

AU SUJET DU TITRE

Rien que les mots "rester sobre" - sans parler de "vivre sobre" - choquèrent nombre d'entre nous la première fois que nous les entendîmes prononcer.

Quoiqu'ils aient pas mal bu, beaucoup de nos membres ne se sont jamais sentis ivres, et restaient convaincus de n'avoir presque jamais été surpris dans cet état. Nombre d'entre nous n'ont jamais titubé, jamais fait de chute, jamais eu la bouche pâteuse beaucoup d'autres n'ont jamais été désordonnés, jamais manqué une journée de travail, jamais eu d'accident de voiture et certainement jamais été hospitalisés ni écroqués pour ivresse.

Nous connaissons des tas de gens qui buvaient plus que nous, et d'autres qui ne parvenaient absolument pas à contrôler leur consommation. Or, nous n'étions guère comme eux. Dès lors, la suggestion qu'éventuellement nous pourrions rester sobres nous semblait tenir de l'insulte.

Elle nous paraissait en outre inutilement rigoureuse. Comment aurions-nous pu vivre de la sorte ? Assurément, il n'y avait aucun mal à prendre un verre ou deux, pendant un repas d'affaires ou avant le dîner. Chacun n'a-t-il pas le droit de se détendre en buvant un peu d'alcool, ou d'avalier quelques bières avant de se mettre au lit ?

Cependant, après avoir assimilé quelques notions sur cette maladie appelée l'alcoolisme, nous avons changé d'avis. Nos yeux se sont ouverts sur le fait que des millions de personnes souffrent anormalement de ce mal. La science médicale n'en explique pas l'origine, mais des médecins spécialisés nous assurent que n'importe quelle boisson alcoolisée attire des ennuis à l'alcoolique ou au buveur à problèmes. Et notre expérience confirme de manière éclatante cette opinion.

Il s'ensuit que le fait de ne pas boire du tout - c'est-à-dire de rester sobre - constitue le seul point de départ pour se rétablir de l'alcoolisme. Et soulignons-le en insistant une fois de plus : il apparaît que vivre sobre ne rend nullement sévère ou ennuyeux, ni ne met mal à l'aise, ainsi que nous l'avons craint, mais plonge plutôt dans un état dont nous commençons à profiter et que nous jugeons bien plus passionnant que nos jours de beuveries. Nous allons vous le montrer.

TABLE DES MATIERES

	pages
1 L'utilisation de ce livre	1
2 Eviter le premier verre	3
3 Se servir du plan des vingt-quatre heures	4
4 Se rappeler que l'alcoolisme est une maladie progressive, incurable et mortelle	6
5 Vivre et laisser vivre	8
6 Etre actif	10
7 S'inspirer de la prière "de la sérénité"	15
8 Modifier les vieilles habitudes	16
9 Manger ou boire quelque chose de sucré	18
10 Utiliser la "thérapie du téléphone"	20
11 Profiter du parrainage	22
12 Prendre beaucoup de repos	24
13 L'important d'abord	26
14 Se méfier de la solitude	27
15 Prendre garde à la colère et au ressentiment	31
16 Etre bon envers soi-même	34
17 Prendre garde aux excès d'exaltation	36
18 Agir posément	37
19 Devenir reconnaissant	39
20 Se remémorer sa dernière cuite	43
21 Eviter les substances chimiques modifiant l'état d'esprit	44
22 Eliminer l'apitoiement sur soi-même	48
23 A la recherche d'une assistance professionnelle	50
24 Eviter les complications émotives	52
25 Se dégager du piège des "Si..."	54
26 Se méfier des occasions de boire	56
27 Se départir des vieilles idées	61
28 Lire le message des Alcooliques Anonymes	64
29 Assister aux réunions des A.A.	67
30 Tenter l'essai des douze Etapes	73

31 Trouver son propre chemin75

**QUELQUES QUESTIONS FREQUEMMENT POSEES
PAR CEUX QUI VIENNENT DE CESSER DE BOIRE
ET LES PAGES QUI FOURNISSENT
LES REPONSES**

	pages
Que dois-je dire et faire lors d'une soirée où l'on boit ?.....	56
Puis-je conserver de l'alcool à la maison ?.....	17
Comment expliquer aux gens pourquoi, maintenant, je ne bois plus ?.....	58
Et la sexualité?.....	53
Et les insomnies?.....	25
Et les rêves de boisson?.....	26
Fréquenterai-je les cafés?.....	57
Que puis-je faire quand je me sens seul ?.....	27
Suis-je en sécurité aussi longtemps que je me sens heureux ?.....	36
Dois-je rechercher une aide professionnelle ?.....	50
Est-il nécessaire d'abandonner les vieux amis et les vieilles habitudes ?.....	57

POURQUOI NE PAS BOIRE ?

Nous, membres des Alcooliques Anonymes, en considérant honnêtement notre passé, nous trouvons la réponse à cette question. Notre expérience démontre clairement que n'importe quelle boisson alcoolisée provoque des troubles sérieux chez l'alcoolique ou le buveur à problèmes. Citons les termes de l'Association Médicale Américaine :

"L'alcool, outre son pouvoir de créer la dépendance, a aussi un effet psychologique altérant la pensée et le raisonnement. Un seul verre peut changer la mentalité d'un alcoolique au point qu'il se sente capable d'en supporter un autre, puis un autre, puis encore un autre... L'alcoolique peut apprendre à maîtriser tout à fait sa maladie, mais celle-ci ne peut se guérir au point qu'il puisse retourner à l'alcool sans conséquences dommageables." (1)

A notre relatif étonnement, le fait de rester sobre n'est pas apparu comme cette expérience austère et rébarbative que nous redoutions. Quand nous buvions, il nous semblait qu'une vie sans alcool ne serait plus du tout une vie. Or, pour la plupart des membres des A.A., vivre sobre, c'est vivre réellement et c'est une expérience enthousiasmante. Nous préférons de loin pareille existence aux désagréments que nous causait l'alcool.

Encore une chose : n'importe qui peut devenir sobre. Nous l'avons tous réussi de nombreuses fois. Mais la véritable difficulté, c'est de rester et de vivre sobre. C'est de cela que traite le présent ouvrage.

(1) Extrait d'un rapport officiel publié le 31 juillet 1964

1- L'UTILISATION DE CE LIVRE

Le livre que voici n'offre pas de marche à suivre pour se rétablir de l'alcoolisme. Les douze étapes des Alcooliques Anonymes, qui synthétisent leur programme de relèvement, ont été analysées en détail dans des ouvrages comme "Alcooliques Anonymes" et "Douze Etapes et Douze Traditions", aussi ne seront-elles point commentées ici, pas plus que les processus qu'elles mettent en oeuvre. Dans ce livre, nous décrivons simplement quelques méthodes que nous avons utilisées pour "Vivre sobre". Nous vous invitons de tout cœur à en prendre connaissance, quel que soit l'intérêt que vous portiez aux Alcooliques Anonymes. Notre façon de boire était liée à un grand nombre d'habitudes profondes ou superficielles. Les unes concernaient notre manière de penser, de ressentir les événements; les autres, notre façon d'agir, les choses que nous accomplissions, les activités que nous poursuivions.

Or, à force de ne plus boire, nous avons compris que nos habitudes anciennes devaient faire place à des habitudes nouvelles. (Par exemple, au lieu d'avaler votre prochain verre, celui que vous tenez à la main ou que vous vous préparez à saisir, voulez-vous attendre d'avoir achevé la lecture du troisième chapitre ? A la place de cette boisson alcoolisée, sirotez donc une limonade ou un jus de fruit pendant que vous lisez. Nous expliquerons un peu plus loin de façon détaillée ce qu'il peut y avoir derrière un tel changement d'habitude.)

Nos nouvelles habitudes de sobriété, nos nouvelles façon d'agir et de penser, après quelques mois passés à les mettre en pratique, deviennent pour la plupart d'entre nous presque une seconde nature, comme l'était auparavant notre manie de boire. Le fait de renoncer à l'alcool cesse d'être un long et vain combat, pour devenir une chose naturelle et facile. Les méthodes que nous présentons ici, on peut aisément les appliquer, heure par heure, à domicile, au travail ou en société. Nous y avons ajouté ce que nous avons appris à éviter, à ne pas faire: ces choses qui, nous le constatons aujourd'hui, nous incitaient à boire ou compromettaient d'une manière ou d'une autre notre rétablissement.

Nous croyons que la majeure partie, voire l'ensemble des suggestions formulées ici, nous sembleront utiles pour vivre sobre, dans l'aisance et le confort. L'ordre dans lequel l'ouvrage les présente n'a guère d'importance.

Elles peuvent être abordées dans celui que vous choisirez, sans préjudice pour le résultat.

Elles ne forment pas non plus une liste complète: presque chaque membre des A.A. que vous rencontrerez pourra vous indiquer au moins une suggestion non reprise dans cet opuscule. Et sans doute en découvrirez-vous personnellement de toutes nouvelles qui, pour vous, se révéleront efficaces. Nous espérons que vous les communiquerez à d'autres, pour leur meilleur profit.

En tant que mouvement, les Alcooliques Anonymes n'avalisent pas les suggestions qui suivent, pas plus qu'ils ne les recommandent à tous les alcooliques. Mais chacune des façons d'agir rapportées ici s'est avérée utile à certains, et pourrait donc aussi vous aider.

Ce livre se présente sous la forme d'un manuel à consulter de temps à autre, plutôt qu'à lire d'une traite pour l'oublier aussitôt. Voici deux précautions qui ont fait leurs preuves:

A. GARDER L'ESPRIT OUVERT.

Certaines des suggestions qui suivent ne vous plairont peut être pas. Si c'est le cas, nous pensons qu'au lieu de les rejeter à tout jamais, vous auriez intérêt à les laisser momentanément de côté. Si nous évitons de fermer irrémédiablement notre esprit à ces suggestions, nous nous ménagerons la possibilité de les réexaminer plus tard et, si tel est notre désir, d'essayer celles que nous avons précédemment rejetées.

Par exemple, certains d'entre nous, dans les premiers temps de leur sobriété, ont constaté que les conseils et la sollicitude d'un parrain les avaient considérablement aidés à ne plus boire. D'autres, en revanche, ont attendu d'avoir visité plusieurs groupes et rencontré de nombreux membres avant de requérir l'aide d'un parrain. Certains ont trouvé dans la prière une aide précieuse pour éviter de boire, tandis que d'autres se détournaient de tout ce qui pouvait évoquer la religion; mais nous restons tous parfaitement libres de changer un jour d'avis sur ce point si nous le désirons. Nombre d'entre nous pensent que le mieux est d'aborder au plus tôt l'examen des douze étapes, lesquelles sont présentées comme un programme de rétablissement dans le livre *Alcooliques Anonymes*. D'autres sentiront la nécessité de différer cet examen jusqu'à ce qu'ils aient acquis un certain temps de sobriété.

En fait, chez les A.A. il n'existe aucune description du bon et du mauvais cheminement. Chacun d'entre nous tire parti de ce qui lui convient le mieux sans jamais exclure les autres façons d'être aidé, qui pourraient, par la suite, se révéler appréciables. Et chaque membre s'efforce de respecter le droit qu'ont les autres d'agir différemment. L'un ou l'autre, parfois, préconisera de considérer le programme et ses différentes parties comme une carte de restaurant, d'y sélectionner ce qui paraît bon, tout en laissant de côté ce qui plaît moins. Peut être que d'autres membres se serviront de ce que les premiers ont délaissé, ou que ceux-ci, un peu plus tard, adopteront des suggestions qu'ils avaient commencé par repousser.

De toute manière, il est bon de se souvenir qu'au restaurant, on n'est souvent tenté que par les desserts, les mets relevés, les salades, ou par tout autre plat dont on est particulièrement friand. Ceci devrait nous rappeler qu'il est très important pour nous de conserver un équilibre dans notre vie. Au fur et à mesure que nous nous rétablissions de notre alcoolisme, nous avons appris que nous avons besoin d'un apport équilibré de suggestions, même si certaines paraissent à première vue moins séduisantes que d'autres.

Tout comme la bonne nourriture, les bonnes idées ne nous seront d'aucun profit si nous ne les utilisons pas à bon escient. Et cette remarque introduit la seconde précaution:

B. UTILISER SON BON SENS.

Nous avons appris qu'il nous est constamment nécessaire de mobiliser notre intelligence pour appliquer correctement les idées ci-après. En effet, les suggestions de ce livre, aussi bien que n'importe lesquelles, peuvent être utilisées à rebours.

Prenons l'exemple de la consommation des sucreries. Il est évident que les alcooliques souffrant du diabète, de l'obésité ou de la présence de sucre dans le sang ont bien dû, pour ne pas compromettre leur santé, adapter tout en retenant le principe la suggestion qui leur était adressée de manger des sucreries. (Beaucoup de diététiciens préconisent de les remplacer par des aliments riches en protéines.) Donc, ce n'est pas bon pour tout le monde de se gaver de sucreries. Il nous faut, en plus des bonbons, des repas bien équilibrés.

Un autre exemple est l'application de notre slogan "Agir posément". Certains d'entre nous se sont aperçus que l'on pouvait abuser de ce conseil et le transformer en excuse pour justifier un retard, de la négligence ou de l'impolitesse. Ce n'est évidemment pas à cela que

doit servir notre slogan. Appliqué à bon escient, il peut se révéler salutaire ; mal utilisé, il peut entraver notre rétablissement. Cela dit des deux précautions annoncées, ajoutons ceci: les A. A. n'ont nullement la prétention de soumettre aux lecteurs une thèse scientifique sur les moyens de rester sobre. Nous ne pouvons leur faire part que de notre propre expérience, mais non de théories et d'explications qui seraient du ressort des professionnels. Ces pages ne révèlent aucune découverte médicale qui vous permette de cesser de boire au cas où vous le feriez encore, ni aucun de ces secrets magiques pour réduire ou supprimer la gueule de bois.

On peut parfois acquérir la sobriété par ses propres moyens et sans quitter son domicile. Mais, le plus souvent, nos multiples beuveries nous ont amené tant de graves problèmes de santé qu'il est préférable de recourir à des soins médicaux, voire à une hospitalisation. Si vous êtes sérieusement atteint, avant d'être en mesure de vous intéresser à ce que nous vous proposons ici, vous pourriez avoir besoin, d'abord, d'une assistance spécialisée.

Nombre d'entre nous, qui n'étaient pas aussi touchés, ont subi les suees du sevrage soutenus par d'autres membres des A.A. Du fait que nous avons vécu nous aussi ces heures pénibles, nous pouvons souvent contribuer sans rien faire de spécial à soulager celui qui se trouve dans la misère ou la souffrance. Nous, du moins, nous le comprenons. Nous sommes passés par là.

Ce livre a donc pour sujet le fait de ne pas boire (plutôt que celui d'arrêter de boire), autrement dit, le fait de vivre dans la sobriété. Nous avons constaté que le fait de ne pas boire constituait la base même de notre rétablissement lequel impliquait que nous devenions sobres et que nous nous libérions complètement de l'alcool, à n'importe quel prix et par n'importe quel moyen.

Nous avons également découvert qu'il était préférable de nous tenir à l'écart de toute drogue susceptible d'altérer, notre façon de penser. Ce n'est qu'en restant sobres que nous pouvons tendre vers une vie de plénitude et de satisfactions. En un mot, ce livre explique la façon de conserver la sobriété. (Auparavant, nous ne la connaissions pas, et c'est bien pourquoi nous buvions).

2- EVITER LE PREMIER VERRE

Les expressions généralement employées par les A.A. sont: "Si tu ne bois pas le premier verre, tu ne pourras pas te saouler" et "Un verre, c'est trop; vingt, c'est trop peu". Pour un grand nombre d'entre nous, quand nous nous mîmes à boire, nous n'avions soif que d'un verre ou deux : nous nous en contentions effectivement. Mais, au fil du temps, nous avons dépassé ce nombre. En fin de compte, ces dernières années, nous buvions de plus en plus, certains même allant jusqu'à l'ivresse et ne la quittant plus. Nos propos ni notre démarche ne trahissaient peut être notre état; pourtant, nous n'étions jamais vraiment jeun.

Si cette situation nous tourmentait trop, nous cessions de boire, tâchions de nous en tenir à un ou deux verres, ou remplacions les alcools forts par de la bière ou du vin. A tout le moins nous efforcions nous de limiter nos quantités, pour éviter les cuites trop désastreuses. Ou, encore, tentions nous de dissimuler combien nous buvions. Mais toutes ces démarches devenaient de plus en plus pénibles. A l'occasion, nous nous engagions dans l'abstinence et nous cessions de boire pour un certain temps.

Quelquefois, nous nous y remettions mais pour un seul et unique verre. Et, comme, à première vue, il ne nous portait aucun préjudice important, nous ne soupçonnions pas le danger qu'il y avait d'en prendre un deuxième. Peut-être nous arrêtons nous d'ailleurs à ces deux verres, fort soulagés de constater que nous étions parvenus à nous limiter.

Certains d'entre nous, à maintes reprises, ont agi de même.

Mais cette expérience s'avérait pernicieuse. Elle nous convainquait de ce que nous pourrions boire sans péril. Bientôt, alors, viendrait l'occasion (une cérémonie spéciale, un déboire

personnel ou quelque fait banal) où deux ou trois verres nous mettraient à l'aise et nous inciteraient à croire qu'un ou deux verres de plus ne pourraient nous faire de tort. Et, sans en avoir jamais eu l'intention, nous nous retrouvions en train de boire avec excès. Sans le vouloir, nous en étions exactement revenus à notre point de départ. Nos expériences réitérées dans ce sens nous ont imposé cette conclusion logique et irréfutable que, si nous ne prenons pas le premier verre, nous ne serons jamais ivres.

C'est pourquoi, au lieu de nous fixer comme objectif de ne jamais nous saouler, de limiter notre nombre de verres ou notre quantité d'alcool, nous avons appris à concentrer notre effort sur le refus d'un seul verre : le premier.

Ainsi, au lieu de nous échinier, au terme d'une beuverie, à limiter notre nombre de verres, nous évitons simplement le premier, celui qui entraînerait tous les suivants.

Le principe peut vous sembler bêtement simpliste. Pourtant, la plupart d'entre nous, avant de venir chez les A.A., n'avaient jamais, par eux mêmes, pris conscience de cette réalité. (Il est vrai, évidemment, que nous n'avions jamais véritablement décidé de renoncer à la boisson, avant d'avoir appris certaines choses sur l'alcoolisme.) Mais l'essentiel est de savoir que cette méthode du premier verre est la seule efficace. Plutôt que d'essayer de savoir combien de verres nous serions capables d'absorber quatre ? Six ? Une douzaine ? nous nous rappelons qu'il suffit de ne pas prendre le premier verre. C'est tellement plus simple ! L'habitude de réagir de cette manière a aidé des centaines de milliers d'entre nous à rester sobres durant des années.

Des médecins spécialisés dans le domaine de l'alcoolisme nous confirment que le conseil d'éviter le premier verre est médicalement fondé. C'est ce premier verre qui entraîne, tout de suite ou plus tard, le besoin compulsif de boire de plus en plus, jusqu'à connaître de nouveau des troubles de boisson.

Beaucoup d'entre nous en sont venus à croire que leur alcoolisme est une dépendance vis à vis de la drogue alcool. Or, comme la plupart des toxicomanes, de quelque type soient ils, qui désirent poursuivre leur rétablissement, nous devons éviter de prendre la première dose de cette drogue dont nous sommes dépendants. C'est, en tout cas, ce que semble démontrer notre expérience, comme on peut en trouver confirmation dans le livre *Alcooliques Anonymes*, le magazine *Grapevine* (*) et les réunions où des membres partagent leurs expériences.

(9 En Francophonie, "Partage" est un magazine bimestriel)

3- SE SERVIR DU PLAN DES VINGT QUATRE HEURES

A l'époque où nous buvions, nous connaissions souvent ces mauvais moments où nous jurions : jamais plus ! Nous prenions alors l'engagement de nous abstenir d'alcool pendant un

an, ou de ne plus y toucher durant trois semaines ou un mois. Et, bien entendu, pendant ce laps de temps, nous tâchions de tenir parole. Or, lorsqu'en serrant les dents, nous prononcions de telles déclarations, nous étions parfaitement sincères. De tout notre cœur, nous aspirions à ne plus sombrer dans l'ivresse. Nous y étions fermement résolus Et, dans l'intention de nous placer pour un certain temps à l'abri de l'alcool, nous jurions de nous abstenir complètement de boire. Pourtant, malgré nos desseins, l'issue restait inévitablement la même. A la longue, s'estompait le Souvenir de nos serments comme des souffrances qui les avaient motivés. Nous buvions de nouveau, pour nous débattre bientôt dans des difficultés croissantes. Cette abstinence prétendument éternelle n'avait pas fait long feu!

Certains, parmi nous, ne prononçaient de tels serments qu'avec une restriction:

leur promesse de ne pas boire, ils ne l'appliquaient qu'aux alcools forts, et non à la bière ou au vin. A défaut, parfois, de le savoir, nous apprîmes de la sorte que cette bière ou ce vin pouvaient tout aussi bien nous saouler: il nous suffisait d'en boire davantage pour connaître les mêmes effets qu'avec les spiritueux. Et de nous mer à l'assaut de la bière ou du vin comme, dans le passé, des alcools forts Certes, d'autres, parmi nous, ont tout à fait renoncé à l'alcool et respecté, durant la période convenue, leur promesse de ne plus boire. Là dessus, ils mirent un terme à leur abstinence en buvant derechef, puis retombèrent dans les soucis, accablés d'une culpabilité nouvelle et de remords accrus.

Au souvenir de ces vains combats, nous nous efforçons, chez les Alcooliques Anonymes, d'éviter les expressions comme "Je ne boirai plus" ou "Je m'engage à ne plus boire". Elles nous rappelleraient trop nos défaites...

Tout en concevant bien que l'alcoolisme soit permanent et irréversible, forts de notre expérience nous nous défendons de faire des promesses de sobriété à long terme.

Nous avons constaté qu'il de déclarer: "Aujourd'hui, je ne bois pas"

Aurions nous bu la veille que nous pouffions décider de ne pas boire le jour même. Il se pourrait que nous recommencions à boire le lendemain nul ne sachant d'ailleurs si nous serions encore en vie mais nous décidons de ne pas boire pendant les vingt quatre heures à venir Quelles que soient les tentations ou les provocations, nous prenons la résolution de mettre tout en œuvre pour ne pas boire ce jour là. Il est facile de comprendre que parents et amis se sentent las de nous entendre proclamer: "Cette fois ci, je suis vraiment sincère...", pour nous voir ensuite rentrer titubants. Aussi bien ne leur promettons nous pas, non plus qu'à quiconque de cesser de boire. Chacun d'entre nous le décide dans son for intérieur. Ce sont, après tout, notre propre santé et notre propre vie qui sont enjeu. C'est donc à nous mêmes plutôt qu'à nos parents et amis de faire le nécessaire pour rester en bonne condition. Si l'envie de boire se fait trop pressante, beaucoup d'entre nous divisent leurs vingt quatre heures en portions plus réduites. Nous décidons de ne pas boire ... disons pendant une heure. Nous pourrons ensuite supporter une heure de plus les malaises passagers du sevrage, puis encore une heure, etc. C'est de cette façon qu'un grand nombre d'entre nous ont amorcé leur sobriété. En fait, tout rétablissement de l'alcoolisme commence par une heure sans boire.

Une variante de cette méthode consiste à remettre à plus tard le prochain verre. (A propos, comment allez vous? En êtes vous toujours à siroter votre soda? Aviez vous effectivement postposé ce verre dont nous parlions tout à l'heure? Si c'est le cas, voici peut être le début de votre rétablissement!) Le prochain verre pourra donc se boire plus tard, mais, pour l'instant, nous décidons de ne pas y toucher, du moins pas aujourd'hui, pas pour le moment (à la rigueur, pas avant d'avoir achevé le chapitre en cours).

Le plan des vingt quatre heures est très souple. Nous pouvons, à tout moment comme en tout lieu, nous remettre à l'appliquer. A la maison, au travail, au café ou dans une chambre d'hôpital, à seize aussi bien qu'à trois heures, nous pouvons soudain décider de ne pas prendre le verre pendant les vingt quatre heures ou les cinq minutes qui suivront.

Continuellement reconduite, cette décision nous épargne les aléas des méthodes fondées sur l'engagement de ne plus consommer d'alcool. Les périodes d'abstinence obtenues grâce à elles aboutissaient fatalement à leur terme, si bien que nous nous retrouvions un beau jour libres de boire. Aujourd'hui est au contraire toujours présent. La vie est quotidienne. Aujourd'hui est tout ce que nous possédons, et n'importe qui peut rester un jour sans boire.

Nous essayons d'abord de vivre le moment présent à seule fin de rester sobres -et c'est efficace. Ensuite, une fois cette conception bien assimilée, nous nous rendons compte que vivre sa vie par tranches de vingt quatre heures constitue une méthode efficace et satisfaisante, même pour résoudre beaucoup d'autres problèmes.

4-SE RAPPELER QUE L'ALCOOLISME EST UNE MALADIE PROGRESSIVE, INCURABLE ET MORTELLE

Beaucoup de gens savent qu'ils ne peuvent toucher à certains aliments huîtres, fraises, concombres, œufs, sucre, etc. sans se sentir très mal à l'aise, parfois même vraiment malades. Une personne souffrant ainsi d'une allergie alimentaire peut vivre en s'apitoyant sur son sort, se plaindre à tout venant d'être injustement privée, se lamenter sans cesse de n'avoir la capacité ni la permission de savourer tel mets délicieux.

Or, même si nous risquons de nous sentir frustrés, il n'est manifestement pas raisonnable de méconnaître notre propre constitution physiologique de sérieux malaises, voire des maladies graves, peuvent résulter de l'ignorance de nos limites. Pour conserver une bonne santé et un certain bonheur, nous devons apprendre à vivre en fonction de notre organisme.

L'une des nouvelles habitudes de penser qu'un alcoolique en voie de rétablissement peut s'efforcer d'acquérir, c'est de se considérer en toute sérénité comme une personne obligée d'éviter les drogues (alcool et succédanés) pour rester en bonne santé. Sur la foi de l'expérience de nos beuveries qui portent sur des centaines de milliers d'années d'excès de boisson, imputables à des hommes aussi bien qu'à des femmes, nous pouvons affirmer que nos problèmes issus de notre consommation d'alcool ne cessaient de s'aggraver au fil du temps. L'alcoolisme est une maladie progressive.

Bien sûr, nombre d'entre nous connurent des périodes de quelques mois, voire de quelques années, durant lesquelles ils eurent parfois l'impression que leur problème de boisson s'arrangeait de lui même. Nous semblions alors capables de supporter d'énormes quantités sans grand dommage. Ou bien nous parvenions à rester sobres, sauf en d'occasionnelles nuits de beuveries, et notre façon de boire, autant que nous ayons pu en juger, ne se dégradait pas notablement. Rien d'horrible ni de tragique ne survenait. Pourtant, nous le reconnaissons maintenant, notre problème de boisson s'aggravait inévitablement à plus ou moins longue échéance.

Quelques médecins spécialisés en la matière soutiennent que l'alcoolisme, avec l'âge, empire sans aucun doute. (Or, connaissiez vous quelqu'un qui ne vieillît pas?) Nous sommes également convaincus, après tant d'essais pour nous prouver le contraire, que l'alcoolisme est

incurable de même que quelques autres maladies. Il ne peut être guéri dans le sens où nous pourrions régénérer chimiquement notre organisme et redevenir ces buveurs sociaux, normaux et modérés que nombre d'entre nous semblent avoir été dans leur jeunesse. Comme certains le disent, il nous serait aussi difficile de revenir à notre état premier qu'à un fleuve de remonter à sa source. Aucun des traitements médicaux ou psychologiques auxquels certains se sont soumis n'a pu "guérir" leur alcoolisme.

En outre, devant les milliers et les milliers d'alcooliques qui ne se sont jamais arrêtés de boire, nous sommes fermement convaincus que l'alcoolisme est une maladie mortelle. Non seulement nous avons vu beaucoup d'alcooliques boire jusqu'à la mort survenue durant une crise de sevrage ou de delirium tremens, à la suite de convulsions, ou d'une cirrhose due à l'abus des boissons alcoolisées mais nous savons aussi que de nombreux décès, officiellement attribués à des causes différentes, sont dus à l'alcoolisme. Comme causes de décès, on invoque souvent un accident de voiture, une noyade, un suicide, une crise cardiaque, un homicide, un incendie, une pneumonie, un coup de sang, etc., alors que ces événements résultent eux mêmes d'une forte consommation d'alcool.

