu'ils devaient vivre dans les murs ou sous l'escalier. Je pouvais les entendre comploter pour me tuer. Il y avait des nuits où je me couchais avec un couteau pour me protéger. D'autres fois, je m'enfermais dans la salle de bain pour qu'ils ne m'attrapent pas. Une nuit, j'ai laissé un verre de vodka sur le manteau de la cheminée afin qu'ils le prennent et me laissent tranquille.

Puis, le miracle est arrivé. Un soir, j'ai décidé de prendre un verre à l'extérieur et de me rendre directement chez moi. J'ai pris ce verre et je suis allé à la maison. La chose dont je me souviens par la suite est que je me suis réveillé le lendemain avec un étranger que j'avais ramassé dans un bar. J'avais apparemment agi comme étant sur pilote automatique, et ayant perdu la mémoire après un unique verre, je m'étais mis à faire la bringue. Le regard de dégoût et de pitié sur le visage de cet étranger a été le choc dont j'avais besoin. J'ai compris soudain que ma vie était totalement déré-

glée, que je buvais sans aucun contrôle et que j'étais soit un alcoolique, soit un candidat pour l'asile. Ne voulant pas être enfermé, j'ai décidé d'essayer les Alcooliques anonymes.

J'ai téléphoné à mon ancien amant et il m'a mis en contact avec quelqu'un qui m'a amené à ma première réunion. Même si je peux à peine me rappeler la moindre chose de cette réunion, j'ai entendu deux phrases que je n'oublierai jamais. La première, « Tu n'es plus obligé de boire. » Cela a été pour moi une complète révélation. Pendant longtemps, j'ai cru que l'alcool était l'une des rares choses positives qui me restaient. J'avais hâte de prendre mon premier verre tous les soirs et je pensais que l'alcool me tenait en vie. Je devais boire pour survivre, à plus forte raison pour avoir du réconfort. Pourtant, ici, les gens qui avaient été dans la même galère disaient que je n'étais pas obligé de boire. Je ne pense pas les avoir crus ce soir-là, mais ils m'ont donné assez d'espoir pour ne pas boire pendant le reste de la journée.

La deuxième chose que j'ai entendue est : « Tu n'as plus besoin d'être seul. » C'était une autre révélation. Pendant des années, j'avais rejeté ou j'avais été rejeté par des amis, des amants, ma famille et Dieu. J'étais seul et j'avais peur. Ma vie était réduite au travail et à la bouteille, et si je travaillais encore, c'était simplement par nécessité, pour me permettre d'acheter de l'alcool. L'isolement et la solitude apportés par l'alcoolisme pesaient très lourd, et ces mots ont enlevé un immense fardeau de peur. Encore une fois, je ne suis pas certain d'y avoir cru entièrement mais je ressentais de l'espoir pour la première fois depuis des années.

Je ne suis pas devenu amoureux des AA dès le premier contact. L'homme qui m'avait amené à ma pre-

mière réunion est devenu par la suite mon premier parrain, et il a dû entendre mes objections, mes arguments, mes questions et mes doutes, tout ce qu'un esprit confus avec une formation juridique pouvait lui dire. Il a été gentil avec moi. Il ne m'a pas imposé ses opinions. Il a eu le bon sens de constater que j'avais très peur et que j'étais tellement habitué à être seul que je ne pouvais pas envisager une approche « dure ». Il a écouté mes questions, répondu à certaines et m'a dit que je pourrais mieux répondre moi-même à d'autres. Il a refusé d'argumenter mais il était prêt à m'expliquer sa propre expérience et à la partager. Je lui ai demandé d'être mon parrain avant de savoir ce qu'il faisait dans la vie et j'avais l'impression de ne pas pouvoir me retirer de cette relation quand j'ai découvert qu'il était ministre.

Mon alcoolisme et mon mode de vie m'ont amené à rejeter la religion et le Dieu de mon enfance ; je ne les avais jamais remplacés. J'étais devenu agnostique, doutant de l'existence de Dieu mais craignant de l'affirmer au cas où je me tromperais. L'apitoiement sur moi-même et le sentiment de victime que j'éprouvais me faisaient douter qu'un Dieu aimant puisse exister ; s'Il existait, pourquoi m'avait-Il donné tant de problèmes ? J'étais très méfiant des membres qui parlaient de leur vie spirituelle.

Mon parrain était un vrai rabat-joie quant à mon intolérance. Bien plus, il m'a dit que c'était normal que je doute de Dieu, que les AA n'étaient pas un programme religieux et que pour en faire partie, il n'était pas nécessaire que j'adhère à quelque croyance.

Il m'a suggéré de commencer par reconnaître simplement que j'avais échoué dans ma tentative de gérer le monde – en d'autres mots, accepter le fait que je

n'étais pas Dieu. Il m'a aussi suggéré d'essayer à l'occasion de faire comme si je croyais. J'avais déjà entendu quelque part qu'il était plus facile d'agir selon une nouvelle façon de penser que de penser à agir, et c'est logique, si on se met dans le contexte du « faire comme si. »

J'ai aussi pensé que les gens dans les réunions semblaient parfois trop distants et beaucoup plus enclins à s'occuper de leurs amis et connaissances que de moi, le nouveau. J'en ai parlé à mon parrain alors que je commençais sérieusement à faire du ressentiment. Il m'a dit que je pourrais trouver des personnes plus communicatives si je prenais la tâche du café au groupe où je m'étais joint. Même si je pensais que j'étais beaucoup trop différent pour faire le café, j'ai pensé que si je le faisais, j'aurais la chance de choisir de meilleurs biscuits et j'ai accepté. Mon parrain avait raison, encore une fois. Les gens ont commencé à me parler, ne serait-ce que pour se plaindre du café et des biscuits. Mais une fois la conversation engagée, il arrivait souvent qu'elle se poursuive. J'ai commencé à pratiquer les Étapes, et malgré ma difficulté avec la Troisième et avec « la conception de Dieu », j'ai commencé à développer un sentiment de confiance envers le groupe des AA et les idéaux du Mouvement comme une manifestation d'une Puissance supérieure à la mienne. Même si pendant plusieurs années, je n'ai pas réussi à accepter un Dieu qui intervenait personnellement et directement dans la vie des individus, j'ai pu accepter l'idée d'une force qui se déplaçait dans les salles et qui animait les membres des AA avec un sentiment d'amour inconditionnel. Cela a comblé mes besoins spirituels pendant longtemps.

Un autre parrain m'a guidé à travers les Huitième

et Neuvième Étapes et m'a donné le support nécessaire pendant ces moments difficiles. Au cours de ma troisième année d'abstinence, j'ai été alité pendant plus d'un mois suite à cette blessure infligée plus tôt à la colonne vertébrale, mon père est mort, une relation a été rompue et l'épidémie du SIDA a commencé à se répandre parmi mes amis et mes connaissances. Pendant ces trois années, presque la moitié de mes amis gais sont morts. J'ai appris pendant cette année-là que si je demandais de l'aide, ma Puissance supérieure ne me donnerait pas quelque chose qui serait au-dessus de mes forces.

C'est pendant cette période que j'ai commencé à m'intéresser au service au-delà du groupe. J'avais participé à la fondation du premier groupe gai des AA dans mon quartier, et j'avais été élu représentant auprès des services généraux après avoir rempli d'autres fonctions au sein d'autres groupes. Je ne savais rien des services généraux à ce moment-là, et j'ai décidé de me renseigner afin de remplir mon rôle de façon efficace et de pouvoir transmettre mon savoir à un successeur aussi rapidement que possible. Après deux ans, j'ai poursuivi dans un certain nombre d'autres fonctions chez les AA.

Dans toutes ces fonctions, je ne me suis jamais senti obligé de dissimuler ou de renier ma sexualité. J'ai toujours eu le sentiment que les représentants des groupes dans ma région ne s'intéressaient qu'à la façon dont je transmettais le message de rétablissement, pas à ce que je faisais dans ma vie personnelle.

Quand je suis venu dans ce Mouvement, j'avais perdu ma santé physique et mentale, mes amis, beaucoup de membres de ma famille, le respect de moi-même et mon Dieu. Pendant les années qui ont suivi,

tout cela m'a été rendu. Je n'ai plus de sombres pressentiments. Je ne souhaite plus mourir et je ne me regarde plus dans le miroir avec un air de dégoût. J'ai accepté ma Puissance supérieure ; après plus de douze ans dans le mouvement des AA, j'ai pu me joindre à un groupe religieux et je suis maintenant actif dans cette organisation. Je mène une vie pleine et heureuse, j'ai des amis et une famille qui m'aiment. Récemment, j'ai pris ma retraite et j'ai commencé à voyager à travers le monde. J'ai assisté à des réunions des AA et je m'y suis senti le bienvenu partout où je suis allé, aux États-Unis comme à l'extérieur. Plus important, je suis retourné à mon groupe d'attache et on me demande encore de faire le café. Je sais que j'ai une famille étendue qui a une envergure internationale, tous ses membres étant unis par des liens de douleur et de joie partagées.

(II)

## SUBMERGÉ D'ÉMOTIONS

*Quand la barrière entre Dieu et lui est tombée, cet agnostique reconnu en était à la Troisième Étape.*

QUAND J'AI connu les AA, je pensais que tout le monde avait eu plus que moi, que tous avaient eu plus de difficultés. Mais j'ai persisté à assister aux réunions et après quelque temps, j'ai commencé à entendre le début de leurs histoires. J'en suis venu à comprendre que j'étais sur la même voie. Simplement, je n'étais pas encore allé assez loin.

J'ai pris mon premier verre pendant ma dernière année d'études secondaires. Ce premier soir, je suis sorti par la fenêtre afin que mes parents ne m'entendent pas partir. Nous étions quatre et nous n'avions apporté que quatre bouteilles de bière maison. Je ne ferai plus jamais cette erreur !

La semaine suivante, avec un groupe d'amis, je suis allé camper et nous avons apporté des caisses de bière. Nous les avons toutes bues. Les autres buaient beaucoup également mais j'étais le seul qui se réveillait au milieu de la nuit et qui errait dans la campagne sous les rayons de la lune. J'étais celui qui marchait pendant des kilomètres à la recherche de quelque chose. Je sais maintenant ce que je cherchais. Contrairement aux autres, je voulais boire encore.

J'ai eu beaucoup de plaisir cet été-là entre l'école secondaire et l'université. Tout tournait autour de l'al-

cool : l'alcool et le football, l'alcool et la chasse, l'alcool et les baignades à la piscine, l'alcool et le volant. Rien de très grave n'est arrivé, mais cela aurait pu. J'ai failli être arrêté. Un ami a été raté de justesse par un coup de feu. La voiture que je conduisais s'est arrêtée juste avant un accident.

Je ne crois pas que les buveurs modérés, que les buveurs sociaux, se souviennent si clairement de la soirée où ils ont pris leur premier verre. Je suis certain que peu d'entre eux en font une célébration annuelle en se soûlant le plus possible. Je buvais depuis deux ans quand j'ai commencé à dire que si on a encore de la sensibilité au visage, on n'est pas assez soûl. À ma troisième année, je buvais du vin de pêche maison et quand il n'y en avait plus, je prenais du whisky. Ce soir-là, j'ai vomi et j'ai perdu conscience.

J'ai vite constaté que la vodka ne me rendait pas aussi malade. Boire de la vodka relevait de la science-fiction – je pouvais être à un endroit un moment et instantanément, j'étais transporté ailleurs. Je semblais être totalement incapable de trouver le juste équilibre. Je me souviens être allé à une soirée. J'ai commencé à boire et tout à coup, j'étais capable de parler à tout le monde. Je m'amusais beaucoup mais je continuais à boire. Bientôt, je pouvais à peine marcher. Un ami m'a ramené à la maison mais parfois, je conduisais une voiture quand j'étais trop soûl pour marcher.

Je suis devenu enseignant et j'ai limité ma consommation d'alcool pendant un temps. Quand je buvais, je me soûlais presque chaque fois. Les enseignants se réunissaient plusieurs fois par an pour une soirée de poker. Généralement, je ne buvais pas. Une fois, j'ai pris de l'alcool et j'ai fait l'imbécile. J'ai décidé que je n'avais plus de plaisir à boire et j'ai arrêté.

Mon remède pour ne pas boire était l'isolation. Je me levais, j'allais travailler, je revenais à la maison, je regardais la télévision et j'allais me coucher. J'en suis arrivé au point où je ne pouvais plus me rappeler les bonnes choses qui étaient arrivées. Je ne pouvais pas croire que quelque chose de bien se produirait dans l'avenir. La vie était réduite à un aujourd'hui terrible et sans fin. J'étais si déprimé que seuls des soins médicaux m'empêchaient de me suicider. Après sept mois, le médecin a coupé les médicaments. Je n'étais pas suicidaire mais je n'étais pas très heureux non plus.

Une nouvelle professeure est venue enseigner à mon école et je me suis invité chez elle pour un verre. Je me souviens lui avoir dit, en levant mon verre, que ce n'était peut-être pas une bonne idée, mais « je croyais que le risque en valait la peine ». Aussi simplement que cela, j'ai recommencé à boire. Pendant les vacances d'hiver, elle est allée rendre visite à son ami de cœur. J'étais de nouveau seul.

Deux jours avant Noël, je suis allé dans une soirée. J'avais décidé de ne pas boire parce que je m'y étais rendu en voiture et je savais que dans mon cas, conduire et boire n'allaient pas bien ensemble. Je ne me sentais pas particulièrement bien ou mal dans ma peau, juste un peu inconfortable parce que je ne connaissais pas la plupart des gens présents. J'étais assis sur le divan et tout à coup, je me suis levé pour prendre un verre de vin. Il n'y avait eu aucune préméditation consciente.

C'est à ce moment de leur récit que plusieurs personnes disent : « J'ai continué à boire pendant dix autres années. » Contrairement à cela, une chose bizarre est arrivée. Quelques jours plus tard, une enseignante est venue me voir au travail et elle m'a dit qu'elle était

alcoolique et qu'elle allait chez les AA. Elle ne m'avait jamais vu boire et je ne sais pas pourquoi elle a dit cela.

Le jour suivant, je lui ai demandé si elle allait souvent aux réunions. « Une fois par semaine ? » ai-je demandé. Non. Elle m'a dit qu'elle y allait presque tous les jours depuis près de six mois. Il me semblait que c'était un peu exagéré mais j'ai pensé que si j'allais à une réunion avec elle, cela pourrait l'aider. De plus, je me sentais seul.

Au milieu de la réunion, j'ai eu la plus étrange des pensées. Les gens se présentaient comme alcooliques et j'avais très envie de faire pareil. C'était surprenant parce que je ne l'étais pas, bien sûr. Plus tard, mon amie m'a demandé mes impressions sur la réunion. J'ai répondu que je ne le savais vraiment pas. Ce n'est que beaucoup plus tard que j'ai compris que pour la première fois depuis des années, j'avais senti que j'appartenais à ce groupe.

Le lendemain, nous sommes allés à une autre réunion et cette fois-là, j'ai dit que j'étais un alcoolique. Je suis allé à une troisième réunion seul. J'étais nerveux. J'avais l'impression que mon cœur allait sortir de ma poitrine. J'ai fait une chose qui m'a semblé étonnante. Avant la réunion, j'ai tendu la main et je me suis présenté comme un nouveau. J'avais quelqu'un à qui parler. Je me suis calmé.

De temps en temps, je disais la vérité. Je disais dans une réunion que je craignais d'avoir un parrain parce qu'il pourrait me demander de faire quelque chose. J'ai quitté la réunion avec un numéro de téléphone. J'ai téléphoné et bien sûr, mon nouveau parrain a commencé à me guider à travers les étapes en utilisant le Gros Livre.

Je lui ai téléphoné tous les jours. Je lui ai dit que je ne voulais tout simplement pas être un alcoolique. Il a répondu que ce que je voulais importait peu. La question à laquelle il me fallait répondre pour moi était si oui ou non j'en étais un. Il m'a même suggéré d'essayer de contrôler ma façon de boire si j'avais des doutes. Je savais que je n'avais jamais réussi. Je n'avais plus de « recherche » à faire. Tout ce que je devais faire était de penser à la façon dont j'avais déjà bu.

Je me souviens avoir dit à un ami il y a des années que je n'avais pas de problème d'alcool, que j'avais un problème pour arrêter de boire. Nous avons ri. C'était vrai, mais il y avait autre chose, une chose que je n'avais jamais comprise avant de venir chez les AA. Mon problème n'était pas seulement d'arrêter de boire, mais également de commencer. Peu importe combien de fois j'ai arrêté, et pour combien longtemps, je recommençais toujours à boire.