A coup sûr, la plupart de nos membres, quand ils buvaient, ne se sentaient pas voués à un tel sort. Et la majorité n'ont sans doute jamais atteint ces horribles derniers échelons de l'alcoolisme chronique.

Mais nous avons pressenti ce qui nous arriverait si nous continuions de boire. Si vous montez dans un autobus en partance pour une ville située à des centaines de kilomètres, c'est cette destination que vous atteindrez inmanquablement, à moins de descendre en cours de route pour prendre une autre direction. Comment réagiriez vous en apprenant que vous souffrez d'une affection progressive, incurable et mortelle que ce soit l'alcoolisme ou toute autre maladie comme, par exemple, une déficience cardiaque ou un cancer?

Beaucoup de gens nient l'évidence, méconnaissent leur état, repoussent les soins, souffrent et meurent. Mais une autre attitude est possible. Convaincus par votre médecin, par vos amis ou par vous mêmes, vous approuverez le "diagnostic". Vous rechercherez ensuite tous les moyens, pour autant qu'ils existent, de traiter votre organisme selon son état, et vous pourrez encore, aussi longtemps que vous prendrez soin de vous mêmes, jouir d'un grand nombre d'années heureuses, saines et fécondes. Vous reconnaîtrez pleinement la gravité de votre état et vous entreprendrez ce qui est raisonnable et nécessaire en vue de continuer à vivre sainement. Une telle démarche apparaît étonnamment facile en ce qui concerne l'alcoolisme pour quiconque désire vraiment préserver sa santé. Nous, membres des Alcooliques Anonymes, le désirons expressément depuis que nous avons appris à savourer l'existence!

Nous essayons de ne jamais perdre de vue le caractère irréversible de notre alcoolisme et nous apprenons à ne pas en faire un sujet de ruminations, de rengaines ou de lamentations. Nous l'acceptons comme une particularité de notre organisme, au même titre que notre poids, la nécessité de porter lunettes ou n importe quelle allergie dont nous pourrions souffrir.

Dès lors, sachant qu'il nous faudra d'abord éviter, l'espace d'une journée, de prendre le premier verre (vous vous souvenez ?), nous commençons à entrevoir certaines possibilités de vivre à l'aise et sans amertume.

L'un de nos membres, aveugle, assimile son alcoolisme à sa cécité. "Mon infirmité acceptée et la réadaptation nécessaire entreprise, explique t il, j'ai constaté qu avec ma canne ou mon chien, je pouvais me rendre n'importe où en toute sécurité, mais à la seule condition de ne jamais oublier ou méconnaître ma cécité, car lorsque j'en fais fi, je me blesse ou m'attire des ennuis."

Une femme, membre des A.A., déclarait : "Si vous tenez à bien vous porter, suivez votre traitement, et ainsi vous continuerez à vivre. Ce sera facile pour autant que vous teniez compte des impératifs nouveaux qui concernent votre santé. Peut on se sentir déprimé ou s'apitoyer sur son sort devant les joies innombrables que dispense le fait de vivre heureux sans redouter sa maladie ?"

Bref, nous nous rappelons que nous souffrons d'un mal incurable, virtuellement mortel, nommé l'alcoolisme. Et, au lieu de nous obstiner à boire, nous préférons adopter un mode de vie agréable et sans alcool.

Nous ne devons pas avoir honte si nous sommes atteints d'une maladie : ce n'est pas un déshonneur. Nul ne sait exactement pourquoi certaines personnes deviennent alcooliques et d'autres pas. Ce n'est point notre faute. Nous n'avons pas désiré devenir alcooliques. Nous n'avons rien fait en vue de contracter cette maladie. Nous ne souffrons pas de cet alcoolisme, car, après tout, nous y trouvons notre compte. Mais, nous n'avons jamais conçu, de façon délibérée et maligne, le projet d'accomplir ces actes dont, plus tard, nous avons eu à rougir. Nous les perpétrions malgré notre bon sens et notre sensibilité, parce que nous étions, à notre insu, réellement malades.

Nous avons appris qu'il ne fallait rien espérer des regrets stériles ni du souci de remonter aux sources de notre alcoolisme. Le premier pas vers le mieux être et le rétablissement, c'est tout simplement de ne pas boire.

Essayez donc pour savoir si cela vous convient ! Plutôt que de ressasser douloureusement vos difficultés et vos échecs, ne devriez vous pas considérer vos chances de vous rétablir ? Il nous a semblé que cette vision, au physique comme au moral, serait bien plus alléchante que la sombre image à laquelle nous étions accoutumés. Elle est en tout cas plus réaliste : nous le savons et n'en voulons pour preuve que notre actuelle façon de sentir, de penser et d'agir.

Tous ceux qui désirent librement essayer de vivre un certain temps selon cette nouvelle conception sont les bienvenus chez nous. Ceux qui voudront ensuite retourner à leurs anciennes habitudes pourront le faire à leur guise. C'est votre droit de renouer avec votre misère si vous en avez envie. Mais c'est aussi votre droit de continuer à vous regarder sous un jour nouveau, si vous le jugez meilleur!

5 -VIVRE ET LAISSER VIVRE

Le vieux dicton " Vivre et laisser vivre " semble si banal qu'on en oublierait facilement la valeur. Or, il est évident que s'il fut dit et répété durant tant d'années c'est qu'il se révéla profitable en bien des cas. Nous, les Alcooliques Anonymes, en faisons un usage tout particulier pour nous aider à ne pas boire. La formule nous est surtout d'un grand secours en présence de personnes qui nous tapent sur les nerfs.

En évoquant une fois de plus leur histoire de buveurs, nombre d'entre nous s'aperçoivent que très, très souvent leurs problèmes de boisson paraissent avoir été d'une manière ou d'une autre, influencés par certaines personnes. Expérimenter le vin ou la bière semblait si naturel aux adolescents que nous fûmes, puisque tant d'autres dont nous quêtions l'approbation agissaient de même ! Se succédèrent, peu après, les noces, les soirées au café, les baptêmes, les congés, les rencontres de football, les cocktails, les dîners d'affaires... et l'on pourrait allonger la liste à l'infini ! Dans toutes ces circonstances, nous buvions, du moins en

partie, parce que tout le monde buvait et paraissait attendre que nous en fassions autant. Ceux d'entre nous qui se mirent à boire en solitaires ou à prendre un verre de loin en loin subrepticement, agirent ainsi pour que personne ne puisse se rendre compte des quantités qu'ils avalaient ni de la fréquence de leurs consommations.

Nous n'aimions guère entendre commenter notre façon de boire. Lorsqu'on le faisait, nous nous hâtions d'exposer les "raisons" pour lesquelles nous buvions, comme pour prévenir toute critique, toute protestation. Après boire, certains d'entre nous commençaient à discuter, voire à se quereller avec leurs interlocuteurs. D'autres, en revanche, s'aperçurent qu'après un ou deux verres, ils se trouvaient beaucoup mieux à leur aise, que ce soit à l'occasion d'un événement mondain, d'une vente difficile, d'une enquête de travail ou même de relations sexuelles. Notre manière de boire nous contraignit, pour la plupart, à sélectionner nos amis d'après leur aptitude à lever le coude. Il nous arrivait même d'en changer quand nous estimions que notre capacité de boire s'était accrue par rapport à la leur. Nous préférions la société des "vrais buveurs" à celle des gens qui se satisfont d'un ou deux verres. Et nous tâchions d'éviter celle des antialcooliques.

Beaucoup parmi nous, se sentirent culpabilisés en même temps qu'irrités par la façon dont réagissait la famille à leurs excès de boisson. Certains perdirent leur emploi après que le patron ou un collègue eurent critiqué leur manière de boire. Nous voulions que les gens se mêlent de leurs affaires et nous fichent la paix ! Souvent, nous ressentions de l'irritation même de la gêne devant les gens qui ne nous avaient nullement critiqués. Nos sentiments de culpabilité nous rendaient affreusement susceptibles et rancuniers. Rien que pour éviter certaines personnes, il nous arrivait parfois de changer de café, mais aussi d'emploi ou de lieu de résidence!

De fait, beaucoup de gens, dans notre entourage, intervenaient à des titres divers dans l'évolution de notre problème de boisson.

Dès que nous nous sommes arrêtés, ce fut un grand soulagement pour nous de constater que les gens avec qui nous avons affaire chez les A.A. des alcooliques stabilisés paraissaient tout à fait différents. Ils réagirent à notre endroit, non par des critiques ou de la méfiance, mais en nous témoignant compréhension et intérêt. Néanmoins, il est tout à fait naturel que nous ayons encore à rencontrer certaines personnes, chez les Alcooliques Anonymes comme en dehors de leur cercle, qui nous taperont sur les nerfs. Nous pouvons estimer que nos amis, nos collègues ou les membres de notre famille continuent à nous traiter comme si nous buvions. (Ils mettent peut être un certain temps à se convaincre que nous avons réellement cessé; somme toute, ils nous ont si souvent vus renoncer à l'alcool et nous y replonger de nouveau !). Pour arriver à mettre en pratique le slogan "Vivre et laisser vivre", nous devons considérer ce qui suit : chez les Alcooliques Anonymes comme partout ailleurs, il existe des gens qui diront ou feront des choses que nous n'approuverons pas ou qui nous déplairont. Or, apprendre à côtoyer les divergences d'opinions ou d'attitudes est essentiel à notre bien être. (c'est précisément face à de telles situations que nous trouvons une aide précieuse dans la formule "Vivre et laisser vivre" . En fait, chez les A.A., on insiste beaucoup sur la nécessité d'apprendre à supporter le comportement d'autrui, aussi choquant ou déplaisant qu'il puisse quelquefois nous apparaître, il ne constitue jamais une raison suffisante de se remettre à boire. Notre propre rétablissement est bien trop important N'oublions jamais que l'alcoolisme peut tuer et qu'il tue! Nous avons appris qu'il est payant de consentir un effort tout spécial en vue de comprendre les autres, et, plus encore, ceux qui nous contrarient. Dans l'intérêt de notre rétablissement, comprendre importe davantage qu'être compris. Or, ce n'est pas bien difficile si l'on garde présente à l'esprit cette idée que les autres membres s'efforcent aussi, comme nous mêmes, de comprendre.

Par ailleurs, nous rencontrerons, chez les A.A. ou ailleurs, des gens sur qui nous ne produirons pas un effet favorable. C'est bien pourquoi chacun s'efforce de respecter le droit des autres d'agir comme bon leur semble et peut, en retour, espérer d'eux la même courtoisie. C'est d'habitude ainsi que nous pratiquons chez les Alcooliques Anonymes.

Souvent, dans un quartier, une assemblée, un club ou chez les A.A., les gens qui s'estiment se recherchent et se fréquentent. L'habitude de passer notre temps en compagnie de gens qui nous plaisent nous rend plus supportable la présence de ceux à qui nous portons moins d'intérêt.

Au fil du temps, nous constatons que nous ne craignons plus de tout simplement planter là les gens qui nous irritent, plutôt que de passivement les laisser nous taper sur les nerfs, ou que d'essayer de les convaincre pour les rallier à nos conceptions. Aucun d'entre nous ne se souvient d'avoir jamais été contraint par quiconque de boire de l'alcool. Personne ne nous a jamais fait violence, ne nous a jamais fait avaler l'alcool de force. Et pas plus que nous n'avons subi de contrainte physique, nous ne voudrions accepter la contrainte morale : nous faisons en sorte d'empêcher quiconque de nous plonger dans un état mental générateur de rechutes.

A qui veut boire, il est facile de prendre prétexte des attitudes d'autrui. Nous excellions dans cet art. Mais la sobriété nous a révélé une nouvelle façon d'agir : nous ne nous laissons jamais plus envahir par le ressentiment, pour que la personne qui en ferait l'objet ne puisse influencer notre existence ni, le cas échéant, nous pousser à boire. Nous avons constaté que nous n'étions pas désireux de laisser quelqu'un diriger ou miner nos existences. Un sage prétendait autrefois que nul ne devrait critiquer qui que ce soit sans avoir parcouru quelque distance dans les chaussures de l'intéressé. Ce précepte avisé est de nature à nous inspirer plus de compassion pour nos frères humains. Et, en outre, son application nous vaudra plus de bien être que la "gueule de bois" "Laisser vivre", oui, quoique certains, parmi nous, accordent autant d'importance à "vivre", la première partie du slogan. C'est d'ailleurs quand nous parvenons à jouir le plus intensément de notre propre existence que nous sommes le mieux disposés à laisser les autres vivre à leur guise. A mesure que nos vies personnelles deviennent intéressantes et constructives, nous ne sommes plus tentés de relever les erreurs des autres ni même de nous préoccuper de la façon dont ils agissent. Pourriez vous, à l'instant même, évoquer une personne qui vous ennue vraiment ? Si c'est le cas, essayez donc ceci : bannissez provisoirement de votre esprit toute pensée concernant ladite personne et ce que vous lui trouvez d'exaspérant. Plus tard, Si vous le souhaitez, vous pourrez donner libre cours à votre bouillonnement intérieur. Mais, tant qu'à présent, pourquoi ne laisseriez vous pas tout cela de côté, par exemple le temps de lire le paragraphe suivant?

Vivre ! Occupez-vous donc de votre propre existence. A notre avis, la sobriété ouvre la voie vers la vie et le bonheur. Une telle perspective ne vaut elle pas de sacrifier pas mal de rancunes et d'arguments?

Soit ! Vous n'êtes pas parvenu à détourner tout à fait votre esprit de cette personne. ... Voyons si la suggestion qui suit pourra vous aider.

6- ETRE ACTIF

Il est difficile de ne pas faire quelque chose, ou même de ne pas y penser, en demeurant simplement assis. Il est bien plus facile de s'activer, de se lancer dans une autre entreprise, qui nous détourne de ce que nous voulons éviter.

Il en va de même avec la boisson. Essayer tout simplement d'éviter le verre, ou de ne pas y penser, ne semble pas suffisant. En effet, plus nous nous concentrons sur ce verre à éviter, plus il occupe évidemment notre esprit. Or, ce n' est pas bon. Il vaut mieux de nous plonger dans une activité, même futile, qui mobilisera notre attention et canalisera notre énergie, pour notre plus grand bien.

Une fois qu'ils eurent cessé de boire, des milliers d'entre nous se demandèrent ce qu'ils allaient pouvoir faire de tout ce temps dont ils disposaient. Certes, quand nous arrê tâmes, toutes les heures passées à envisager de boire un verre, à nous le procurer, à l avaler, puis à nous remettre des effets immédiats de la boisson, se sont soudain muées en de grands trous vides, qu'il nous fallut combler d'une manière ou d'une autre.

Beaucoup d'entre nous avalent des travaux à effectuer. Pourtant, même dans ce cas-là, nous avons connu, durant de longues périodes, bien des heures, bien des minutes creuses. Il nous fallait de nouvelles activités pour meubler ces temps morts, puis absorber l'énergie nerveuse précédemment consommée par notre souci ou par notre obsession de boire.

Quiconque a tenté de rompre avec une habitude sait qu'il est plus facile de lui substituer une activité nouvelle et différente, que d' y renoncer sans la remplacer par quoique ce soit. Les alcooliques stabilisés disent souvent : "Se contenter d'arrêter de boire ne suffit pas". Ne pas boire est négatif et stérile. Notre expérience le montre clairement: pour continuer à vivre sans boire, nous avons besoin - nous l'avons constaté - de remplacer l'alcool par un programme d'action. Nous avons dû apprendre comment vivre sobre.

C'est initialement la peur qui pousse certains d'entre nous à soupçonner qu'ils puissent avoir un problème de boisson. Et la peur, à elle seule, peut tenir provisoirement certaines personnes à l'écart du verre. Mais un état d'inquiétude ne peut nous rendre suffisamment heureux ni détendus pour que nous le supportions longtemps. C'est pourquoi nous essayons de remplacer la crainte de l'alcool par une bonne connaissance de son pouvoir, comme bien des gens ont une bonne connaissance des effets du cyanure, de l'iode ou de tout autre poison. Tout en ne tournant pas autour de ces substances avec une anxiété continuelle, la plupart des gens tiennent compte de ce qu'elles produiraient dans leur organisme et ont assez de bon sens pour éviter d'en absorber. Chez les A.A., nous éprouvons à présent vis-à-vis de l'alcool un sentiment analogue, mais fondé sur l'expérience plutôt que sur la vue d'une étiquette à tête de mort.

Ne pouvant nous fier à la peur pour passer sans boire toutes nos heures creuses, que pouvons-nous faire?

Nous avons découvert un grand nombre d'activités utiles et profitables, certaines l'étant plus que d'autres. Au point de vue de l'efficacité, il en existe, comme nous l'avons expérimenté, de deux espèces.

A. LES ACTIVITES EN RAPPORT AVEC LES A.A.

Quand des membres expérimentés déclarent que l'activité les a aidés à se rétablir de l'alcoolisme, ils parlent en général d'activités au sein du mouvement.

Si vous le désirez, vous pouvez les pratiquer, avant même de décider si, oui ou non, vous voulez devenir membre des Alcooliques Anonymes. Vous n'avez besoin de l'invitation ni de la permission de quiconque.

En fait, avant de prendre une décision dans un problème de boisson, ce ne serait pas une mauvaise idée de passer quelque temps chez les A.A. Ne vous effrayez pas: le seul fait d'assister aux réunions ne fera de vous ni un alcoolique, ni un membre de l'association, pas plus que vous ne risqueriez de devenir une poule pour avoir été vous asseoir dans un poulailler. Avant de rallier les AA. pour de bon, vous pouvez tenter un essai d'abstinence ou vous livrer à une sorte de répétition générale.

Les activités dont nous tâtons généralement pour commencer peuvent paraître anodines, mais les résultats prouvent leur valeur. Nous serions tentés de les appeler des "activités brise-glace", car elles nous aident à nous sentir mieux à l'aise parmi des personnes que nous ne connaissons pas.

Souvent, vous remarquerez qu'à la fin des réunions, quelques participants se mettent à ranger les chaises, vider les cendriers ou à rapporter à la cuisine les tasses ayant contenu le thé ou le café.

Agissez de même, et peut-être serez-vous surpris de l'effet que produisent sur vous ces besognes, pourtant insignifiantes à première vue. Vous pouvez aider à la vaisselle, au rangement des publications ou au balayage du sol.

Le fait d'accomplir ces petites tâches matérielles ne signifie nullement que vous deveniez le concierge ou le gardien du local. D'aucune manière ! Pour les avoir nous-mêmes effectuées durant des années, et pour les avoir vu effectuer par d'autres membres, nous savons que, chez les A.A., le chemin d'un heureux rétablissement passe souvent par la participation aux besognes d'intendance ou d'entretien. Les résultats obtenus grâce à l'accomplissement de ces tâches apparaissent tangibles, bénéfiques et quelquefois surprenants.

En fait, un grand nombre d'entre nous n'ont commencé à se sentir à l'aise chez les A.A. qu'à partir du moment où ils ont prêté leur concours en accomplissant ces menus travaux. Et nous nous sentîmes encore "mieux dans notre peau", beaucoup mieux à l'abri de la boisson, ou de son obsession - quarté nous acceptâmes une responsabilité. légère, mais bien déterminée et régulière, comme celle d'apporter les rafraîchissements, d'aider à les préparer et à les servir, de faire partie du comité d'accueil ou d'effectuer d'autres tâches jugées nécessaires. Il vous suffira d'observer d'autres membres pour savoir quels préparatifs et quels rangements s'imposent avant et après la réunion.

Certes, personne n'y est obligé. Chez les A.A., personne n'est jamais tenu de faire quoi que ce soit. Mais ces menues corvées, ainsi que l'engagement pris seulement envers nous-mêmes de les accomplir scrupuleusement ont eu et continuent d'avoir, sur beaucoup d'entre nous, d'excellents effets, parfois inattendus. Ils revigorent notre sobriété.

Vous constaterez, si vous vous insérez dans un groupe, que d'autres tâches doivent également s'y accomplir. Vous entendrez les annonces du secrétaire, vous verrez le trésorier comptabiliser les fonds récoltés. Assumer l'une de ces fonctions sitôt acquise une certaine période de sobriété (environ quatre-vingt-dixièmes dans la plupart des groupes), est un bon moyen de mettre à profit une partie du temps que nous passions naguère à boire.

Dès que de telles missions vous intéresseront, vous consulterez la brochure intitulée "Le groupe A.A." Elle explique ce que font les responsables des services et comment ils sont choisis.

Chez les A.A., personne n'est inférieur ou supérieur à qui que ce soit. Il n'existe, entre les membres, aucune classe ni aucun niveau hiérarchique. Aucun responsable qualifié n'y est investi d'une quelconque délégation de pouvoir l'habilitant à gouverner. Les Alcooliques Anonymes ne forment pas une organisation au sens habituel du terme. Il s'agit, au contraire,

d'une communauté fondée sur l'égalité de ses membres. Chacun y est appelé par son prénom. Tous exécutent, à tour de rôle, les services qu'exigent les réunions de groupe et remplissent de même les autres fonctions.

Il n'est pas nécessaire d'avoir reçu une éducation ni une formation professionnelle particulières. Même si vous n'avez jamais fait partie d'un comité, jamais été président ni secrétaire de quoi que ce soit, vous constaterez - à la suite de beaucoup d'autres - qu'il est facile d'assurer les services au sein d'un groupe et qu'on en retire habituellement le plus grand bien. C'est un excellent tremplin pour notre rétablissement.

Voyons à présent le second type d'activités qui peuvent nous maintenir à l'écart de la boisson.

B. LES ACTIVITES SANS RAPPORT AVEC LES A.A.

Il est fort curieux, mais bien réel, que certains d'entre nous, quand us cessent de boire, semblent éprouver un certain engourdissement de l'imagination.

C'est étonnant, car, du temps de nos beuveries, beaucoup d'entre nous avaient témoigné d'une incroyable capacité d'invention. Pour boire, nous pouvions improviser plus de prétextes en moins d'une semaine que la plupart des gens, pour réaliser n'importe quoi, sur la durée de toute une vie. (Notons en passant qu'il est empiriquement établi que les buveurs normaux, c'est-à-dire les non-alcooliques, n'ont jamais besoin d'invoquer aucune justification particulière pour boire ou ne pas boire.

Quand nous ne sommes plus dans l'obligation de nous inventer des prétextes pour boire, on a souvent l'impression que notre cerveau déclenche une sorte de grève sur le tas. Certains considèrent qu'il ne nous serait pas possible de concevoir d'autres projets que celui de ne pas boire. Ne serait-ce pas, tout simplement, que nous en aurions perdu l'habitude ? A moins que notre esprit n'ait besoin, au moment où nous émergeons de l'alcoolisme actif, d'une période de repos, de convalescence. Quoi qu'il en soit, cet engourdissement ne tarde pas à se dissiper. Pour la plupart, nous percevons une différence sensible après un mois de sobriété. Notre esprit semble devenu encore plus clair après trois mois et, passé la deuxième année du rétablissement, le changement est saisissant. Nous avons alors l'impression de disposer d'une énergie mentale plus intense que jamais.

Mais au cours des premiers mois, qui sont arides et paraissent interminables, certains d'entre nous demandent ce qu'ils peuvent faire. La liste qui suit fournit des suggestions de base pouvant servir durant cette période. Rien d'excitant ou d'aventureux, mais des activités qui furent pratiquées par beaucoup d'entre nous pour meubler nos heures creuses du début, quand nous ne nous trouvions pas au travail ou en compagnie de gens qui ne boivent pas. Nous savons qu'elles conviennent, puisque nous avons fait des choses comme celles que voici:

1 - Nous Promener - Nous avons choisi de nouveaux itinéraires, dans des parcs ou à la campagne, et nous les avons parcourus d'un pas limité, préférant les petites balades faciles aux marches harassantes.

2 - Lire - Avec cette restriction que certains d'entre nous s'énervèrent en essayant d'aborder des ouvrages qui réclamaient trop de concentration.

3 - Visiter les musées et les galeries d'art -

4 - Prendre de l'exercice - Nager, Jouer au golf, courir, pratiquer le yoga ou toute autre forme d'exercice préconisée par le médecin.

5 - Effectuer des travaux trop longtemps négligés. - Ranger le tiroir du bureau, classer des papiers, répondre à des lettres, suspendre un tableau ou entreprendre toute autre besogne en souffrance. Toutefois, nous l'avons constaté, il ne faut se lancer corps perdu dans aucune de ces

activités. Le projet se conçoit sans peine de nettoyer toutes les armoires (ou le grenier, ou le garage, ou les caves, ou l'appartement). Mais après y avoir travaillé d'arrache-pied toute la journée, on s'arrête épuisé, sale, et découragé de n'avoir pas terminé. Aussi, voici notre conseil : scindez votre projet en tranches facilement réalisables. Ne vous lancez pas dans le rangement de toute la cuisine ni le nettoyage de tous les classeurs : contentez-vous de mettre en ordre un seul tiroir ou un seul dossier. Vous terminerez un autre jour.

6- Découvrir Un nouveau passe-temps. - Rien d'onéreux ni de contraignant, mais simplement une activité plaisante, une diversion futile, où il ne nous serait pas nécessaire d'exceller ou de vaincre, mais où nous pourrions goûter quelques moments de liberté, de spontanéité. Nombreux parmi nous sont ceux qui s'adonnent un passe-temps auquel ils n'avaient jamais songé naguère, comme, par exemple, les parties de bridge ou de rami, les spectacles d'opéra, la pratique de la pêche sous-marine, de l'ébénisterie, de la couture, du base-ball ou du chant, le plaisir d'écrire ou de faire des mots croisés, l'art culinaire, l'élevage des oiseaux, le théâtre d'amateurs, le travail du cuir, le jardinage, la navigation, la guitare, le cinéma, la danse, les billes, les dominos ou les collections les plus diverses. Beaucoup ont découvert que nous prenions maintenant plaisir à faire des choses qu'auparavant nous ne soupçonnions même pas!

7- Renouer Avec un ancien passe-temps (sauf avec celui que vous savez !) Peut-être existe-t-il, quelque part, un assortiment de peintures à l'eau que vous n'avez plus utilisées depuis des années, ou des torches de laine à broder, ou un accordéon, une table de ping-pong, un jeu de jacquet, une collection de bandes enregistrées ou des notes pour un roman. Cela vaut la peine, pour certains de les exhumer, de les remettre en état et d'essayer de s'en servir de nouveau. Mais si VOUS constatez que ces objets ne vous intéressent plus, débarrassez-vous-en.

8- Suivre des cours - Auriez-vous toujours souhaité parler le souahéli ou le russe, apprécier l'histoire ou les mathématiques, comprendre l'archéologie ou l'anthropologie? Des cours par correspondance, des émissions de télévision éducative et des écoles de perfectionnement sont généralement à votre disposition pour vous permettre, environ une fois par semaine, de vous instruire pour votre seul plaisir, sans viser une quelconque promotion. Pourquoi ne pas en tenter l'essai? Beaucoup se sont aperçus que de telles études pouvaient, non seulement ajouter une valeur supplémentaire à leur existence, mais leur ouvrir l'accès à une nouvelle carrière.

Si l'étude vous pèse, abandonnez-la sans hésiter. Vous avez toujours le droit de changer d'avis et, en particulier, de renoncer à tout ce qui vous paraît trop exigeant pour le profit que vous en retirez. Etre un "lâcheur" demande parfois du courage, mais c'est un geste de bon sens quand il nous permet d'abandonner ce qui ne nous convient pas, ce qui n'ajoute, à notre vie, rien d'agréable, de nouveau ou de salutaire.

9-Se porter volontaire pour des services utiles - Un très grand nombre d'hôpitaux, de centres pour enfants, d'églises ou d'autres institutions ou organismes cherchent désespérément des volontaires pour toutes sortes de missions. Le choix est vaste, depuis la lecture aux aveugles jusqu'au collage d'enveloppes pour une œuvre, en passant par la présentation à ses signataires d'une pétition à l'adresse des Pouvoirs publics. Voyez Dans les hôpitaux, les églises, les organismes publics ou privés les plus proches quels sont les services pour lesquels des volontaires sont demandés. Nous avons constaté que nous nous sentions beaucoup mieux quand nous contribuons, fût-ce modestement, au bien-être de nos frères humains. Et le seul fait de s'enquérir des possibilités de rendre service est déjà instructif et profitable.

10 Soigner son apparence - Beaucoup d'entre nous s'efforcent d'améliorer leur aspect extérieur. Une nouvelle coupe de cheveux, des vêtements neufs, de nouvelles lunettes ou même un nouveau dentier produisent un effet merveilleux. Souvent, nous avons envisagé déjà de telles innovations, et les premiers temps de notre sobriété nous sont généralement apparus comme la meilleure période pour les réaliser.

11 - S'essayer à quelque futilité - Quoique les efforts que nous consentions en vue de nous améliorer soient des plus valables et renforcent l'estime que nous nous portons, ils ne doivent pas constituer notre unique activité. Comme le pensent beaucoup d'entre nous, il

importe de faire alterner les choses sérieuses avec celles que nous accomplissons pour notre seul plaisir. Aimez-vous les ballons, les jardins zoologiques, les bulles de savon, les films comiques, la musique sentimentale, les récits de science-fiction, les romans policiers, les bains de soleil, etc.? Sinon, trouvez-vous quelque chose en dehors de l'alcool, qui vous gratifie d'un véritable plaisir, d'un amusement sain. Vous le méritez bien!

12...

Complétez vous-mêmes. Espérons que la liste ci-dessus fera jaillir une idée personnelles différente de celles que nous avons présentées. C'est fait ? Bon ! Mettez-vous-y!

Une précaution, cependant. Certains d'entre nous pensent que nous avons tendance à exagérer et que nous entreprenons trop de choses en même temps. Nous Avons de quoi tempérer ces excès, comme vous le venez au chapitre dix-huit: c'est un slogan qui s'intitule "Agir posément".

7- S'INSPIRER DE LA PRIERE "DE LA SERENITE".

Chez les Alcooliques Anonymes, sur les murs de milliers de locaux, on peut lire, dans au moins cinq langues, l'invocation suivante:

**"MON DIEU, DONNEZ-MOI LA SÉRÉNITÉ D'ACCEPTER
LES CHOSES QUE JE NE PUIS CHANGER,
LE COURAGE DE CHANGER CELLES QUE JE PEUX
ET LA SAGESSE D'EN CONNAÎTRE LA DIFFÉRENCE."**

Les A.A. n'en sont pas les auteurs. Différentes versions semblent en avoir été utilisées durant des siècles dans plusieurs religions, et elle est aujourd'hui largement répandue, tant à l'extérieur qu'au sein même de notre association. Que nous appartenions à telle ou à telle Église, que nous soyons humanistes, agnostiques ou athées, la plupart d'entre nous ont jugé que ces mots constituaient de précieux guides pour devenir sobres, le rester et vivre heureux dans cette sobriété. Que nous considérions la prière "de la sérénité" comme une authentique oraison ou comme un simple souhait fervent, nous y puisons des directives pour résoudre avec simplicité nos problèmes émotionnels.

En tête de liste "des choses que nous ne pouvons pas changer", nous avons placé notre alcoolisme. Qu'importent nos efforts, nous restons convaincus que demain nous ne deviendrons pas tout à coup des non-alcooliques, pas plus que nous ne rajeunirions de dix ans, ni ne grandirions de plusieurs centimètres.

Nous ne pouvions pas éliminer notre alcoolisme. Allions-nous pour autant déclarer, modestement: "Très bien, je suis un alcoolique" et penser qu'il nous restait simplement à boire jusqu'à ce que mort s'ensuive? Il y avait là quelque chose que nous pouvions changer. Il ne nous était pas nécessaire de rester des alcooliques ivres. Nous pouvions fort bien devenir des alcooliques sobres. Certes, cela demandait du courage.

Et nous avons besoin d'un brin de sagesse pour nous rendre compte qu'il nous serait possible de nous changer.

Pour nous, ce fut simplement la première et la plus évidente application de la prière "de la sérénité". Mais plus nous nous éloignons de notre dernier verre, et plus ces quelques lignes deviennent belles et riches de sens. Nous pouvons les appliquer à résoudre les difficultés courantes que nous avons coutume de fuir dans l'ivresse.

Prenons un exemple. J'ai mon emploi en horreur. Dois-je m'y cramponner, ou puis-je l'abandonner? Un brin de sagesse vient à point. Si je m'en vais, les semaines ou les mois à venir seront peut-être difficiles, mais si j'ai l'audace de partir - "le courage de changer" - je pense pouvoir achever ma carrière dans des conditions meilleures.

La réaction peut d'autre part consister à se dire: "Faisons face. Ce n'est pas le moment pour moi, vu mes charges de famille, de me mettre en quête d'un nouvel emploi. D'ailleurs, je ne suis sobre que depuis six semaines, et mes amis me conseillent de ne pas procéder actuellement à des changements importants. Mieux vaut me concentrer sur la nécessité d'éviter le premier verre et, pour le reste, d'attendre que mes idées soient bien à leur place. Soit! Je ne puis donc changer d'emploi pour le moment. Mais peut-être d'attitude? Voyons comment je pourrais accepter mon travail avec sérénité..."

Quand nous avons pris connaissance de la prière pour la première fois, le mot "sérénité" nous est apparu comme un objectif bien aléatoire. Pourtant, si la sérénité se confondait avec l'apathie, la résignation amère ou l'endurance passive, nous n'aurions même pas été tentés de l'acquiescer. Mais nous avons appris qu'elle était bien autre chose. A présent qu'elle nous imprègne, nous la situons bien au-delà d'un sentiment naturel de reconnaissance, pour la concevoir comme une vision lucide et réaliste du monde, dans la paix et la force de l'âme.

La sérénité agit comme un gyroscope : elle nous permet de maintenir notre équilibre au milieu des turbulences qui bouillonnent autour de nous. Elle nous plonge dans un état d'esprit valant la peine d'être découvert!

8- MODIFIER LES VIEILLES HABITUDES

Il est des emplois du temps, des endroits familiers et des activités rituelles qui, naguère associés à notre manière de boire, modelèrent profondément nos existences. Or, ces vieilles habitudes, autant que la fatigue, la faim, l'isolement, la colère ou l'exaltation, peuvent constituer des pièges pernicieux pour notre sobriété.

Dès que nous eûmes renoncé à l'alcool, un grand nombre d'entre nous jugèrent utile d'examiner les habitudes qui avaient présidé à leur façon de boire et, dans la mesure du possible, de modifier plusieurs de celles-ci.

Par Exemple, beaucoup de ceux qui abordaient leur journée en avalant un premier verre dans la salle de bains courent maintenant droit à la cuisine se préparer du café. D'autres

intervertissent l'ordre de leurs préparatifs matinaux et, par exemple, mangent avant de se laver et de s'habiller, ou vice-versa. Changer de marque de dentifrice ou de gargarisme (attention à ceux qui contiendraient de l'alcool !) peut donner à notre haleine une fraîcheur nouvelle. Ou, encore, nous nous livrons à un petit exercice matinal d'assouplissement. A moins qu'au seuil de la journée, nous ne nous accordions un moment de répit, pour nous plonger dans la contemplation ou la méditation.

Beaucoup se sont également accoutumés, le matin, en quittant la maison, à suivre un itinéraire différent, pour éviter de passer devant tel débit de boissons qu'ils fréquentaient. Certains ont délaissé la voiture pour le train, le métro pour la bicyclette, ou le bus pour la marche. Quelques-uns ont choisi d'autres compagnons de route.

Que nous ayons pris naguère l'habitude de boire dans un véhicule, une distillerie, une cuisine, un club ou un garage, chacun d'entre nous peut situer avec précision le théâtre favori de ses libations. Que nous ayons été un noceur occasionnel ou un buveur sirotant ses verres à longueur de journée, chacun sait, pour sa part, quels furent les jours, heures et circonstances les plus propices à son ivrognerie.

D'après notre expérience, vous avez intérêt, si vous voulez éviter de boire, à modifier toutes ces habitudes, aussi bien que le cadre où elles se sont développées. Les Ménagères affirment, par exemple, qu'il est bon de choisir un autre endroit et un autre moment pour effectuer ses courses, et aussi de revoir l'agenda des corvées journalières. Les travailleurs habitués à s'éclipser pendant la pause-café pour aller prendre un verre, restent désormais à l'intérieur, et boivent effectivement du café, ou du thé, avec un petit pain au lait. (Et c'est le moment d'appeler un ami, sorti lui aussi de la mélasse. Dans Les moments où nous avons coutume de boire, il est rassurant de bavarder avec quelqu'un qui a vécu les mêmes expériences que nous).

Ceux d'entre nous qui sont devenus sobres durant un séjour à l'hôpital ou en prison se sont efforcés, à ce moment-là, de modifier leurs itinéraires, pour ne pas croiser chaque pas le pourvoyeur clandestin de l'institution.

Pour quelques-uns, l'heure de table était d'habitude une occasion de boire. Devenus sobres, pour éviter ce restaurant, cette cantine où garçons et patron savaient pertinemment, sans qu'il fût nécessaire de le préciser, ce que nous allions boire, nous avons jugé prudent d'aller manger ailleurs, et aussi très sécurisant de nous asseoir à une table où l'on ne consommait pas d'alcool. "Tester la puissance de notre volonté" et exposer inutilement notre santé à cet effet, est idiot ! Essayons au contraire de rendre aussi légères que possible ces nouvelles habitudes que nous avons adoptées pour notre bien-être!

Pour beaucoup d'entre nous, il s'agit également de nous écarter, au moins un moment, de nos anciens compagnons de beuveries. S'ils restent pour nous de vrais amis, ils seront normalement heureux de voir que nous prenons soin de notre santé ; ils respecteront notre liberté d'agir selon nos désirs, comme nous leur laisserons le droit de boire s'ils en ont envie. Mais nous avons appris à nous méfier de ceux qui nous harcèlent pour que nous reprenions un verre. Ceux qui nous aiment véritablement semblent au contraire encourager nos efforts vers le rétablissement.

Leur journée de travail terminée, certains ont pris l'habitude de s'arrêter en route pour avaler un sandwich. Ils rentrent ensuite chez eux en effectuant un détour, pour s'écarter des lieux où ils avaient l'habitude de boire. S'ils regagnent la banlieue parchemin de fer, ils évitent de voyager dans le wagon-restaurant et à l'arrivée, quittent la gare par la sortie la plus éloignée des bistrotiers tentateurs.

Rentrés à la maison, plutôt que de préparer les verres et les glaçons, nous endossons d'autres vêtements, puis nous préparons du thé, ou nous avalons quelques fruits, ou un jus de légumes, et faisons un petit somme, ou nous nous détendons en prenant une douche, en lisant un livre ou un journal. Nous apprenons à varier notre nourriture en y incluant des aliments qui ne se marient pas avec l'alcool. Si, après le repas du soir, nous avons coutume de nous imbiber en suivant les émissions de télévision, nous savons maintenant qu'il vaut mieux nous installer dans une autre pièce et y faire autre chose. Si, d'habitude, nous attendions que la famille se mette au lit pour entamer notre bouteille, nous nous efforçons à présent de nous coucher plus tôt, ou, encore, nous allons nous promener, nous lisons, nous écrivons ou nous jouons aux échecs.

Pour beaucoup d'entre nous, voyages d'affaires, week-ends et congés, parcours de golf, rencontres de base-ball ou de football, parties de cartes, séances de natation ou promenades à ski fournissaient avant tout des occasions de beuveries. Ceux qui pratiquent le nautisme passaient souvent les jours d'été à boire, ancrés dans un lac ou une baie. Quand nous avons renoncé à l'alcool, nous avons compris que nous avons momentanément intérêt à concevoir différemment nos vacances ou nos congés. Essayer d'éviter le verre sur un bateau chargé de buveurs de bière, de piliers de comptoir, d'amateurs de sangria ou de punch est bien plus éprouvant que de se rendre simplement autre part et de s'y livrer à des activités qui aient l'attrait de la nouveauté et ne nous rappellent en rien nos libations.

Supposons que nous soyons invités à l'un de ces cocktails où il s'agit de boire. Que répondre ? Quand nous buvions, nous nous montrions habiles à trouver des excuses ; qu'il nous suffise à présent d'employer nos talents à déclarer avec élégance: "Non, merci !" (Pour les réunions auxquelles nous devons obligatoirement assister, nous avons adopté, pour notre plus grand profit, de nouvelles habitudes que nous décrirons au chapitre vingt-six.)

Nous sommes-nous débarrassés, dans les premiers jours de notre sobriété, de toutes les boissons alcoolisées qui se trouvaient chez nous ? Les uns, oui ; les autres, non.

La plupart de ceux qui ont réussi à se libérer de l'alcool conviennent qu'il est prudent de se débarrasser d'abord de toutes les bouteilles cachées, à condition de les retrouver. Mais les avis diffèrent en ce qui concerne le contenu du bar ou du cellier.

Certains soulignent que ce n'était jamais la présence de l'alcool qui nous incitait à boire, ni son absence qui nous en dissuadait si nous en avons envie. Aussi se demandent-ils pourquoi l'on donnerait ou verserait à l'égout de l'excellent whisky. Nous vivons dans une société qui boit, disent-ils, et nous ne pourrions jamais éliminer définitivement la présence de l'alcool autour de nous. Gardons nos réserves à portée de la main pour les servir à nos invités ; hormis cette circonstance, tâchons de ne plus penser à l'alcool. Et pour eux, cette attitude a porté ses fruits.

En revanche, un très grand nombre d'entre nous soulignent que nous étions parfois sujets à boire un verre sur une impulsion, presque sans nous en rendre compte, et avant même d'en avoir eu l'intention. Or, si nous ne trouvons pas d'alcool à notre portée, nous devons sortir pour nous en procurer, ce qui nous laissera une chance de comprendre ce que nous sommes sur le point de faire, et la possibilité de décider de ne pas boire. Les tenants de cette théorie considèrent que la sécurité doit primer d'éventuels regrets, aussi se sont-ils débarrassés de toutes leurs réserves et ne conservent-ils rien chez eux tant que leur sobriété ne leur paraît pas fermement établie. Et, pour leurs invités, ils n'achètent que ce qu'il faut pour un soir.

Vous voici donc en mesure de décider de ce qui vous convient. Vous savez comment vous buviez et quelles sont aujourd'hui vos réactions dans la sobriété.

Certes, beaucoup de ces petits changements d'habitude que nous avons mentionnés pourront sembler ridiculement anodins. Toutefois, nous pouvons affirmer que l'ensemble de ces modifications a beaucoup aidé nombre d'entre nous à se forger une santé et une vigueur nouvelles. Vous pouvez vous aussi, si vous le désirez, tirer profit du même élan.

9 - MANGER OU BOIRE QUELQUE CHOSE DE SUCRE

Vous imaginez-vous en train de boire un bourbon soda sur une crème chocolatée? Ou une bière sur une portion de gâteau glacé? Si vous n'avez pas de haut-le-cœur vous empêchant de poursuivre votre lecture, admettez au moins que ces mets et boissons ne s'accordent pas!

D'une certaine façon, ce sont nos expériences relatives à ce genre d'incompatibilités que nous évoquerons dans le présent chapitre.

Bon nombre d'entre nous le savent, ce qui a un goût sucré, ou la plupart des aliments nourrissants ou encore un repas léger semblent atténuer quelque peu le désir de boire. Aussi, nous rappelons-nous de temps en temps les uns aux autres que nous ne devons jamais nous laisser avoir faim. Ce n'est peut-être qu'une imagination, mais la tentation de boire nous semble plus aiguë quand on a l'estomac vide ; ou, du moins, elle est plus perceptible.

Ce livre tire sa substance de nos expériences personnelles, mais non de travaux scientifiques, si bien que nous ne pouvons expliquer clairement, en termes techniques, les raisons de ce phénomène. Nous ne pouvons qu'indiquer la recette que des milliers d'entre nous - même ceux qui prétendaient n'avoir jamais apprécié les sucreries - ont découverte: manger ou boire quelque chose de sucré dissipe l'envie d'alcool.

N'étant ni docteurs ni diététiciens, nous ne pouvons recommander à tout le monde d'avoir sur soi un bâton de chocolat pour le grignoter au cas où le désir de boire viendrait à l'esprit. Beaucoup de membres agissent ainsi, tandis que d'autres invoquent des raisons de santé pour éviter les sucreries. Cependant, des fruits frais ou des substituts diététiques aux aliments sucrés et aux limonades sont tout aussi efficaces, et le principe de rechercher une saveur sucrée est applicable par chacun d'entre nous.

Certains de nos membres estiment que ce ne serait pas seulement le goût qui aiderait à tromper la soif d'alcool. Il s'agirait en outre d'une série de gestes de substitution : prendre une boisson douce, verre de lait ou jus de fruit, avec quelques gâteaux ou une crème glacée, puis enfin boire ou mastiquer, et avaler.

Au moment où ils cessèrent de boire, beaucoup d'alcooliques se retrouvèrent sûrement dans un état de sous-alimentation plus accusé qu'ils ne l'auraient cru. (Et cette situation se rencontre dans toutes les classes sociales.) C'est pourquoi les médecins prescrivent à beaucoup d'entre nous un complément de vitamines. Peut-être que, pour certains d'entre nous, sans nous en rendre compte, nous avons simplement besoin d'une nourriture plus abondante que nous ne l'imaginons, et le fait d'avoir l'estomac bien rempli nous permet de nous sentir mieux physiquement. Un hamburger, du miel, des cacahuètes, des légumes crus, du fromage, des noix, des crevettes fraîches, des pâtes de fruits, des pastilles de menthe: tout ce que vous aimez et qui ne vous soit pas nocif peut convenir.

Quand on leur propose de manger au lieu de boire, des alcooliques nouvellement sobres posent souvent la question: "Ne vais-je pas m'empâter ?" Cette éventualité, nous pouvons le signaler, ne se présente que rarement. Quand ils commencent à remplacer les

calories pures de l'alcool par des aliments sains, beaucoup de gens éliminent leur graisse superflue tandis que d'autres regagnent les kilos qui leur manquaient.

Certes, durant leurs premiers mois de sobriété, quelques fervents de la crème glacée ou des sucreries se découvrent, çà et là, l'un ou l'autre bourrelet ou rondeur mal placés. Mais ce n'est pas payer trop cher le fait d'échapper à l'alcoolisme actif! Plutôt Que d'être ivre, mieux vaut devenir un peu boulot ou agréablement rondelet, n'est-il pas vrai? Avez-vous déjà entendu dire que quelqu'un avait été arrêté pour "conduite en état d'obésité"?

De toute manière, notre expérience prouve qu'avec un peu de patience et un raisonnement sain, le problème du poids se règle de lui-même. Si ce n'est pas le cas, ou si vous souffrez d'embonpoint ou de maigreur chroniques, vous devriez consulter un spécialiste averti des problèmes, et de poids, et de boisson.

Nous n'avons jamais noté de contradictions entre les conclusions qui se dégagent de notre expérience commune et les avis médicaux autorisés, quand ils émanent de médecins au courant de l'alcoolisme.

Aussi, la prochaine fois que vous serez tentés de boire, mangez donc un bout ou sirotez quelque chose de sucré. Au moins, cela retardera-t-il le verre d'une heure ou deux... à la faveur desquelles vous accomplirez un pas de plus vers le rétablissement: peut-être celui qui va vous être suggéré dans le chapitre suivant...

10- UTILISER LA "THERAPIE DU TELEPHONE

Au cours de nos premières tentatives pour acquérir la sobriété, nombre d'entre nous, sans en avoir eu l'intention, se sont retrouvés en train de boire un verre. Cela semblait parfois se produire pratiquement à notre insu. Il n'existait ni décision délibérée de boire, ni vision lucide des conséquences probables. En tout cas, nous n'avions jamais envisagé d'entamer toute une période de beuveries!

Maintenant, nous savons que le simple fait de remettre à plus tard le premier verre et de le remplacer par autre chose nous ménage la possibilité de réfléchir à notre expérience de buveurs, à la maladie alcoolique et aux conséquences qu'entraînerait probablement le fait de recommencer à boire.

Or, il nous est heureusement possible de faire mieux que réfléchira ces questions, et nous le faisons : nous téléphonons à quelqu'un.

Quand nous cessâmes de boire, on nous répéta le conseil de nous procurer les numéros d'appel de quelques membres et de leur passer un coup de fil plutôt que de prendre un verre. Or, au commencement, la perspective de sonner une relation de fraîche date, une connaissance toute récente, nous semblait insolite et la plupart d'entre nous répugnaient à cette démarche. Mais les membres plus anciens que nous dans la sobriété ne cessaient de rappeler cette même suggestion. Ils comprenaient fort bien, nous disaient-ils, pourquoi nous hésitions, car ils avaient naguère réagi comme nous. Néanmoins, ajoutaient-ils, essayez au moins une fois!

Et c'est ainsi que des milliers et des milliers d'entre nous s'y sont décidés. A notre grand soulagement, l'expérience s'est révélée facile et agréable. Qui plus est : elle est efficace!

La meilleure façon de le comprendre avant d'en avoir tenté l'expérience serait peut-être de s'imaginer que l'on se trouve à la place de la personne qui reçoit l'appel. C'est réconfortant et agréable de se sentir honoré d'une telle confiance, de sorte que celui qui reçoit un appel se montre presque toujours aimable et flatté, rarement surpris et souvent heureux d'apprendre de nos nouvelles.

Il y a mieux. Nombre d'entre nous se sont rendu compte qu'ayant envie d'un verre, ils pouvaient téléphoner à quelqu'un de plus expérimenté en matière de sobriété, sans devoir lui préciser qu'ils songeaient à boire: sans en parler, ils parvenaient souvent à se faire comprendre. Et peu importe à quelle heure du jour ou de la nuit on appelle.

Parfois, sans motif apparent, nous devenons soudain la proie d'une anxiété, d'une crainte, d'une terreur, d'une panique, même absolument injustifiées. (Une foule de gens, qui ne sont pas nécessairement des alcooliques en subissent autant) Or, lorsque nous décrivions minutieusement ce que nous avons ressenti, entrepris ou projeté, nous constatons que nous étions parfaitement compris. C'était plus que de la sympathie: c' était de l'identification. Tous nos correspondants avaient vécu, à un moment donné, des situations analogues et s'en souvenaient nettement. Le plus souvent, il suffisait de quelques minutes d'entretien pour éliminer notre envie de boire. Parfois, nous bénéficions de renseignements pratiques nous aidant à y voir plus clair, ou d'une guidance aimable, discrète, ou, encore d'un avis tranché pertinent, livré d'un cœur sincère. Parfois, nous nous retrouvons en train de rire!

Des gens qui observaient les alcooliques stabilisés furent frappés par l'ampleur des contacts qui se nouent entre les membres des A.A., même quand nous n'assistons pas aux réunions et que personne, en pensées ou en paroles, ne fait allusion à l'alcool. Nous avons en effet constaté que nous pouvions avoir les uns avec les autres autant de contacts que nous le désirions dans notre vie sociale, à la faveur de ces activités banales propres à tout un chacun - écouter de la musique, raconter des blagues, se rendre au théâtre ou au cinéma, partager un repas, camper et pêcher, visiter les curiosités d'une ville, simplement rendre des visites ou prendre des nouvelles de quelqu'un par lettre ou par fil - tout ceci sans aucune nécessité de boire un verre.

De telles relations de camaraderie ou d'amitié ont une valeur inestimable pour ceux d'entre nous qui ont choisi de ne plus boire. Parmi ces gens qui, sans être de fanatiques adversaires de l'alcool, partagent notre souci de conserver une sobriété heureuse, nous nous sentons parfaitement libres d'être nous-mêmes.

Il est évidemment possible de rester sobre parmi des gens qui ne sont pas des alcooliques rétablis, même s'ils boivent d'abondance, encore que nous risquions d'éprouver quelque malaise à partager leur société. En revanche, au milieu des buveurs stabilisés, nous sommes certains que notre rétablissement est apprécié à sa juste valeur, en toute connaissance de cause. Il compte en effet beaucoup pour ces personnes, tout comme leur santé nous tient beaucoup à cœur.

Les premiers temps, nous découvrons l'attrait de la sobriété dès que nous prenons contact avec d'autres membres qui en sont au même point que nous dans le relèvement. En effet, il peut sembler embarrassant de nouer des amitiés avec des gens sobres de longue date. Nous sentons d'habitude mieux à l'aise en présence de ceux qui, comme nous-mêmes, accomplissent leurs premiers pas dans le rétablissement C'est bien pourquoi nombre d'entre nous s'adressent à leurs "contemporains" la première fois qu'ils se décident à téléphoner pour parler de la sobriété.

La thérapie du téléphone est efficace même si nous ne connaissons personnellement aucun de nos correspondants. Comme le numéro d'un membre au moins des A.A. figure dans

pratiquement tous les annuaires des États-Unis, du Canada et de nombreux autres pays, il suffit de former ce numéro pour se trouver instantanément en ligne avec quelqu'un qui vous comprend parfaitement. Il peut s'agir d'une personne que nous n'avons jamais rencontrée, mais la même identification véritable s'opère néanmoins. Sitôt qu'on a osé appeler une première fois, il devient de plus en plus facile de réitérer la démarche par la suite, au gré des nécessités.

En fin de compte, disparaît pratiquement chez la plupart d'entre nous ce besoin de neutraliser l'envie de boire. Pourtant, malgré tout, beaucoup de membres s'aperçoivent qu'ayant pris l'habitude des contacts téléphoniques, ils la conservent parce qu'ils y trouvent du réconfort. Mais cette constatation s'effectue ordinairement plus tard.

Au début, la thérapie du téléphone nous aide surtout à rester sobres. Nous précipitons sur l'appareil au lieu de nous précipiter sur un verre. Même si nous croyons que cela ne marchera pas, et même si nous n'en avons pas envie.

11- PROFITER DU PARRAINAGE

Tous nos membres n'ont pas eu un parrain. Mais des milliers d'entre eux déclarent qu'ils ne seraient pas vivants s'ils n'avaient pu profiter, les premiers mois, À. voire les premières années de leur sobriété, de l'amitié toute spéciale d'un alcoolique stabilisé.

A l'origine, le mot "parrain" ne figurait pas dans le jargon des Alcooliques Anonymes. Ce n'est que plus tard qu'il devint question de parrainage: lorsque certains hôpitaux, à Ajron (Ohio) et à New York, acceptèrent de traiter comme tels des alcooliques, pour autant qu'un membre sobre de l'association, homme ou femme, veuille bien parrainer chacun d'eux. Il s'agissait d'amener le malade à l'hôpital, de lui rendre régulièrement visite, de l'attendre le jour de sa sortie, pour le reconduire chez lui, puis de l'accompagner à sa première réunion des A.A. et de le présenter à des membres pouvant lui offrir le témoignage d'une sobriété heureuse. Durant tes premiers mois du rétablissement, le parrain se trouvait à ses côtés, prêt à répondre à ses questions ou, simplement, à l'écouter si c'était nécessaire.

Le parrainage s'est révélé d'une si grande utilité pour favoriser l'intégration au sein des Alcooliques Anonymes qu'il est bientôt devenu de pratique courante, même si l'hospitalisation n'avait pas été nécessaire.

Le parrain est souvent la première personne qui a été appelée par un buveur à problèmes, ou la première à l'avoir accueilli au siège d'un bureau ou d'une permanence où il était venu s'informer, ou encore quelqu'un qui s'est porté volontaire pour assumer le parrainage d'un alcoolique sortant d'un établissement de cure, de postcure, de détention ou de réhabilitation. Aux réunions des A.A., on recommande fréquemment aux débutants de prendre un parrain, mais on les laisse libres, s'ils en désirent un, de choisir n'importe quel membre. L'avantage d'avoir un parrain, c'est que l'on se sent guidé, soutenu pendant ces premiers jours, ces premières semaines où le mouvement semble encore neuf, insolite et où l'on n'a pas encore trouvé sa voie.

En outre, un parrain peut souvent accorder à son filleul un temps plus long et une attention plus vigilante que ne le feraient des professionnels trop souvent débordés. Asa demande, il peut lui rendre visite même la nuit.

Si vous avez déjà un parrain, certaines des suggestions que voici pourront vous aider. Souvenez-vous qu'elles se fondent sur les expériences accumulées pendant des années par des milliers de nos membres

A.- Il vaut souvent mieux que les hommes parrainent des hommes, et les femmes, des femmes. On évite ainsi le risque d'une relation sentimentale, qui n'apporterait, au parrain comme au filleul, que d'affreuses complications, pour risquer en outre de les séparer. C'est à la suite d'essais et d'erreurs que nous avons appris que le parrainage s'accommode très mal de la mixité.