Après avoir cessé de boire pendant trois mois, j'ai téléphoné à l'amie qui m'avait amené à cette première réunion. Je me plaignais de problèmes au travail et à quel point mon parrain ne me comprenait pas. Plus tard dans la conversation, j'ai mentionné que même si je me décrivais comme un agnostique, je pensais que quelque chose veillait peut-être sur moi. Elle m'a demandé : « N'est-il pas temps que tu prennes une décision ? »

Je savais où chercher dans le Gros Livre, et j'avais pris soin de ne pas y aller jusqu'à maintenant. J'ai trouvé la page où il y avait la prière de la Troisième Étape et je lui ai lue lentement au téléphone. Rien ne se passa. Je ne m'attendais pas à autre chose. Puis, pour une raison inconnue, j'ai relu les mots : « Personne d'entre nous n'a réussi à mettre en pratique ces principes à la perfection. » Cela m'a saisi.

Quelque chose s'est produit. Un barrière était tombée. Sans bouger ni parler, j'ai été transporté par un flot d'émotion et en même temps, j'étais totalement conscient de mon existence et de celle de mon entourage. Je pouvais entendre la voix de mon amie qui me demandait ce qui m'était arrivé. Je ne pouvais pas répondre. Encore aujourd'hui, je n'ai toujours pas d'explication.

Je sais que j'ai fait la Troisième Étape (décidé de confier ma vie et ma volonté aux soins d'une Puissance supérieure) ce soir-là car le jour suivant, j'ai commencé à écrire l'inventaire dont on parle dans la Quatrième Étape et j'ai continué à écrire jusqu'à ce que je fasse la Cinquième Étape avec mon parrain. En peu de temps, j'avais une liste de personnes à qui j'avais nuï. J'ai parlé de chacune de ces réparations avec mon parrain. Au moment où j'ai entrepris de remettre les choses en ordre avec ma famille, j'ai commencé à me sentir beaucoup mieux.

Plus de onze ans après, il est difficile de revivre les sentiments que j'ai eus ce soir-là. Comme résultat, qu'est-ce que je crois ? Je peux dire que douter de l'existence de Dieu n'a en rien créé de barrière à une expérience spirituelle. De plus, je peux ajouter qu'une telle expérience ne m'a pas entraîné à croire absolument en Dieu. Les Alcooliques anonymes m'ont donné la liberté de croire et de douter autant que j'en ai besoin.

Je sais que ma vie est différente maintenant. Je n'ai pas pris d'alcool depuis que je suis chez les AA. Je fais moins de ressentiment et je ne perds pas beaucoup de temps à penser au passé. J'ai trouvé que mon expérience pouvait aider d'autres personnes. J'en suis venu à croire que les temps difficiles ne sont pas des souffrances inutiles et que de bonnes choses peuvent sur-

venir à tout moment. C'est un gros changement pour quelqu'un qui, autrefois, se levait le matin en se sentant condamné à vivre une autre journée. Aujourd'hui, quand je me réveille, plusieurs choix s'offrent à moi. Je suis impatient de voir ce qui m'arrivera par la suite.

Je reviens parce que cela fonctionne.

(12)

## LA GAGNANTE RAFLE TOUT

*Aveugle aux yeux de la loi mais plus seule, elle a trouvé un moyen de rester abstinent, d'élever une famille et de confier sa vie aux soins de Dieu.*

MES PARENTS étaient très amoureux l'un de l'autre et ils étaient mariés depuis quelques années quand ils ont décidé de fonder une famille. Ils étaient si heureux quand leur premier fils est né. Ils avaient leur propre petite entreprise et avec l'arrivée de leur fils, la vie leur semblait parfaite — jusqu'à ce que la tragédie les frappe. Quand leur fils fut âgé d'environ deux ans, mes parents mangeaient dans un restaurant local et le petit dansait au son de la musique d'un juke-box et il s'amusait bien. Il a suivi à l'extérieur des enfants plus âgés et il a été heurté par une voiture. Mes parents l'ont transporté en ambulance vers un hôpital à une cinquantaine de kilomètres de là, où on l'a déclaré mort en arrivant. Mes parents étaient dévastés de douleur.

Un miracle leur a apporté de la joie au milieu de cette douleur: maman a constaté qu'elle était enceinte. Cette petite fille est née et elle leur a apporté de grandes joies. Elle n'a pas pris la place de son frère mais à sa façon, elle leur a apporté de la joie. Ils ont voulu avoir un autre petit garçon mais c'est moi qu'ils ont eu à la place. Non seulement j'étais une fille mais en plus, je suis née aveugle. Un an ou deux après, ils ont finale-

ment eu le garçon qu'ils voulaient et ils ont célébré son arrivée avec faste.

Depuis le début, je me suis sentie différente et non désirée. Très jeune, comme les autres enfants, j'ai dû donner un sens à ma vie et j'en suis venue à la conclusion que j'étais mauvaise et que Dieu le savait ; donc, Dieu m'a donné un handicap pour me punir. Je me croyais responsable du fond de tristesse qui couvait dans ma famille. Plus tard, j'ai compris qu'une partie devait en être attribuée à mon handicap, mais il y avait encore beaucoup de chagrin autour de moi. Mon père s'est tourné vers l'alcool et c'était un homme très en colère. Il nous a beaucoup critiqués dans notre enfance. Par exemple, on me disait jour après jour, que j'étais idiote et paresseuse. Quand j'ai commencé l'école, j'ai vraiment constaté à quel point j'étais différente des autres enfants. Les enfants étaient très cruels et riaient de moi. Je pourrais vous raconter les nombreuses fois où on m'a maltraitée et bien que les histoires aient été différentes, le sentiment était toujours le même. Je n'étais pas assez bonne et je souffrais.

L'éducation spéciale était surtout pour les handicapés mentaux et je n'ai donc pas eu beaucoup d'appui de mes professeurs, bien qu'il y en ait eu deux qui m'ont marquée. Une de ces professeures enseignait la troisième année et elle m'a procuré des livres à gros caractères, J'étais si contente de savoir que quelqu'un comprenait que j'avais un problème mais j'étais vraiment embarrassée en essayant de transporter ces livres avec moi. L'autre professeure était nouvelle et elle m'a fait doubler l'année. C'était comme si elle me disait : « Tu peux faire mieux. » Tous les autres professeurs se contentaient de me faire passer, que je connaisse les matières ou non. Quand je suis sortie de l'école secon-

daire, j'ai cru que je sortais d'une espèce de prison. J'ai obtenu mon diplôme, au 150<sup>e</sup> rang sur une classe de 152 et je me sentais nulle.

J'ai découvert l'alcool pendant le secondaire et alors, mes problèmes n'existaient plus. J'étais désormais jolie et intelligente. Pour la première fois, j'avais l'impression d'être à ma place. Je ne pouvais pas mieux voir, mais peu importe, je me sentais bien.

Je me suis mariée et j'ai eu deux enfants. J'ai épousé un homme qui n'était pas honnête ou ne pouvait pas l'être. Pendant plusieurs années après notre mariage, je n'ai pas bu. Ma sœur a divorcé et a déménagé dans la ville où j'étais. Pour être une bonne sœur, je l'ai accompagnée car elle ne connaissait personne en ville. Nous sommes allées dans un endroit où il y avait de la musique western et où il y avait des soirées de bière. Nous payions un certain montant pour entrer et on pouvait boire tout ce que l'on voulait. J'ai pensé être arrivée au ciel. Nous sommes allées à cet endroit plusieurs fois par semaine et elle a rencontré des gens et a eu des rendez-vous. Comme je ne pouvais pas conduire, j'ai commencé à boire de plus en plus à la maison.

Quelques années plus tard, l'alcool avait pris le contrôle de ma vie. J'avais un t-shirt que j'aimais beaucoup ; il était écrit : « Avant, je me détestais le matin. Maintenant, je dors jusqu'à midi. » Cela reflétait parfaitement comment je me sentais.

Quand ma fille a dû aller à l'hôpital, je suis restée abstinente pendant les cinq jours où elle a été hospitalisée et je me suis dit que j'étais venue à bout de mon problème d'alcool. De retour de l'hôpital vers la maison, je me suis soûlée de nouveau. Je ne peux pas vous dire le nombre de fois que j'ai essayé d'arrêter par moi-même. Mon fils me regardait et disait :

« Maman, pourquoi faut-il que tu boives tant ? » Il avait environ onze ans à l'époque. Un soir, je me suis mise à genoux et j'ai dit : « Mon Dieu, change-moi ou laisse-moi mourir. »

C'est à ce moment-là que j'ai téléphoné aux Alcoo- liques anonymes et que j'ai demandé de l'aide. Ils m'ont envoyé deux dames à la maison. Elles se sont assises avec moi et je leur ai dit que je buvais parce que mon mariage était malheureux. Une des femmes m'a pris la main et m'a dit : « Ce n'est pas la raison pour laquelle tu bois. » Je leur ai dit que je buvais parce que j'avais du sang allemand. Elle m'a tapoté la main et a dit : « Non, ce n'est pas la raison pour laquelle tu bois. » Je leur ai ensuite dit que je buvais parce que j'étais considérée comme aveugle aux yeux de la loi. Elles ont dit : « Non, ce n'est pas la raison pour laquelle tu bois » et elles ont commencé à m'expliquer que l'alcoolisme est une maladie. Elles m'ont raconté leur histoire et m'ont dit à quel point l'alcool avait détruit leur vie.

J'ai commencé à aller aux réunions et mon histoire semblait tellement banale comparée à d'autres que j'entendais. La chose la plus intéressante que je pensais à dire remontait à l'époque où mes amies, qui étaient soûles aussi, me laissaient conduire la voiture. J'ai failli nous tuer, mais c'était drôle ! Aveugle aux yeux de la loi, ivre et conduisant une voiture. Dieu a vraiment pris soin de moi et des autres personnes sur la route ce soir-là ; à l'époque, je ne le savais pas.

La vérité est que je buvais la plupart du temps seule à la maison. J'appelais des personnes pour parler et les lendemains étaient affreux alors que j'essayais de me rappeler ce que j'avais dit. Je disais à mon mari des choses comme, par exemple : « C'était un appel très

intéressant hier soir », en espérant qu'il me donnerait des informations. Mes mains commençaient à trembler quand je ne prenais pas d'alcool et pourtant, quand je suis venue aux AA, je n'étais pas certaine d'être à ma place parce que mon discours d'ivrogne n'était pas intéressant.

Un soir, dans une réunion des AA, un ami a dit que même s'il était allé en prison et qu'il avait fait beaucoup de gaffes, il n'était pas différent de moi. Il ressentait les mêmes choses. C'est alors que j'ai su que je n'étais pas seule, que les gens comprenaient la douleur qui m'habitait.

J'ai rencontré une femme qui avait un enfant handicapé et nous avons tant appris l'une de l'autre. Une des choses importantes que j'ai apprises était que *handicapé* n'était pas un gros mot, *handicapé* n'était pas un mot sale. J'ai appris que je n'étais pas mauvaise – que j'étais une enfant spéciale de Dieu, que Dieu avait un plan pour moi. Les gens dans AA m'ont montré comment mon passé pourrait et allait devenir un atout. J'ai pris une marraine et j'ai commencé à travailler les étapes. Les promesses dans le Gros Livre ont commencé à se réaliser dans ma vie. Les sentiments d'inutilité et d'apitoiement m'ont quittée et je pouvais comprendre comment mes expériences pourraient en aider d'autres.

Après trois années d'abstinence, j'ai pris une des décisions les plus difficiles de ma vie. J'ai quitté mon mari. Je ne suis pas partie parce que je ne l'aimais pas. Je l'aimais toujours, mais le mariage n'était pas un milieu sain pour moi. Je me suis retrouvée avec deux enfants à élever. J'étais aveugle aux yeux de la loi et je n'avais aucune formation professionnelle de travail. Quand j'ai déménagé, j'ai tout d'abord choisi un

immeuble public pour aveugles. Ce fut un choc pour moi, mais j'y ai beaucoup grandi. Pour la première fois de ma vie, j'apprenais à accepter mon handicap. Avant, je planifiais ma journée comme si j'étais voyante et je défaisais mes plans par la suite parce que ma vision était limitée.

Par l'entremise d'une commission pour aveugles, je me suis engagée dans un programme qui aide les aveugles à obtenir un travail autonome. Après trois mois de formation, j'ai déménagé dans une ville à quelques centaines de kilomètres plus loin où je ne connaissais personne. J'ai vécu dans un appartement à plus d'un kilomètre du café où j'étais gérante. Je marchais pour aller au travail à 6 h 30, en transportant une petite caisse de 200 \$ par des routes sombres, et j'avais peur. Deux personnes travaillaient pour moi et le deuxième jour, l'une d'elle n'est pas venue. Je n'avais jamais tenu de commerce avant et mes trois mois de formation ne semblaient pas suffire. Ce fut une période difficile. Une dame d'une grosse compagnie alimentaire est venue prendre ma commande d'épicerie et je n'avais aucune idée de la quantité de café, de bacon ou de hamburger dont j'avais besoin. Elle m'a dit ce que le gérant avant moi commandait et m'a aidée à établir la commande.

Dieu seul sait comment nous en sommes venues à en parler mais elle était membre des AA. Plus tard, elle est devenue ma nouvelle marraine. Elle venait me chercher et m'amenait aux réunions. Dans une de ces réunions, j'ai rencontré un garçon qui est venu me chercher pour m'amener à mon travail pendant toute l'année suivante. Je lui donnais un dollar chaque matin. Je suis certaine que cela ne payait pas son essence mais cela m'aidait à croire que je payais ma part. Pour la première fois de ma vie, je me supportais moi-même.

Ce n'est qu'un exemple de la façon dont Dieu a agi dans ma vie. Je n'avais plus besoin de boire mais il y avait beaucoup plus que cela. J'avais tout ce dont j'avais besoin. J'avais un Dieu de ma conception qui m'aidait dans tous les domaines de ma vie.

En travaillant les étapes, ma vie a changé. Je pense différemment aujourd'hui ; je me sens différente aujourd'hui. Je me sens neuve. Nous avons une affiche aux réunions des AA où je vais, où il est dit : « Attends-toi à un miracle. » Ma vie abstinente est pleine de miracles. Quand mon fils a rempli une demande pour aller à l'université, j'en ai rempli une aussi et j'ai été acceptée. Je serai bientôt senior et ma moyenne de points est 3,71. Grâce aux AA, j'ai fait un long bout de chemin alors que j'étais une des dernières dans ma classe au secondaire. Il me faut beaucoup plus de temps pour lire la documentation et j'ai un CCTV (je mets mon livre sous cette camera et elle transpose le texte en gros caractères sur un écran). J'ai une calculatrice parlante qui m'aide à trouver les statistiques et des lunettes pour voir le clavier. J'accepte l'aide des services aux étudiants handicapés et c'est avec joie que j'utilise les notes de ceux qui les prennent bénévolement.

J'ai appris à accepter les choses que je ne pouvais pas changer (la vue en ce qui me concerne) et de changer les choses que je peux (je pourrais être reconnaissante et accepter l'assistance visuelle au lieu d'être gênée et de la rejeter comme quand j'étais jeune).

Je vous ai déjà parlé de certains miracles qui me sont arrivés. Mais il y en a d'autres. Je veux vous dire comment je me sens à l'intérieur. Je ne suis plus une faillite spirituelle. C'est comme s'il y avait une source magique dans ma vie qui me donnait tout ce dont

j'ai besoin. Je viens de célébrer mon douzième anniversaire d'abstinence il y a quelques mois. Quand je suis venue chez les AA pour la première fois, je ne savais pas qui j'étais. Ma marraine m'a dit : « Merveilleux, si tu ne sais pas qui tu es, tu peux devenir la personne que Dieu veut que tu sois. »

Aujourd'hui, je fais des choses que je n'avais jamais crues possible. Plus encore, je reviens toujours parce que je ressens au fond de moi la paix et la sérénité. J'ai connu des périodes difficiles avant de devenir abstinente et après, mais avant les AA, peu importait si les choses allaient bien, j'avais toujours le sentiment que quelque chose n'allait pas. Depuis les AA, peu importe si les choses vont mal, j'ai toujours le sentiment que tout ira bien.