B.- Que nous apprécions ou non les suggestions de notre parrain - son rôle est de suggérer, non d'imposer ou d'interdire - ne perdons jamais de vue que, sobre depuis plus longtemps que nous, notre parrain connaît certains écueils à éviter et que, des deux, c'est lui qui a le plus de chances d'avoir raison

.C.- Un parrain n'est ni un conseiller ni un analyste professionnel. Ce n'est pas non plus quelqu'un à qui l'on emprunte de l'argent ou qui procure des vêtements, de la nourriture ou du travail. Ce n'est pas davantage un expert médical. Il n'est nullement qualifié pour émettre des avis sur les plans religieux, juridique, conjugal ou psychologique, bien qu'il puisse accepter de discuter confidentiellement de ces sujets, tout en suggérant de s'adresser là où une assistance appropriée peut s'obtenir.

Un parrain est simplement un alcoolique sobre, capable d'aider à résoudre un seul problème: celui de maintenir la sobriété. Encore, le parrain ne dispose-t-il, à cet effet, que d'un seul outil: sa propre expérience, et non des connaissances scientifiques.

Ayant eux-mêmes connu nos difficultés, les parrains témoignent souvent de plus d'intérêt, d'espoir, de compassion ou de confiance à notre égard que nous ne serions nous-mêmes capables d'en éprouver à notre endroit. Grâce à la conscience qu'ils gardent de leur état, ils sont enclins à nous aider, mais non à nous enfoncer.

On a prétendu que les alcooliques étaient des gens qui ne devraient jamais taire leurs secrets intimes, et plus spécialement leurs sentiments de culpabilité. Nous confier nous délivre et réduit du même coup nos excès d'amour-propre et d'égoïsme. Or, un bon parrain est quelqu'un à qui nous pouvons livrer le fond de notre cœur.

D. - Il est certes agréable d'avoir un parrain qui partage nos goûts et nos opinions sur d'autres sujets que la sobriété. Mais ce n'est nullement indispensable. Très souvent, le meilleur parrain sera quelqu'un de différent. Les parrains et filleuls les plus dissemblables forment souvent les meilleures équipes.

E. - Un parrain a comme tout le monde ses obligations familiales et professionnelles. Bien qu'il puisse à l'occasion, pour aider son filleul, abandonner son travail ou son foyer, à d'autres moments, il est réellement indisponible.

Pour beaucoup d'entre nous, ce sera l'occasion d'utiliser la renaissance de nos esprits et résoudre le remplacement du parrain. Si nous avons vraiment besoin d'aide, nous ne cesserons pas d'en requérir malgré la maladie de notre parrain, son indisponibilité temporaire ou n'importe quelle autre difficulté.

Nous essayerons de trouver une réunion des A.A. dans les environs. Nous lirons leurs publications, ou n'importe quel ouvrage qui puisse nous faire du bien. Nous téléphonerons à des buveurs stabilisés que nous avons rencontrés, même si nous les connaissons fort peu. Nous pourrions aussi téléphoner ou rendre visite au bureau des Alcooliques Anonymes ou à leur club.

Même si le seul membre que nous parvenions à toucher nous était inconnu, soyons certains de trouver chez lui cet intérêt sincère et ce désir d'aider qui animent les membres des A.A. Si nous lui confions sincèrement notre détresse, le soulagement ne tardera guère à se manifester. En certaines circonstances, nous pourrions avoir besoin des encouragements de ceux-là mêmes dont nous nous soucions le moins. Or, même si l'indifférence est réciproque, au moment d'un appel à l'aide s'aplanissent aussitôt les petits désaccords superficiels.

F. - Certains se figurent qu'il est préférable d'avoir plusieurs parrains, de manière à pouvoir toujours compter sur la disponibilité de l'un d'entre eux.

Ce système offre encore un autre avantage, c'est de mettre à la portée du filleul un plus large éventail d'expériences et de connaissances.

Mais il présente un risque: il permet au filleul de renouer, le cas échéant, avec une vieille habitude du temps où il buvait, celle de se comporter différemment selon les personnes en présence, de dire blanc aux unes, noir aux autres, et de manipuler l'entourage en vue d'en obtenir l'indulgence, sinon l'approbation. Il se peut qu'ayant agi de la sorte, nous n'ayons pas pris conscience de ces manœuvres, que nous ne les ayons d'ailleurs jamais accomplies dans une mauvaise intention, mais qu'elles aient fini par faire partie de notre personnalité.

C'est pourquoi quelques-uns de ceux qui comptèrent plusieurs parrains s'aperçurent qu'ils avaient tendance à vouloir les opposer les uns aux autres, à raconter telle chose au premier, telle autre au second. Evidemment, tous les parrains ne tombent pas dans le piège. Ils sont rapides à déjouer, pour les avoir eux-mêmes pratiquées, les ruses de ceux qui ont soif! Mais nous, nous pouvons persister parfois dans notre attitude jusqu'à ce que nous finissions par trouver un parrain déclarant le contraire de ce qu'un autre vient d'affirmer. Peut-être aussi manœuvrons-nous pour obtenir de notre interlocuteur les paroles que nous désirons entendre et non celles qui devraient nous servir. Ou bien encore interprétons-nous ses propos de manière à les rendre conformes à nos désirs.

Pareil comportement serait plutôt l'effet de notre maladie que celui d'une honnête tentative pour nous en relever. Et c' est nous, les nouveaux venus, qui pâtissons le plus de ce genre d'erreur. Aussi, si nous nous sommes entourés d'une équipe de parrains, gardons-nous scrupuleusement de jouer ce jeu-là; tâchons plutôt de marcher droit vers le rétablissement, notre seul et unique but.

G.- Comme alcooliques rétablis, les parrains ont naturellement leurs qualités et leurs défauts. D'ailleurs, autant que nous sachions, le parrain - ou l'être humain quel qu'il soit - sans imperfection ni faiblesse est encore à naître.

Il arrive - rarement, il est vrai - que l'avis malencontreux d'un parrain nous égare, nous oriente mal. Malgré les meilleures intentions, l'expérience nous l'enseigne, les parrains peuvent se tromper.

La phrase suivante ne vous étonnera sans doute pas: l'attitude mal inspirée d'un parrain n offre pas, pour prendre un verre, une excuse meilleure qu'une autre. En définitive, la main qui le porte à vos lèvres, c'est bel et bien la vôtre!

Plutôt que d'entamer le procès d'un parrain, il existe au moins trente manières de rester sans boire: nous les avons découvertes et vous les expliquons dans les autres chapitres de ce livre.

H.- Vous n'avez nulle obligation de rendre à votre parrain l'aide qu'il vous a portée. S'il s est occupé de vous, c'est qu'en aidant autrui, il affermissait sa propre sobriété. Vous restez libre d'accepter ou de décliner une aide ; mais, en la recevant, vous ne contractez aucune dette dont vous auriez à vous acquitter. Les parrains ne sont point de ces gens qui donnent pour recevoir, ou qui pratiquent l'art pour l'art. Ils tirent de leur action autant de profit que leurs filleuls. Vous le constaterez vous-mêmes la première fois que vous parrainerez quelqu'un. Vous pourrez un jour faire bénéficier quelqu'un de l'aide que vous avez reçue. Ce sera le seul remerciement que vous puissiez avoir envie d'offrir.

I.- Comme de bons parents, les parrains éclairés peuvent, si c'est nécessaire, abandonner le nouveau à lui même, le laisser commettre ses propres erreurs ; ils peuvent,

sans se sentir irrités ni outragés, le voir faire fi des conseils. Ni la vanité ni l'amour-propre n'infléchissent la ligne de conduite des parrains avisés.

D'ailleurs, les meilleurs parrains sont réellement heureux quand leur filleul dépasse le stade où il avait besoin d'une guidance. Ce n'est pas que nous devons cheminer en solitaires. Mais il vient toujours un moment où le jeune oiseau doit voler de ses propres ailes pour bâtir son nid. Bon vol!

12 - PRENDRE BEAUCOUP DE REPOS

Il existe au moins trois raisons pour lesquelles ceux qui boivent beaucoup ne mesurent pas toujours leur degré de fatigue. Ces trois raisons correspondent : trois propriétés de l'alcool : la première, c'est de contenir des calories procurant une énergie instantanée ; la deuxième, c'est d'engourdir le système nerveux central et d'empêcher ainsi de percevoir nettement les malaises physiques; la troisième, c'est, après dissipation de cet effet anesthésiant, de favoriser l'agitation et, ainsi, de laisser supposer que l'on dispose encore d'énergie nerveuse.

Après que nous avons cessé de boire, ou bien cette agitation persiste un certain temps, engendrant l'énerverment et l'insomnie, ou bien nous prenons conscience de notre fatigue, et nous nous sentons vides et sans ressort. Parfois, aussi, les deux phénomènes peuvent alterner.

L'une comme l'autre de ces réactions sont normales, et nous sommes des milliers à les avoir connues au début de la sobriété, suivant la manière dont nous buvions auparavant, et l'état de santé dans lequel nous nous trouvions. Toutes deux disparaissent tôt ou tard, et ne doivent pas nous causer la moindre alarme.

Cependant, dès que nous cessons de boire, il devient primordial de prendre beaucoup de repos, car, on ne sait trop pourquoi, la tentation de prendre un verre nous guette davantage quand nous sommes fatigués.

Plusieurs d'entre nous se sont étonnés de se trouver soudain, sans motif apparent, dans le même état que s'ils avaient bu. Or, en analysant heure par heure ce qu'ils venaient de vivre, ils constataient qu'ils s'étaient épuisés sans s'en apercevoir. Si nous nous trouvons dans le même cas, il y a beaucoup de chances que nous avons dépensé trop d'énergie, sans prendre assez de repos. Il suffira généralement, pour modifier nos sentiments et chasser la tentation de boire, de manger un morceau ou de faire un petit somme. Même si l'on ne parvient pas à s'endormir, on peut toujours atténuer la fatigue en se couchant quelques minutes, en se détendant dans un fauteuil ou dans un bain.

Il est évidemment préférable d'organiser sainement nos vies, et de prévoir régulièrement chaque jour une période de repos suffisante.

Quant aux insomnies survenant après que nous avons cessé de boire, des milliers d'entre nous, sinon tous, pourraient en parler. Il faut évidemment un certain temps à notre système nerveux pour apprendre (ou, plus exactement, pour réapprendre) à nous laisser dormir paisiblement et régulièrement, sans alcool dans le corps. Le pire serait de nous tourmenter parce que le sommeil nous fuit : notre insomnie n'en serait qu'exacerbée.

Le premier conseil que nous donnons habituellement en cette matière est celui-ci : "Ne vous tracassez surtout pas. Jamais personne n'est mort faute de sommeil. Quand votre

organisme sera suffisamment éreinté, vous vous endormirez." Et c' est exactement ainsi que les choses se passent.

Comme l'insomnie sert souvent de prétexte à plusieurs d'entre nous "pourboire un verre ou deux", nous admettons généralement qu'une attitude toute différente vis-à-vis de ce phénomène favorise nos efforts vers la sobriété. Au lieu de s'agiter, de se retourner et de se morfondre, certains d'entre nous capitulent ; ils se lèvent et, aux petites heures, se mettent à lire ou à écrire.

En attendant, il n'est pas mauvais d'inventorier nos habitudes, pour voir si l'une d'entre elles ne serait pas la cause de notre insomnie. Ne buvons-nous pas trop de café le soir? Mangeons-nous convenablement? Pratiquons-nous de l'exercice en tenant compte de nos possibilités? Notre système digestif a-t-il retrouvé son fonctionnement normal? Ces investigations peuvent prendre du temps.

Quelques recettes courantes ou traditionnelles peuvent aussi servir, comme de boire un verre de lait bouillant, de respirer à pleins poumons, de prendre un bain chaud, de lire un livre ennuyeux ou d'écouter un peu de musique douce. Certains préfèrent des remèdes plus excentriques. L'un de nos membres préconise un ginger ale chauffé et poivré ! (A chacun sa méthode.) D'autres font confiance à des massages appropriés, au yoga ou à différents remèdes prescrits par des ouvrages spécialisés.

Même si nous tardons à nous endormir, rester couché les yeux clos nous repose. Arpenter la chambre ou discuter toute la nuit en buvant du café ne procure le sommeil à personne.

Peut-être sera-t-il prudent, si l'insomnie persiste, de consulter un médecin connaissant l'alcoolisme.

De tout ce que nous avons appris, une certitude se dégage pour les alcooliques, les somnifères, quels qu'ils soient, ne sont jamais à conseiller. Ils acheminent presque toujours inéluctablement vers la boisson : notre expérience nous l'a prouvé à maintes reprises.

Sachant combien ces médicaments pouvaient être dangereux, certains d'entre nous se sont accommodés des inconvénients de l'insomnie, en attendant que leur organisme retrouve la capacité de dormir normalement. Après les difficultés initiales, le rythme du sommeil se rétablit et l'on s'aperçoit que l'effort fut payant.

Une chose curieuse, et qu'il faut signaler, c'est que, longtemps après avoir cessé de boire, bon nombre d'entre nous se sont réveillés tout à coup, un matin ou une nuit, émergeant d'un rêve de boisson particulièrement suggestif

Tous nos membres ne font pas ces rêves, mais suffisamment en font pour que nous puissions les déclarer fréquents et sans danger.

L'interprétation des rêves ne figure pas au programme des A.A., et nous ne pourrions fournir nulle indication sur leur sens caché - s'ils en ont un - comme le feraient peut-être des psychanalystes ou d'autres spécialistes. Nous ne pouvons que vous signaler leur existence pour que vous ne soyez pas surpris. Le plus souvent, sans même nous souvenir d'avoir pris un verre, nous nous sentons avec horreur comme en état d'ivresse. Nous pouvons alors nous réveiller frissonnants et tremblants, ou avec d'autres symptômes de la "gueule de bois" - alors que, depuis des mois, nous n'avons plus touché une goutte d'alcool. Ce n'était qu'un cauchemar, mais qui peut sourdre de l'ombre bien longtemps après notre dernier verre!

Que l'idée d'avoir bu, même en rêve, nous heurte et nous culpabilise serait plutôt un indice favorable: le signe qu'au plus profond de nous-mêmes, nous acceptons cette vérité que

la boisson ne nous vaut rien. Même pour ai rêver, la sobriété nous semble préférable! La valeur de notre sommeil actuel vient de ce qu'il nous ménage le plaisir sans mélange d'un réveil exempt de ces nausées de la gueule de bois et de ces inquiétudes concernant les événements de la nuit, un réveil qui nous permet d'aborder, frais et dispos, le jour nouveau, danS un sentiment d'espoir et de gratitude.

13 L'IMPORTANT D'ABORD

Voici un vieil adage qui, pour nous, prend une signification spéciale et profonde. Il signifie, en d'autres termes, que le souci de ne pas boire doit primer nos autres V préoccupations et devenir, en tout lieu, en tout temps et en toute circonstance, notre objectif prioritaire.

A proprement parler, il s'agit pour nous d'une question de survie. Nous avons appris que l'alcoolisme est une maladie fatale, menant à la mort par de très nombreuses voies Aussi le risque de réactiver cette maladie en prenant un verre, nous préférons l'éviter

Comme le précise l'Association Médicale Américaine, le traitement de notre état "implique, dans son principe essentiel, de ne pas boire un seul verre". Et notre expérience ne peut que confirmer le bien-fondé de cette prescription thérapeutique.

Au niveau de l'application pratique et quotidienne, cette formule signifie que nous devons faire l'impossible pour ne pas boire, quels qu'en soient les inconvénients.

Certains nous ont demandé si, d'après nous, il convenait de faire passer la sobriété avant la famille, le métier et l'opinion de ses amis.

Si nous considérons qu'il s'agit d'une question de vie ou de mort, la réponse est claire. Si nous ne préservons pas d'abord notre santé, c'est-à-dire notre existence, adieu famille, métier, relations! C'est bien pourquoi, si nous les apprécions et souhaitons nous y consacrer, nous commencerons par veiller à notre propre sécurité."

"L'important d'abord" est riche encore d'autres significations pouvant nous aider à résoudre notre problème de boisson. Par exemple, plusieurs d'entre nous se sont aperçus qu'il leur fallait pour se décider plus de temps qu'ils ne l'auraient souhaité. Les choix leur semblaient difficiles, et, tantôt, ils penchaient pour une solution, tantôt, pour une autre.

Evidemment, une certaine incapacité de décider n'est pas propre aux alcooliques rétablis, mais, plus que d'autres, ils s'en inquiètent. Dans les premiers temps de la sobriété, un bricoleur se demande souvent à quelles réparations il doit d'abord se consacrer. Un homme d'affaires ne sait s'il doit commencer par répondre aux appels téléphoniques qu'il vient de recevoir, ou par dicter les lettres qui vont devoir partir. Dans beaucoup de domaines, nous aurions tendance à vouloir en même temps effectuer toutes les tâches, remplir toutes les obligations en souffrance. Or, nous ne pouvons tout entreprendre en même temps.

C'est pourquoi "L'important d'abord" est efficace. Si l'un des choix qui s'offrent à nous implique l'obligation de boire, ce sera l'élément déterminant. En effet, sans le souci de maintenir notre sobriété, nous savons que nous ne serons capables d'accomplir aucun travail, que nous ne répondrons pas au téléphone et que nous n'écrirons pas de lettres.

Ensuite, le même slogan nous guidera pour établir un programme, au début de la sobriété. Nous efforcerons d'ordonner nos activités quotidiennes suivant leur importance, tout en veillant à ce qu'elles ne deviennent pas trop nombreuses. Nous ne perdrons jamais de vue la primauté qu'il convient d'accordera notre bien-être général, car nous savons qu'il serait dangereux de nous surmener ou de sauter des repas.

Quand ils buvaient, plusieurs d'entre nous menaient une vie de bâton de chaise, et la confusion dans laquelle ils se débattaient les laissait pour la plupart insatisfaits, sinon désespérés. Aussi, le fait d'organiser chaque jour notre emploi du temps - mais avec assez de bon sens pour dresser des plans qui restent souples - nous facilite, comme nous l'avons constaté, l'apprentissage de la sobriété. La régularité nouvelle que nous introduisons dans notre vie exerce sur nous un effet lénifiant, et le principe qui gouverne cette régularité, c'est assurément "L'important d'abord".

14 -SE DEFIER DE LA SOLITUDE

L'alcoolisme a été décrit comme la maladie de la solitude', et bien peu d'alcooliques rétablis contestent la formule. Lorsqu'ils se reportent aux dernières années ou aux derniers mois de leurs libations, des centaines de milliers d'entre nous - le nombre des A.A. dans le mouvement est actuellement estimé à plus d'un million (*) - retrouvent la sensation de leur isolement, même au milieu d'une foule heureuse occupée à festoyer. Nous avons souvent éprouvé l'impression profonde de n'appartenir à rien, même quand nous nous comportions gaiement et de façon sociable.

Plusieurs, parmi nous, prétendent qu'à l'origine, ils ont bu pour se sentir partie intégrante de la foule. Ils constataient qu'il leur fallait boire pour se sentir "dans le coup" et en harmonie avec la race humaine.

Il est d'ailleurs à remarquer que nous faisons de l'alcool un usage foncièrement égocentrique, en ce sens que nous l'introduisons dans notre propre organisme pour en ressentir en nous-mêmes les effets. Ceux-ci pouvaient parfois nous aider momentanément à nous comporter d'une manière sociable ou à tromper notre solitude morale.

Mais, sitôt dissipées les vapeurs de l'alcool, nous retrouvions plus vive encore cette impression d'être relégués, délaissés, plus "différents" que jamais, et encore plus accablés.

Et si, à cause de notre ivresse ou de ce qu'elle nous aurait fait commettre, nous concevions un sentiment de culpabilité ou de honte, il ne venait que renforcer celui que nous avions déjà d'être un proscrit. Dans notre for intérieur, nous appréhendions parfois de mériter l'ostracisme pour notre attitude, quand nous n'estimions pas l'avoir effectivement mérité. Plusieurs d'entre nous se sont dit: "Je suis peut-être vraiment un être à part". (Si vous n'avez pas oublié votre dernière "gueule de bois" ou votre dernière "grosse cuite", ce sentiment vous est sans doute familier.)

Morne, sombre et interminable nous semblait notre route, quand nous la parcourions en solitaires. Nous ne tenions pas à évoquer une épreuve aussi pénible et, pour éviter d'y penser, nous nous remettions à boire.

Sauf pour certains d'entre nous qui furent des buveurs isolés, on ne peut guère prétendre que nous avons manqué de compagnons durant notre période de beuveries. Il y avait des gens tout autour de nous. Nous les voyions, les entendions et les touchions, mais la

plupart de nos conversations importantes se déroulaient à l'intérieur et s'adressaient à nous-mêmes. Nous étions persuadés que personne d'autre n'aurait pu nous comprendre. D'ailleurs, nous ne sommes pas certains, vu le peu d'estime que nous nous portions, d'avoir voulu être compris.

Dès lors, il n'est pas étonnant que nous ayons été sidérés en entendant, pour la première fois, parler d'eux-mêmes avec franchise et honnêteté, des alcooliques rétablis grâce

aux A.A. L'évocation de leurs beuveries, de leurs angoisses intimes et de leur solitude a réveillé en nous de vibrants échos.

Nous avons découvert - au début, sans trop oser y croire - que nous n'étions pas seuls à nous trouver dans notre cas. Et, de fait, nous ne sommes pas radicalement différents de tous les êtres humains.

L'honnêteté de ces alcooliques rétablis fit éclater de toutes parts la frêle carapace de notre égocentrisme protecteur et ombrageux, où nous nous étions si longtemps recroquevillés. Nous pressentions, avant même de pouvoir l'exprimer, que nous avions trouvé nos semblables, et bientôt, notre solitude commençait à se dissiper. "Soulagement" serait un mot trop faible pour traduire notre sentiment initial, qui comporte de l'émerveillement, mais, aussi, une sorte de frayeur quand on se demande si ce qui arrive est bien réel, et persistera.

Ceux de nos membres qui sont sobres depuis quelques années peuvent affirmer catégoriquement à quiconque assiste à sa première réunion que ce qui lui arrive est, en effet, bien réel, et persistera. Il ne s'agit plus d'un faux départ, comme la plupart d'entre nous en ont si souvent connus. Ni d'une explosion de joie préparant à court terme un profond dépit.

(*) deux millions en 1993

Bien au contraire, le nombre des membres accumulant par dizaines les années de sobriété augmente régulièrement chez les Alcooliques Anonymes et nous fournit de plus en plus de témoignages attestant qu'il est effectivement possible d'échapper en permanence à la solitude de l'alcoolisme.

Bien sûr, des habitudes de méfiance aussi bien que d'autres mécanismes de défense, acquis depuis des années et profondément enracinés, peuvent difficilement disparaître en l'espace d'une soirée. Nous nous étions parfaitement conditionnés à penser et à nous comporter en incompris et en mal aimés, même si nous n'étions ni l'un ni l'autre. Nous avons pris l'habitude d'agir seuls. C'est pourquoi certains d'entre nous, au début de leur sobriété, ont eu besoin d'une période d'adaptation et d'entraînement pour briser enfin leur solitude coutumière. La conviction naissante que nous ne sommes plus seuls ne suffit pas toujours à juguler les réactions anciennes.

Nous nous montrons inexpérimentés en amitié, tant pour la conquérir que pour l'accepter quand on nous l'offre. Nous doutons de la manière de procéder autant que du résultat. Et le fardeau de toutes nos années de craintes accumulées peut continuer à nous accabler. C'est pourquoi, quand la solitude nous effleure - que nous soyons alors effectivement seuls ou non - les vieilles habitudes, et notamment celle de se consoler dans l'alcool, retrouvent facilement leurs séductions.

De temps à autre, la tentation guette certains d'entre nous d'abandonner, puis de renouer avec leurs souffrances passées. Elles, au moins, nous sont familières, et nous n'aurions aucune peine à retrouver ces comportements si savamment mis au point du temps où nous buvions.

Se confiant à un groupe des A.A., un ami expliquait que sa carrière d'ivrogne, poursuivie de dix à quarante ans, ne lui avait guère laissé de loisirs et qu'il ignorait la plupart de ces choses auxquelles s'adonnent normalement les adolescents.

Ainsi, précisait-il, devenu sobre dans la quarantaine, s'il savait comment boire et se quereller, il n'avait jamais acquis aucune qualification professionnelle et ne savait pas jouir des agréments de la société. "C'est affreux, avouait-il, je ne sais pas comment demander un

rendez-vous à une jeune fille, ni quoi faire si je l'obtiens! Et j'ai constaté qu'il n'existe pas d'écoles enseignant ces matières aux célibataires de quarante ans qui les ignorent

Ce soir-là, dans la salle de réunions, les rires fusèrent, particulièrement cordiaux et affectueux. Beaucoup de membres présents comprenaient le problème pour avoir eux-mêmes connu de semblables difficultés. Considérant l'incongru de telles confidences à l'âge de quarante ans (ou, de nos jours, à celui de vingt ans!) nous nous sentirions pathétiques, voire grotesques si nous ne nous adressions précisément à des auditoires d'Alcooliques Anonymes compréhensifs, à des gens familiers de ces sortes de problèmes et capables de nous en révéler tout l'humour. Aussi, serait-ce désormais avec le sourire que nous effectuerions nos prochains essais, jusqu'à la réussite. Nous n'aurions plus à subir ces hontes secrètes du renoncement, ni à renouveler nos tentatives désespérées pour trouver un peu d'assurance dans la bouteille, laquelle n'engendre que solitude.

Cet exemple illustre évidemment un cas extrême de désarroi généralisé, comme certains d'entre nous peuvent en avoir connu au moment où ils s'engageaient dans la sobriété. Il montre à quel point nous nous retrouverions désemparés si nous tentions de cheminer seuls. De quelque façon que nous nous y prenions, nos chances de réussir seraient peut-être alors d'une sur un million!

Mais nous sommes à présent convaincus que nous ne sommes pas obligés de poursuivre notre route en solitaires. Il est de loin plus expédient, plus rassurant et plus sûr de le faire en compagnie de ces joyeuses cohortes progressant dans la même direction que la nôtre. De plus, aucun d'entre nous ne doit se sentir gêné de demander du secours, puisque nous nous aidons tous mutuellement.

Il n'est pas plus lâche de se faire assister pour résoudre son problème d'alcool que de s'appuyer sur une béquille pour marcher avec la jambe cassée. Une béquille, c'est précieux pour ceux qui en ont besoin, et ceux-là, qui en reconnaissent l'utilité, l'apprécient.

Trouve-t-on vraiment quelque chose d'héroïque dans le fait qu'un aveugle se déplace à tâtons, en trébuchant, parce qu'il a dédaigné l'assistance qui se trouvait à sa portée? Prendre des risques insensés, même lorsqu'ils apparaissent gratuits, suscite quelquefois des éloges injustifiés, alors que le fait d'accepter une aide mutuelle - la plus efficace qui soit - mériterait davantage l'estime et l'admiration.

Notre expérience commune en matière de sobriété atteste irréfutablement qu'il est sage d'exploiter, pour se rétablir de l'alcoolisme, toute aide efficace disponible. En dépit du besoin et du désir intenses qui nous stimulaient, pas un seul d'entre nous n'a pu y parvenir par ses propres moyens. Sinon, il ne nous aurait jamais été nécessaire de solliciter l'assistance des Alcooliques Anonymes, d'un psychiatre ou de tout autre personne.

Puisque nul ne peut vivre absolument seul et qu'à des titres divers, nous sommes tous dépendants d'autrui pour obtenir l'un ou l'autre bien ou service, nous estimons raisonnable d'admettre cette réalité bien précise et de nous en accommoder, surtout quand il s'agit d'aborder cette entreprise hasardeuse qui doit nous permettre de nous relever de notre alcoolisme.

Quand nous sommes seuls, la tentation de prendre un verre s'insinue beaucoup plus facilement et beaucoup plus traîtreusement dans notre esprit. Et si elle nous prend quand la solitude nous pèse, la soif sera spécialement pressante et implacable.

Ces idées, ces envies sont bien moins fréquentes quand nous sommes en compagnie, spécialement de non-buveurs. Si malgré tout, elles se manifestent, c'est avec apparemment

moins d'intensité, et c'est en présence d'amis appartenant aux Alcooliques Anonymes que nous les écartons le plus facilement.