En travaillant les Douze Étapes, ma vie et ma vieille façon de penser ont changé. Je n'ai pas de contrôle sur certaines choses qui m'arrivent mais avec l'aide de Dieu, je peux maintenant choisir comment me comporter. Aujourd'hui, je choisis d'être heureuse et quand je ne le suis pas, j'ai les outils dans ce programme pour me remettre sur la bonne voie.

(13)

## MOI, UN ALCOOLIQUE ?

*L'alcool a écrasé cet auteur – mais il s'en est sorti avec tous ses morceaux.*

QUAND J'AI essayé de reconstruire ce qu'était ma vie « avant », je vois une pièce de monnaie à deux faces.

Une, celle tournée vers moi et vers le monde, était respectable – voire, en un certain sens, distinguée. J'étais un père, un mari, je payais mes impôts. J'avais une maison. Je faisais partie d'un club, j'étais athlète, artiste, musicien, auteur, éditeur, pilote d'avion et globe-trotter. J'ai été cité dans le *Who's Who in America* comme un Américain qui, par ses succès éclatants, avait réussi.

L'autre face de la pièce était sinistre, déroutante. J'étais très malheureux intérieurement la plupart du temps. Il y avait des moments où la vie respectable et les succès semblaient insupportablement ennuyeux – il fallait que j'en sorte. J'y arrivais en devenant complètement « bohème » pendant une nuit, en me soûlant et en rentrant à la maison au petit matin. Le lendemain, les remords me tenaillaient comme un tigre. Je reprenais mon rôle respectable et j'y restais – jusqu'à l'inévitable fois suivante.

Le côté insidieux de l'alcoolisme est épouvantable. Pendant les vingt-cinq ans où j'ai bu, je n'ai pris le verre du matin qu'à de rares occasions. Mes cuites ne

duraient qu'une nuit. Une fois où deux quand j'ai commencé à boire, je continuais le deuxième jour et je ne me souviens que d'une fois où j'ai fait une cuite de trois jours. Je n'étais jamais ivre au travail, je n'ai jamais manqué une journée, je devenais rarement totalement inefficace le lendemain après une cuite et je gardais mes dépenses d'alcool très en deçà de mon budget normal. J'ai continué de progresser dans ma carrière. Comment pouvait-on dire d'un tel homme qu'il était alcoolique ? Quelles qu'aient été les racines de mon malheur, pensais-je, ce ne pouvait certainement pas être l'alcool.

Bien sûr que je buvais. Tout le monde buvait dans l'entourage que je considérais comme le sommet de la civilisation. Ma femme aimait boire et nous avions beaucoup d'affinités dans notre vie conjugale. Mes collègues et tous les grands esprits et les génies littéraires que j'admirais tant buvaient aussi. Les cocktails le soir étaient aussi normaux que le café du matin et je crois bien que ma consommation moyenne était de plus ou moins un demi-litre. Même les rares fois (au début) où je prenais des cuites, je dépassais rarement le demi-litre.

Combien c'était facile, au début, d'oublier que j'avais pris ces cuites ! Après une journée ou deux où je me vautrais dans le remords, je trouvais une explication : « La tension nerveuse était plus forte et il fallait que je déverse le trop plein. » Ou : « Mon enveloppe physique était un peu affaissé et l'alcool m'a monté directement à la tête. » Ou : « Je parlais et j'ai oublié combien j'en avais pris et je me suis fait avoir. » Toujours, il y avait une nouvelle formule pour éviter les problèmes à l'avenir. « Il faut espacer vos consommations et prendre beaucoup d'eau entre chacune, » ou

« Faites-vous un fond avec un peu d'huile d'olive, » ou « Buvez ce que vous voulez *sauf* ces satanés martinis. » Les semaines passaient sans autre problème, et j'étais certain d'avoir enfin trouvé la bonne formule. Les cuites n'étaient que des « accidents de parcours. » Après un mois, il semblait peu probable que je recommence. Les intervalles entre les cuites étaient de huit mois.

Mon malheur intérieur était tout à fait réel, par contre, et je savais qu'il faudrait faire quelque chose à ce sujet. Un ami avait trouvé de l'aide dans la psychanalyse. Après une cuite d'un soir particulièrement pénible, ma femme m'a suggéré d'essayer et j'ai accepté. Enfant instruit de l'âge scientifique, j'avais totalement confiance dans la science de l'esprit. Je guérirais certainement et de plus, ce serait une aventure. Qu'il est excitant d'apprendre les mystères cachés qui régissent le comportement des gens, qu'il est extraordinaire de tout savoir enfin sur moi ! Pour faire une histoire courte, j'ai passé sept ans et dépensé 10 000 \$ en aventure psychiatrique, et j'en suis sorti pire que jamais.

Il est certain que j'ai appris plusieurs choses fascinantes, et plusieurs autres qui me seraient utiles plus tard. J'ai appris l'effet dévastateur que peut avoir sur un enfant le fait de le câliner et de le former, pour ensuite faire volte-face et le battre sauvagement, comme cela m'est arrivé.

Pendant ce temps, j'allais plus mal, tant en ce qui concernait ma misère intérieure que ma consommation d'alcool. La quantité que je buvais quotidiennement n'a pas changé pendant tout ce temps, peut-être un tout petit peu plus, et mes cuites se limitaient à un soir. Elle se produisaient par contre de plus en plus souvent. Sur une période de sept ans, elles ont été espacées de huit mois à

dix jours ! Et elles étaient de plus en plus épouvantables. Une nuit, j'ai à peine pu me rendre à mon club au centre-ville ; s'il m'avait fallu faire cinquante pas de plus, je me serais étalé par terre. À une autre occasion, je suis rentré à la maison couvert de sang. J'avais volontairement cassé un carreau. Tous ces épisodes faisaient en sorte qu'il m'était de plus en plus difficile de garder mon apparence de distinction et de respectabilité face au monde. J'étais tendue au point d'éclater sous l'effort ; la schizophrénie n'était pas loin et un soir, j'étais si désespéré que j'ai pensé au suicide.

Ma vie professionnelle semblait parfaite en surface. J'étais maintenant directeur d'une maison d'édition où près d'un million de dollars avait été investi. Mes opinions étaient citées dans le *Time* et le *Newsweek*, avec ma photo. Je m'adressais au public à la radio et à la télévision. C'était une structure fantastique bâtie sur des ruines. Elle était chancelante et ne pouvait pas durer. Elle est tombée.

Après ma dernière cuite, je suis revenu à la maison et j'ai fait voler en éclats les meubles de la salle à manger, j'ai cassé six carreaux et deux balustrades. Quand je me suis réveillé à jeun, j'ai été confronté à mon œuvre. Il m'est impossible de vous décrire mon désespoir.

J'avais une confiance absolue dans la science, et seulement dans la science. « Le savoir, c'est le pouvoir », m'avait-on toujours enseigné. Maintenant, je devais me rendre compte qu'un tel savoir dans mon propre cas n'était *pas* signe de puissance. La science pouvait dissequer mon esprit de façon experte mais elle ne semblait pas pouvoir le reconstituer. J'ai rampé chez mon analyste, pas tellement parce que je croyais en lui mais parce que je n'avais nulle autre place où aller.

Après lui avoir parlé pendant quelque temps, je me suis entendu dire : « Doc, je crois que je suis alcoolique ».

« Oui, a-t-il dit à mon grand étonnement, vous l'êtes. »

« Au nom du ciel, pourquoi ne pas me l'avoir dit au cours de toutes ces années ? »

« Pour deux raisons, a-t-il poursuivi. Premièrement, je ne pouvais pas en être certain. La ligne entre un solide buveur et un alcoolique n'est pas toujours très définie. Dans votre cas, ce n'est que dernièrement que j'ai pu le voir. Deuxièmement, vous ne m'auriez pas cru, même si je vous l'avais dit. »

J'ai dû admettre qu'il avait raison. Ce n'est qu'en étant battu à plate couture par ma propre misère que j'aurais accepté que le mot « alcoolique » s'applique à mon cas. Maintenant, toutefois, je l'ai accepté totalement. Je savais, par mes lectures en général, que l'alcoolisme était une maladie irréversible et fatale. Je savais aussi que quelque part en chemin, j'avais perdu la capacité de cesser de boire. « Bien, docteur, ai-je dit, qu'allons-nous faire ? »

« Il n'y a rien à faire, a-t-il répondu, et la médecine ne peut rien pour vous. Toutefois, j'ai entendu parler d'une organisation qu'on appelle les Alcooliques anonymes qui a eu du succès avec des gens comme vous. Ils n'offrent pas de garanties et ne réussissent pas toujours. Si vous le voulez, vous pouvez y aller. Cela pourrait être efficace. »

Plusieurs fois pendant les années qui ont suivi, j'ai remercié Dieu pour cet homme, un homme qui a eu le courage d'admettre l'échec, un homme qui a eu l'humilité d'admettre que toute la science durement acquise dans sa profession ne pouvait pas trouver la solution. J'ai cherché une réunion des AA et j'y suis allé – seul.

C'est ici que j'ai trouvé l'ingrédient manquant dans toutes mes autres démarches pour me sauver. Là était le *pouvoir* ! Là était le pouvoir de vivre jusqu'à la fin de chaque journée, le pouvoir d'avoir le courage de faire face au lendemain, le pouvoir d'avoir des amis, le pouvoir d'aider d'autres personnes, le pouvoir d'être sain, le pouvoir de rester abstinent. Il y a sept ans de cela – bien des réunions des AA – et je n'ai pas bu pendant ces sept années. Mieux, je suis profondément convaincu qu'aussi longtemps que je continuerai d'essayer de tendre, à tâtons, vers les principes que j'ai trouvés dans les premiers chapitres de ce livre, ce pouvoir remarquable continuera de circuler en moi. Quel *est* ce pouvoir ? En accord avec mes amis AA, tout ce que je peux dire, c'est que c'est un pouvoir plus grand que le mien. Si on insiste, tout ce que je peux faire est suivre le psalmiste qui l'a dit bien avant moi : « *Sois calme*, et sache que je suis Dieu. »

Mon histoire a une fin heureuse mais pas au sens conventionnel. J'ai dû vivre l'enfer encore à plusieurs reprises. Mais il y a une énorme différence entre vivre l'enfer sans une Puissance supérieure à soi, et avec cette Puissance ! Comme on aurait pu le prédire, ma tour branlante de succès matériel s'est effondrée. Mes associés alcooliques m'ont congédié, ont pris le contrôle et ont mené l'entreprise à la banqueroute. Ma femme alcoolique est partie avec un autre, a demandé le divorce et a emporté tous les biens qui me restaient. Le coup le plus terrible de ma vie est arrivé après que je sois devenu abstinent chez les AA. La petite lueur de décence qui brillait à travers la brume de la période où je buvais, c'était une affection maladroitement envers mes deux enfants, un garçon et une fille. Un soir, mon fils, qui n'avait que seize ans, a été tué soudainement et

tragiquement. La Puissance supérieure était au poste pour veiller à ce que je ne boive pas. Je crois qu'Il est là pour veiller aussi sur mon fils.

Il s'est aussi produit des choses merveilleuses. Ma nouvelle femme et moi n'avons aucun bien à proprement parler, et les succès flamboyants d'hier ne sont plus là, mais nous avons un bébé qui, si vous me pardonnez cette sentimentalité post-alcoolique, vient directement du ciel. Mon travail se situe à un niveau beaucoup plus profond et significatif qu'il ne l'était avant, et je suis aujourd'hui un être humain assez créatif et sain d'esprit. Si des jours sombres s'annonçaient encore, je sais que jamais plus je n'aurai à les vivre seul.

(14)

## LA QUÊTE PERPÉTUELLE

*Cette avocate a essayé la psychiatrie, le bio-feedback, les exercices de relaxation et une foule d'autres techniques pour contrôler sa façon de boire. Elle a finalement trouvé une solution sur mesure dans les Douze Étapes.*

QUAND J'ÉTAIS avocate fraîchement reçue au début de ma pratique en droit criminel, nous étions cinq dans notre cabinet d'avocats. Mon collègue préféré était cet avocat excentrique, débraillé, un irlandais professeur de droit aux grands yeux égarés qui était brillant ou fou, cela dépendait de votre point de vue, et qui nettoyait constamment le fourneau de sa pipe avec un ongle sale et enfilait des martinis vodka chaque fois qu'il en avait l'occasion. Il y avait aussi ce nouvel avocat procédurier fatigué de la vie, qui ne cessait de raconter des histoires à propos de son ancienne vie, où il y avait en abondance du vin blanc et de la bouillabaisse sous le soleil méditerranéen pendant qu'il gérait son entreprise d'exportation sur la Riviera. Pourquoi aurait-il quitté un tel emploi arrosé d'alcool sous un climat ensoleillé pour trimer à l'école de droit ? Je me le demandais. Il y avait aussi un ours géant au bon cœur, aujourd'hui juge, qui passait plus de temps à écouter et à aider les autres qu'à pratiquer le droit criminel. Dans son bureau, deux jeunes avocats inexpérimentés ont débarqué, des je-sais-tout rapides dans l'action : mon mari et moi.

En moins de douze ans, trois de ces cinq avocats prometteurs sont morts d'alcoolisme, fauchés au sommet de leur carrière. Le juge est encore, comme il l'a toujours été, un juge sobre. Quant à moi, involontairement, même pendant que je buvais, j'ai dévié vers la spécialité de conseiller d'entreprise et plus tard, heureusement, je suis devenue membre des Alcooliques anonymes. Le professeur a eu une défaillance des reins suite à un martini de trop ; l'avocat en exportation a continué de boire jusqu'à la mort, malgré une transplantation du foie ; mon ex-mari est mort dans un feu juste avant, à ce qu'il disait, sa dernière cuite avant de retourner *de nouveau* chez les AA alors que j'étais abstinente depuis dix ans. J'ai assisté à beaucoup trop de funérailles prématurées à cause de notre bon ami, l'alcool.

Mon mari et moi nous nous sommes rencontrés et nous nous sommes mariés pendant nos études de droit, dans une brume romantique d'alcool, de lumières scintillantes et de nombreuses promesses. Nous étions le seul couple marié dans notre cours. Nous travaillions fort et nous nous amusions ferme, nous champions, faisons de l'alpinisme et du ski, nous organisons des soirées fabuleuses pour nos amis sophistiqués, et nous nous enorgueillissions de ne pas toucher à la drogue. En fait, c'était la peur qui me retenait de prendre de la drogue – la peur de ne pas être reçue au barreau (pas au bar) si j'étais arrêtée en possession de drogues de rue illégales. Plus important, mon meilleur ami était merveilleux, puissant, c'était l'alcool et j'en étais folle.

Jusqu'à l'âge de quatre ans, je vivais au-dessus d'une taverne où j'ai vu quelques ivrognes se faire jeter à la rue. Ma mère travaillait pour des parents qui vivaient aussi au-dessus de la taverne, et quiconque était dis-

ponible s'occupait de moi. Malgré mes supplications, ma mère a épousé un homme violent et nous avons déménagé au loin, là où en comparaison, ma vie de taverne était une sainte vie. Je me sauvais toujours à la taverne, jusqu'à ce qu'elle soit démolie. Je regarde toujours avec tendresse des photos de cet endroit.

À quatorze ans, j'ai pris ma première cuite qui s'est terminée par une visite sans conséquence des policiers à mon domicile. À dix-huit ans, je buvais tous les jours et à vingt et un ans, j'ai connu ma première cuite qui a duré un an en France. Je dis par euphémisme que c'est mon année d'études à l'étranger. Je suis revenue à la maison très malade et ivre. Quelques mois plus tard, je me suis couchée avec une bouteille de Scotch un soir et j'ai décidé d'étudier le droit. Si vous avez des problèmes, essayez quelque chose d'encore plus difficile pour « leur montrer ». C'était ma philosophie. C'était suffisant pour me porter à boire et c'est ce que j'ai fait.

À la faculté de droit, nous avions l'habitude de boire beaucoup de bière dans les pubs d'étudiants, et on discutait pour savoir si les roches avaient une âme et quelle était la nature de la procédure judiciaire, comme si cette question n'avait jamais été étudiée. Comme nouveaux avocats, mon mari et moi travaillions d'arrache-pied très tôt le matin avant de courir au tribunal pour défendre sans aucune frayeur les opprimés. Le déjeuner était le moment de la recherche perpétuelle pour le meilleur martini – généralement deux ou trois, ce qui était bon pour faire disparaître le nœud qui s'était installé en permanence dans mon estomac. (Je ne savais pas qu'il représentait la peur et donc, je n'étais pas un défenseur sans peur.) Les après-midi se passaient au

tribunal avec une foule d'arguments légaux créatifs. Si le procès finissait tôt, nous nous rendions au bureau, parfois pas.

Le soir, nous buvions avec les meilleurs d'entre eux : des avocats, des écrivains, des gens des médias, chacun rivalisant pour raconter les meilleures histoires qui étaient, bien sûr, de plus en plus drôles à mesure que nous buvions et que la soirée avançait. Quand je buvais, la peur disparaissait, je m'exprimais plus clairement et j'étais apparemment très, très drôle – à ce qu'ils disaient alors. Des années plus tard, je buvais tellement que je n'étais plus drôle du tout. Mais à ce moment-là, les consommations et les histoires et la camaraderie étaient aussi merveilleuses que ma finesse d'esprit. Nous retournions à la maison vers une ou deux heures du matin pour dormir et le jour suivant, nous nous levions tôt pour recommencer. La détermination et la résistance physique de la jeunesse nous rendaient invincibles.

Malheureusement, au moment où nous avons pensé qu'il était temps d'avoir une « vraie vie » et peut-être de fonder une famille, le mariage se désagrégeait. J'avais vingt-huit ans, j'étais en instance de divorce, je buvais tout le temps et je voyais un psychiatre trois fois par semaine pour essayer de solutionner mon problème, quel qu'il fut.

J'ai pensé avoir trouvé une partie de la réponse quand je suis tombée par hasard sur un programme privé de consommation contrôlée d'alcool, ce qui m'a aidée pendant les trente premiers jours de période d'abstinence obligatoire, à crocheter un très grand tapis, rang après rang, jusqu'à très tard plusieurs nuits de suite. « Encore un rang ! » me disais-je tout le temps en serrant les dents pour ne pas boire. Ma période d'abstinence m'a aussi aidée à trouver un meilleur emploi dans le monde de

l'entreprise, loin de ces avocats au bureau de droit criminel qui buvaient beaucoup, et aussi de me trouver une maison de trois étages avec quatre chambres à coucher. Le rêve de toute femme célibataire ! Cela m'a aidée à cesser d'aller chez le psychiatre. Pendant cette abstinence, j'ai aussi rompu une relation malsaine qui reproduisait la violence de mon enfance.

Aussi incroyable que cela puisse paraître, je n'ai pas fait le lien entre une meilleure gestion de ma vie pendant cette courte période d'abstinence et l'absence d'alcool. Cela importait peu au bout du compte parce que malheureusement, j'ai recommencé à me soûler. Je me souviens avoir fait une fixation sur ce premier verre de vin qu'il m'était permis de boire le jour où mon entraîneur m'a informé que j'étais prête à recommencer à boire de façon contrôlée. Ma langue pendait presque.

Plusieurs cuites plus tard, j'ai essayé tout ce que j'ai pu : d'autres thérapies, d'autres psychiatres (c'était toujours le suivant qui résoudrait mon problème), le biofeedback, les exercices de relaxation, l'Antabuse, beaucoup de livres de thérapie, de Freud à Jung, et tous les nouveaux courants qui étaient publiés ou enseignés. Sans succès, bien sûr, parce que je finissais toujours par me soûler.

Un jour, j'ai fini par comprendre que je ne pouvais pas continuer à me traîner au travail le matin et passer la moitié de mon énergie chaque jour à dissimuler le fait que je n'étais qu'une ivrogne qui fonctionnait à peine. J'allais à la maison pour boire jusqu'à perdre conscience, je m'éveillais au milieu de la nuit, terrifiée, en écoutant la radio et en téléphonant à travers le monde pour finalement m'assoupir à l'aube, juste au moment où le réveil sonnait, et je recommençais la même routine. J'ai abandonné toute relation valable, je

voyais moins mes amis et j'ai cessé d'aller à la plupart des événements sociaux parce que je ne pouvais jamais être certaine de rester sobre. De plus en plus, je ne faisais que travailler et retourner chez moi pour boire – et l'alcool a commencé à prendre le dessus sur le travail.

Un jour, j'étais tellement malade un lendemain de cuite qu'à l'heure du repas, j'ai appelé une amie et je me suis mise à pleurer ; « J'ai tout essayé et rien ne marche », lui ai-je dit en répétant ma litanie de médecins et de différentes thérapies. Je ne me souvenais pas que treize ans plus tôt, quand j'avais vingt-et-un ans, j'avais assisté à quelques réunions des Alcooliques anonymes après m'être réveillée un matin en ne sachant pas où j'étais. Je venais de commencer mes études de droit et la plupart du temps, j'étais terrifiée ; j'ai donc pris une cuite pour calmer la peur, qui a empiré davantage. Je ne me rappelle absolument pas comment je me suis retrouvée chez les AA à ce moment-là. Il n'y avait pas de jeunes aux réunions et les gens s'émerveillaient sans cesse de mon jeune âge et à quel point j'avais l'air fraîche. (Personne ne m'a dit cela quand je suis retournée chez les AA treize ans plus tard.)

Mon amie m'a suggéré de téléphoner à un homme qu'elle connaissait qui était membre des Alcooliques anonymes et j'ai accepté. « Peut-être pourrait-il te téléphoner », a-t-elle dit pleine de bonne volonté, ce qui était la chose à faire parce que le soir venu, je me portais bien et je n'avais pas besoin d'aide extérieure, sauf d'un verre ou deux. Il a quand même continué à me téléphoner et à m'importuner pour aller à une réunion. Quand il m'a dit qu'il allait aux réunions des AA trois ou quatre fois par semaine, je me suis dit : Pauvre

homme, il n'a rien de mieux à faire. Quelle vie ennuyeuse il doit avoir, courir aux réunions des AA avec rien à boire ! Ennuyeuse en effet : il ne se frappait pas la tête sur les murs, il ne tombait pas en bas de l'escalier, il ne faisait pas de visites aux salles d'urgence des hôpitaux à tout moment, il ne perdait pas d'autos, et ainsi de suite.

À ma première réunion, une fois de retour chez les AA, il faisait anormalement chaud par une soirée de juin et il n'y avait aucune boisson fraîche dans ce sous-sol d'église. Un cheval aurait pu s'étouffer par la fumée qu'il y avait (aujourd'hui, c'est beaucoup mieux), et une femme fanatique avec de beaux yeux souriants m'expliquait avec enthousiasme qu'ils avaient ce livre important que je devrais acheter. Pensant qu'ils faisaient la promotion du livre parce qu'ils avaient besoin d'argent, j'ai dit fermement : « Je vais vous donner l'argent mais je ne veux pas de votre livre ! » C'était en résumé mon attitude, ce qui explique pourquoi, pendant les quelques mois qui ont suivi, j'ai continué de me soûler malgré le fait que je traînais mon corps aux réunions tous les deux jours. Je fixais la grosse bouteille de vodka dans l'armoire de cuisine et je disais : « Tu ne m'auras pas ! » Mais elle avait le dessus ; j'ai toujours perdu la bataille et je me retrouvais ivre.

Mon dernier lendemain de cuite a eu lieu un vendredi avant un long congé de fin de semaine. J'ai eu de la difficulté toute la journée, me sentant petite et désespérée, cachant mes mains qui tremblaient quand je devais signer des documents, et essayant désespérément de ne pas bafouiller pendant les réunions. Plus tard ce vendredi soir, après une interminable journée de travail, je me suis traînée dans la rue déserte en pensant que le monde entier, sauf moi, avait un endroit

où aller pendant cette longue fin de semaine, et de plus, ils avaient tous quelqu'un qui les accompagnait.

La première différence entre cette nuit-là et toutes les autres était que je ne suis pas allée m'imbiber immédiatement dans un bar ou à la maison avec mon énorme approvisionnement habituel de fin de semaine. Au contraire, je suis allée à mon club pour nager, et, assez étrangement, je n'ai pas bu non plus. J'étais tellement malade de ma cuite de la veille que j'ai dû cesser de nager. Je me suis plutôt enveloppée dans une robe de chambre et je me suis assise dans un coin sombre du salon du vestiaire pendant deux heures, en m'apitoyant désespérément sur mon sort.

Je ne sais pas ce qui est arrivé pendant ces deux heures mais vers vingt heures, je me suis levée, j'ai enfilé mes vêtements et j'ai couru vers une réunion où je n'avais pas l'intention d'aller. C'était un peu comme recevoir un coup sur la tête avec un marteau invisible et le cerveau complètement à l'envers, car la réunion semblait tout à fait différente de la dernière fois où j'étais allée. Les gens avaient l'air très vivants, les drôles de zigs qui étaient là la dernière fois ne sont pas venus, et les livres sur le présentoir avaient l'air intéressants. J'ai acheté le livre *Les Alcooliques anonymes*, j'ai écouté de toutes mes oreilles et pour la première fois, je suis allée prendre le café avec les gens et j'ai encore écouté.

Tard dans la nuit à la maison, je sentais une présence près de moi, même si je vivais seule. Le lendemain, je savais que je n'avais pas besoin de boire. Dans la soirée, je suis allée à une réunion d'Étapes où on a discuté de la Deuxième, « Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison », et j'ai, en fait, parlé de

Dieu, celui qui m'avait abandonné quand j'étais petite fille, alors que j'avais très peur et que j'étais très blessée. Dans les semaines et les mois qui ont suivi, j'ai fait tout ce que l'on m'a suggéré. Je suis allée à une réunion chaque jour, j'ai lu les livres et les brochures, et je me suis trouvé une marraine qui m'a dit de prendre un moment de tranquillité chaque matin et d'essayer de prier et de méditer, ou au moins de m'asseoir sans bouger pendant quelques minutes avant d'entreprendre la journée. Puisque je me vantais d'adhérer au principe spirituel de ne pas mépriser quoi que ce soit avant de me renseigner, j'ai essayé de garder l'esprit ouvert, peu importe ce qu'on disait et peu importe à quel point je trouvais cela stupide. C'est probablement ce qui m'a sauvé la vie.

J'ai adopté un groupe du centre-ville qui se réunissait près de mon bureau tout de suite après le travail, à 17 h 15. (Je n'aurais pas tenu le coup jusqu'à 20 heures.) Je me suis rapidement intéressée au service. On m'a donné des livrets de banques, des notes pour les réunions d'affaires et des instructions diverses, et on m'a dit de faire le nécessaire pour que les réunions aient lieu. J'ai fait ce travail pendant assez longtemps. J'ai aussi institué des réunions d'affaires régulières et j'ai trouvé un nouveau enthousiaste à qui j'ai plus tard remis le livret de banque et les papiers.

J'avais beaucoup de problèmes pendant ces premiers temps mais quelle qu'en soit la nature, on me disait constamment de rechercher un plus grand développement spirituel, ce qui ne m'intéressait pas. On m'a aussi dit que mon but sur la terre était d'être le plus possible au service de Dieu et des gens autour de moi, ce qui ne m'intéressait pas beaucoup non plus. Par contre, je n'ai rien dit, j'ai écouté et j'ai continué à aller aux

réunions, surtout les discussions sur les Étapes, où j'entendais des gens parler de la façon dont ils mettaient les Étapes en pratique, de notre Gros Livre, de notre absence d'égoïsme et comment aider les autres. Parfois, je croyais que ces réunions n'avaient aucun sens ; parfois je les trouvais ennuyantes mais je continuais à écouter et à essayer de m'identifier.

Peu après qu'une de mes amies eut été tuée par un ivrogne qui allait en sens inverse sur l'autoroute, un chauffeur de camion a dit qu'il avait conduit de longues distances en état d'ébriété. J'étais horrifiée et dégoûtée, jusqu'à ce que je m'arrête pour me rappeler que j'avais l'habitude de conduire quand je ne pouvais pas marcher droit. Quand mon amie a été tuée, mes amis AA ont dit : « Ne bois pas ! Ne pense pas ! Va aux réunions ! » Je suis allée à une réunion où j'ai sangloté et où j'ai grincé des dents, mais je n'ai pas bu.

Je suis devenue compulsive à propos des AA, comme je l'ai été à propos de l'alcool, ce qui était nécessaire parce qu'on m'avait dit de passer autant de temps aux réunions que j'en avais passé à boire. Je suis allée à tous les rassemblements AA possible et je suis devenue saturée des AA. J'écoutais des enregistrements de partages de membres des AA. Je lisais et je relisais les brochures et les livres, riant toute seule avec *Dr Bob et les pionniers*. Je me suis inscrite au groupe *Loners-Internationalist Meeting (LIM)* et j'ai partagé les réunions où j'assistais en écrivant des lettres à des personnes qui ne pouvaient pas assister aux réunions. Cela m'a aidée à me souvenir de ce que j'avais entendu et mon partage aidait quelqu'un d'autre. Une fois, j'ai écrit à un homme qui a reçu ma lettre le même jour où il a tué quelqu'un dans un accident de voiture, ce qui, sans aucun doute, lui avait donné très, très soif.

Plusieurs années plus tard, bien que l'alcool ne fasse plus partie de ma vie et que je n'aie plus le désir maladif de boire, il peut m'arriver de me rappeler le goût d'un bon verre et de son effet, de l'attrance pour l'alcool de mes papilles gustatives jusqu'aux picotements dans les orteils. Comme mon parrain le soulignait, de telles pensées sont comme des drapeaux rouges pour m'avertir que quelque chose ne va pas, que je suis tendue au point de mettre ma sobriété en danger. Il est temps de revenir aux bases AA et de voir les choses à changer. Cette relation spéciale avec l'alcool sera toujours là, attendant de me séduire encore. Je peux me protéger en continuant d'être membre active des AA.

La chose la plus difficile que j'ai eue à affronter en étant abstinente a été ma propre colère et la violence que j'ai subie pendant mon enfance. J'avais oublié les auteurs de cette violence le plus possible, mais la tête semble ne jamais oublier. J'ai reçu avec gratitude des années d'aide extérieure parce qu'on m'avait dit que mon alcoolisme n'était qu'un symptôme de problèmes plus graves. Pourtant, malgré l'aide de nombreux professionnels, je sais que je ne me serais jamais rétablie de la violence et de l'alcoolisme sans les Douze Étapes des AA, qui sont exactement à la mesure de gens comme moi.

Tout aussi important, je crois que je me suis rétablie par la grâce d'une Puissance supérieure, bien que j'étais très en colère contre Dieu et que je ne voulais rien avoir à faire avec Lui quand je suis arrivée chez les Alcooliques anonymes. En fait, je n'avais pas besoin de trouver Dieu. Il me fallait seulement un esprit ouvert et l'esprit m'a trouvée.

Après cinq ans d'abstinence, j'ai rencontré un homme chez les AA qui était aussi abstiné depuis

cinq ans. Il m'a dit que les pierres dans ma tête s'ajustaient aux trous dans la sienne. Aujourd'hui, nous avons une fille qui n'a jamais vu ses parents boire et qui les regarde essayer d'aider d'autres personnes chez les Alcooliques anonymes. Nous avons une jolie maison et une vie de famille sobre dans un environnement où il y a beaucoup d'amis et de réunions AA. Rien ne pourrait mieux aller.

## UN IVROGNE COMME TOI

*Plus il était attentif dans les réunions, plus il en est venu à connaître la propre histoire de son alcoolisme.*

GÉNÉRALEMENT, nos histoires commencent en disant ce que nous étions, ce qui est arrivé et comment nous sommes maintenant. Dans mon cas, ce qui s'est passé n'avait rien de particulier – pas de problèmes, rien de spécial n'est arrivé. En tout cas, je n'en voyais pas. Ce n'est que beaucoup plus tard, quand j'ai commencé à écouter les autres personnes et ce qui leur était arrivé, quand et comment, que j'ai compris que ces choses faisaient aussi partie de mon passé.

Mon histoire commence au milieu. Ce qui est arrivé ? Ma famille et moi assistions à une cérémonie juive pour une circoncision rituelle pour donner un nom à un enfant. Après les cérémonies et le brunch, je me suis endormi. Au moment de partir, ils m'ont réveillé. Le retour à la maison a été très calme. Ma femme et mes deux enfants n'ont rien dit. Plus tard pendant la journée, j'ai trouvé la source du problème.