Nous n'ignorons pas que la plupart éprouvent de temps à autre le besoin de se retrouver seuls avec eux-mêmes pour remettre leurs idées en place, procéder à un inventaire, terminer un travail, élucider un problème personnel ou, simplement, se reposer un peu de la tension journalière. Mais nous estimons dangereux de céder trop facilement à ce besoin, surtout si notre humeur s'aigrit ou si nous nous apitoyons sur notre sort. N'importe quelle compagnie, à ce moment-là, vaut mieux qu'une amère retraite.

Certes, même durant une réunion des A.A., on peut avoir envie de boire, tout comme on peut se sentir seul au milieu de la foule, mais, en présence de nos amis de l'association, nos chances de surmonter notre soif sont meilleures que dans la solitude de notre chambre ou d'un coin retiré de bistrot désert.

Si nous demeurons notre seul et unique interlocuteur, la conversation risquera de tourner court, privée de cet apport substantiel que pourraient fournir les fiers. Tenter de se convaincre soi-même de ne pas boire, c'est pratiquer une sorte d'autosuggestion, et c'est généralement aussi efficace que d'essayer de persuader une jument de ne pas mettre bas quand elle arrive à son terme.

Pour ces raisons, quand nous suggérons d'éviter fatigues et faims, nous ajoutons volontiers un troisième élément. La formule devient alors: ne vous laissez jamais gagner par la fatigue, par la faim ou par la solitude.

A vous de vérifier!

Si l'idée de boire un verre vous vient d'aventure à l'esprit, prenez le temps d'analyser la situation: vous constaterez très souvent que vous êtes sous l'effet de l'une au moins de ces trois nuisances.

Dans ce cas, parlez-en vite à quelqu'un. Votre conversation, du moins, dissipera votre solitude...

15- PRENDRE GARDE A LA COLERE ET AU RESSENTIMENT

Le thème de la colère a déjà été effleuré dans ce fascicule, mais certaines expériences pénibles nous ont convaincus que le sujet méritait une toute particulière attention de la part de ceux qui veulent surmonter leur problème de boisson.

Le sentiment d'hostilité, de rancœur ou de colère - peu importe le mot par lequel on le désigne - semble étroitement lié aux phénomènes d'intoxication, et peut-être même plus spécialement à l'alcoolisme.

Des hommes de science ont interrogé des alcooliques de sexe masculin sur les raisons pour lesquelles ils se saoulaient; la réponse la plus fréquente fut: "Cela me permet de dire son fait à quelqu'un". En d'autres termes, ces buveurs trouvaient dans l'ivresse la force et la liberté de manifester une agressivité qu'ils ne pouvaient exprimer à leur guise sans avoir bu.

On a émis l'hypothèse qu'il pourrait exister une relation biochimique, ténue et obscure entre l'alcool et les modifications physiologiques qui surviennent dans la colère. D'après une

étude expérimentale le ressentiment pourrait occasionner, dans le sang des alcooliques, certains troubles qu'une ribote aurait la propriété de dissiper. Selon les affirmations d'un savant renommé, les buveurs se délecteraient des sentiments de supériorité que l'alcool pourrait leur inspirer.

Les faits ont prouvé qu'il existe une étroite corrélation entre la boisson et les homicides volontaires. Il semble que, dans certains pays, un grand nombre d'entre eux se commettent quand l'agresseur ou l'agressé - ou les deux - se trouvent sous l'influence de la boisson. Les rapt, les viols, les querelles de ménage entraînant le divorce, les débauches de mineurs ainsi que les vols à main armée sont souvent perpétrés au seuil de l'ivresse profonde.

Même ceux de nos membres qui n'ont jamais commis ces délits peuvent facilement comprendre l'espèce de rage féroce qui pousse certaines personnes à de telles Violences quand elles sont suffisamment saoules. Ils reconnaissent ainsi le danger potentiel de la colère.

Il s'agit presque sûrement d'un phénomène naturel qui survient de temps à autre chez les êtres humains. Tout comme la peur, la colère peut contribuer à la survie de l'homo sapiens. En outre, l'indignation que suscitait la pensée de la misère, de la faim, de la maladie ou de l'injustice a sans nul doute amorcé des changements favorables dans maintes civilisations.

Mais il est également indéniable que les voies de fait ou même les agressions verbales commises sous l'effet de l'emportement sont déplorables et portent préjudice à la société tout entière comme à chacun de ses membres. C'est bien pourquoi de nombreuses doctrines religieuses ou philosophiques préconisent de refréner l'irritation pour accéder à une vie meilleure.

Toutefois, un grand nombre de personnes demeurent persuadées qu'il serait nuisible pour l'équilibre psychique de réprimer la colère, et que nous devons manifester notre hostilité d'une manière ou d'une autre si nous ne voulons pas qu'elle empoisonne notre vie intérieure en se retournant contre nous-mêmes et en nous plongeant dans de profondes dépressions.

La colère, sous tous ses aspects, constitue un problème humain universel. Mais, pour les alcooliques, elle représente une menace particulière : notre propre irritation peut nous être fatale! Les alcooliques rétablis sont pratiquement unanimes à constater que l'hostilité, la rancune ou le ressentiment leur donnent soif: c'est la raison pour laquelle nous devons nous montrer vigilants à l'égard de tels sentiments. Or, nous avons trouvé, pour les traiter, des moyens plus satisfaisants que la boisson.

Nous y reviendrons plus loin. Jetons tout d'abord un coup d'œil sur les différentes formes et nuances que pourrait prendre par moments la colère. Les voici:

L'intolérance	le snobisme	la tension	la méfiance
Le mépris	l'intransigeance	l'ironie	l'anxiété
L'envie	le cynisme	l'apitoiement (sur soi)	la suspicion
La haine	le mécontentement	la malveillance	la jalousie

En analysant ces sentiments, beaucoup de nos membres devenus sobres ont pu remonter jusqu'à une colère sous-jacente. Au temps où nous buvions, rares étaient ceux qui s'absorbaient dans de telles recherches. Nous étions plutôt enclins à ressasser ou à développer nos idées noires, surtout après les avoir dramatisées en avalant un verre de plus.

A la liste ci-dessus, peut-être faudrait-il ajouter la peur, dont beaucoup regardent la colère comme une excroissance. Nous ne parvenons pas toujours à discerner de quoi nous avons peur. Il s'agit parfois d'une crainte vague, diffuse et inexprimable, mais qui peut déclencher une agressivité généralisée, convergeant soudain vers quelqu'un ou quelque chose.

Les sentiments de frustration peuvent également allumer la colère. En général chez les buveurs, le seuil de tolérance à l'égard des frustrations n'est guère élevé, que celles-ci soient réelles ou imaginaires. Notre méthode habituelle consistait à prendre un verre pour éliminer cette émotion si pénible à supporter.

Le ressentiment légitime" sera peut-être le plus délicat à traiter. Il constitue l'aboutissement d'une "juste" irritation. S'il parvient à s'enraciner en nous, il minera peu à peu nos défenses contre la tentation de boire.

Même si nous sommes pour l'instant en butte à la mesquinerie ou à l'injustice, le ressentiment demeure un luxe que, comme alcooliques, nous ne pouvons guère nous octroyer: il nous ramènerait à la boisson!

(Les ouvrages Alcooliques Anonymes ainsi que Les douze Etapes et les douze Traditions expliquent avec plus de détails comment traiter le ressentiment)

Nous ne nous targuons point d'être des experts en psychologie, et c'est pourquoi nous essayons, au début, de nous concentrer, non sur la recherche des causes, mais sur les moyens de neutraliser ces sentiments, justifiés ou non, de colère intempestive. puisque nous nous révélons incapables de les empêcher de nous faire sortir de nos gonds au point de nous pousser à boire.

Il est intéressant de noter que plusieurs des méthodes que nous donnions pour éviter de prendre un verre agissent aussi, et remarquablement, sur ce malaise interne qui nous prend quand nous sommes irrités. Lorsque, par exemple, nous nous mettons à frémir intérieurement, il est parfois efficace d'avalier quelques bouchées d'un aliment ou d'une friandise que nous aimons, ou de nous servir un verre d'une boisson rafraîchissante sans alcool.

Quand nous commençons à nous sentir excédés par quelque chose, il est également très efficace de décrocher le téléphone pour bavarder avec notre parrain ou un autre alcoolique stabilisé. Il n'est pas inutile non plus de nous arrêter un moment et de nous demander si nous ne sommes pas dans un état de fatigue excessive. En pareil cas, un peu de repos dissipera nos fureurs.

Le simple fait de réfléchir à diverses reprises au slogan "Vivre et laisser vivre" tempère déjà notre humeur.

Ou, encore, nous pouvons nous lancer dans une activité n'ayant rien à voir avec l'objet de notre irritation, ou faire passer notre colère en exécutant un exercice plein d'entrain, ou la dissiper en écoutant de la musique qui nous plaît.

Pour beaucoup d'entre nous, méditer les pensées de la prière "de la Sérénité" combat les sentiments d'hostilité. Bien souvent, ce qui nous perturbe se révèle comme étant une chose que nous ne pouvons absolument ni changer ni maîtriser. Ainsi en est-il des embarras de circulation, des conditions météorologiques ou des files d'attente dans les grands magasins. Il en résulte que la seule attitude sensée et adulte, c'est d'accepter la situation, et non de bouillir intérieurement ou de nous soulager dans l'alcool.

Bien sûr, il se peut que l'objet de notre ressentiment soit parfois une circonstance de notre vie que nous pouvons ou pourrions modifier. Ainsi, nous pourrions quitter notre emploi pour en trouver un meilleur, divorcer ou déménager dans un autre quartier avec toute notre famille. Mais de telles décisions doivent se prendre sérieusement, ce qui est impossible dans la hâte ou sous l'empire de la colère. Nous devons donc commencer par nous apaiser. Ensuite, nous pourrions peut-être examiner calmement, dans un esprit constructif, si notre irritation

provient d'une chose que nous pourrions changer. Voir le chapitre sept concernant la prière "de la Sérénité" pour obtenir confirmation des opinions ci-dessus.

Parfois, nous ne sommes pas le siège d'un ressentiment durable, mais d'une rage soudaine et dévorante. Le plan des vingt-quatre heures (chapitre 3) et le slogan "L'important d'abord" (chapitre 13) ont aidé beaucoup d'entre nous à s'accommoder de telles fureurs, alors même qu'avant d'en avoir expérimenté les avantages surprenants, ils n'en soupçonnaient nullement l'efficacité.

Une autre méthode applicable dans la colère est celle des "comme si". Nous imaginons comment réagirait une personne adulte parfaitement équilibrée devant un ressentiment comme celui qui nous anime, et nous nous efforçons d'agir comme si nous étions cette personne. A l'occasion, tentez-en l'expérience. C'est également valable.

Enfin, pour beaucoup de nos membres, ce fut l'occasion de solliciter la guidance professionnelle d'un conseiller avisé, psychologue, médecin ou prêtre.

Un banal exercice physique peut aussi servir d'exutoire. Exécuter un exercice comme nous l'avons déjà suggéré, respirer profondément, prendre un bain chaud, ou (en privé) asséner des coups de poing sur une chaise ou un coussin en poussant des cris, sont autant de moyens qui soulagèrent beaucoup de gens dans leur irritation.

Trois attitudes sont souvent à déconseiller : c'est d'étouffer purement et simplement la colère, c'est de la minimiser et c'est de la condamner. Voilà pourquoi, sans chercher à refouler ce sentiment, nous tâchons d'apprendre à bien réagir quand il se manifeste. Si nous n'y veillions pas, nous accroîtrions dangereusement le risque de boire.

Comme des profanes armés de leur seule expérience, nous n'avons, nous, les alcooliques stabilisés, aucune connaissance de laboratoire ni aucune théorie scientifique dans ces domaines. Mais, parmi les gens qui ont déjà connu la "gueule de bois", bien peu sauraient oublier l'état d'irritabilité irraisonnée qu'elle provoque. Sous son influence, il nous arrivait de nous en prendre à des membres de notre famille, à des compagnons de travail, à des amis ou même à des personnes inconnues, lesquels n'avaient sûrement pas mérité notre courroux. Ces tendances agressives peuvent continuer à fermenter dans nos cœurs, au début de la sobriété, comme les âcres senteurs d'une taverne enfumée, et nous rappeler nos jours de beuveries jusqu'à ce que nous procédions à un bon nettoyage de notre esprit.

16 -ETRE BON ENVERS SOI-MEME

Quand un être cher se rétablit d'une maladie grave, nous nous efforçons généralement de lui prodiguer ce que des infirmières avisées appelleraient "des petits soins attentionnés". Nous dorlotons un enfant malade, nous lui procurons ses mets préférés, ainsi que l'un ou l'autre amusement, pour l'aider à se remettre.

La convalescence de l'alcoolique actif prend un certain temps, et tous ceux qui passent par là méritent de la considération et des soins empressés.

Souvent, dans le passé, on croyait que ceux qui se rétablissaient de certains maux avaient juste le droit de souffrir, car ces malades, estimait-on, s'étaient délibérément, égoïstement infligé leur maladie!

Ainsi, durant les affres de la "gueule de bois", nombre d'entre nous ne se montraient pas très tendres envers eux-mêmes, en raison du caractère coupable et infamant qu'attribuent à l'alcool des personnes ignorant la nature exacte de cette maladie (parmi lesquelles, d'ailleurs,

nous nous rangions avant d'avoir été davantage informés). Nous nous contentions alors de souffrir, convaincus d'avoir à "payer la note" en expiation légitime de nos fautes.

Maintenant que nous savons que l'alcoolisme n'est pas un comportement immoral, il devient essentiel pour nous de réajuster certaines de nos attitudes. Nous nous sommes aperçus que la personne la moins apte à traiter un alcoolique comme un malade, pour étonnant que cela paraisse, c'est l'alcoolique lui-même. Nos vieilles conceptions resurgissent une fois de plus !

On prétend généralement que les buveurs à problèmes sont des perfectionnistes, qu'ils supportent difficilement toute défaillance, et plus spécialement venant d'eux. Nous nous assignons des objectifs hors de portée et, malgré tout, nous combattons avec acharnement dans l'espoir de tendre vers ces idéaux inaccessibles.

Alors, étant donné qu'il n'est possible à aucun être humain de se maintenir à ce haut degré d'excellence que nous exigeons de nous-mêmes, nous nous retrouvons incapables d'atteindre nos objectifs, comme il arrive quiconque nouait des ambitions démesurées. S'installent alors le découragement, puis la dépression. Irrités contre nous-mêmes, nous nous châtions de n'avoir pu incarner la perfection suprême !

C'est précisément dans ces attitudes que nous pouvons commencer à être bons-équitables, du moins - envers nous-mêmes. Nous n'exigerions pas d'un enfant ni d'un handicapé plus qu'il ne serait raisonnable. Il nous semble dès lors que, de notre part, nous n'avons aucune raison d'espérer des miracles, puisque nous sommes des alcooliques en voie de stabilisation.

Pressés, le mardi, de nous sentir complètement rétablis, nous nous trouvons toujours, le mercredi, en état de convalescence, et nous commençons à nous en blâmer. Excellente occasion d'opérer un retour sur nous-mêmes et de nous examiner d'un œil aussi objectif que possible. Quelle serait notre réaction si un parent ou un ami malade se décourageait en constatant la lenteur de son rétablissement et, partant, refusait toute médication ?

Il est utile de se rappeler que boire avec excès cause à l'organisme de graves des mois ou des années à se résorber. Personne, pratiquement, ne devient alcoolique en quelques semaines ; dès lors, nous ne pouvons pas espérer le miracle d'un rétablissement à très court terme.

Quand des sentiments de lassitude nous assaillent, nous devons essayer de nous stimuler nous-mêmes. Nous adresser un mot d'encouragement, saluer les progrès que nous avons déjà réalisés- sans pour autant nous montrer trop optimistes ni dangereusement imbus de nous-mêmes - ce sont, pour plus d'un, d'excellents remèdes.

Dressons un inventaire. Nous sommes-nous abstenus de boire au cours des dernières vingt-quatre heures ? Cette attitude mérite déjà que nous nous adressions quelques louanges. Nous sommes-nous alimentés convenablement aujourd'hui ? Avons-nous essayé de remplir nos obligations ? Bref, avons-nous agi de notre mieux ? Si c'est le cas, nous avons réalisé ce qu'il était légitime d'espérer.

Peut-être ne nous est-il pas possible de répondre oui à toutes ces questions. Il se peut que, d'une manière ou d'une autre, nous soyons restés en deçà de nos possibilités ou même que, ne sachant pas mieux faire, nous soyons retombés dans l'une ou l'autre erreur, en pensées ou en actions. Mais quoi ? Nous ne sommes pas des créatures parfaites ! Envisageons plutôt d'accomplir de petits progrès, plutôt que de déplorer nos imperfections

Que pouffions-nous tenter en ce moment pour ranimer notre courage ? Assurément autre chose que de boire un verre. On trouve des suggestions à chaque page de ce livre !

Mais, peut-être, y a-t-il mieux encore. Avons-nous récemment profité de l'existence ? Ou nous sommes-nous tellement soucieux de notre rétablissement, œuvrant sans trêve à nous perfectionner, que nous avons négligé de jouir d'un coucher de soleil, d'une nouvelle lune, d'un excellent repas, d'un repos mérité et sans soucis, d'une plaisanterie amusante ou d'un témoignage d'affection ?

Comme le corps tend spontanément à retrouver son équilibre, peut-être votre Organisme appréciera-t-il de jouir d'un repos bien gagné ? Accordez-vous donc de ces Petites siestes délicieuses, ou de ces longues nuits de sommeil paisible.

Peut-être disposez-vous d'un surcroît d'énergie ? Vous l'affecterez à vos divertissements. Au même titre que les autres activités, ceux-ci sont indispensables à l'épanouissement harmonieux de notre personnalité.

L'instant présent est le seul moment qui existe vraiment. Si maintenant, nous ne nous montrons pas bons envers nous-mêmes, nous ne pourrions plus prétendre, à juste titre, au respect ni à la considération d'autrui.

Nous avons constaté qu'en restant sobres, nous pouvions, non seulement profiter de tout ce que nous apprécions du temps où nous buvions, mais de bien d'autres choses encore ! Il faut un peu d'entraînement, mais les gratifications supplémentaires que nous obtenons compensent nos efforts.

Agir de la sorte n'est pas égoïste, mais auto-protecteur. Si nous ne prenons pas grand soin de notre rétablissement, nous ne pourrions pas survivre ni, a fortiori, devenir des êtres généreux, probes et socialement responsables.

17- PRENDRE GARDE AUX EXCES D'EXALTATION

Beaucoup de buveurs, alcooliques ou non, par le seul fait de prendre un verre, passent de l'état du malaise à celui du bien-être. Fuir ainsi la peine pour la joie s'appelle "boire pour s'évader".

Mais nous sommes des milliers à reconnaître que, souvent, nous nous trouvons déjà dans une disposition d'esprit satisfaisante quand nous prenons notre verre. En fait, pour beaucoup d'entre nous, l'analyse minutieuse de nos séances de beuveries montre que nous buvions pour accentuer le caractère déjà joyeux de notre humeur.

C'est cette constatation qui nous amène à formuler la suggestion suivante : soyez particulièrement vigilants à l'occasion des cérémonies, comme aussi dans les moments où vous éprouvez un bien-être exceptionnel.

Quand tout va tellement bien que nous nous sentons semblables à des non-alcooliques, attention ! Dans cet état d'esprit (même après des années de sobriété), l'idée de boire un verre pourrait nous sembler naturelle, et le souvenir des souffrances endurées durant nos jours de beuveries pourrait momentanément s'estomper. La perspective d'un seul verre cesserait de paraître menaçante, et nous en viendrions à considérer que le boire ne nous serait ni fatal, ni même nuisible.

Certes, pour la plupart des gens, un seul verre ne le serait assurément pas. Mais à nous, qui sommes l'exception, ce qu'apporterait cet unique verre, prétendument inoffensif et inévitable, notre expérience des problèmes de boisson nous le révèle. Il nous persuaderait tôt

ou tard que nous pourrions impunément en prendre un second. Dès lors, nous nous demanderions pourquoi ne pas en avaler un troisième ou un quatrième...

Nous sommes quelques-uns à être surtout tentés de boire durant les cérémonies le cœur à la fête, nous baignons dans la jovialité des amis et connaissances qui peuvent boire sans danger. Les libations exercent alors sur nous une sorte de pression sociale, à laquelle nous risquons de céder.

Ce genre de tentation peut s'expliquer par le fait qu'il est traditionnel de célébrer dans l'alcool le bonheur ou la joie (comme aussi, parfois, d'y noyer certains événements pénibles). Or, cette association d'idées peut hanter notre esprit, même longtemps après que nous avons appris que nous ne devons plus boire.

Nous savons à présent qu'il existe plusieurs moyens d'échapper à la pression sociale : ils seront expliqués au chapitre vingt-six.

Bref, rappelons-nous qu'aucune situation ne nous libère de notre alcoolisme cette maladie qui reprend vigueur dès que nous ingérons de l'alcool, quels que soient les moments ou les motivations.

Chez certains d'entre nous, la tentation de prendre un bon verre quand on se sent spécialement bien se fait plus insidieuse en l'absence d'événements à célébrer ou de pressions sociales particulières. Elle peut fondre sur nous aux moments les plus inattendus, sans que nous en comprenions jamais les raisons.

Nous avons appris à ne pas nous affoler quand l'idée de prendre un verre nous passe par la tête. Après tout, c'est une pensée naturelle que chacun peut avoir à notre époque. et plus particulièrement ceux qui se sont adonnés intensément à la boisson.

Songer à prendre un verre n'est pas forcément en avoir le désir, et n'a donc rien d'alarmant. Y songer ou en avoir envie ne sont après tout que des signaux d'alarme pour nous rappeler le danger de l'alcoolisme. Ce péril ne désarme jamais, même quand nous nous sentons tellement bien que nous nous demandons s'il est donné aux autres de connaître cette plénitude...

18 AGIR POSEMENT

Vous venez à peine de terminer le chapitre précédent que, déjà, vous vous ruez sur celui-ci. Pour quoi ? N'y aurait-il pas lieu pour vous d'appliquer le slogan "Agir posément ?"

Comme alcooliques, nous voulions toujours boire plus vite que les autres et, pour rien au monde, nous n'aurions laissé les dernières gouttes au fond du verre ou de la bouteille.

Nombre d'entre nous ont trouvés amusant de constater qu'il leur était difficile, même après des années de sobriété, d'abandonner inachevés leur tasse de café ou leur verre de limonade. Nous nous sommes parfois surpris à lamper une boisson non alcoolisée comme si...

Sans doute la majorité des lecteurs transposent-ils déjà : il ne nous est guère plus facile d'abandonner notre livre, notre chapitre ou notre page en cours de lecture. Quelque chose paraît nous forcer à poursuivre d'une traite jusqu'au bout, plutôt que de lire chaque jour un certain nombre de pages ou de chapitres, et de remettre la suite à plus tard. Cette tendance n'est d'ailleurs pas foncièrement malsaine. Pour parvenir à chasser une obsession aussi destructrice que celle de l'alcool, il est judicieux de lui en substituer une autre, qui soit

constructive, comme, par exemple, celle d'affermir ses connaissances et ses points d'appui pour résoudre son problème de boisson.

Alors, si telle est votre ambition, poursuivez votre lecture. Ce sera plus sain que de faire ribote !

Mais une fois ce chapitre terminé, l'envie vous taquinera peut-être d'entreprendre quelque chose. Rangez alors votre livre, puis remémorez-vous votre journée. Voyez combien de fois, si vous y aviez veillé, vous auriez pu réduire votre allure, et aborder les choses avec un peu moins de hâte.

Notre slogan "Agir posément" est pour nous, membres des A.A.. un moyen de nous rappeler mutuellement que beaucoup sont enclins à grossir les événements, à se précipiter tête baissée et à s'exaspérer de tout ce qui freine leur élan. Dans ces conditions, il est bien difficile de se détendre et de jouir de l'existence!

Si l'un de nous trépigne dans l'attente d'un événement, s'il piaffe avant de semer quelque part, un ami peut gentiment lui adresser une observation : "Agir posément, tu t'en souviens ?" L'éclair de contrariété qu'allument d'habitude ces mots dans l'œil de l' impatient, atteste à suffisance, n'est-il pas vrai, que la remarque a fait mouche !

Certes, nous savons que l'impatience, à l'heure actuelle, n'est pas l'apanage des seuls alcooliques. A cause de la vitesse croissante avec laquelle les changements s'effectuent dans notre civilisation, de plus en plus de gens se sentent pris de court et littéralement talonnés : ils se hâtent pour rattraper on ne sait trop qui ni quoi...

Il est clair que cette tension ne rend pas alcooliques tous les buveurs. Seul un faible pourcentage contracte notre maladie. Mais ceux-là s'aperçoivent qu'ils ont tous besoin d'apprendre à se détendre, à cheminer à leur aise, à jouir des petits avantages et des plaisirs simples qu'ils rencontrent sur leur route, - bref, d'apprendre à profiter du voyage au lieu de se faire du mauvais sang jusqu'à l'arrivée. L'horizon demeure toujours présent à nos yeux ; pour leur seul plaisir, il vaut parfois la peine de s'arrêter pour le contempler.

Certains d'entre nous ont souvent constaté que nous avons les yeux plus grands que le ventre. Nous nous obstinons à souscrire plus d'engagements que n'en pourrait tenir une seule et même personne.

Certains cardiaques rétablis pourraient sans doute nous en apprendre beaucoup à ce sujet. Nombre d'entre eux parviennent à rester dynamiques et efficaces tout en agissant avec mesure, ce qui leur évite de se sentir harcelés, surmenés et frénétiquement esclaves de l'horloge.

Certains d'entre nous établissent des emplois du temps, pour tenter de maintenir leurs projets dans des limites réalisables. Nous pourrions ainsi dresser la liste des choses que nous aimerions accomplir durant la journée, puis en supprimer carrément la moitié, si pas davantage, pour les inclure dans le programme des jours suivants.

Ou nous pourrions encore gonfler notre liste avec des choses à réaliser plus tard, pour apprendre à les laisser en souffrance, délibérément, jusqu'au moment propice.

Certains de nos membres craignent que ces listes et plans ne prennent un caractère impérieux et ne les incitent à réaliser chacun des points prévus, sans égard pour le temps ou les efforts qu'il en coûterait. Aussi, pour une certaine période, renonçons-nous de temps à autre à établir des programmes. Libérés de leur contrainte, nous pouvons alors apprendre à vivre d'une manière plus paisible et plus naturelle.

Un grand nombre d'entre nous s'octroient un quart d'heure de quiétude et d'isolement avant d'entamer la journée de travail, ce qu'ils font alors l'esprit libre et les idées claires. Quelques-uns pratiquent à ce moment des exercices de piété ou de méditation, qui leur semblent de nature à servir leurs desseins. Il se peut aussi qu'au milieu d'une journée trépidante, nous nous accordions cinq minutes de répit, les yeux clos, avant de poursuivre, détendus, le cours de nos activités.

Certains jugent plus commode d'en appeler à la collaboration d'autrui pour recouvrer leur calme. Nos ressources personnelles ne suffisent pas toujours à nous procurer l'apaisement, mais il nous est alors possible de nous asseoir à côté d'un ami respirant la sérénité. D'ailleurs se montrer attentif aux autres aide à retrouver l'équilibre : on aperçoit sa propre existence sous un jour différent et on évite ainsi parfois de la réduire à une vie de chien.

Pour certaines personnes, des séances institutionnalisées de recueillement collectif (comme les offices religieux, les retraites, etc.) sont d'un réconfort tout spécial.

Nous pouvons aussi décider d'entamer notre journée plutôt que prévu, pour nous ménager le temps d'agir moins précipitamment.

Moyennant un peu de réflexion, nous pouvons élaborer un emploi du temps moins chargé, plus souple et, partant, moins pénible et moitis astreignant.

Quand nous nous sentons tendus à l'extrême et presque hors de nous, demandons-nous quelquefois : suis-je réellement aussi indispensable ? Cette hâte est-elle vraiment nécessaire ? Quel soulagement, alors, de constater en toute bonne foi que la réponse est souvent négative ! A la longue, de pareils moyens nous aident, non seulement à résoudre notre problème de boisson et les difficultés qui en découlent, mais encore à devenir plus efficaces, du fait que nous nous ménageons davantage et exploitons plus judicieusement notre énergie. Nous acquérons une notion plus claire des priorités. Nous constatons enfin qu'un examen sérieux peut nous inciter à délaissier nombre d'activités jusqu'alors jugées primordiales. Il est souvent opportun de se demander quelle importance les choses ont effectivement.