Quand ils sont venus me réveiller, j'étais très agressif et menaçant. Je leur ai fait peur. Ils avaient peur que je les frappe. C'était cela, la raison. Je voyais qu'il fallait faire quelque chose. La belle-sœur de ma femme, une travailleuse sociale, m'a suggéré de voir un conseiller. J'ai pensé que ce serait une bonne idée. J'avais des crises d'angoisse sans aucune raison. Je pouvais autrefois faire

des démonstrations de produits à des gens d'un niveau très élevé dans la société où je travaillais sans éprouver de problèmes ; maintenant, même des démonstrations à petite échelle devenaient difficiles.

De plus, j'avais des difficultés à retenir des techniciens pour m'assister. Dans le passé, je pouvais les choisir parce que j'étais agréable avec eux et les projets étaient amusants, pleins de nouvelles idées intéressantes. J'ai toujours eu un mauvais caractère mais maintenant, je perdais le contrôle. Je faisais des choses comme frapper mon bureau avec ma chaise.

Le plus grave dans mon cas, c'est que j'envisageais le suicide. J'avais un plan – mourir dans un accident, ce qui ne soulèverait pas de questions dans l'esprit de la société d'assurance. Dans un moment de lucidité, j'ai décidé que ce serait une bonne idée de rechercher de l'aide. Si je n'avais pas perdu la tête, je n'en étais pas loin.

Ma femme et moi avons donc trouvé une travailleuse sociale en psychiatrie à l'agence locale des Services familiaux juifs. Elle nous a vus en couple, puis individuellement, puis ensemble, et ainsi de suite. Quand nous étions ensemble, nous discutons de nos problèmes interpersonnels. Quand je la voyais seule, elle me parlait d'alcool. Je ne sais pas pourquoi, elle revenait toujours sur le sujet. Je buvais, mais pas tant que cela. Je n'avais même jamais mentionné que je buvais, sauf peut-être pour dire : « Oui, je bois », quand elle me le demandait. Là n'était pas le problème – c'était les autres choses. Un jour, elle m'a lu des questions tirées d'une brochure, auxquelles j'ai répondu honnêtement. Elle en a déduit que je buvais peut-être trop et nous en avons parlé pendant plusieurs séances.

Un jour, elle m'a demandé si je pouvais limiter ma consommation à cinq verres par jour. J'ai répondu

« Évidemment. » Quelle ne fut pas ma surprise en constatant que je ne le pouvais pas. J'aurais dû y voir mon premier indice qu'elle pouvait avoir raison, mais la chose ne m'est pas venue à l'esprit.

J'ai ensuite pensé à une solution intelligente. J'ai plusieurs diplômes universitaires et quelqu'un d'aussi futé que moi pouvait régler ce problème. Il s'agissait de retarder le premier verre aussi longtemps que possible et d'aller me coucher après le dernier verre. J'ai réussi et j'ai dit au conseiller que je pouvais me limiter à cinq verres par jour sans avoir de problème. Elle m'a dit que si je devais contrôler quelque chose, c'est que je n'étais pas en contrôle.

Pendant une séance, elle m'a suggéré d'essayer de ne pas boire du tout pendant un week-end. « Bien », ai-je dit. Elle m'a aussi suggéré d'envoyer les enfants quelque part pendant le week-end car je pourrais devenir irritable.

J'avais pris l'habitude de regarder beaucoup de films tard le soir – c'était la période où je me relaxais en prenant quelques verres, une habitude que j'avais prise à un cours du soir quand j'avais un emploi à plein temps et que j'étudiais la chimie la nuit. J'avais vu des films où on racontait ce qui arrive aux gens qui ont des problèmes d'alcool : *Week-end fichu*, *Les jours du vin et des roses*, et autres. J'avais donc peur de m'emporter, de perdre le contrôle et même de devenir violent, comme ma femme m'accusait de l'être. J'ai donc préparé les enfants et l'alcool (la totalité) et j'ai tout emporté chez les parents de ma femme.

À ma grande surprise, le week-end s'est bien passé – aucun problème – et à la séance suivante, je l'ai dit à ma conseillère. Elle a répondu : « Comment ont été les réunions ? » j'ai répliqué : « Quelles réunions ? » Elle

a dit : « Les réunions AA. » J'ai dit : « Quelles réunions AA ? Nous n'avons jamais parlé de cela. » Elle a ajouté que j'avais été d'accord pour aller à une réunion des AA. Elle m'a présenté une liste de réunions et m'a donné des explications sur les réunions ouvertes et les réunions fermées. J'ai opté pour un groupe de discussion pour hommes, ce qui semblait convenir. Je me retrouverais avec des gens de mon espèce et le moment de la réunion concordait avec mon horaire. La liste de réunions débutait le dimanche. Je n'ai jamais entrepris un projet ni rien d'autre le dimanche. Le lundi était ma journée pour regarder M.A.S.H. Le mardi était *La soirée du cinéma* et je suis un grand amateur de films. Donc, mercredi était la journée où j'ai décidé d'essayer cette réunion des AA.

La réunion s'est bien passée. Nous avons parlé des problèmes de quelqu'un et d'un bris d'anonymat au bureau de son médecin. Les gens à la réunion lui disaient des choses qui n'avaient aucun sens pour moi, comme : « Vivre et laisser vivre », « Agir aisément », « Un jour à la fois », « récite la Prière de la Sérénité », « parle à ton parrain », et comme nous faisons un tour de table, mon tour est arrivé. Puisqu'ils disaient tous qu'ils étaient alcooliques, il ne m'a pas été trop difficile de dire mon nom et d'ajouter : « Bonjour, je suis un alcoolique », et j'ai suggéré à l'homme de changer de médecin. Il m'a remercié et après la réunion, il m'a bien fait promettre de revenir la semaine prochaine.

Pendant la réunion, quelqu'un a fait remarquer que nous perdions trop de temps à discuter au lieu de consacrer plus de temps aux tours de tables sur la Première Étape pour les nouveaux. Je suis donc allé à la table de discussion de la Première Étape la semaine suivante. La

discussion était très intéressante. Je ne croyais pas que j'étais « impuissant devant l'alcool » mais je savais « que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. »

Un soir, nous parlions du temps où nous avons commencé à boire et je disais que j'avais bu toute ma vie. En fait, on m'a donné mon premier verre à ma circoncision. Généralement, cela se fait quand un garçon a huit jours. Je dis donc que tous les garçons juifs commencent à boire très tôt. J'ai dû admettre qu'après, ce n'était que le lait et les jus, jusqu'à ce que je puisse m'asseoir à table avec la famille et par la suite, il y avait du vin *kiddush* tous les vendredis soirs. Ce n'était pas de la grande qualité – c'était du vin sucré et de l'eau de Seltz et donc, j'en buvais très peu. Je n'aimais pas le goût. Plus tard, j'ai su la définition d'un buveur social : quelqu'un qui pouvait choisir de boire ou non.

Quand j'ai eu environ dix ans, nous sommes tous revenus de la *bar mitzvah* de mon cousin pour faire la fête chez ma grand-mère. C'est alors que j'ai pris mon vrai premier verre. Tous les adultes se sont dirigés vers la table pour un schnaps. Il y avait tous ces petits verres devant diverses bouteilles d'alcool et chacun en prenait un. J'en ai pris un aussi. C'était bon. C'était doux et chaud et merveilleux. J'ai aimé cela et je suis retourné en prendre un autre. Celui-ci n'était pas doux – il restait dans le gosier, n'était pas aussi merveilleux.

Après, j'ai bu ce que je pouvais, quand je le pouvais, où je le pouvais. Pas beaucoup, pas souvent, pas comme un garçon de dix ans. Autour de cette table de Première Étape, nous en avons déduit, du moins eux, que c'était une façon de boire alcoolique – prendre un verre et retourner immédiatement en prendre un autre. Je sais maintenant que jamais je ne me suis contenté d'un seul verre.

Un soir, ils parlaient de la quantité qu'ils ont bue et quelqu'un a dit qu'il avait pris telle quantité de bières, un autre parlait de lampées, un autre de cocktails dont je n'avais jamais entendu parler, un autre de tant de litres, et ainsi de suite. Quand ce fut mon tour, j'ai dit que je ne le savais pas. Ils ont dit : « Tant que ça ! » J'ai répondu : « Non ». Je voulais dire que je ne savais pas la quantité. Je buvais surtout à la maison et versais de l'alcool dans un grand verre, je le buvais et je recommençais plusieurs fois. « Combien de fois as-tu rempli ton verre ? » « Je ne le sais pas. »

Quelqu'un m'a posé la question autrement. Il voulait savoir combien d'alcool j'achetais. J'ai répondu : « Bon, j'allais tous les jours acheter une bouteille. » « Oh, a-t-il répondu. Combien en restait-il à la fin de la semaine ? » Il m'avait eu. « Il n'en restait pas », ai-je dit. Il a dit : « Tu buvais une bouteille par jour. » Je n'ai plus dit un mot – on avait réfuté toutes mes objections.

Je voyais le conseiller une fois par semaine et j'allais à cette réunion pour homme une fois par semaine aussi, et tout allait mieux. Une fois, j'ai vu quelqu'un prendre un jeton de quatre-vingt-dix jours. J'ai décidé de ne pas le prendre. Même si je ne pouvais pas le voir d'où j'étais assis, je ne porterais pas d'insigne AA. Un jour, quelqu'un a eu une médaille de quatre-vingt-dix jours pour mettre dans sa poche et qu'il pouvait toucher pour lui porter chance. J'ai décidé que j'aurais cette médaille. Après avoir réussi trois mois, je suis allé voir la personne aux publications et j'en ai achetée une. Il m'a dit que ce serait bien si elle m'était présentée devant tout le monde. Je n'étais pas très chaud à l'idée de me lever devant tout le monde. Il m'a dit que ce serait bien pour les nouveaux ; qu'ils verraient

que le programme fonctionne. J'ai donc accepté et j'ai demandé à l'animateur de la table de la Première Étape de me la remettre. Ils le payaient pour diriger l'assemblée, du moins, c'est ce que je pensais. (J'ai su plus tard qu'ils le remboursaient pour le goûter.) La semaine suivante, j'ai donc reçu ma médaille et j'ai remercié tout le monde de m'avoir donné le pouvoir sur l'alcool. Maintenant, j'étais plus fort que l'alcool car pour la première fois depuis longtemps, je pouvais choisir de ne pas boire.

Quelques semaines plus tard, une société importante pour laquelle je travaillais, et qui nous avait déménagé à leurs frais, moi et ma famille, a dû congédier beaucoup d'employés et j'ai fait partie du nombre – congédié. Je pensais être à l'abri de cela. J'occupais un poste très important et je faisais un travail important. J'étais le chercheur en chef pour développer un nouveau produit ; j'occupais une position stratégique dans la préparation des réunions. J'étais totalement bouleversé. Après tout, j'allais mieux maintenant et je pouvais à nouveau être un bon employé et travailler en équipe, mais en vain.

Nous avons pu rester sur le site où des bureaux spéciaux ont été installés pour que nous fassions notre recherche d'emploi. Dans le cadre de cette recherche d'emploi, j'ai pu me rendre dans une convention de professionnels qui avait lieu dans le Sud-Ouest.

Entre le moment où j'ai perdu mon emploi et mon vol vers la convention, j'ai décidé que je n'étais peut-être pas un alcoolique et qu'il fallait que je vérifie cette théorie. Après tout, j'étais un chercheur et il fallait vérifier les choses. J'ai décidé que sur l'avion (l'endroit me semblait sûr) je mettrais la question à l'épreuve. Si je pouvais prendre un verre, pas plus, je n'étais pas un

alcoolique – les alcooliques ne peuvent pas faire cela. Donc, quand l’hôtesse m’a demandé si je voulais boire quelque chose, j’ai dit : « Oui ». Elle a versé l’équivalent de deux petites bouteilles dans un verre (« Pas de glaçons, merci ») et a continué sa tournée. Revenue près de mon siège, elle m’a demandé si j’en voulais un autre et j’ai dit : « Oui ». J’ai bu pendant toute la durée du vol – avant, pendant et après le repas. En approchant de notre destination, j’ai cherché dans ma poche pour trouver un crayon afin de remplir la carte-réponse du magazine de vol. J’ai tâté cette grosse médaille. Je l’ai sortie pour voir ce que c’était. C’était ma médaille de poche de quatre-vingt-dix jours et cela m’a rappelé ce que j’étais en train de faire. J’ai pensé : Hé, ces gens à la réunion avaient raison – je suis impuissant devant l’alcool. J’ai remis la médaille dans ma poche et à partir de ce jour jusqu’à aujourd’hui, quelque quinze ans et demi plus tard, je n’ai pas eu le besoin de boire.

Quand je suis retourné à ma réunion, je leur ai raconté ce qui était arrivé. Je ne sais pas pourquoi – je n’étais plus le même qui s’emportait pour un rien. Ils ne s’inquiétaient que de savoir si je buvais encore. J’ai dit : « Non, j’ai cessé ». J’avais peur qu’ils m’enlèvent ma médaille. Ils ne voulaient savoir qu’une chose, qu’est-ce que j’allais faire maintenant. Je n’en avais aucune idée. Eux, ils en avaient une, par contre. Ils m’ont dit qu’il me fallait un parrain – j’en ai donc trouvé un. Ils m’ont dit que je devais aller à plus de réunions. « Combien ? » Je voulais le savoir. Ils ont dit que je ne devais aller aux réunions les jours où j’avais envie de boire. Ils ont dit qu’il me fallait m’identifier, pas me comparer. Je ne savais pas ce qu’ils voulaient dire. Quelle est la différence ? S’identifier, ont-ils dit, c’est

essayer de voir à quel point j'étais comme les gens que je fréquentais. Comparer, ont-ils ajouté, c'est chercher des différences, généralement pour constater que j'étais mieux que les autres.

Un jour, nous parlions de réveils spirituels. Chacun a parlé un peu de ce qui leur était arrivé, quand et comment, et ainsi de suite. Mon tour venu, j'ai dit que je n'en avais pas encore eu, mais que je ne fermais pas la porte.

Eh bien, deux personnes essayaient de parler en même temps. « Qu'est-ce que tu nous disais tout ce temps-là à propos de ton voyage en avion ? » « Voilà, ai-je répondu, je buvais et la médaille m'a rappelé ce que j'avais fait. Et j'ai décidé que j'étais impuissant et que je ne pouvais plus boire, et j'ai arrêté. » Un homme a dit : « Bien, c'est cela. Que veux-tu de plus ? » J'ai répliqué : « Où était la lumière blanche aveuglante ? » « Qu'en est-il ? a-t-il ajouté. Lis le Gros Livre. Dans l'Appendice, on explique le concept d'un changement soudain et d'un changement graduel, et que ce n'est pas tout le monde qui a un flash aveuglant. » « Oh ! dis-je, c'était cela – c'était pour moi ? » « Oui, m'a-t-on dit. Que veux-tu de plus ? » En fait, je voulais quelque chose de plus dramatique et mon parrain a dit ce qu'il répétait si souvent : « Et après ? » Je me suis entendu répondre : « Bon, si c'était cela, je devrai m'en contenter. » « T'en contenter ? C'était plus gros et mieux que la plupart, et surtout, cela a fonctionné. Tu as cessé et tu n'as pas recommencé. »

Oui, cela a fonctionné pour moi. Je suis resté dans le mouvement des Alcooliques anonymes assez longtemps pour trouver le programme dans le Gros Livre et pour mettre les principes en pratique dans tous les domaines de ma vie, jour après jour.

Le dernier obstacle était de terminer la réunion par le Notre-Père. En tant que Juif, cela me rendait mal à l'aise et j'ai décidé d'en parler à mon parrain. Je lui ai dit : « Le Notre-Père me dérange. Je n'aime pas terminer avec ça. » « Oh, dit-il, quel est le problème ? » « Bien, je suis Juif et ce n'est pas une prière juive. » « Alors dis-là à la manière juive. » « Ce serait toujours le Notre-Père. » « Oui, dit-il. Récite alors quelque chose d'autre que tu aimes. Ta Puissance supérieure t'aide, quelle que soit le nom que tu lui donnes, et il faut lui dire merci. »

Ce fut un grand pas de franchi ; j'ai enfin commencé à séparer les aspects religieux de ma vie du programme spirituel des AA. La grande différence pour moi aujourd'hui est que la religion est le rituel et nous sommes tous différents à ce point de vue, et la spiritualité est la façon dont nous ressentons ce que nous faisons. Cela concerne mon contact personnel avec ma propre Puissance supérieure, telle que je la conçois.