Evidemment, sous prétexte d'agir posément nous ne devons pas remettre nos affaires sine die, ni nous présenter en retard à nos rendez-vous. Il y a des choses qui ne peuvent être remises au lendemain (lendemain après demain) : - ainsi en est-il de la décision d'arrêter de boire. Mais il en existe d'autres qu'il vaut mieux reporter de vingt-quatre heures, pour pouvoir les aborder dans de meilleures conditions.

Une alcoolique sérieusement atteinte téléphone un jour, tout agitée, à l'un de nos bureaux et réclame une aide immédiate. On lui demande si elle pourra tenir le coup une petite demi-heure, le temps de lui envoyer quelqu'un.

- Sûrement pas, répond-elle. Mon médecin m'a dit qu'il me fallait de l'aide tout de suite, qu'il n'y avait pas un instant à perdre !

- Ah ?

- Oui... et c'était avant-hier !

Nous avons pitié des personnes à ce point perturbées. Nous ne connaissons que trop bien ce qu'elles ressentent. Sur l'heure, l'appel reçut la suite voulue, et, si l'intéressée rapporte aujourd'hui ce dialogue, c'est pour illustrer son comportement de naguère. A la voir aujourd'hui, paisible mais énergique, sereine mais efficace, on à peine à croire qu'elle a pu prononcer ces paroles.

Si vous souhaitez jouir d'un fond de paix, de patience et de bien-être, vous pouvez l'acquérir.

Souvenez-vous de temps à autre que votre rythme idéal pourrait bien être, ce jour-là, celui que vous suggère le slogan "Agir posément". Rappelez-vous que le revirement peut être immédiat.

19 - DEVENIR RECONNAISSANT

Une femme, membre des Alcooliques Anonymes, rappelait que, même aux plus mauvais jours de sa carrière de buveuse, elle n'avait jamais perdu la foi. "Je croyais fermement, inébranlablement au désastre, expliquait-elle. Chaque matin, ma première pensée consciente était presque toujours mon Dieu ! Je me demande quelles tuiles vont me tomber sur la tête aujourd'hui." Elle restait convaincue que, si l'on frappait à sa porte, ce ne pourrait être que pour une chose désagréable. Qu'elle ne recevrait, par la poste, que des factures ou des mauvaises nouvelles. Et si le téléphone sonnait, elle soupirait, prévoyant déjà l'annonce d'une catastrophe.

Gaspiller autant d'énergie en spéculations pessimistes est le fait de beaucoup de nos membres ; nous ne nous souvenons que trop bien des idées sombres qui, la plupart du temps, nous pourchassaient durant la période active de notre alcoolisme. Notre état d'esprit pouvait alors simplement s'expliquer par les effets pharmacologiques de l'alcool, qui est une drogue dépressive. Et, en effet, une bonne partie de notre mélancolie se dissipe avec l'élimination des ultimes molécules d'alcool de notre organisme.

Mais l'habitude de penser de façon névrotique et dépressive peut persister jusqu'à ce que nous ayons appris à la reconnaître et à l'extirper soigneusement.

Ceci n'est pas une description pour d'insoucients buveurs d'eau. Nous ne prétendons pas que les épreuves soient dénuées de sens, pas plus que nous ne voudrions nier que chacun a, de temps à autre, des montagnes à gravir. Le chagrin fait effectivement très mal, comme bien d'autres souffrances

Toutefois, maintenant que nous voici libérés de l'alcool, nous maîtrisons beaucoup mieux nos pensées. Dans nos esprits moins troublés, nous disposons d'une gamme plus étendue de sentiments. Les projets que nous échafaudons pendant chacune des périodes de vingt-quatre heures qui nous sont imparties peuvent altérer fortement la nature de nos sentiments, qui seront, durant ce laps de temps, sains et lumineux, ou mornes et dépités.

Comme nombre de nos pensées étaient intimement liées à notre manière de vivre au temps où nous buvions, nous avons estimé qu'il vaudrait la peine de surveiller étroitement nos habitudes mentales et, le cas échéant, de rechercher d'autres façons, plus profitables, d'utiliser notre esprit.

Les exemples qui suivent ne s'adapteront peut-être pas exactement à votre cas ; cependant votre sensibilité, même sous des paroles différentes, vous fera reconnaître des mélodies familières et émouvantes. Certains exemples ont été outrés à escient, pour être rendus plus explicites. D'autres pourront à première vue sembler insignifiants. Un grand nombre de nos membres ont toutefois constaté que ce sont les petits changements faciles à effectuer qui constituent la meilleure amorce d'un solide rétablissement.

Quand votre bambin préféré heurte un obstacle de la tête et se met à brailler, il est facile de s'assurer s'il est vraiment blessé ou seulement effrayé. Dans un cas comme dans

l'autre, deux attitudes sont possibles la première consiste à pousser des cris perçants d'hystérique et à se répandre en lamentations sur ce qui aurait pu arriver de pire ; la seconde, à conserver son sang-froid, à prodiguer du réconfort et à se féliciter que rien d'irréparable ne se soit produit.

Au décès d'un vieux grand-père, nonagénaire depuis longtemps malade et malheureux, semblable alternative s'offre à nous : soit nous rabattre, vu la soudaineté de l'événement, sur la solution de donner libre cours à notre douleur et à notre révolte, ou celle de nous complaire dans des sentiments de culpabilité - et risquer, dans un cas comme dans l'autre, de boire un verre ; soit nous rappeler, en dépit de notre chagrin, que notre aïeul vécut de longues années de plénitude et de bonheur, que nous avons fait de notre mieux pour lui témoigner de la bonté, l'entourer d'un amour indéfectible, et que sa souffrance, ses malheurs sont heureusement révolus. En tout cas, il n'apprécierait sans doute nullement que son trépas nous servit de prétexte pour nous saouler et compromettre notre santé.

Quand finalement, s'offre à nous l'occasion de visiter ces lieux auxquels nous rêvions depuis longtemps, nous pouvons fixer notre esprit sur la précarité de l'hébergement et les rigueurs du climat, nous abîmer dans les souvenirs du bon vieux temps ou nous désoler de ne pouvoir disposer que de quelques jours ou de quelques semaines. Mais nous pouvons tout aussi bien nous réjouir d'avoir pu, en fin de compte, réaliser notre projet, et dénombrer mentalement par avance tous les plaisirs que nous pouffions goûter si nous partions à leur recherche.

Nous devons veiller à nous départir de cette manie d'ajouter "Oui, mais..." à tous les propos optimistes, flatteurs ou constructifs. Le succès d'un ami, ou son allure juvénile, ou, encore, la caution d'une célébrité à une œuvre de bienfaisance peuvent nous inciter à prononcer avec aigreur "Oui, mais..." Oui, mais... cette manie de notre esprit, est-elle utile à quelqu'un, voire à nous-mêmes ? Ne pouvons-nous pas simplement accepter que certaines choses soient bonnes ? Au lieu de chercher à les dégrader, ne devrions-nous pas nous réjouir de leur existence ?

Ceux qui essayent de cesser de fumer s'aperçoivent que deux possibilités s'offrent à eux : la première, c'est de se lamenter sans trêve en constatant combien pénible est l'entreprise - "Cette fois, ça n'ira pas" et "Tu vois, je viens d'en allumer une !" La seconde possibilité, c'est de savourer consciemment le fait de pouvoir respirer autre chose qu'un air enfumé, de se féliciter d'avoir réussi à passer une heure sans accroc et, même si l'on a machinalement allumé une cigarette, d'avoir la fierté de l'éteindre, en l'écrasant avant qu'elle ne soit devenue un mégot.

Si l'un d'entre nous gagne vingt mille francs au loto, alors que le premier prix se monte à vingt millions, la réaction saine est facile à imaginer : ce n'est sûrement pas celle qui consiste à se ronger pour le gros lot manqué

Nous avons sans cesse l'occasion d'effectuer délibérément de pareils choix et, sur la foi de notre expérience, nous avons acquis la conviction qu'en cultivant la gratitude plutôt que le dépit, on pouvait beaucoup plus facilement rester sobre. Vous serez agréablement surpris de découvrir qu'il n'est pas difficile, au prix d'un petit effort, de développer en soi l'habitude de se montrer reconnaissant.

Nombre d'entre nous, pourtant, répugnent à le faire. Or, nous pouvons le constater, les résultats sont évidents. Au début, il peut nous paraître pénible de réprimer les propos cyniques qui nous viennent sur les lèvres. Il nous faut parfois nous y prendre à deux fois pour formuler une remarque à peu près convenable, du genre mi-figue, mi-raisin. Mais la démarche s'effectue de plus en plus facilement et, par la suite, contribue d'une manière constructive et

encourageante à notre rétablissement. La vie nous a été donnée pour que nous en profitions, et nous avons bien l'intention de le faire

Certains d'entre nous ont exhumé, en fouillant les souvenirs qui remontent à l'époque de leurs beuveries, une autre forme de conduite stérile ou néfaste. Ici encore, il s'agit d'un type de comportement que beaucoup ont appris à réformer et nos changements d'attitude, à cet égard, nous ont valu de nouvelles dispositions d'esprit et de meilleurs sentiments.

On ne sait pourquoi, nous consacrons énormément de temps à méditer, à discourir ou à écrire sur les manquements et les erreurs dont tant d'autres ne cessaient de se rendre coupables. (Que ces critiques aient été fondées ou calomnieuses n'enlève rien au profit que nous tirons de nos sentiments actuels ! ?

Chez certains, le changement d'attitude s'amorce par un effort de bonne volonté pour "attendre et voir", et accepter provisoirement l'hypothèse que l'autre pourrait avoir raison. Plutôt que de juger à la hâte, nous réservons notre verdict, écoutons attentivement et attendons la suite des événements.

Que notre première impression se confirme ou non n'est pas l'essentiel ! De quelque côté que se trouve la vérité, ce qui compte, c'est que nous ayons pu, fût-ce temporairement, nous libérer de ce besoin foncier d'avoir toujours raison. Nous avons découvert combien peut nous rajeunir le fait de déclarer sincèrement : "Je ne sais pas". Affirmer: "J'ai tort, et vous avez raison" produit un effet stimulant, si nous sommes assez sûrs de nous pour n'être pas tourmentés de nous savoir dans l'erreur. En fin de compte, nous nous sentons détendus, et satisfaits de pouvoir accéder à des idées nouvelles. L'homme de science le plus accompli garde en permanence l'esprit ouvert à tous les éléments susceptibles d'infirmer ses théories, de sorte qu'en éliminant peu à peu ses erreurs et approximations, il parvient à cerner de mieux en mieux cette vérité fondamentale qu'il cherchait.

Quand nous acquérons cette ouverture d'esprit, nous nous rendons compte que notre pessimisme habituel commence à relâcher son étreinte. Un exemple permettra sans doute de mieux saisir la relation qui existe entre le désir d'avoir toujours raison (l'attitude les autres ont tort) et la liberté de se trouver soi-même dans l'erreur - c'est-à-dire la faculté de s'approprier et d'exploiter de nouvelles idées et de nouveaux points d'appui pour sauvegarder notre sobriété.

Nombre d'entre nous, à l'époque où ils buvaient, étaient fermement convaincus, depuis de nombreuses années, que le fait de boire ne leur portait aucun préjudice. Sans nécessairement nous prendre pour des "je sais tout", nous étions prompts à rétorquer, si un prêtre, un psychiatre ou un membre des A.A. parlait d'alcoolisme, que notre façon de boire était différente et que nous n'avions nul besoin d'entreprendre ce qu'ils nous suggéraient. Ou, même si nous finissions par reconnaître que la boisson nous avait attirés quelques ennuis, nous restions bien convaincus de pouvoir les régler par nos propres moyens. A toute information, à toute aide supplémentaire nous condamnions notre porte, et, derrière cette porte close, nos beuveries, évidemment, se poursuivaient de plus belle.

Il nous fallut toucher le fond de la misère et du désespoir avant de parvenir à l'entrebâiller pour laisser pénétrer quelques lueurs et quelques secours.

Pour des milliers d'entre nous, il est un souvenir bien précis qui atteste le bien-fondé de cette attitude de reconnaissance dont nous parlons : c'est le souvenir de ce que nous avons commencé par penser et par dire des Alcooliques Anonymes, quand on nous en a parlé pour la première fois.

"Pour eux, c'est très bien ; mais moi, je ne suis pas aussi loin, je n'en ai donc pas besoin !"

"J'ai rencontré, ivres, dans un bar, deux anciens membres des A.A., et, d'après ce qu'ils racontaient, je puis affirmer que cette association ne m'aiderait pas non plus."

"J'ai connu un type qui fréquentait les Alcooliques Anonymes ; c'est devenu un abstinente rigide, fanatique, austère, intolérant..."

"Toutes ces bondieuseries, et le fait de se rendre à des réunions, ce n'est pas mon fort ! D'ailleurs, je n'ai jamais fait partie de rien."

Nous devons maintenant admettre, en toute honnêteté, que nous passons plus de temps à ressasser ces griefs et à multiplier nos raisons de boire que nous n'en consacrons aujourd'hui à considérer les A.A. avec un esprit ouvert. Nos investigations dans ce domaine étaient à peine objectives : elles restaient plutôt superficielles et désabusées - nous ne nous montrions sensibles qu'à ce qui pouvait nous dissuader.

Nous ne bavardions guère avec les membres devenus sobres, pas plus que nous ne lisions d'une manière approfondie ces nombreuses publications émanant de l'association et la décrivant. Si, dès notre arrivée dans un groupe des A.A., certaines choses ou certaines personnes nous déplaisaient, nous renoncions : nous avons essayé, n'est-ce pas ? (Vous souvenez-vous de cet homme qui prétendait ne pas aimer lire ? (Il avait lu un livre et ne l'avait pas apprécié !)

Il nous apparaît clairement, depuis lors, que nous aurions pu agir autrement. Nous aurions pu consacrer un certain temps à rechercher, chez les A.A., des choses qui nous plaisaient, des suggestions qui étaient à notre portée, des conclusions et des idées qui nous agréaient. Nous aurions pu être reconnaissants aux A.A. d'accueillir des dilettantes sans d'emblée exiger d'eux une adhésion ferme, de ne percevoir aucune cotisation, de n'être alliés à aucune secte, à aucune confession, à aucun ordre religieux. Si la loquacité de quelques-uns nous importunait, nous aurions pu nous réjouir que beaucoup fussent silencieux ou, du moins, eussent une façon de s'exprimer mieux en rapport avec celle que nous escomptions. Nous aurions pu nous efforcer de comprendre pourquoi tant de spécialistes éminents, depuis tant d'années, ont recommandé maintes et maintes fois les A.A. : n'était-ce pas pour l'efficacité de leurs méthodes ?

Rester sobre, nous le savons, peut tout simplement se ramener à de tels choix. Nous pouvons passer des heures à sauter les raisons pour lesquelles nous éprouvions le désir, le besoin ou l'intention de boire un verre. Ou, alors, ce même temps, nous pouvons le passer à nous pénétrer des raisons pour lesquelles, l'alcool ne nous valant rien, il est plus sain de nous en abstenir, et à nous chercher ensuite des activités de remplacement.

Chacun d'entre nous choisit à sa meilleure convenance. Nous sommes heureux si quelqu'un d'autre prend une décision similaire à la nôtre. Mais nos meilleurs vœux accompagnent tous ceux qui, intéressés ou non par les A.A., optent pour la sobriété par n'importe quels moyens. Pour notre part, la liberté que nous avons décrite dans ce livre nous inspire un sentiment de reconnaissance.

20 - SE REMEMORER SA DERNIERE CUIE

Attention nous disons bien "dernière cuite", et non "dernier verre", ainsi que vous allez le voir. "Prendre un verre", voilà bien une expression qui, depuis des siècles, chez des millions de personnes, éveille d'agréables réminiscences et ouvre d'alléchantes perspectives. Selon notre âge aussi bien que les circonstances de nos premières dégustations, l'idée d'une

bière fraîche, d'un gin tonic, d'une gorgée de vin ou de toute autre boisson alcoolisée, évoque des souvenirs (ravive aussi parfois des anxiétés) et suscite des espérances fort dissemblables.

Dans les tout premiers temps de leur carrière de buveurs, beaucoup de gens ont obtenu tout ce qu'ils attendaient de l'usage de l'alcool. S'ils ont régulièrement bénéficié des mêmes avantages, ils en sont venus, naturellement, à considérer le fait de "prendre un verre" comme un événement agréable - qu'il se soit agi de sacrifier à une sorte de rite religieux, d'étancher leur soif, de célébrer un événement mondain, de se détendre, de se donner un coup de fouet, ou de se procurer n'importe quelle autre satisfaction qu'ils convoitaient.

Par exemple, pour un Finlandais de cinquante-cinq ans, il n'est pas difficile de se rappeler, quand on lui offre un verre, cette bouffée de chaleur qu'un coup de vodka ou d'aquavit lui procuraient naguère, les jours de grands froids.

Devant cette même proposition, une jeune femme pourra, sur le moment, évoquer une somptueuse coupe en cristal, débordante de champagne, une ambiance enchanteresse, une nouvelle robe, une idylle naissante...

Une autre pourra penser à une lampée bue à même le flacon pansu, apporté par ce jeune barbu en treillis, assis auprès d'elle, tandis que l'orchestre se déchaîne, que des éclairs zèbrent l'atmosphère enfumée, que des cris d'extase fusent de toutes parts.

L'un de nos membres affirme, lui, que les termes "un verre" lui font autant d'effet qu'une pizza servie avec une bière. Mais, à ces mêmes mots, une veuve de soixante-dix-huit ans n'échappe pas au souvenir de cette boisson chaude qu'on lui servait en clinique au moment du coucher, et qui se composait d'un œuf battu dans du porto.

Quoique parfaitement naturelles, de telles évocations sont désormais pour nous fallacieuses. Sans doute correspondent-elles à la façon dont certains commencèrent à boire, mais si leur carrière de buveurs s'était limitée à ces pratiques, il est peu probable que leurs problèmes de boisson aient pris l'ampleur que nous savons.

En passant en revue courageusement, minutieusement tous nos exploits, nous devons bien reconnaître que nos libations, les dernières années ou les derniers mois, ne nous procuraient plus d'instant magiques et merveilleux, quels que fussent nos efforts pour les saisir. Au contraire, plus nous augmentions notre consommation plus nous nous attirions d'ennuis. Peut-être s'agissait-il d'un malaise diffus, de la révélation furtive de nos excès d'alcool, mais peut-être s'agissait-il aussi parfois de conflits conjugaux, de difficultés professionnelles, de maladies ou d'accidents graves, ou encore de problèmes judiciaires ou financiers.

Aussi, quand la tentation nous vient de "prendre un verre", nous tâchons à présent de nous remémorer toute la série des conséquences pouvant résulter d'un seul verre. Nous suivons mentalement toute notre évolution, jusqu'à la dernière cuite désastreuse, jusqu'à la "gueule de bois" qui s'ensuivit.

L'ami qui nous offre un verre n'envisage rien d'autre que d'avalier sagement, en notre compagnie, une ou deux consommations. Mais nous, si nous prenons soin d'évoquer la profonde détresse que nous valut notre dernière période de beuveries, nous ne nous laisserons pas abuser par une interprétation désormais bien révolue de cette expression "prendre un verre". Pour nous, la vérité brutale, scientifique d'aujourd'hui, c'est que prendre un verre équivaut tôt ou tard à prendre une cuite et à connaître les pires ennuis.

Pour nous, l'idée de boire ne s'associe plus à de la musique, à des rires joyeux ou à quelque flirt... Elle évoque plutôt la maladie et le chagrin !

L'un de nos membres résume la situation en ces termes : "Maintenant, Je sais que m'arrêter pour boire un verre ne signifiera jamais plus, en ce qui me concerne, tuer le temps durant quelques minutes et dépenser quelques sous dans un bar. Ce que ce verre, actuellement, risquerait de me coûter, ce sont mon compte en banque, ma famille, notre maison, notre voiture, mon emploi, ma santé et, peut être, ma vie. C'est donc un prix trop élevé, un risque excessif !"

Plutôt que de son dernier verre, c'est de sa dernière cuite qu'il se souvenait

21 EVITER LES SUBSTANCES CHIMIQUES MODIFIANT L'ETAT D'ESPRIT

On sait que l'usage de nombreux produits chimiques permettant de se changer les idées est ancien et très répandu. L'un des premiers de ces produits a dû être l'alcool éthylique, qui a toujours été, sans doute, la drogue populaire la plus couramment utilisée à cet effet.

Certes, nous comprenons que l'usage de certaines drogues soit légitime et salubre, quand elles sont prescrites par des médecins avisés, utilisées dans les limites indiquées et supprimées dès que disparaît l'indication médicale.

Cependant comme membres des A.A. - et non du corps médical, rappelons-le - nous ne sommes certainement pas qualifiés pour recommander quelque médication que ce soit, ni davantage pour conseiller de ne pas prendre des médicaments prescrits.

La seule chose, en conscience, que nous puissions faire est de faire connaître notre expérience personnelle.

Il n'entre nullement dans les attributions du mouvement d'effectuer des expériences de laboratoire, ni de poursuivre des études scientifiques, de sorte que nous ne disposons pas de statistiques très fournies pour étayer nos opinions. S'il existe des enquêtes notoires faisant autorité qui aboutissent à des conclusions différentes des nôtres, nous n'en avons pas connaissance et, en tout cas, nous ne nous sentirions ni la compétence ni le désir de les approuver ou de les contester. Nous nous fondons uniquement sur nos propres découvertes et observations subjectives.

Il faut pourtant ajouter qu'un bon nombre de médecins, eux-mêmes alcooliques stabilisés, ont collaboré à notre brochure "Le Membre des A.A. et l'Abus des Drogues", qui corrobore en tout point nos conclusions.

Pour beaucoup d'entre nous, le fait de boire procédait d'une sorte d'automédication. Nous buvions dans l'espoir de nous sentir mieux, ou moins malades. Des milliers d'entre nous ont d'ailleurs également usé de toutes sortes de produits chimiques. Nous avons découvert des pilules qui semblaient neutraliser la "gueule de bois" (jusqu'à ce qu'elles deviennent, finalement, inopérantes), des sédatifs et des tranquillisants qui calmaient notre excitation ou palliaient nos états dépressifs, des bromures, des cachets ou des potions en vente libre (mais dont beaucoup, il est vrai, passaient pour ne pas provoquer d'accoutumance ou d'intoxication), qui nous aidaient à dormir, nous stimulaient, levaient nos inhibitions ou, encore, nous transportaient, flottant sur des vagues de félicité...

Il est évident que le désir pressant, le besoin, même, de telles substances modifiant le comportement psychologique, peut s'enraciner profondément chez ceux qui ont un tempérament de buveur. Même si, théoriquement, d'après les données pharmacologiques, une drogue ne doit pas provoquer d'accoutumance physiologique, nous pouvons, nous, facilement nous y habituer et en devenir dépendants : C'est une constatation que nous avons effectuée

fort souvent. C'est comme si les agents responsables de l'intoxication résidaient en nous plutôt que dans la drogue elle-même. Certains de nos membres sont convaincus que nous avons acquis, nous les alcooliques, une propension à la dépendance, et notre commune expérience confirme cette opinion.

C'est pourquoi nous nous montrons particulièrement méfiants envers la cocaïne, le haschisch, les hallucinogènes, les tranquillisants, les stimulants comme, d'ailleurs, envers tout médicament délivré sans ordonnance ou tout remède empirique susceptible d'agir sur le système nerveux central.

Même pour ceux qui n'en ont pas connu les pièges, il est clair que ces substances constituent un danger potentiel indéniable, et nous en avons eu la preuve à maintes reprises. Elles semblent réveiller ce vieux désir latent de satisfactions orales, ce besoin d'élévation ou de paix. Et si nous en prenons à l'une ou à l'autre occasion, nous en arriverons probablement à trouver plus commode de boire un verre.

Les A.A. ne constituent pas un mouvement contre la drogue ou la marijuana. En général, nous ne prenons aucune position, morale ou légale, pour ou contre "l'herbe" ou les substances du même genre. (Il n'empêche que chacun de nos membres puisse fort bien, comme n'importe qui, avoir son avis sur la question et soutenir toute action qui lui paraisse valable). Notre position à cet égard est semblable à celle que nous avons adoptée vis-à-vis des Libations et de l'alcool - et qui consiste, plus précisément, en une absence de position. En tant qu'association, nous ne combattons ni l'alcool, ni le fait que des millions de personnes en boivent afin d'améliorer, sur le plan social notamment, la qualité de leur vie, sans aucun préjudice pour elles-mêmes ou pour autrui.

La plupart d'entre nous - pas tous, cependant - se montrent disposés, après un certain temps de sobriété, à servir de l'alcool, chez eux, à leurs invités non alcooliques. Ceux-ci ont le droit d'en boire comme de ne pas en boire. Nous sommes nous-mêmes libres de boire ou de ne pas boire, et nous n'avons donc aucun motif de critiquer ce que font les autres. Nous avons constaté, pour la plupart, uniquement en ce qui nous concerne, que l'alcool ne nous valait rien et, en y renonçant, nous avons découvert une existence de loin préférable à celle que nous menions à l'époque de nos beuveries.

Un certain nombre d'alcooliques stabilisés - mais pas tous - ont l'impression que leur organisme a acquis une résistance permanente aux drogues anti-douleur, de sorte qu'il leur faut de très fortes doses d'analgésiques ou d'anesthésiques, lorsque ceux-ci doivent leur être administrés pour raison médicale.

Quelques-uns font état de certaines réactions insolites consécutives à une anesthésie locale pratiquée par un dentiste. Ils quittent son cabinet dans un état de grande nervosité, lequel peut durer un certain temps s'ils n'ont pas l'occasion de se coucher en attendant que s'estompe l'effet du médicament (En pareil cas, la compagnie d'un alcoolique stabilisé s'est révélée apaisante.)

Plusieurs ne signalent point de semblables expériences, et nous n'avons aucun élément pour déterminer à l'avance dans quelles conditions pourraient se produire ces réactions. En tout état de cause, il est certainement raisonnable de révéler au dentiste ou à l'anesthésiste la vérité entière au sujet de notre alcoolisme et, le cas échéant, de notre pharmacodépendance, exactement comme nous le ferions pour nos autres antécédents médicaux.

Les deux récits qui vont suivre illustrent bien les expériences que les alcooliques peuvent connaître avec des substances, autres que l'alcool, qui modifient l'état d'esprit.

L'un de nos membres, sobre depuis bientôt trente ans, décida d'essayer un produit qu'il n'avait jamais encore utilisé. Il en prit. Il tira profit de ses effets et fut capable d'en user sans problèmes quand il se trouvait en société. Un jour, quelqu'un lui suggéra qu'une gorgée d'un certain vin fasse encore mieux l'affaire et notre ami, sans tenir compte de ses antécédents alcooliques, en fit l'expérience. Il ne s'agissait, somme toute, que d'une seule petite gorgée et d'un vin très léger. Or, en l'espace d'un mois, l'intéressé s'était remis à boire d'abondance et se voyait forcé d'admettre qu'il était retombé sous l'implacable domination de l'alcoolisme.

Nous pouffions évoquer des centaines d'autres expériences à la suite de ce récit, lesquelles en différaient seulement par quelques détails. En tout cas, c'est, pour nous, un plaisir d'ajouter que notre ami a retrouvé la sobriété, a également abandonné "l'herbe" et est, aujourd'hui, complètement abstinent d'alcool et de drogue depuis plus de deux ans. Il est redevenu un alcoolique stabilisé, actif et heureux. Mais tous ceux qui tentèrent la même expérience n'ont pas réussi à raccrocher. Les chances sont extrêmement limitées.

La seconde histoire est celle d'une jeune femme, sobre depuis dix ans, qui avait été hospitalisée pour subir une intervention. Son médecin, expérimenté en matière d'alcoolisme, lui annonça qu'il devrait lui administrer après l'opération une ou deux petites doses de morphine, pour atténuer ses douleurs. Mais il lui assura qu'elle n'aurait nul besoin d'en recevoir davantage.

Or, notre amie n'avait jamais, sa vie durant, rien pris de plus fort qu'un comprimé d'aspirine, pour chasser, à l'occasion, un mal de tête. La seconde nuit qui suivit l'opération, elle réclama au médecin une dose supplémentaire de morphine, alors qu'elle avait pourtant reçu les deux injections initialement prévues. "Avez-vous mal ?" demanda le docteur. - Non, répondit-elle. Puis, innocemment : Mais cela pourrait venir plus tard !" En apercevant la moue du médecin, elle comprit ce qu'elle venait de dire, en saisit exactement la portée : son esprit et son corps dépendaient déjà de la drogue !

Elle prit le parti de sourire et de s'en passer. Depuis lors, elle n'en a plus éprouvé l'envie. Cinq ans plus tard, elle était toujours sobre et en parfaite santé. Elle relate l'incident pour accréditer sa conviction qu'il existe, chez quiconque a eu un problème de boisson, une disposition permanente à l'intoxication.

Apparemment, il nous est quasi impossible, à nous alcooliques, d'user, sans enfreindre les prescriptions du médecin, de n'importe quelle substance modifiant notre état d'esprit. Nous avons, en effet, tendance à vouloir en prendre davantage, ou plus fréquemment, et, en outre, la tentation de boire se rapproche pas à pas.

Aussi, la plupart d'entre nous essayent-ils de s'assurer que le médecin qui les soigne est instruit de leurs antécédents et comprend leur méfiance à l'égard des médicaments. Sauf en cas d'hospitalisation, - où l'administration de tout médicament est strictement contrôlée, non par nous-mêmes, mais par des spécialistes - nous croyons qu'il est sage de ne jamais nous hasarder à prendre des substances pouvant modifier l'état dans lequel nous nous sentons. Nous évitons les sirops contre la toux qui sont alcoolisés, la codéine et les bromures, ainsi que toutes les capsules, pilules, piqûres, inhalations, fumigations et poudres, tous les analgésiques, tous les liquides. , vendus librement ou d'origine suspecte. Pourquoi s'exposa inutilement ?

Nous croyons qu'il n'est pas difficile, pour de simples raisons de santé et non de moralité, d'éviter de tels risques de désastres.

Nous avons découvert un mode de vie dans lequel aucune drogue n'intervient, et que nous jugeons de loin préférable à celui que nous avons expérimenté en faisant usage de ces produits. Car les effets magiques de l'alcool ou de ses substituts se limitaient à notre seule personne, et nul ne pouvait partager les sensations agréables que nous éprouvions. Or, à présent, nous connaissons la joie de partager, entre nous ou avec d'autres, un bonheur naturel et non plus chimique. A la longue, notre système nerveux retrouve la santé et devient parfaitement conditionné par l'absence de substances pouvant modifier notre humeur.

A partir du moment où, en nous passant d'adjuvants chimiques, nous nous sentons mieux qu'en les utilisant, nous devenons plus capables d'accepter, d'assumer nos émotions et nos sensations normales, ainsi que le fait de connaître des hauts et des bas. Nous trouvons la force de prendre librement de saines décisions, qui ne doivent plus rien à l'impulsivité ni aux influences chimiques, et qui visent au-delà d'une satisfaction personnelle immédiate. Nous devenons plus capables d'apercevoir et de prendre en considération, pour n'importe quelle situation, un plus grand nombre d'aspects que naguère plus capables aussi de différer un plaisir ou une satisfaction, en vue de profits plus durables à long terme, et nous parvenons à évaluer plus correctement, non seulement notre propre bien-être, mais aussi celui des personnes dont nous prenons soin.

C'est bien simple, maintenant que nous savons ce que signifie vivre d'une manière réelle et authentique, les adjuvants chimiques ne nous intéressent plus.

22 - ELIMINER L'APITOIEMENT SUR SOI-MÊME

Il est si laid de s'apitoyer sur soi-même qu'aucune personne saine d'esprit ne voudrait convenir qu'elle le fait. D'ailleurs, nombre d'entre nous s'ingénient à se dissimuler que, même devenus sobres, ils persistent à s'empêtrer dans un fouillis d'apitoiements malsains. Nous n'aimons guère nous entendre imputer de tels sentiments et nous sommes prompts à rétorquer que nous éprouvons tout autre chose que cette écœurante complaisance envers nous-mêmes. Ou, alors, nous invoquons sur-le-champ toute une série de bonnes raisons pour justifier la tristesse de notre sort.

Cette chère vieille habitude de ressentir la souffrance perdue longtemps après la désintoxication. L'apitoiement sur soi-même est un marécage fascinant. L'enlissement exige tellement moins d'efforts que l'espoir, la foi, ou qu'un simple mouvement !

Les alcooliques ne sont pas les seuls à être concernés. Quiconque se rappelle un bobo ou une maladie d'enfance se souvient probablement aussi du soulagement qu'il éprouvait à crier sa douleur, comme de la satisfaction quasi perverse qu'il trouvait à décliner tout réconfort. A peu près tout être humain peut, à certains moments, avoir été tenté de capter l'attention, en geignant comme un enfant : "Laissez-moi seul !"

Une façon de s'apitoyer sur soi-même, chez certains de ceux qui découvrent l'abstinence, peut se traduire comme ceci : "Pauvre de moi ! Pourquoi ne puis-je donc boire comme tout le monde ? (Tout le monde ?) Pourquoi cela m'arrive-t-il? Pourquoi faut-il que je sois alcoolique ? Pourquoi moi ?"

De telles préoccupations risquent à elles seules de nous entraîner à la rechute. Se lamenter sur l'impossibilité de résoudre de telles questions revient à pleurer le fait que nous sommes nés à telle époque plutôt qu'à telle autre, sur cette planète plutôt que dans telle autre galaxie...

Évidemment, nous découvrons que nous ne sommes pas les seuls et uniques à nous poser de semblables questions, sitôt que nous commençons à rencontrer des alcooliques stabilisés venant de tous les coins du monde.

Au fil du temps, nous constatons que ce genre de questions commence à ne plus nous tracasser. Quand notre rétablissement devient une source d'enthousiasme, ou nous trouvons une réponse, ou le problème perd tout intérêt. Vous le saurez quand vous y serez. Beaucoup d'entre nous croient avoir réussi à percer les véritables causes de leur alcoolisme. Même si nous n'y sommes pas parvenus, force nous est d'accepter que nous ne pouvons plus boire et d'agir ensuite en conséquence. Nous noyer dans notre chagrin n'est pas une solution efficace.

Certains prennent véritablement plaisir à répandre du sel sur leurs propres plaies. Notre cruelle habileté à ce jeu insolite reste souvent une survivance de notre alcoolisme actif. Nous avons également le don de transmuter nos petits ennuis en catastrophe. Le facteur nous apporte-t-il une facture de la régie des téléphones, nous pleurnichons que nous avons constamment des notes à payer et que jamais, jamais nous n'en sortirons. Le soufflé retombe-t-il, nous voilà convaincus de n'être bons à rien. Nous livre-t-on la nouvelle voiture, nous déclarons qu'elle ne sera jamais, vu notre malchance, qu'un veau ou une charrette.

Si ces exemples vous font songer à un citron bien acide, c'est que vous êtes des nôtres !

On dirait que nous portons sur le dos un sac bourré de mauvais souvenirs, de souffrances et de colères datant de notre enfance. Vingt ans, quarante ans plus tard survient une petite déconvenue, plus ou moins semblable à l'une de celles qui se trouvent dans le sac. Nous sommes alors tentés de nous asseoir, de déposer notre sac pour en retirer, pièce par pièce, en les caressant amoureusement, nos traumatismes d'autrefois. Nous renouons avec nos anciennes émotions et nous revivons intensément chaque moment de souffrance, rougissant de honte au souvenir de nos embarras d'enfant, grinçant des dents à l'évocation de nos anciennes colères, ressassant de vieilles querelles, frissonnant de nos craintes passées ou, peut-être, versant une larme sur nos déboires amoureux.

Certes, les exemples ci-dessus constituent des cas extrêmes d'apitoiement infantile sur soi-même, mais ceux qui, parfois, se sont abandonnés à une crise de larmes, ou qui auraient voulu le faire, les reconnaîtront aisément.

Au fond, il s'agit d'égoïsme. Nous pouvons nous sentir tellement absorbés par notre propre personne que nous perdons virtuellement le contact avec autrui. Or, il est malaisé de dialoguer avec des gens qui réagissent de la sorte - sauf si ce sont des enfants malades ! C'est d'ailleurs pourquoi, lorsque nous pataugeons dans les marécages de l'apitoiement sur

nous-mêmes, nous nous efforçons tellement de le dissimuler, et d'abord à nos propres yeux. Mais ce n'est assurément pas la bonne façon d'en sortir !

Au lieu d'agir ainsi, nous devrions plutôt nous dépouiller de notre égocentrisme, nous redresser et jeter une fois pour toutes sur nous-mêmes un regard objectif. Sitôt que nous aurons débusqué l'apitoiement, nous essayerons de le combattre, - mais pas le verre à la main!

Des amis, s'ils sont assez intimes pour que nous leur parlions à cœur ouvert, pourront nous être d'un grand secours. Ils sauront, dans notre lamento, repérer les fausses notes et nous les signaler, ou bien nous pourrons les trouver nous-mêmes ; nous commencerons à voir clair dans nos sentiments à partir du moment où, simplement, nous les formulerons à haute voix.

L'humour est également une arme efficace. Certains des plus retentissants éclats de rire, dans nos réunions, se produisent quand un membre raconte sa dernière crise d'apitoiement sur lui-même et que les auditeurs ont l'impression de se reconnaître dans un miroir déformant. Des hommes et des femmes pourtant adultes se retrouvent émotionnellement comme des bébés emmaillotés dans leurs langes ! Le narrateur subit peut-être un choc, mais le rire partagé en amortit l'impact et le rend finalement salutaire.

Lorsque nous sommes enclins à nous apitoyer sur nous-mêmes, nous pouvons aussi bien réagir en dressant une sorte de bilan comptable. Pour chaque malheur figurant au débit, nous chercherons un bonheur à noter au crédit. Tenons compte de la santé dont nous jouissons, des maladies auxquelles nous avons échappé, des amis que nous comptons, du temps ensoleillé, de la perspective d'un bon repas, de notre intégrité physique, de l'affection donnée ou reçue, de nos vingt-quatre heures de sobriété, de la satisfaction d'avoir travaillé durant une heure ou de la possibilité de lire, et comptabilisons soigneusement tous ces avantages pour contrebalancer ce que l'apitoiement sur nous-mêmes aura pu nous faire porter au débit.

La même méthode peut encore servir à surmonter ce cafard des jours fériés, que les alcooliques ne sont d'ailleurs pas les seuls à connaître. La Noël, le Nouvel An, les anniversaires de naissance et bien d'autres commémorations plongent beaucoup de gens dans l'apitoiement sur eux-mêmes.

Nous avons été incités, chez les A.A., à prendre conscience de notre vieille tendance à nous abîmer dans une mélancolie nostalgique ou à débiter des litanies sur ceux qui sont partis, qui nous négligent, et de notre manque de ressources par rapport aux nantis.

Or, au lieu de céder à cette tendance, nous devrions additionner, dans l'autre colonne du registre, les bienfaits que nous procurent la santé, la présence de ceux qui nous aiment ainsi que notre capacité de prodiguer de l'affection, maintenant que nous vivons dans la sobriété. De cette façon, la balance penchera du bon côté.

23 - A LA RECHERCHE D'UNE ASSISTANCE PROFESSIONNELLE

Il est probable que beaucoup d'alcooliques stabilisés ont eu besoin d'une assistance professionnelle que les A.A. n'auraient pas pu leur fournir, et qu'ils l'ont recherchée. Par exemple, les deux cofondateurs du mouvement des A.A. ont eu besoin de l'aide des médecins, des hôpitaux, des ecclésiastiques, etc., et l'ont obtenue.

Dès que nous nous engageons dans la sobriété, beaucoup de nos problèmes semblent disparaître, tandis que subsistent ou se font jour certaines difficultés réclamant l'intervention d'un professionnel qualifié, obstétricien, pédicure, homme de loi, cardiologue, dentiste, dermatologue ou conseiller psychologique.

Pour toute question d'orientation professionnelle, de relations familiales, de traitements psychiatriques, etc., étant donné que les A.A. ne fournissent pas de tels services, il faut s'adresser aux gens de métier. Les A.A. ne procurent ni subsides, ni vivres, ni vêtements, ni logements aux buveurs à problèmes. Mais il existe des organismes tout disposés à dépanner les alcooliques qui s'efforcent sincèrement de rester sobres.

Le besoin de se faire aider n'est ni signe de faiblesse, ni source de honte. Tout "orgueil" empêchant de solliciter un spécialiste est déplacé, ce n'est que vanité et entrave au rétablissement.

Plus on acquiert de la maturité et plus on se montre disposé à recourir à la meilleure compétence et à solliciter la meilleure aide possible. Les témoignages des alcooliques stabilisés montrent clairement que tous, à un moment donné, ont bénéficié des services dispensés par des psychiatres ou d'autres médecins, des infirmières, des conseillers, des assistants sociaux, des hommes de loi, des ecclésiastiques ou d'autres professionnels.

"Les Alcooliques Anonymes", notre manuel de base, recommande expressément de rechercher à l'extérieur de l'association de pareils secours. Heureusement, nous n'avons jamais noté de divergences entre nos conceptions et les opinions professionnelles des spécialistes de l'alcoolisme.

Nous ne nierons pas que des alcooliques ont vécu plusieurs expériences malheureuses avec certains professionnels. Mais les non-alcooliques, qui sont bien plus nombreux, ont encore bien plus souvent subi de telles déconvenues. Le médecin, le prêtre ou l'homme de loi sans reproche qui ne commet jamais d'erreurs n'est pas encore né. Tant que, de par le monde, il y aura des malades, il n'arrivera jamais qu'aucune erreur ne soit commise dans le traitement des maladies.

En toute objectivité, nous devons reconnaître que les buveurs à problèmes ne sont pas précisément les personnes les plus faciles à aider. Il nous arrive de mentir. Nous Ne respectons pas toujours les instructions. Dès que nous allons un peu mieux, nous blâmons le médecin de n'avoir pas su réparer plus tôt les dégâts que nous-mêmes avons mis des semaines, des mois, voire des années à provoquer. Nous négligeons parfois de payer les honoraires. Puis, petit à petit, nous entreprenons de saboter soins et conseils, en vue de mettre le spécialiste dans son tort. Victoire facile, mais combien fallacieuse, puisqu'en dernier ressort, c'est à nous d'en subir les conséquences.

Certains d'entre nous sont désormais bien conscients d'avoir, par leur attitude, repoussé les conseils ou les soins dont ils avaient effectivement besoin. Cette attitude contrariante, on peut la concevoir comme étant dictée par notre maladie. L'alcool agit sournoisement et de manière déconcertante. Il peut contraindre celle ou celui qu'il tient sous sa dépendance à se conduire de façon autodestructrice, au mépris de tout bon sens et de toute aspiration sincère. Nous n'avons sûrement pas, en effet, délibérément résolu d'altérer notre santé. Simplement, notre dépendance vis-à-vis de l'alcool se défendait contre tout ce qui aurait pu nous rendre la santé.

Continuer, dans la sobriété, à nous substituer aux professionnels vraiment compétents est de mauvais augure notre alcoolisme ne tente-t-il pas furtivement de nous réinvestir ?

Parfois, des avis et conseils contradictoires donnés par des alcooliques stabilisés peuvent désorienter le débutant qui cherche une assistance professionnelle valable. De même que chacun a son remède favori contre la "gueule de bois" ou le simple rhume, la plupart de nos amis ont des médecins qu'ils estiment plus que d'autres. Il est certes raisonnable de tenir compte de la somme de sagesse accumulée par les alcooliques stabilisés de longue date. Mais ce qui est bon pour les uns ne l'est pas forcément pour les autres, et chacun doit assumer, en définitive, la responsabilité de ce qu'il fait et ne fait pas. C'est une affaire personnelle.

Après que vous aurez étudié les différentes possibilités, consulté vos amis, pesé le pour et le contre, la décision de requérir ou non le concours d'un professionnel sera finalement de votre ressort. Prendre ou non de l'antabuse, suivre une psychothérapie, retourner à l'école, changer de métier, subir une intervention chirurgicale, adopter un régime, cesser de fumer, vous conformer ou non, pour vos contributions, à l'avis de votre conseil autant de décisions qui ne relèvent que de vous seul. Nous respectons votre droit de les prendre - comme de les rapporter au cas où des faits nouveaux le justifieraient.

Il est bien certain que des spécialistes médicaux, psychologiques et autres, n'approuvent pas tout le contenu du présent ouvrage. C'est absolument normal. Comment le pourraient-ils ? Ils n'ont pas, en matière d'alcoolisme, cette expérience de première main qui est la nôtre. Peu d'entre eux connaissent depuis aussi longtemps que nous autant de buveurs à problèmes. En revanche, nous n'avons pas, quant à nous, cette formation professionnelle et cette déontologie qui les ont préparés à leur mission.

Loin de nous d'affirmer qu'ils ont raison et que nous avons tort - ou le contraire : nous avons eux et nous, des responsabilités et des rôles tout différents dans l'aide à prodiguer aux buveurs à problèmes.

Puissiez vous avoir, en ce domaine, la même chance que beaucoup d'entre nous qui, par centaines de milliers, vouent une reconnaissance profonde aux innombrables professionnels qui les ont aidés ou qui ont tenté de le faire.

24 - EVITER LES COMPLICATIONS EMOTIVES

S'éprendre de son médecin, de son infirmière ou d'un autre patient procède d'une vieille tradition romanesque. Les alcooliques en voie de rétablissement ne sont pas à l'abri de telles ardeurs. L'alcoolisme, apparemment, n'immunise pas contre les tentations qui guettent l'humanité."

Le chagrin peut éclore dans un cœur impétueux", prétend un vieux proverbe anglo-saxon. Or, bien d'autres perturbations peuvent y surgir également, y compris une recrudescence de l'alcoolisme.

Au temps de nos bouteilles, verres et cruchons, bon nombre d'entre nous consacraient énormément de temps à leurs problèmes sentimentaux. Que nous aspirions à des aventures passagères ou à une relation significative et durable, notre engagement ou notre non-engagement envers nos partenaires nous posait fréquemment des problèmes.

Une bonne partie d'entre nous attribuaient au manque d'affection leurs excès de boisson et, le verre à la main, cherchaient l'amour de bars en réceptions. D'autres étaient apparemment comblés sur le plan sentimental, mais buvaient quand même.

Quoi qu'il en soit, l'alcool ne mûrissait pas notre conception de l'amour ni notre capacité de l'assumer ou d'y répondre si nous venions à le rencontrer. Nos vies de buveurs avaient plutôt pour effet d'étouffer, d'écorcher, de gauchir, de meurtrir nos personnalités affectives, quand elles ne les pervertissaient pas carrément.

Ainsi, comme le montre l'expérience, les premiers jours d'abstinence peuvent être une période de vulnérabilité émotionnelle. S'agit-il d'un effet pharmacologique prolongé de la boisson ? D'un état naturel chez quiconque relève d'une longue et grave maladie ? De la conséquence d'une déficience profonde de la personnalité ? Dans l'immédiat, la réponse ne compte guère. Peu importe la cause ; l'essentiel est que nous restions sur nos gardes, car nous pourrions être entraînés à boire sans avoir le temps de nous en apercevoir ni d'en mesurer les conséquences.

De telles rechutes, nous les avons vues se produire de plusieurs manières.

Au début, dans le soulagement et la satisfaction d'un mieux-être naissant, nous pouvons éprouver un penchant pour certaines personnes, rencontrées dans l'association ou ailleurs, surtout si elles nous témoignent un intérêt sincère ou semblent nous porter de l'admiration. L'extase vertigineuse où nous sommes alors plongés risque de nous entraîner à boire.

La réaction opposée peut aussi bien se présenter. Après avoir cessé de boire, nous pouvons nous sentir tellement engourdis que nous devenons, pour un certain temps, presque immunisés contre tout sentiment. **(Des médecins confirment qu'il est fréquent de voir**

certaines personnes, durant les mois qui suivent le moment où elles ont cessé de boire, ne plus guère manifester d'intérêt ou d'aptitude pour les activités sexuelles. Mais le problème se résout merveilleusement par lui-même dès que revient la santé : nous le savons ! Toutefois, tant que l'on n'est pas convaincu qu'il s'agit d'une impuissance passagère, le recours à l'alcool peut sembler un remède séduisant, alors qu'il entraîne, en fait, une aggravation des troubles.

Nos perturbations émotionnelles affectent aussi nos rapports avec des amis de longue date ou des membres de notre famille. Pour beaucoup d'entre nous, ces relations, à mesure que nous nous rétablissons, ne tardent pas à se normaliser. Chez d'autres survient une période de susceptibilité, dont les effets se marquent surtout sur le plan familial.

Il nous appartient, lorsque nous sommes sobres, d'examiner nos relations avec notre conjoint, nos enfants, nos parents, nos voisins et, le cas échéant, de réviser notre comportement. La même attitude s'impose également vis-à-vis de nos compagnons de travail, de nos clients, de nos employés ou de nos employeurs.

(Souvent notre alcoolisme a eu de si graves répercussions émotionnelles sur nos proches qu'eux aussi peuvent avoir besoin d'aide pour retrouver leur équilibre. A cet effet, ils peuvent s'adresser aux groupes familiaux Al-Anon ou Alateen qui, sans faire vraiment partie des A.A., leur sont apparentés. Ils aident les parents et amis des alcooliques à vivre plus harmonieusement avec ceux-ci, grâce à une meilleure connaissance de la maladie.)

Après des années, nous sommes intimement convaincus qu'aucune décision importante ne devrait jamais se prendre au début de la sobriété, sauf si elle ne souffre vraiment aucun retard. Cette prudence s'indique plus particulièrement encore dans les décisions qui concernent les personnes comme dans celles qui mobilisent notre énergie émotionnelle. Les premières semaines de l'abstinence, encore toutes chargées d'incertitude, ne constituent sûrement pas le moment idéal pour apporter à notre vie des modifications importantes.

Une autre précaution consiste à ne jamais rendre notre sobriété dépendante des personnes à qui nous sommes liés par le sentiment. Pareille attitude se révélerait désastreuse. Proclamer : "Je resterai sobre si tel ou tel fait ceci ou cela", c'est poser une condition préjudiciable à notre rétablissement. Nous devons rester sobres pour nous-mêmes, quoi que les autres puissent faire ou ne pas faire.

Souvenons-nous encore qu'une aversion profonde constitue un véritable poison émotionnel ; d'ailleurs, elle est souvent une réaction contre un amour révolu. Nous devons tempérer tout sentiment excessif, de crainte qu'il ne nous fasse retomber dans la boisson.

D'aucuns seront tentés de considérer comme ne s'appliquant pas à eux-mêmes les généralités que nous venons d'énoncer. Sobres de fraîche date, vous pouvez être honnêtement persuadés d'avoir enfin découvert le véritable amour - ou, au contraire, que votre actuelle aversion, persistant jusque dans l'abstinence, est le signe évident qu'il y a toujours eu quelque chose de foncièrement boiteux dans vos possibilités de relation.

Il se peut que, dans un cas comme dans l'autre, vous ayez parfaitement raison, mais, de toute manière, il sera sage d'attendre, pour voir si les choses se confirmeront. A diverses

reprises, en effet, nous avons vu de tels sentiments se modifier en quelques mois de sobriété, et d'une façon dramatique.

En vertu de ce précepte : "L'important d'abord", nous croyons qu'il est très profitable, au début, de se consacrer uniquement à la sobriété, en évitant le danger des problèmes émotionnels. Des liaisons immatures ou trop impulsivement nouées peuvent contrarier notre rétablissement.

Ce n'est qu'après avoir pris le temps de mûrir quelque peu dans la sobriété que nous pourrions envisager d'entamer, avec d'autres personnes, des relations d'adultes. Lorsque notre abstinence sera suffisamment solide pour résister aux tensions, alors seulement, nous pourrions entreprendre d'autres tâches et réorganiser d'autres domaines de notre vie.

25 - SE DEGAGER DU PIEGE DES "SI..."

Les problèmes émotionnels ne sont point les seules causes de péril pour notre sobriété. Certains d'entre nous, sans le vouloir, ont tendance à soumettre leur abstinence à certaines conditions. Un membre des A.A. prétend que nous, les ivrognes, sommes des gens qui ne vivons qu'avec des "si..." Quand nous buvions, nous étions souvent imprégnés de "si..." autant que de boisson.

Beaucoup de nos rêves éveillés commençaient par "Si seulement... ", et nous nous répétions sans cesse que nous ne nous serions pas saoulés si telle ou telle chose ne s'était produite, que nous n'aurions jamais eu de problèmes de boisson "si seulement

Nous faisons suivre ce dernier "si..." de nos justifications habituelles au sujet de notre consommation d'alcool. Nous pensions : je ne boirais pas de cette façon si ce n'était à cause de ma femme (de mon mari, de mon fiancé)... si j'avais plus d'argent et moins de dettes... tige n'étais pas accablé de tous ces soucis familiaux... si je ne subissais pas toutes ces pressions... si j'avais un emploi plus intéressant, un logement plus agréable... si les gens me comprenaient ... si le monde n'allait pas si mal... si l'humanité manifestait plus de gentillesse, de considération, d'honnêteté... si les autres ne s'attendaient pas à ce que je boive..., s'il n'y avait pas cette guerre (n'importe laquelle), etc., etc.

En considérant cette ancienne façon de raisonner et les comportements que cette dernière inspirait, nous comprenons aujourd'hui que nous laissions alors les circonstances extérieures gouverner étroitement le cours de nos vies.

Lorsque nous commençons à cesser de boire, la plupart de ces circonstances retrouvent leur véritable dimension dans nos esprits. A nos yeux, beaucoup d'entre elles se clarifient dès que nous commençons à devenir sobres, et nous ne tardons pas à entrevoir comment, un jour ou l'autre, nous pouvons réagir vis-à-vis des autres. En attendant, notre vie est de loin préférable dans la sobriété, quels que puissent être les événements.

Mais alors, après quelque temps de sobriété arrive, chez certains d'entre nous, l'instant où nous frappons soudain une nouvelle révélation. Cette vieille habitude de raisonner avec des "si...", acquise au temps où nous buvions, a persisté à notre insu dans notre nouvelle vie.

Inconsciemment, nous avons mis des conditions à notre sobriété. Nous en étions venus à considérer qu'elle était une belle chose Si tout marchait bien, si rien n'allait de travers.

En fait, nous méconnaissions la nature biochimique immuable de notre maladie. L'alcoolisme ne tient compte d'aucun "si...". Il ne disparaît pas, l'espace d'une semaine, d'une journée ou d'une heure, pour nous changer en non-alcooliques et nous rendre capables de boire en des occasions spéciales ou pour des motifs extraordinaires, - qu'il s'agisse même d'une célébration n'ayant-lieu-qu'une-fois-dans-la-vie, d'un profond chagrin, d'une averse sur l'Espagne ou de la chute des étoiles sur l'Alabama !

Notre alcoolisme est inexorable. Il n'accorde aucune dispense, à aucun prix. Nous pouvons mettre du temps à nous pénétrer de cette vérité. Et, parfois, nous ne nous rendons compte des conditions auxquelles nous avons inconsciemment soumis notre rétablissement qu'au moment où, sans autre faute de notre part, les choses tournent mal. Alors, - hélas ! - nous y voilà. Nous n'avions pas prévu cet événement.

Songer à prendre un verre est si naturel devant le désappointement ! Si nous n'obtenons pas cette augmentation, cette promotion ou cet emploi que nous brigions, si notre vie sentimentale va de travers ou si quelqu'un nous maltraite, alors pouvons-nous peut-être constater que nous avons misé jusque-là sur les circonstances pour conserver le désir de rester sobres.

Quelque part, enfouie dans une circonvolution secrète de notre matière grise, nous conservons une infime restriction : une condition à notre sobriété. Et elle attendait pour se manifester. Nous pensions couramment : la sobriété est magnifique, et j`ont bien l'intention de la conserver ! Mais nous n'entendions pas cette réserve murmurée : oui, Si tout va comme je le désire

Nous ne pouvons pas nous permettre ces "si...". Nous devons rester sobres quelle que soit la façon dont la vie nous traite, et que les non-alcooliques apprécient ou non notre sobriété. Nous devons garder cette dernière indépendante de toute chose comme de toute personne, et ne l'assortir d'aucune condition.

Nous l'avons constaté maintes et maintes fois, on ne peut longtemps rester sobre uniquement pour un conjoint, des enfants, un fiancé, des parents ou des amis ; on ne le peut davantage pour des raisons professionnelles ou dans l'intention de satisfaire un patron, un médecin, un magistrat ou un créancier ; on ne le peut pour personne d'autre que soi-même.