Tout a changé. J'ai trouvé un nouvel emploi que j'ai décidé de quitter par la suite. J'ai ouvert ma propre entreprise. J'ai pu envoyer mes deux fils au collège et dans de grandes universités. La grande passion de mon aîné était d'aller faire des voyages pour fuir la maison quand il était temps de revenir chez lui pour les vacances ; maintenant, il vient régulièrement à la maison et il amène des amis. Mon plus jeune vient souvent et téléphone régulièrement.

Mon mariage n'est plus menacé et c'est mieux que jamais. Le meilleur est encore à venir. Tout cela et plus, je le dois au Mouvement dans les salles de réunions et au programme dans le livre.

## L'ACCEPTATION ÉTAIT LA RÉPONSE

*Le médecin n'était pas accro, pensait-il – il ne faisait que prescrire des drogues indiquées médicalement pour ses nombreux maux. L'acceptation fut la clé de sa libération.*

**S**I JAMAIS quelqu'un s'est présenté chez les AA par erreur, c'est moi. Ce n'était pas ma place. Jamais, dans mes périodes les plus folles, il ne m'est venu à l'esprit que je pourrais être alcoolique. Pas une fois ma mère n'a même laissé sous-entendre que lorsque je serais plus vieux, je voudrais être président des AA. Non seulement je ne pensais pas qu'il était une bonne idée d'être un alcoolique, je ne croyais même pas que j'avais un problème d'alcool à ce point. Oui, j'avais des problèmes, toutes sortes de problèmes. « Si vous aviez eu mes problèmes, vous boiriez aussi », voilà ce que je ressentais.

Mon plus grand problème était d'ordre matrimonial. « Si vous étiez marié avec ma femme, vous boiriez aussi. » Max et moi avons été mariés pendant vingt-huit ans quand je me suis retrouvé chez les AA. Au début, c'était un bon mariage mais il s'est détérioré au fil des années pendant qu'elle progressait à travers les différents stages de la qualification pour Al-Anon. Au début, elle disait : « Tu ne m'aimes pas. Pourquoi ne l'admet-tu pas ? » Plus tard, elle disait : « Tu n'as pas de respect pour moi. Pourquoi ne l'admet-tu pas ? » Alors que sa maladie en était au stade terminal, elle criait : « Tu me

détestes ! Tu me détestes ! Pourquoi n'admetts-tu pas que tu me détestes ? » Je l'ai donc admis.

Je me souviens très bien avoir dit : « Il n'y a qu'une personne au monde que je ne peux pas supporter plus que toi, et cette personne, c'est moi. » Elle a pleuré un peu et s'est couchée ; c'était la seule réponse aux problèmes qu'elle avait créés. J'ai pleuré un peu et je me suis préparé un autre verre. (Aujourd'hui, nous n'avons plus besoin de vivre ainsi.)

Max n'était pas devenue ainsi parce que j'étais indifférent. Au contraire, il semble que je m'en souciais trop. Je l'avais envoyée chez quatre psychiatres consécutifs et pas un n'a réussi à me faire cesser de boire. J'ai aussi envoyé mes enfants chez des psychiatres. Je me souviens d'une fois où même le chien a eu un diagnostic psychiatrique. Je criais à Max : « Que veux-tu dire, 'le chien a besoin de plus d'amour' ? Tu diras à ce stupide médecin de chats et de chiens qu'il n'est pas psychiatre à Beverly Hills. Tout ce que je veux savoir, c'est pourquoi ce chien fait pipi sur mes genoux chaque fois que je le prends ? » (Ce chien n'a pas mouillé mes pantalons une seule fois depuis que je suis chez les AA, et moi non plus !)

Plus j'essayais d'aider Max, plus elle devenait malade. Quand le tout s'est finalement terminé dans une aile psychiatrique, je n'étais pas du tout surpris. Mais quand la porte d'acier s'est refermée et que c'est elle qui est repartie vers la maison, j'en ai été vraiment étonné.

J'avais commencé à boire pendant mes premières années d'étude de pharmacien pour pouvoir trouver le sommeil. Après avoir suivi les cours toute la journée, travaillé dans la pharmacie familiale toute la soirée pour ensuite étudier jusqu'à une heure ou deux du matin, je

ne pouvais pas dormir profondément avec tout ce que j'avais étudié qui tournait dans ma tête. J'étais à moitié endormi, à moitié éveillé, et au matin, j'étais fatigué et stupide. C'est alors que j'ai trouvé la solution : À la fin de la période d'étude, je buvais deux bières, je sautais dans le lit pour dormir très vite et je me réveillais intelligent.

J'ai bu tout au long de mes études et je m'en suis toujours tiré avec les honneurs. Ma consommation d'alcool a augmenté régulièrement pendant toutes les étapes de ma formation de pharmacien, puis de médecin spécialiste, et finalement dans ma pratique. Je croyais que c'était parce que mes responsabilités augmentaient. « Si vous aviez eu mes responsabilités, si vous aviez manqué de sommeil comme moi, vous auriez bu aussi. »

Je buvais après les heures de travail. Je me souviens m'être retrouvé en plein milieu de la nuit dans le stationnement réservé aux médecins à l'hôpital, un pied dans l'auto et l'autre sur le sol, ne sachant pas qui menait l'autre pied ; m'être retrouvé à raccrocher le récepteur du téléphone pour constater ensuite que j'étais sorti du lit, que j'avais répondu au téléphone, allumé la lumière et que j'avais eu une conversation avec un patient. Je ne savais pas si je lui avais dit d'aller d'urgence à l'hôpital et que je le rencontrerais là, ou de prendre deux aspirines et de me téléphoner le lendemain. Avec un tel problème, je ne pouvais pas me rendormir. Je m'asseyais donc pour regarder des vieux films de Wallace Beery à la télévision et pour boire.

Plus je continuais à boire, plus court était le laps de temps où l'alcool me permettait de dormir ; il me fallait boire à nouveau pour me rendormir, encore et encore, pendant toute la nuit. Je n'ai jamais bu le matin. Je pre-

nais plutôt mon dernier verre à 5 heures. S'il était cinq heures moins une minute, je buvais pour me rendormir. S'il était cinq heures et une minute, je restais debout et je jouais au martyr toute la journée jusqu'à ce qu'un jour, je me demande ce que je ferais pour un patient qui se sentirait si mal. La réponse est venue tout de suite : je lui prescrirais quelque chose pour le remonter.

J'ai immédiatement commencé à prendre des excitants, en comprimés et en injection. J'en suis venu à prendre quarante-cinq milligrammes de Bensedrine à action prolongée et quarante-cinq à action rapide, simplement pour sortir du lit le matin. Je prenais d'autres pilules pendant la journée pour augmenter mon état d'euphorie et encore plus pour le maintenir ; quand je dépassais la limite, je prenais des tranquillisants pour compenser. Les stimulants ont fini par m'affecter l'ouïe : je ne pouvais pas écouter assez rapidement pour entendre ce que je disais. Je pensais, je me demande pourquoi je dis encore cela – cela fait trois fois que je le répète. Pourtant, je ne pouvais pas me taire.

Pour me rééquilibrer, j'aimais le Démerol en intra-veineuse mais je trouvais difficile de bien pratiquer la médecine en m'injectant de la morphine. Après une injection, il me fallait garder une main occupée à me gratter le nez qui piquait continuellement, et j'avais aussi des besoins irrésistibles et incontrôlables de vomir. La codéine, le Percodan et les tranquillisants ne m'ont jamais procuré beaucoup d'effets. Par contre, il y eut un temps où je m'injectais du Pentothal en intra-veineuse pour m'endormir. J'utilisais la même chose que le chirurgien dentiste injecte dans les veines et dit : « Comptez jusqu'à dix » et avant d'être rendu à deux, vous êtes endormi. C'était des pertes de mémoire instantanées qui semblaient fantastiques. Je ne croyais pas

pouvoir me coucher et injecter le liquide dans mes veines pendant que mes enfants et ma femme étaient là à me regarder, et je gardais donc la drogue dans mon sac, et le sac dans l'auto, et l'auto dans le garage. Heureusement, le garage était attenant à la maison. Dans le garage, je mettais l'aiguille dans ma veine et j'essayais ensuite de penser à la quantité précise de médicament que je devais injecter pour neutraliser les stimulants tout en ajoutant les somnifères et en ignorant les tranquillisants, afin d'en mettre juste assez pour pouvoir sortir l'aiguille, tirer brusquement sur le garrot, le lancer dans l'auto, fermer la porte, courir dans le couloir et tomber dans le lit avant de m'endormir.

Il était difficile d'évaluer la bonne quantité. Un soir, j'ai dû me faire dormir ainsi trois fois et j'ai finalement décidé d'abandonner. Mais pour ce faire, il fallait sortir tous les produits de la maison et qu'ils soient hors de ma portée. À la fin, j'ai dû faire la même chose avec l'alcool et *toutes* les pilules. Je ne pouvais pas résister aux produits chimiques tant qu'il y en avait dans la maison. S'il y en avait, je trouvais toujours un besoin d'en prendre, surtout des pilules. Jamais je n'ai pris un tranquillisant, un sédatif ou un excitant parce que j'étais dépendant des pilules. J'en ai toujours pris parce que j'avais le symptôme que seul un comprimé pourrait soulager. Donc, chaque pilule était indiquée au point de vue médical au moment où elle était prise. Pour moi, les pilules ne produisent pas le désir d'avaler une pilule ; elles produisent les symptômes qui nécessitent de prendre une pilule pour être soulagé. Comme médecin et pharmacien qui a grandi dans une pharmacie attachée à la maison, j'avais une pilule pour chaque maladie et j'étais souvent malade.

Aujourd'hui, je constate que je ne peux pas vivre mon programme AA tout en prenant des pilules, et je ne peux même pas en avoir à proximité, sauf pour les cas d'urgences. Je ne peux pas dire : « Que ta volonté soit faite » et prendre une pilule. Je ne peux pas dire : « Je suis impuissant devant l'alcool, mais pas devant l'alcool solide. » Je ne peux pas dire : « Dieu peut me rendre la raison mais jusqu'à ce qu'il Le fasse, je vais me contrôler – avec des pilules. » N'abandonner que l'alcool n'était pas suffisant dans mon cas ; il a fallu et j'abandonne tous les produits chimiques qui affectent le comportement et l'esprit afin de rester abstinent et bien.

Par deux fois durant un week-end, j'ai décidé de ne rien prendre du tout. À chaque fois, j'ai eu des convulsions le dimanche matin. Les deux fois, j'ai réagi en me disant que je n'avais rien bu la veille et que forcément, l'alcool n'était pas en cause. Le neurologue qui s'occupait de moi n'a pas pensé à me demander si je buvais et je n'ai pas pensé à lui dire. Il en a résulté qu'il n'a pas pu comprendre pourquoi j'avais des convulsions et il a décidé de m'envoyer à la Clinique Mayo. Il me semblait qu'avant tout, j'avais besoin d'une consultation. Par hasard, il se trouvait que j'étais le meilleur diagnostiqueur que je connaissais à l'époque et je connaissais certainement mon cas mieux que quiconque. Je me suis donc assis en ma présence et j'ai passé en revue les faits qui ont conduit aux convulsions : changement de personnalité, maux de tête quotidiens, sombres pressentiments, aliénation mentale imminente. Soudain, j'ai compris : j'avais une tumeur au cerveau et je mourrais, et tous auraient beaucoup de sympathie pour moi. La Clinique Mayo semblait un bon endroit pour faire confirmer mon diagnostic.

Après neuf jour d'analyses à Mayo, figurez-vous qu'on m'a enfermé dans l'aile psychiatrique ! Après que la porte se fut refermée brutalement, Max, seule, est retournée à la maison. Je n'étais pas heureux d'être dans l'aile pour les fous, et je n'ai pas aimé du tout être forcé de me contenter de gâteaux glacés la veille de Noël. J'ai piqué une telle crise qu'ils ont finalement accepté de me laisser sortir, contre l'avis médical. Max a accepté de me prendre sous sa responsabilité après lui avoir promis de ne jamais boire de nouveau, de ne jamais prendre d'autre médicament, de ne plus jamais jurer, et de ne plus jamais parler aux filles. Nous avons pris l'avion et aussitôt, nous nous sommes querellés parce que je voulais prendre de l'alcool qui était gratuit. Max a gagné ; je n'en ai pas bu mais je n'ai ni parlé ni mangé ! C'est ainsi que Max, moi et nos deux filles ont passé le jour de Noël il y a huit ans.

Une fois arrivé à la maison, j'ai pris une bouteille de Scotch et je suis allé me coucher. Le jour suivant, Max a téléphoné au neurologue et lui a fait part de l'opinion du psychiatre à Mayo. Il s'est arrangé pour que je voie un psychiatre local, qui a rapidement décidé que je devrais être dans l'aile psychiatrique de notre hôpital local. Les gens insistaient pour me mettre dans une salle alors que Max et moi savions bien que je devrais être en chambre privée. Finalement, elle a demandé : « Vous rendez-vous compte qu'il fait partie du personnel de cet hôpital ? » J'ai eu ma chambre privée.

Le temps a passé très, très lentement dans mon deuxième asile de fous. Je n'y ai jamais vraiment pris goût et je me demandais sans cesse : « Qu'est-ce qu'un gentil garçon comme moi fait dans un tel endroit ? » Par-dessus le marché, ils voulaient que je fasse des

ceintures en cuir ! Étais-je allé à l'école toutes ces années pour m'asseoir et fabriquer des ceintures en cuir ? De plus, je ne pouvais pas comprendre les instructions. La fille me les avait expliquées quatre fois et j'étais trop gêné pour les demander à nouveau. (Je suis heureux de déclarer, toutefois, que je n'étais allé qu'à quelques réunions des AA avant de pouvoir faire une très jolie paire de mocassins – et la moitié d'un porte-monnaie. J'ai porté ces mocassins tous les soirs pendant les sept années suivantes, jusqu'à ce qu'ils soient usés. Pour mon septième anniversaire AA, ma femme Al-Anon, et par le fait même axée sur le programme, a fait recouvrir de bronze mes mocassins. Je suis peut-être propriétaire aujourd'hui de la paire de mocassins la plus chère qu'on ait vue, et elle m'aide à me souvenir d'où je viens.)

À l'hôpital, je m'accrochais à l'idée qu'il me restait encore presque toute ma vie : que si je pouvais seulement contrôler mon environnement extérieur, l'environnement intérieur serait alors confortable. J'ai passé une grande partie du temps à écrire des lettres, des notes, des ordres et des listes de choses à faire pour Max, qui était aussi mon infirmière au bureau, afin que le monde puisse tourner pendant que j'étais enfermé. Il fallait être drôlement malade pour agir ainsi, et il fallait l'être peut-être qu'elle soit encore plus pour revenir chaque jour chercher une nouvelle liste, comme elle l'a fait. (Aujourd'hui, nous n'avons plus besoin de vivre ainsi. Max travaille encore avec moi au bureau mais nous avons confié notre volonté et notre vie et notre travail aux soins de Dieu. Chacun, avec l'autre comme témoin, nous avons dit à haute voix la Troisième Étape – tout comme il est dit dans le Gros Livre. La vie devient de plus en plus simple et facile pendant que nous cher-

chons à me défaire de mes vieilles idées en prenant soin de l'environnement intérieur par les Douze Étapes, et en laissant l'environnement extérieur prendre soin de lui-même.)

Un jour, alors que j'étais assis là, à l'hôpital, mon psychiatre est venu derrière moi et m'a demandé : « Aimeriez-vous parler à l'homme des AA ? J'ai réagi en disant que j'avais déjà aidé tous les patients dans l'aile et que j'avais encore beaucoup de problèmes personnels sans essayer d'aider quelque ivrogne des AA. À voir la réaction sur le visage du psychiatre, j'ai pu voir qu'il serait vraiment heureux que j'accepte. Ainsi, pour aucune autre raison que celle de lui faire plaisir, j'ai accepté. Je me suis très vite rendu compte que c'était une erreur – quand ce grand clown est arrivé en bondissant dans ma chambre et en criant presque : « Je m'appelle Frank et je suis un alcoolique, ha-ha-ha ! » J'ai eu beaucoup de chagrin pour lui ; la seule chose qu'il lui restait dans la vie, c'était de se vanter qu'il était un alcoolique. Ce n'est que plus tard qu'il m'a dit qu'il était avocat.

Sachant que je faisais erreur, je suis allé à une réunion avec lui le soir même et une chose étrange a commencé à se produire. Le psychiatre, qui m'avait pratiquement ignoré jusqu'ici, a commencé à s'intéresser beaucoup plus à moi ; tous les jours, il me demandait toutes sortes de questions sur les réunions des AA. Au début, je me demandais s'il était alcoolique lui-même et s'il m'envoyait là pour apprendre des choses sur les AA. Mais je me suis vite rendu compte en fait qu'il avait cette idée puérile : s'il pouvait faire en sorte que j'aie à suffisamment de réunions pendant que j'étais à l'hôpital, je continuerais d'y aller après qu'il me donnerait mon congé. Alors, pour aucu-

ne autre raison que celle de lui jouer un tour, j'ai demandé à Frank de m'amener à une réunion tous les soirs. Frank a veillé à ce que j'aie à une réunion chaque soir, sauf le vendredi, car il pensait peut-être avoir un rendez-vous avec sa petite amie. « C'est une façon machiavélique de diriger une organisation », me suis-je dit, et j'ai rapporté le cas de Frank au psychiatre, qui n'a pas semblé s'émouvoir ; il a simplement trouvé quelqu'un d'autre pour m'amener le vendredi.

Ensuite, le psychiatre m'a donné mon congé et Max et moi avons commencé à aller nous-mêmes aux réunions. Dès le début, j'ai senti qu'elles ne faisaient rien pour moi, mais c'est fou ce qu'elles aidaient Max. Nous nous asseyions à l'arrière et nous ne nous parlions qu'entre nous. Il a fallu précisément un an avant que je parle dans une réunion des AA. Même si j'étais content d'entendre rire les premiers jours, j'ai entendu bien des choses que je trouvais stupides. J'interprétais « sobre » comme signifiant « boire sans se soûler ». Un jour, un jeune homme bien bâti ayant l'air d'être en bonne santé s'est levé et a dit : « Je suis un succès aujourd'hui si je ne bois pas aujourd'hui ». J'ai pensé : « Seigneur, j'ai mille choses à faire aujourd'hui avant de pouvoir me vanter de ne pas boire, pour l'amour du ciel ! » Bien sûr, je buvais encore à ce moment-là. (Aujourd'hui, rien au monde n'est plus important que de garder cet alcoolique que je suis abstinent ; ne pas prendre un verre est extrêmement plus important que ce que je fais chaque jour.)

Il semblait que tout ce dont ils parlaient aux réunions, c'était boire, boire, boire. J'en avais soif. Je voulais parler de mes nombreux *gros* problèmes ; boire ne semblait pas un gros problème. Je savais que ne pas « prendre d'alcool pendant une journée » ne m'appor-

terait pas grand-chose de bon. Finalement, après sept mois, j'ai décidé d'essayer. Encore aujourd'hui, je suis étonné de constater que la plupart de mes problèmes – certains, d'après moi, n'ayant aucun rapport avec l'alcool – sont devenus gérables ou ont simplement disparu depuis que j'ai cessé de boire.

J'avais déjà cessé de prendre tous les narcotiques, la plupart des médicaments, et je buvais moins lorsque je me suis rendu chez les AA. Début juillet, j'avais complètement abandonné l'alcool et toutes les pilules dans les mois qui ont suivi. Quand l'obsession de boire m'a quitté, il a été relativement facile de ne pas prendre d'alcool. Pendant un certain temps, par contre, il fut difficile de me retenir de prendre une pilule quand j'avais un certain symptôme, tel une toux, une douleur, du stress, de l'insomnie, un spasme musculaire ou un estomac dérangé. C'est devenu progressivement plus facile. Aujourd'hui, je crois que j'ai épuisé mon droit à la paix d'esprit artificielle.

Cela m'a grandement aidé à me convaincre que l'alcoolisme était une maladie, pas une question morale ; que j'avais eu suite à une obsession, même si je n'étais pas conscient de l'obsession à ce moment-là ; et que l'abstinence n'était pas une question de volonté. Les membres des AA avaient quelque chose qui était beaucoup mieux que ce que j'avais, mais j'avais peur d'abandonner ce que j'avais pour essayer quelque chose de nouveau ; il y avait une certaine sécurité dans ce qui m'était familier.

Enfin, l'acceptation s'est avéré la clé de mon problème d'alcool. Après avoir rôdé autour des AA pendant sept mois, diminuant l'alcool et les pilules, ne trouvant pas que le programme fonctionnait très bien, j'ai finalement pu dire : « Ça va, Dieu. *Est-ce* vrai que

moi – moi entre tous, aussi étrange que cela puisse paraître, et même si je ne l’ai pas permis – je sois vraiment, alors vraiment une sorte d’alcoolique. Je l’accepte. Maintenant, que vais-je faire ? Quand j’ai cessé de vivre dans le problème et que j’ai commencé à vivre dans la solution, le problème a disparu. À partir de ce moment-là, je n’ai pas eu une seule fois l’obsession de boire.

Aujourd’hui, l’acceptation est la réponse à *tous* mes problèmes. Quand je suis perturbé, c’est parce qu’à mes yeux, il y a une personne, un endroit, une chose ou une situation — un aspect de ma vie — que je trouve inacceptable, et je n’ai pas la sérénité tant que je n’accepte pas cette personne, cet endroit, cette chose ou cette situation comme étant exactement ce qui doit être à ce moment-là. Rien, absolument rien n’arrive par erreur dans ce monde créé par Dieu. Tant que je n’ai pas accepté que j’étais alcoolique, je n’ai pas pu rester abstinente ; je ne peux pas être heureux à moins d’accepter la vie telle qu’elle est. Je dois m’appliquer davantage à changer ce qui ne va pas dans mon esprit et dans mes attitudes au lieu de vouloir changer ce qui ne va pas dans le monde.

Shakespeare a dit : « Le monde est un théâtre et les hommes et les femmes en sont tous simplement des acteurs. » Il a oublié d’ajouter que j’étais le principal critique. J’ai toujours pu voir la faiblesse dans chaque être humain, dans chaque situation. J’étais toujours content de le signaler parce que je savais que vous recherchiez la perfection, tout comme moi. Les AA et l’acceptation m’ont enseigné qu’il y a un peu de bon dans le pire d’entre nous et un peu de mauvais dans le meilleur d’entre nous ; que nous sommes véritablement des enfants de Dieu et que nous avons tous le

droit d'être ici. Quand je me plains de moi ou de vous, je me plains du travail de Dieu. Je dis que je suis meilleur que Dieu.

Pendant des années, j'étais certain que la pire chose qui pourrait arriver à un bon garçon comme moi serait de devenir alcoolique. Aujourd'hui, je trouve que c'est la meilleure chose qui me soit arrivée. Cela prouve que je ne sais pas ce qui est bon pour moi. Donc, si je ne sais pas ce qui est bon pour moi, je ne sais pas non plus ce qui est bon ou mauvais pour vous ou pour quiconque. Il est donc préférable que je ne donne pas de conseils, que je n'essaie pas de savoir ce qui est le mieux et que j'accepte la vie comme elle est, aujourd'hui – surtout ma propre vie, comme elle est actuellement. Avant de me joindre aux AA, je me jugeais par mes intentions alors que le monde me jugeait par mes actions.

L'acceptation a été la réponse à mes problèmes matrimoniaux. C'est comme si les AA m'avaient donné une nouvelle paire de lunettes. Max et moi sommes mariés depuis maintenant trente-cinq ans. Avant notre mariage, alors qu'elle était une adolescente timide et décharnée, je pouvais voir chez elle des choses que les autres ne percevaient pas nécessairement – des choses comme la beauté, le charme, la gaieté, l'art de pouvoir parler facilement, un sens de l'humour, et plusieurs autres belles qualités. C'était comme si j'avais, au lieu de la touche Midas qui convertissait tout en or, un esprit grossissant qui grossissait tout sur quoi il se posait. À travers les ans, quand je pensais à Max, ses belles qualités grandissaient sans cesse. Nous nous sommes mariés et toutes ces qualités me sont devenues encore plus évidentes, et nous étions de plus en plus heureux.

Mais alors, à mesure que je buvais de plus en plus, l'alcool a semblé affecter ma vue : au lieu de continuer à voir ce qui était bien chez ma femme, j'ai commencé à voir ses défauts. Plus je gardais le focus sur ses défauts, plus ils grossissaient et se multipliaient. Chaque défaut que je lui soulignais devenait de plus en plus gros. Chaque fois que je lui disais qu'elle n'était rien du tout, elle s'éloignait un peu plus dans le néant. Plus je buvais, plus elle se fanait.

Un jour chez les AA, on m'a dit que les lentilles de mes lunettes étaient à l'envers ; « le courage de changer » et la prière de la Sérénité ne voulaient pas dire que je devais changer mon état matrimonial, mais que je devais plutôt me changer moi-même et apprendre à accepter ma femme comme elle était. Les AA m'ont donné une nouvelle paire de lunettes. Je peux encore voir les belles qualités chez ma femme et les regarder devenir de plus en plus grandes.

Je peux faire la même chose avec une réunion des AA. Plus je me concentre sur ses défauts – elle commence en retard, des monologues d'ivrognes à en plus finir, odeur de cigarettes – plus la réunion est mauvaise. Par contre, quand j'essaie de voir ce que je peux ajouter à la réunion au lieu de ce que je peux en tirer, et quand je me concentre sur ses bons côtés au lieu de ce qui n'est pas correct, la réunion est de mieux en mieux. Quand je me concentre sur ce qui est bon aujourd'hui, j'ai une bonne journée, et quand je ne vois que le mauvais, j'ai une mauvaise journée. Si je me concentre sur un problème, il s'aggrave ; si je cherche une solution, je la trouve.

Aujourd'hui, Max et moi essayons de nous dire ce que nous ressentons au lieu de ce que nous pensons. Nous avons l'habitude d'argumenter sur nos points de

vue différents, mais nous ne pouvons pas argumenter sur nos sentiments. Je peux lui dire qu'elle ne devrait pas penser de telle façon, mais je ne peux certainement pas lui enlever le droit d'avoir ses propres sentiments. Quand nous parlons de sentiments, nous avons tendance à beaucoup mieux nous connaître, nous-mêmes et chacun de nous.

Cette relation avec Max n'a pas été facile à reprendre. Au contraire, c'est dans ma propre maison qu'il a été le plus difficile de mettre ce programme en pratique, avec mes propres enfants, et finalement avec Max. Il semble que j'aurais dû commencer par apprendre à aimer ma femme et ma famille ; ensuite, le nouveau chez les AA. Mais ce fut le contraire. En définitive, j'ai dû refaire chacune des Douze Étapes en ayant spécifiquement Max en tête, à partir de la Première, qui dit : « Je suis impuissant face à l'alcool et j'ai perdu la maîtrise de ma vie à la maison », jusqu'à la Douzième, où j'ai essayé de penser à elle comme une Al-Anon malade et de la traiter avec l'amour que j'aurais donné à un nouveau membre des AA malade. Quand je fais cela, nous nous entendons bien.

La meilleure chose de toutes pour moi, c'est peut-être de me rappeler que ma sérénité est inversement proportionnelle à mes attentes. Plus mes attentes vis-à-vis de Max et des autres sont élevées, moins je suis serein. Je peux voir augmenter mon degré de sérénité quand je renonce à mes attentes. C'est alors que mes « droits » essaient de prendre le dessus, et eux aussi peuvent diminuer mon degré de sérénité. Je dois renoncer à mes « droits » autant qu'à mes attentes, en me demandant : Est-ce vraiment si important ? À quel point est-ce important au regard de ma sérénité, de ma sobriété émotive ? Quand j'accorde plus de valeur à ma séré-

nité et à ma sobriété qu'à toute autre chose, je peux les maintenir à un degré plus élevé, au moins pour le moment présent.

L'acceptation est aujourd'hui la clé de ma relation avec Dieu. Il ne m'arrive jamais de m'asseoir et de ne rien faire en attendant qu'Il me dise quoi faire. Plutôt, je fais ce que je dois faire, et je Lui laisse les résultats ; quels qu'ils soient, c'est la volonté de Dieu à mon égard.

Je dois garder mon esprit qui a magiquement tendance à exagérer *sur* mon acceptation et *loin* de mes attentes, car ma sérénité est directement proportionnelle à mon degré d'acceptation. Quand je garde cela à l'esprit, je me rends compte que je n'ai jamais été si bien. Merci mon Dieu pour les AA !

## L' OUVERTURE VERS LA CHANCE

*Ce jeune alcoolique est passé par la fenêtre au deuxième étage pour aboutir chez les AA.*

J'AI CESSÉ de boire alors que j'étais encore au collège. Un jour, à l'extérieur d'une réunion, j'ai entendu une conversation entre un autre étudiant abstinent et une femme qui vivait au village où j'étais allé à l'école. Elle expliquait pourquoi tant de résidents de l'endroit n'aimaient pas les étudiants. Elle a décrit la perception générale qu'on avait des étudiants, arrogants et égoïstes, et elle a raconté l'histoire suivante.

« Je suis infirmière et je travaille dans la salle de l'urgence. Il y a deux ans, un étudiant a été transporté en ambulance au milieu de la nuit. Il s'était soûlé, était passé à travers une fenêtre au deuxième étage, et il était tombé vingt pieds plus bas, la tête la première sur le rebord en béton d'un puit. Il est arrivé couvert de sang. Sa tête avait enflé pour atteindre la taille d'un melon d'eau. Il jurait sans arrêt après les infirmières et les médecins, leur disant de ne pas le toucher et menaçant de les poursuivre. Sans aucun doute, c'était la personne la plus exécrationnelle que j'avais jamais rencontrée. »

À ce moment-là, je l'ai interrompue. « C'était moi, lui ai-je dit. C'était ma dernière cuite. » J'ai passé à travers cette fenêtre alors que j'avais dix-neuf ans.

Comment en étais-je arrivé là ? J'ai toujours été « bon garçon » pendant ma croissance, le genre d'enfant que les mères aimaient. J'avais les meilleures notes de ma classe et pendant les dix-sept premières années de ma vie, je n'ai presque pas eu de problème. J'aimerais dire que c'était à cause de ma conscience morale bien développée ; la vérité est que tout cela était dû à la peur. Parmi mes plus anciens souvenirs, je me rappelle que mes parents menaçaient de me jeter à la rue pour le moindre acte de désobéissance. Quand on a six ans, la pensée d'être obligé de vivre dans la rue est plutôt terrifiante. Ces menaces, ajoutées à beaucoup de punitions physiques, m'ont maintenu dans la peur et dans l'obéissance.

En vieillissant, toutefois, je me suis fait un plan. Je ferais mon devoir jusqu'à l'obtention de mon diplôme à l'école secondaire. Ensuite, je m'évaderaï du collège, j'assurerais ma situation économique pour l'avenir et je ne retournerais jamais plus à la maison. Peu après mon dix-huitième anniversaire, j'ai quitté la maison pour aller au collège. Je pensais être finalement libre. Le réveil allait être brutal.

Comme beaucoup d'alcooliques, j'avais passé la grande partie de ma vie à me sentir différent, comme si je ne cadrais pas tout à fait. Je camouflais ces sentiments et le peu d'estime de moi en donnant l'apparence d'être l'une des personnes les plus intelligentes dans n'importe quel groupe, si non la plus intelligente. De plus, je suis devenu un amuseur de foule, toujours prêt à une répartie drôle et rapide pour faire ressortir le côté humoristique de la situation. J'ai fait en sorte de rire beaucoup dans ma vie.

Je suis entré dans un collège où se trouvaient des personnes qui avaient aussi passé leur vie entière à la tête,

ou près de la tête de leur classe. Soudain, je n'étais plus spécial. Pire, plusieurs d'entre eux avaient ce dont je ne pouvais que rêver, de l'argent. Ma famille faisait partie de la classe ouvrière et luttait pour joindre les deux bouts avec le salaire de mon père. L'argent avait toujours été un gros problème et je le comparais à la sécurité, au prestige et à la valeur dans la société. Mon père était fier de dire que le seul but dans la vie était de faire de l'argent. J'avais des compagnons de classe qui venaient de familles très réputées, synonymes de richesse. J'avais honte, honte de ma famille et honte de moi. Le peu de confiance en moi s'est écroulé. J'étais terrifié à l'idée qu'on me découvre. Je savais que si d'autres savaient qui j'étais vraiment, ils ne m'aimeraient pas et je serais isolé, sans valeur et ignoré.

J'ai alors découvert l'alcool. J'en avais pris quelques fois à l'école supérieure mais jamais assez pour m'enivrer. Je savais que l'ivresse faisait perdre le contrôle. Mon plan de fuite nécessitait que je conserve toujours ma présence d'esprit. J'avais trop peur de perdre le contrôle. Quand je suis arrivé au collège, cette peur m'a pourtant quitté. Afin de faire partie du groupe, j'ai prétendu au début que j'étais un gros buveur, tout comme mes collègues. Il n'a pas fallu longtemps avant que je les surpasse tous.

Ma carrière de buveur fut brève et destructive, et ma progression alcoolique a été très rapide. Je me suis soûlé pour la première fois en octobre. En novembre, les gens étaient prêts à parier que je ne pourrais pas rester une semaine sans boire. (J'ai gagné et pour fêter ma victoire, je me suis soûlé à en être malade.) En janvier, j'étais ivre tous les jours et en avril, je prenais aussi de la drogue quotidiennement. Cela n'a pas duré trop longtemps.

Quand je repense à cette période, je constate combien il est vrai qu'une des plus grandes différences entre un alcoolique et une personne qui ne l'est pas, c'est que les non-alcooliques changent leur comportement pour atteindre leurs buts et les alcooliques changent leurs buts pour s'ajuster à leur comportement. Tout ce qui avait été important pour moi, tous mes rêves, mes buts et mes aspirations ont été balayés dans une vague d'alcool. J'ai rapidement compris que je ne pouvais pas boire et fonctionner à un degré élevé. Peu importait, j'étais prêt à tout abandonner pour continuer à boire. Je suis passé d'étudiant sérieux qui obtenait des A à presque me faire virer de l'école, j'ai été sacré leader de la classe pour finir rejeté comme un paria. Je n'allais presque jamais aux cours et je lisais peu de ce qui était exigé. Je n'ai jamais assisté aux nombreux événements culturels organisés par le collège. Je renonçais à tout ce qui rendait le collège intéressant au profit de l'alcool. Occasionnellement, un restant d'orgueil perçait à travers le chaos, le ressentiment et la peur pour me forcer à regarder ma vie en face. Mais ma honte était telle que je la noyais dans la vodka et la bière.

Comme le collège était assez petit, il ne m'a pas fallu longtemps pour me faire remarquer par les doyens. C'est sous leur œil attentif que j'ai tout d'abord accepté de voir un conseiller. Alors que l'administration considérait cela comme une occasion d'aider un étudiant en difficulté, j'y voyais là une bonne affaire. J'irais voir un conseiller pour les rendre heureux et ils m'en devraient une. Il n'est pas surprenant que les séances n'aient eu aucun effet. J'ai continué de boire au même rythme.

Environ un an plus tard, j'ai pris conscience que j'avais des problèmes. J'avais séché une classe pendant la session d'hiver (j'étais rarement allé aux cours et je n'avais pas remis le travail qui comptait pour 50% de nos notes). La session du printemps se présentait tout aussi mal. J'étais inscrit dans une classe où je n'avais été qu'une fois. Je n'avais écrit aucun des travaux exigés et je ne m'étais pas préoccupé de me présenter pour l'examen de mi-session. J'étais voué à échouer et à me faire expulser. J'avais perdu la maîtrise de ma vie et je le savais.

Je suis retourné voir le doyen qui m'avait guidé vers un conseiller et pour la première fois, j'ai admis à moi-même et à quelqu'un d'autre que j'avais un problème d'alcool. Je ne pensais pas que j'étais alcoolique. Je n'étais même pas certain de la signification du mot. Je savais par contre que j'avais perdu le contrôle de ma vie. Le doyen m'a permis de me retirer de ce cours le jour précédent l'examen final à une condition : je devais aller dans un centre de traitement. J'ai accepté.

Quelques jours ont passé. Une fois la pression disparue, ma vie ne semblait pas si incontrôlable. Plutôt, il semblait que j'étais revenu sur mes deux pieds. J'ai donc remercié le doyen de son aide mais je lui ai dit que je pourrais m'en sortir seul. Je ne suis pas allé dans un centre. Deux semaines plus tard, je passais à travers une fenêtre située au deuxième étage.

Après avoir insulté le personnel de la salle d'urgence, j'ai glissé dans l'inconscience, où je suis resté pendant cinq jours. Je me suis réveillé avec une minerve et je voyais double. Mes parents étaient furieux. J'étais retourné chez moi et l'avenir semblait très sombre. Le moment choisi par Dieu, par contre, est impeccable.

Le collègue où j'allais était réputé pour son grand nombre de buveurs, y compris Dr Bob. Au moment de mon accident, les doyens discutaient de la façon de se comporter face à l'abus d'alcool par les étudiants et ils attendaient pour mettre à l'essai leur dernière idée. Les Alcooliques anonymes. J'étais le cobaye. Ils m'ont dit, en termes on ne peut plus clairs, que je ne reviendrais jamais plus dans ce collège si je n'allais pas chez les AA. Sous une telle pression, je suis allé à ma première réunion.

En y repensant, ce fut peut-être la première saine décision que j'ai jamais prise concernant l'alcool. Une des définitions du bas-fond est le point où la dernière chose qu'on a perdu ou la prochaine chose que nous allons perdre est plus importante à vos yeux que *l'alcool*. Ce point est différent pour chacun, et certains meurent avant d'y arriver. Pour moi, par contre, c'était clair. J'étais prêt à faire n'importe quoi pour retourner à l'école.

Je suis allé à ma première réunion des AA sans avoir la moindre idée de ce qu'étaient les AA. Je viens d'une grande famille irlandaise catholique et plusieurs membres de ma famille ont fait le va et vient dans le programme. Le mouvement des AA, comme la prison, était honteux et nous n'en parlions jamais. Je n'avais pas non plus d'idée de ce qu'était l'alcoolisme. Je me souviens qu'une amie m'a dit un jour que sa mère avait un problème d'alcool mais qu'elle n'était pas alcoolique. Par curiosité, j'ai demandé quelle était la différence. « Un alcoolique, m'a-t-elle dit, c'est quelqu'un qui a besoin de prendre de l'alcool tous les jours, même si ce n'est qu'un seul verre. Quelqu'un qui a un problème d'alcool n'est pas obligé de boire tous les jours mais une fois que la personne a commencé, elle ne peut pas arrêter. » En

vertu de cette définition, j'étais un alcoolique avec un problème d'alcool.

À ma première réunion, j'ai été surpris. C'était dans une église et je n'ai trouvé rien de ce que j'attendais. La salle était remplie de personnes bien vêtues, souriantes, heureuses. Pas d'odeur de rance sur les vêtements ni de barbes de trois jours. Pas d'yeux infectés de sang, de toux rauque ni de mains tremblantes, mais des rires. Quelqu'un parlait de Dieu. J'étais certain d'être au mauvais endroit.

C'est alors qu'une femme s'est présentée pour dire qu'elle était alcoolique. J'ai su que j'étais chez les AA. Elle a parlé de sentiments, de l'insécurité remplacée par la confiance, de la peur remplacée par la foi, du ressentiment remplacé par l'amour, et du désespoir remplacé par la joie. Je connaissais ces sentiments. Je souffrais d'insécurité, de peur, de ressentiment et de désespoir. Je ne pouvais pas le croire. J'étais en face d'une personne heureuse. Il semble qu'il y avait longtemps que je n'en avais pas vu une.

Après la réunion, les gens m'ont accueilli à bras ouverts et m'ont donné leur numéro de téléphone. La réunion de discussion a été suivie par une réunion avec conférencier, où j'ai eu mon premier éveil chez les AA. Le conférencier a dit : « Si vous êtes une pomme, vous pouvez être la meilleure pomme possible, mais vous ne deviendrez jamais une orange. » J'étais une pomme, c'est sûr, mais pour la première fois, j'ai compris que j'avais passé ma vie à vouloir être une orange. J'ai regardé autour et j'ai vu une salle pleine de pommes ; si je comprenais bien le conférencier, la plupart d'entre eux n'essayaient plus d'être des oranges.

Mes progrès dans AA furent lents. Je refusais d'aller à des réunions à l'extérieur de mon quartier, ce qui

signifiait que je n'y allais que les mardis et jeudis soirs. Je me sentais toujours mieux après une réunion. Je me souviens de certaines fois où une contrariété survenait le vendredi et je me disais : « J'aimerais que ce soit mardi afin d'aller à la réunion. » Peu importe les suggestions que j'ai entendues et combien de fois on m'avait offert de m'amener, je ne voulais simplement pas aller aux réunions les autres soirs.

Les gens m'ont aussi fait plusieurs autres bonnes suggestions. Ils m'ont dit de ne pas entreprendre de relations. J'étais jeune et célibataire et j'ai rejeté cette idée haut la main. Pendant la première année, je sautais d'une relation malsaine à une autre. Ils m'ont suggéré de me trouver un parrain. Je ne savais absolument pas ce qu'était un parrain et j'étais trop orgueilleux pour le demander, mais je n'étais pas certain d'en avoir besoin. Après tout, j'étais plus intelligent que tous ces gens. Peut-être avaient-ils besoin de quelqu'un pour diriger leur vie, mais je voyais double, je portais une minerve et tout, et je me débrouillais très bien tout seul. On m'a suggéré de chercher une Puissance supérieure. Je n'étais pas idiot. Je savais quand ils parlaient de Puissance supérieure qu'ils voulaient dire Dieu. Je savais aussi que Dieu attendait que je trébuche une seule fois pour prendre sa revanche. Je ne voulais rien savoir de Dieu.

En résistant de la sorte, j'ai fait du sur place pendant quelques mois. Chaque fois qu'on me demandait comment j'allais, je répondais : « Bien, très bien », peu importe comment je pleurais à l'intérieur. J'ai ensuite fait face à la croisée des chemins. J'étais abstinent depuis environ six mois et je n'allais pas mieux. Je pensais au suicide presque chaque jour. Mes émotions balançaient entre le désespoir paralysant et la rage meurtrière, sou-

vent en l'espace d'un moment. Je n'étais ni heureux, ni joyeux, ni libre. J'étais misérable et fatigué de l'être.

J'ai décidé que j'en avais assez. Je suis allé à ma réunion du mardi soir, bien résolu à partager honnêtement. Je suis arrivé à la réunion et il n'y avait personne. Généralement, il y avait une vingtaine de personnes mais la salle était vide. J'ai attendu quelques minutes et je me préparais à partir quand un homme que je connaissais à peine est entré. Il m'a suggéré de tenir une réunion avec lui. J'étais certain que c'était une mauvaise idée. Il m'a demandé comment j'allais. C'était tout ce dont j'avais besoin. La douleur, la peur, la misère, la colère, la perte, le ressentiment et le désespoir ont éclaté. Pendant les quarante-cinq minutes suivantes, j'ai parlé à cet homme qui continuait de hocher de la tête en souriant et en disant : « Oui, je me souviens d'avoir été comme ça. » Pour la première fois, j'ai eu un contact parfaitement honnête avec un autre être humain. J'ai montré à quelqu'un qui j'étais vraiment, sans crainte de rejet. J'ai pris une décision qui visait à ce que je me sente mieux plutôt que de simplement en avoir l'air. J'y ai trouvé l'acceptation et l'amour.

Quand j'ai eu fini de parler, il m'a dit une chose très simple : « Tu n'as pas besoin de boire pour ça. » Quelle idée ! J'avais pensé que les situations me faisaient boire. Si j'étais en colère, je buvais. Si j'étais heureux, je buvais. Par ennui ou excitation, survolté ou déprimé, je buvais. Voici un homme qui me disait que, peu importe ma situation, je n'avais pas besoin de boire. Si je continuais chez les AA, je pouvais rester abstinant dans n'importe quelle circonstance. Il m'a donné de l'espoir et de plusieurs façons, il a symbolisé la porte par laquelle je suis finalement entré chez les Alcooliques anonymes.

J'ai commencé à changer. J'ai commencé à prier. Je me suis intéressé activement aux étapes. Je les avais tout d'abord écartées comme des outils pour des esprits inférieurs ; maintenant, je les adoptais comme les marches d'un escalier vers le salut. J'ai commencé à travailler avec un parrain et je me suis engagé dans mon groupe d'attache. Je ne comprenais pas comment le fait de faire le café ou de ranger après les réunions pouvait contribuer de quelque façon à me garder abstinent, mais d'autres membres m'ont dit que le service me maintiendrait abstinent, alors j'ai essayé. Cela a fonctionné.

Ma vie a commencé à changer. Juste avant mon premier anniversaire, j'ai été réadmis à mon collège. Je suis revenu terrifié sur le campus. Tout ce que j'avais fait là, c'était boire. Comment allais-je faire pour rester abstinent dans ces conditions ? La réponse était simple – je me suis fié totalement aux AA. Des gens très aimants m'ont pris sous leur aile. J'ai eu l'occasion de pratiquer un bon nombre de Douzième Étape avec d'autres étudiants et au moment de recevoir mon diplôme, il y avait une communauté AA très florissante à cette école.

Après avoir obtenu mon diplôme, je me suis dirigé vers le droit. Je suis arrivé là pour trouver un monde AA très différent de celui auquel j'étais habitué. J'étais certain de boire parce que « ces gens ne faisaient pas comme il faut ! » Mon parrain du temps du collège, conscient de ma propension à trouver des défauts, m'a assuré que si mes nouveaux amis n'agissaient pas « comme il faut », c'était mon devoir de leur montrer le chemin. C'est ce que j'ai fait. Animé par la peur et la suffisance, j'ai commencé à refaire AA à mon image. Je suis certain que si les membres dépendaient du fait d'être aimés, j'aurais été expulsé.

Après quelque temps, j'ai téléphoné à mon parrain pour lui annoncer mes progrès. Il m'a arrêté net avec une simple question : « Ces gens, qui n'agissent pas comme il faut, restent-ils abstinents ? » J'ai admis que malgré leurs manques, ils restaient abstinents. « Bien, a-t-il dit. Tu leur as dit ce qu'étaient les AA. Maintenant, il est temps pour toi d'écouter et de chercher à savoir pourquoi ils restent abstinents ». J'ai suivi sa suggestion et j'ai commencé à écouter. Lentement mais sûrement, j'ai commencé à acquérir un peu de sagesse et d'humilité. J'étais plus malléable. J'ai trouvé que Dieu travaillait tout autour de moi alors qu'avant, j'étais certain d'avoir été seul. Quand j'ai pu ouvrir les yeux assez grands pour voir le miracle, je l'ai trouvé juste en face de moi. Je grandissais dans l'amour de Dieu.

J'ai été chanceux de pouvoir passer du temps à l'étranger pendant mes études de droit. C'est un rêve que j'avais pendant que je buvais. Maintenant que je ne bois plus, je suis allé dans des réunions dans probablement une douzaine de pays et j'ai toujours été étonné du message qui transcendait toutes les barrières des langues et des cultures. Il y a une solution. Ensemble, nous pouvons vivre sobrement, joyeusement et librement.

Ma vie a été remplie de joie. J'ai maintenant trente-trois ans et si Dieu le veut, dans un mois, je célébrerai ma quatorzième année d'abstinence chez les AA. Je suis entouré de précieux amis sur qui je peux compter et qui peuvent compter sur moi. Je me suis réconcilié avec mes parents avec qui je m'étais brouillé. Ma vie est de nouveau pleine de rires, ce que l'alcool m'avait pris.

Je me suis marié peu après mon neuvième anniversaire à une femme aimante. Notre fils est né une

semaine avant mon douzième anniversaire. Par lui, j'en ai appris davantage sur l'amour inconditionnel, sur la valeur de l'émerveillement et sur la joie pure d'être vivant. J'ai un travail merveilleux que j'apprécie (presque toujours). Je suis actif dans le service AA et j'ai un parrain et plusieurs filleuls. Travailler avec eux est un privilège. Tout cela est un cadeau de Dieu. Je manifeste ma gratitude en en profitant.

Un jour, j'ai connu une femme qui pleurait avant une réunion. Une petite fille de cinq ans est venue vers elle en disant : « Tu n'a pas besoin de pleurer ici. C'est un bon endroit. Ils ont pris mon papa et l'ont rendu meilleur. » C'est exactement ce que les AA ont fait pour moi ; ils m'ont pris et m'ont rendu meilleur. De cela, je serai éternellement reconnaissant.