Il est insensé et dangereux de lier notre abstinence à quoi que ce soit ou à qui que ce soit (fut-ce un autre alcoolique stabilisé). Quand nous pensons : je resterai sobre si..., je ne boirai parce que... (complétez en invoquant n'importe quelle circonstance qui ne soit pas votre propre désir de vous rétablir), nous nous préparons inconsciemment à retomber dans l'alcool si les gens ou les choses cessent de répondre à notre attente. Or, cela peut se produire à tout moment.

Indépendante, libre de toute contrainte, notre sobriété peut se fortifier suffisamment pour nous permettre d'affronter toutes les situations et toutes les personnes. Et cette nouvelle capacité, comme vous le venez, nous nous mettons bientôt à l'apprécier!

26 - SE MEFIER DES OCCASIONS DE BOIRE

Nous avons déjà examiné plusieurs façons d'aborder avantageusement sans boire nous-mêmes - les situations dans lesquelles les autres consomment généralement de l'alcool.

Au chapitre huit, nous évoquions l'opportunité de conserver chez soi, quand on veut cesser de boire, de l'alcool ou des boissons alcoolisées. Nous reconnaissons que nous vivons dans une société où la plupart des gens boivent ; or, il serait utopique de s'attendre à ce que cette situation se modifie un jour ou l'autre. Par conséquent, des occasions de boire, nous ne manquerons pas d'en rencontrer tout le reste de notre vie. Selon toute probabilité, nous verrons chaque jour des gens qui boivent, des lieux où l'on boit, et nous subirons par dizaines les actions publicitaires nous incitant à boire.

Nous ne pourrons échapper à ces suggestions, et il serait vain de le déplorer. D'ailleurs, nous n'éprouvons ni le besoin ni le désir de priver les autres de boire. Nous avons même découvert que nous ne devons pas renoncer au plaisir de coudoyer les gens qui boivent. Bien qu'il soit normal, dans les premiers moments de la sobriété, de passer plus de temps avec des non-buveurs qu'avec des buveurs, nous n'avons pas l'intention de nous retrancher à tout jamais du monde sous prétexte que tant de gens y boivent! Ceux qui ne peuvent pas consommer de poisson, de noix, de porc ou de fraises ne croupissent pas dans des caves. Pourquoi le ferions-nous?

Allons-nous jusqu'à fréquenter les bars, les restaurants, les clubs où l'on sert de l'alcool?

Assurément oui, mais après quelques semaines ou quelques mois, et seulement si nous avons une raison sérieuse d'y aller. S'il s'agit de tuer le temps, dans l'attente d'un ami, nous ne choisirons pas de nous percher sur un tabouret de bar pour siroter un soda. Cependant, si une réception se donne dans un tel endroit, si des affaires s'y traitent, nous nous y rendrons et participerons à tout - sauf aux libations!

Sans doute serait-il sage, les premiers mois, d'éviter les lieux où nous avons coutume de boire et, sous un prétexte plausible, d'éviter aussi les soirées dont la consommation d'alcool constitue l'attrait majeur. En tout cas serait-il prudent de les fuir si nous les appréhendions!

Mais, tôt ou tard, une obligation familiale, professionnelle ou mondaine nous appellera dans un tel endroit - ou, simplement, l'envie nous prendra de nous y rendre. Nous avons déjà indiqué un certain nombre de moyens pour aborder une pareille situation. Envisageons à présent le cas du cocktail chic ou du dîner d'apparat suivi d'une soirée où l'on boirait.

Si l'hôte est un intime avec qui nous pouvons discuter, nous aurons avantage à l'informer que nous ne buvons plus, sans revendiquer toutefois un traitement de faveur. Il est en effet rassurant de savoir qu'une personne au moins dans l'assemblée suit avec sympathie nos efforts pour affronter un problème de boisson. Parfois, nous pourrions nous faire accompagner par un non-buveur plus expérimenté ou, du moins, par une personne au courant de notre sobriété et du prix que nous y attachons.

Il vous serait également profitable, avant de répondre à une pareille invitation, de converser avec un alcoolique stabilisé, ou avec une autre personne qui vous porte intérêt,

veille sur votre santé et se rende parfaitement compte de l'épreuve qui vous attend. Arrangez-vous ensuite pour reprendre contact avec vase interlocuteur et lui raconter comment les choses se seront passées. C'est une démarche que tout alcoolique stabilisé, s'il en était l'objet, ne manquerait pas d'apprécier, croyez-nous ! Aux membres des A.A., de telles interventions font battre les cœurs.

C'est une heureuse initiative que d'avaler un sandwich ou tout autre en-cas avant de se rendre à une soirée, même si l'on prévoit que de la nourriture y sera servie; les tentations, nous l'avons déjà noté, sont moins fortes quand on a l'estomac rempli. (Vous pouvez aussi emporter un sachet de vos bonbons préférés, ou n'importe quel substitut diététique.) La précaution s'imposera davantage encore s'il s'agit d'une soirée où de nombreuses heures risquent d'être passées à boire avant que n'apparaisse la nourriture.

Si vous supposez que tel sera le cas, vous pourrez juger préférable d'éviter ces premières heures et ne vous présenter que très peu de temps avant le repas. C'est ce que font beaucoup d'entre nous. D'autre part, s'il s'agit d'une longue soirée où les heures consacrées à la boisson se situeront après le dîner, il sera facile de s'éclipser avant la fin, nous en avons fait l'expérience. Les quelques personnes qui auront remarqué notre départ ne s'en formaliseront guère. Elles seront trop absorbées par les libations ou par le reste.

En arrivant à une telle réception, il est prudent de se diriger immédiatement vers le bar et d'y prendre un verre d'une quelconque limonade ou d'un quelconque jus de fruit. Personne ne saura s'il s'agit ou non d'une boisson alcoolisée. Ensuite notre verre à la main, nous pourrons, sans avoir l'impression de nous singulariser passer de l'un à l'autre convive en devisant.

Cette expérience, lorsque nous la tentâmes pour la première fois, fut une véritable révélation pour beaucoup d'entre nous. Nous avons été fort surpris de constater primo, que les autres ne buvaient pas ce que nous supposions et, secundo que seule une faible minorité s'inquiétaient de savoir si nous buvions de l'alcool. (A l'exception, sans doute, de nos parents et amis qui, tout naturellement, se réjouissaient de nous voir tenter de résoudre notre problème de boisson.).

Beaucoup d'entre nous avaient coutume de croire et de soutenir que tout le monde boit, puis d'en conclure qu'ils ne buvaient guère plus que tous ceux qu'ils connaissaient. Du fait que beaucoup eurent tendance, au fil des années de beuveries à fréquenter de moins en moins les non-buveurs, il leur semblait juste que tout le monde - du moins ceux qu'ils coudoyaient - buvait!

A présent, devenus sobres, nous portons sur les gens un regard objectif et nous avons la surprise de constater que le fait de boire n'est nullement général et que les buveurs ne consomment guère autant que nous le supposions.

En prévision des situations que nous venons d'évoquer, un alcoolique sobre de fraîche date se demandera comment répondre à des parents ou amis buvant qui lui diraient, par exemple:

- Viens donc prendre un verre!
- Que bois-tu?
- Comment ? Ce n'est pas possible que tu sois un alcoolique!
- Tu ne bois pas?

- Un seul verre ne pourrait pas te faire de tort.
- Mais pourquoi ne bois-tu pas ? Etc.

Nous l'avons constaté avec grand soulagement : de telles questions sont moins fréquentes que nous ne le supposions, les réponses ont beaucoup moins d'importance que nous ne l'aurions cru, et le fait de nous abstenir d'alcool n'a pas autant de retentissement que nous ne le craignons. Il y a pourtant une exception. Au bout d'un temps, il se peut qu'un gros buveur se montre occasionnellement curieux des raisons pour lesquelles nous ne buvons pas. Or, la plupart d'entre nous, finalement, jugent cette attitude fort suspecte. En effet, des gens polis, bien élevés, ne s'inquiètent guère de ce que les autres ont décidé de boire ou de ne pas boire, de manger ou de ne pas manger. A moins, n'est-ce pas, qu'ils n'aient un problème à ce sujet ? Nous trouvons singulier que l'on puisse tenter de faire boire une personne qui n'en a nulle envie. Nous demandons tout spécialement pourquoi quelqu'un pourrait souhaiter faire boire une personne qui avoue avoir collectionné les problèmes à cause de l'alcool!

Nous avons appris à éviter ces sortes de gens. Toutefois, s'ils envisagent de réagir contre leur propre dépendance, nous nous montrons bien disposés à leur égard. Mais nous n'éprouvons nul besoin de justifier nos options à leurs yeux ni à ceux de quiconque. Nous ne discutons pas avec eux, n'essayons pas de les faire changer d'avis. Notre seule ambition, répétons-le, c'est de vivre et de laisser vivre!

Mais revenons à ces questions que peuvent à l'occasion nous poser poliment des parents ou amis bien intentionnés, ainsi qu'aux réponses que d'habitude nous leur réservons. Il y a sans doute autant de solutions que de cas d'espèces, et votre bon sens vous permettra de choisir la mieux adaptée aux circonstances et à vos capacités.

Cependant, en se fondant sur l'expérience accumulée par les A.A. durant plus de cinquante ans, on peut fixer les grandes lignes de plusieurs méthodes efficaces. Le passé nous léguant sa sagesse, il serait insensé de ne pas en tenir compte.

Un grand nombre d'entre nous, pas tous cependant, croient que plus tôt nous révélons la vérité à notre entourage, mieux c'est pour nous. Nous n'avons plus à simuler, et la plupart des braves gens apprécient notre honnêteté, et encouragent nos efforts pour éviter de retomber dans la dépendance. En outre, le fait de déclarer tout haut, à quelques individus, que nous ne buvons pas soudent effectivement notre détermination de rester sobres. Et subsidiairement, nos paroles pourront encourager l'une ou l'autre personne présente, qui aurait besoin ou envie de ne pas boire.

C'est pourquoi beaucoup d'entre nous, quand ils le jugent opportun, n'hésitent pas à déclarer : "Je ne bois pas pour L'instant !""Je ne bois pas aujourd'hui (ou cette semaine)" ou, simplement, "Non, merci !", ou, encore, un "Je n'en veux pas" catégorique convaincront généralement celui qui vous sollicite.

Si nous sentons la nécessité d'entrer dans de plus amples explications, nous nous efforçons de le faire avec sincérité et de manière à être compris et approuvés. Sinon il existe, par exemple, de vieilles formules comme "Raison de santé !", ou "Je suis au régime !", ou encore "Ordre de la Faculté !". La plupart d'entre nous, à un moment donné, ont reçu d'un médecin ou ont lu sous sa signature des conseils justifiant ces formules.

"J'ai eu ma part", ou "J'ai bu suffisamment", ou encore, "J'ai constaté que cela ne me convenait pas" sont également des réponses valables.

Bien que nous n'utilisions jamais entre nous, chez les A.A., l'expression "Je m'abstiens d'alcool", c'est une formule que la plupart des gens peuvent sûrement comprendre et admettre, tant que nous n'exhorterons personne à nous imiter.

Quoiqu'on ne puisse recommander d'invoquer des raisons fallacieuses à cause du malaise où le mensonge ne manquerait pas de nous plonger, certains d'entre nous, en désespoir de cause, se sont servis, à l'occasion, de petits mensonges pieux, de ces petites blagues apparemment inoffensives, dont on prétend qu'elles constituent le lubrifiant des relations sociales harmonieuses.

Si nous devons nous rabattre, pour éviter de boire, sur des excuses improvisées et débitées du bout des lèvres, essayons au moins d'en trouver qui ne soient pas trop visiblement tirées par les cheveux. "Je souffre d'un mal mystérieux" ou "Je prends des médicaments" peut, ou faire taire les gens, ou plus vraisemblablement, les instiguer à questionner davantage.

"J'y suis allergique" paraît généralement accepté. Théoriquement, en termes scientifiques, l'alcoolisme n'est pas vraiment une allergie, aux dires des experts actuels. Mais le mot "allergie" offre une excellente figure de style pour décrire notre condition, puisque, si nous imbibons nos tissus d'alcool, des complications s'ensuivront automatiquement.

Une telle déclaration, habituellement, produit la réaction désirée : on accepte que nous ne buvions pas à ce moment-là et on cesse de nous interroger à ce sujet.

Quand on nous demande alors ce que nous aimerions boire, il paraît courtois et judicieux de demander, puis d'accepter avec empressement, n'importe quoi de non alcoolisé, que ce soit ou non notre boisson favorite. La plupart d'entre nous choisissent des boissons douces, des jus de fruits ou de légumes, ou tout autre breuvage non-alcoolisé d'usage courant. (Nous pouvons feindre de le savourer à petites gorgées si nous ne l'aimons vraiment pas, ou si nous n'avons pas soif.) Procéder ainsi nous met mieux à l'aise et rassure ces hôtes prévenants qui se tiennent constamment à l'affût des verres vides et se sentiraient réellement en défaut si l'un de leurs invités n'était pas en train d'ingurgiter quelque chose.

Le banquet classique, autour d'une table garnie de toute la série des verres de vin, ne pose aucun problème épineux. Le fait de retourner un verre, même dans les pays où l'on boit beaucoup de vin, est un signe intelligible pour un garçon compétent ou un sommelier. Certains d'entre nous réclament de l'eau de Seltz ou une eau minérale pétillante. Ainsi, quand on porte un toast presque personne ne nous prête attention, pour autant que nous levions un verre et qu'il contienne quelque chose. Après tout, la valeur d'un toast ne tient-elle pas davantage dans le symbole d'amitié que représente le geste, plutôt que dans la présence d'une drogue (l'alcool éthylique) au fond du verre ou de la coupe?

Personne n'est forcé de répondre à des questions impolies ou indiscrettes, aussi, dans les cas exceptionnels où l'on nous en poserait une, nous l'ignorerions, ruserions ou détournerions la conversation. Si vous connaissez pareille mésaventure, rappelez-vous que des centaines, des milliers d'alcooliques rétablis sont de cœur avec vous, comprennent parfaitement ce que vous endurez et pourquoi vous le supportez, même si personne d'autre ne semble vous comprendre. Même si nous ne sommes pas présents, nous restons à vos côtés, et vous pouvez être assurés que tous nos meilleurs vœux vous accompagnent.

Un autre genre d'incident est arrivé à certains d'entre nous. Il n'est pas particulièrement grave ni dangereux, mais le fait de le mentionner l'empêchera peut être de vous perturber s'il survient à votre détriment. A l'occasion, un parent ou un ami, cœur généreux pétri des meilleures intentions, sent croître exagérément - sans le dire - son inquiétude au sujet de notre rétablissement et, dans l'unique désir de nous aider, peut nous plonger dans un cruel embarras si nous n'avons pas assez d'équilibre pour dominer la situation.

Par exemple, une épouse non alcoolique craignant - on la comprend ! - que nous ne recommencions à boire et voulant à tout prix nous protéger s'écriera : "Mon mari a cessé de boire!" , ou, encore, un ami plein de sollicitude pourra, par mégarde, souligner le fait que nous ne buvons plus en désignant, sur un plateau chargé de boissons, l'unique verre de jus de tomate et en précisant: "C'est pour toi".

Leur désir de nous aider est louable, et nous tâcherons de ne considérer que leur gentille intention. En toute bonne foi, nous ne pouvons pas nous attendre à ce qu'ils comprennent d'emblée ce que nous éprouvons. Certains d'entre nous n'arrivent même pas à expliquer ce qu'ils ressentent actuellement, car ils n'ont pas encore, pour entrer dans la phase consciente, acquis le temps de sobriété nécessaire.

Bien sûr, nous préférons avoir toute latitude pour effectuer nos propres choix, discrètement et en aparté, sans devoir nous donner publiquement en spectacle. Mais nos susceptibilités à l'égard de ce que disent ou font les autres ne peuvent atteindre personne en dehors de nous-mêmes. Il est donc préférable de garder bonne contenance et de laisser passer le moment difficile. En général, moins de cinq minutes suffisent. Sans doute, un peu plus tard, quand nous aurons recouvré notre calme, pourrions-nous expliquer tranquillement que nous avons apprécié la sollicitude dont nous fûmes l'objet, mais que nous nous serions sentis mieux à l'aise si nous avions pu personnellement présenter nos `justifications". Nous pouvons ajouter qu'en public, nous voulons assumer nous-mêmes notre protection, pour que certaines personnes n'aient aucune raison de s'inquiéter à notre sujet si elles nous savent livrés à nous-mêmes.

Lorsqu'un temps plus long s'est écoulé, beaucoup d'entre nous commencent à se sentir vraiment à l'aise vis-à-vis de leur maladie aussi bien que de la boisson. Nous sommes alors suffisamment dégagés pour dire la vérité, l'exacte vérité : que nous sommes des alcooliques stabilisés, ou que nous fréquentons les A.A.

Révéler des choses aussi confidentielles sur nous-mêmes n'enfreint nullement la tradition de l'anonymat, laquelle recommande seulement de ne rien dévoiler sur quiconque, hormis nous-mêmes, et de ne pas propager nos confidences dans la presse ou sur les ondes.

Quand nous serons devenus capables de formuler avec aisance un pareil aveu, nous montrerons que nous n'avons plus rien à cacher et que nous n'éprouvons aucune honte à nous rétablir d' une maladie. Cette attitude contribuera d'ailleurs à nous inspirer davantage le respect de nous-mêmes. De telles déclarations effacent ces vieux et cruels stigmates dont les ignorants frappent injustement les victimes de notre maladie. Elles aident à replacer dans une plus juste perspective les vieilles notions stéréotypées concernant l'alcoolique.

Incidentement, de tels propos peuvent très souvent engager certaines personnes à chercher de l'aide, si elles désirent résoudre un problème de boisson.

Une dernière remarque au sujet des occasions de boire. Beaucoup d'entre nous ont eu le cran quand l'incitation devenait trop pressante, d'invoquer simplement une excuse et de s'en aller sans s'inquiéter de ce que l'on pourrait penser. Somme toute, c'est notre vie qui est en jeu. Nous devons, c'est élémentaire, prendre toute mesure pouvant préserver notre santé. Les réactions des autres personnes constituent leur propre problème, mais aucunement le nôtre!

27- SE DEPARTIR DES VIEILLES IDEES

Les idées qui s'étaient profondément ancrées en nous quand nous buvions ne disparaissent pas toutes par enchantement sitôt que nous remettons le bouchon sur la bouteille. Nos jours de beuveries sont peut-être révolus, mais notre maladie persiste.

Aussi, nous avons estimé utile, sur le plan thérapeutique, de nous débarrasser de beaucoup de vieilles idées qui, maintes et maintes fois, refont surface.

Ce que nous nous efforçons d'acquérir, c'est l'impression d'être détendus, libérés des chaînes de notre ancienne façon de raisonner. Certains modes de pensée de naguère et les idées qu'ils avaient engendrées, limitent notre liberté. Ils ne servent qu'à nous accabler, sans nous être d'aucune utilité : c'est bien ce qui apparaît quand on les considère d'un regard neuf. Nous ne devons pas continuer à en être tributaires, sauf si, à l'examen, ils se révèlent effectivement valables et fructueux.

L'utilité et la véracité de nos opinions actuelles, nous pouvons désormais les apprécier en fonction d'une norme bien spécifique. Nous pouvons nous dire : "Bon! Voilà exactement ce que j'avais l'habitude de penser quand je buvais. Est-ce que cette conception m'aide à rester sobre ? Me convient-elle encore aujourd'hui ?"

Beaucoup de nos vieilles idées - spécialement celles qui concernent l'alcool, la boisson, la soulographie et l'alcoolisme (ou, si l'on préfère, une manière de boire posant des problèmes) - s'avèrent, soit sans valeur, soit actuellement pernicieuses pour nous, et c'est un profond soulagement que de s'en débarrasser. Peut-être que quelques exemples suffiront à faire comprendre en quoi consiste notre volonté d'expulser ces vieilles idées stériles.

Pour beaucoup d'entre nous, pendant l'adolescence, le fait de boire attestait que nous n'étions plus des enfants, devenions virils, avions des goûts raffinés autant qu'évolués, nous sentions assez forts pour défier nos parents aussi bien que d'autres autorités. Dans maints esprits, la boisson s'associe intimement à la vie sentimentale, à la sexualité, à la musique, aux succès professionnels, au culte du vin ou aux mondanités de toutes sortes. Si l'école nous inculque certaines notions sur l'alcoolisme, elle se borne souvent à en évoquer, sans plus, les dangers pour notre santé ou notre permis de conduire. Et beaucoup de personnes restent convaincues que s'abstenir de boire est immoral, pousse droit au crime, à la souffrance, à la

honte et au trépas ! Quelles que puissent avoir été nos propres opinions sur la boisson, favorables ou non, elles étaient souvent tranchées, et plus sentimentales que rationnelles.

Ou alors, nos attitudes à son égard pouvaient avoir été purement automatiques, et avoir consisté en une acceptation inconsciente des idées d'autrui. Pour beaucoup, le fait de boire constituait un facteur essentiel des relations sociales, un passe-temps inoffensif auquel on se livre avec ses amis, en certains endroits et à des moments bien déterminés. D'autres regardaient la boisson comme le complément indispensable des repas. Mais, aujourd'hui, nous nous posons les questions suivantes : nous est-il devenu impossible, sans la boisson, d'apprécier l'amitié ou la bonne chère ? Notre propre façon de boire améliorerait-elle nos contacts sociaux, développerait-elle notre capacité d'apprécier les mets délicats ?

L'idée de se soûler suscite, dans un sens ou dans l'autre, des réactions encore plus véhémentes. Prendre une cuite sera sans doute jugé, tantôt comme amusant, tantôt comme scandaleux. Cette idée précise répugne à beaucoup, pour différentes raisons. L'état d'ivresse, pour certains d'entre nous, était appréciable, non seulement parce que des tiers s'attendaient à nous y voir et que nous goûtions personnellement de nous y trouver, mais encore parce que certaines personnalités sympathiques lui avaient conféré des lettres de noblesse. Certains ne supportent pas les gens qui ne se saouleront jamais. D'autres méprisent ceux qui le font trop souvent. Les découvertes récentes en matière de santé n'ont guère influencé ces attitudes.

En entendant pour la première fois le mot "alcoolique", la plupart d'entre nous n'ont évoqué que ces vieillards négligés, tremblants et acariâtres, qu'ils avaient vu mendier ou étaler leur profonde déchéance. Les personnes bien informées sont désormais conscientes qu'une telle réaction est absurde.

Pourtant, nous restions tributaires, durant nos premiers essais de sobriété, de nos anciennes conceptions, vagues et nauséabondes. Elles troublaient notre vision et nous rendaient malaisée la perception de la vérité. Mais, finalement, nous devenions capables de concevoir que, le cas échéant, certaines de ces idées pouvaient être légèrement erronées ou, du moins, ne plus refléter exactement nos propres expériences.

Lorsque nous pûmes nous persuader d'examiner honnêtement ces expériences et de prêter l'oreille à d'autres opinions que les nôtres, nous devînmes réceptifs à une foule d'informations que nous n'avions jamais examinées soigneusement jusque-là. Nous pûmes, par exemple, accepter la définition scientifique que voici : l'alcool est une drogue qui altère la conscience, sans être ni savoureuse, ni désaltérante. Nous apprîmes que la drogue ne se trouvait pas seulement dans les breuvages, mais aussi dans certaines nourritures et certains médicaments. Et maintenant ? Presque chaque jour, nous sommes informés, par la lecture ou les conversations, d'une découverte selon laquelle cette drogue, en particulier, provoquerait un dommage supplémentaire au cœur, au sang, à l'estomac, au foie, à la bouche, au cerveau etc., que l'on ne soupçonnait pas jusqu'ici.

Les Pharmacologues et autres experts en toxicomanies déclarent aujourd'hui que l'alcool ne doit pas être considéré comme absolument sain et inoffensif, qu'on l'absorbe en guise de boisson, de stimulant, de sédatif, de tonique ou de tranquillisant. Mais il ne provoque pas nécessairement, de par lui-même, directement des troubles physiques ou des dégradations mentales dans chaque cas particulier. Apparemment, la plupart des personnes qui l'utilisent parviennent à le faire avec aisance, sans nuire à elles-mêmes ni à d'autres.

Nous avons découvert que, médicalement parlant, le fait de boire peut être considéré comme une ingestion de drogue, et l'ivresse, comme la conséquence de l'ingestion d'une trop forte dose. L'abus de cette drogue peut, directement et indirectement, entraîner toutes sortes de problèmes : physiques, psychologiques, domestiques, sociaux, pécuniaires ou professionnels. Au lieu de nous concentrer sur les effets que la boisson produisait chez nous, nous commençons à voir ce qu'elle provoquait chez d'autres personnes.

Nous avons appris que l'on peut regarder comme atteint d'alcoolisme quiconque souffre, à cause de la boisson, de troubles quels qu'ils soient. Cette maladie frappe sans égards pour l'âge, les convictions, le sexe, l'intelligence, la race, l'équilibre affectif, les activités, la situation familiale, la robustesse de la constitution, les habitudes alimentaires, les conditions sociales ou économiques ou le caractère en général de l'intéressé. Il ne s'agit pas de savoir comment ou combien vous buvez, ni quand ni pourquoi, mais bien comment votre façon de boire affecte votre vie, autrement dit, ce qui se produit quand vous buvez.

Avant de pouvoir diagnostiquer cette maladie en nous-mêmes, nous avons dû répudier ce vieux mythe poussiéreux : ce serait un signe de faiblesse et une honte d'admettre que nous ne pouvons plus tenir le coup (en aurions-nous été capables ?).

Faiblesse ? Il nous faut actuellement bien du courage pour contempler sans sourciller cette terrible vérité, dans toute son étendue, toute sa réalité, sans excuses ni illusions. (Il ne convient pas de se vanter, mais franchement, de l'avis de beaucoup d'entre nous, nous passions pour des champions dans l'art de cultiver les illusions!)

Des malentendus ont également rendu plus obscur le processus du rétablissement de l'alcoolisme. Comme des millions d'autres, ayant observé un quidam qui se soulait à mort, nous nous sommes demandés pourquoi le buveur n'employait pas sa volonté à cesser de boire. Il s'agit là d'une autre opinion révolue, mais qui persiste du fait que beaucoup d'entre nous furent confrontés, dès l'âge adulte, avec l'un ou l'autre modèle de volonté exemplaire. Il y avait, peut-être, la légende de famille ou de voisinage du vieil oncle Jean. Célèbre depuis des années comme viveur et jouisseur, à l'âge de cinquante ans, il renonça subitement au vin et aux femmes pour devenir un modèle de droiture et de bienséance, ne touchant plus jamais à une goutte d'alcool.

Cette puérule conviction que, le moment venu, nous pourrions en faire autant constitue une dangereuse illusion. Nous ne sommes pas un autre. Nous ne sommes que nous-mêmes. (Nous ne sommes pas ce grand-père qui a bu chaque jour son "litre" jusqu'à l'âge de quatre-vingt-dix ans!).

Il est désormais bien établi que, dans une dépendance envers l'alcool, la puissance de la volonté, comme remède, n'est pas plus opérante que contre le cancer. Nos propres expériences l'ont confirmé à maintes reprises. La plupart d'entre nous ont essayé seuls, espérant, soit contrôler leur consommation, soit cesser de boire, et nous n'avons enregistré aucun succès durable dans quelque tentative que ce soit. Même Mors, il ne nous était pas facile d'admettre que nous avions besoin d'aide. Cela aussi ressemblait à un signe de faiblesse. Oui, nous étions subjugués par un autre mythe.

Mais finalement, nous nous sommes demandés : ne serait-il pas plus intelligent de chercher et de trouver une force supérieure à nous-mêmes, plutôt que de nous obstiner dans nos efforts solitaires et futiles, qui se révélèrent si souvent inopérants ? Nous ne pensons pas

qu'il soit très avisé de continuer à sonder l'obscurité quand il suffit d'allumer une lampe et d'utiliser sa lumière. Nous ne sommes pas devenus sobres uniquement par nos propres moyens, et ce n'est pas la façon dont nous avons appris à le rester. La véritable satisfaction d'une vie sobre n'est d'ailleurs pas non plus le fruit du travail d'une seule personne.

Dès que nous pûmes, même temporairement, envisager quelques nouvelles idées différentes des anciennes, nous avons déjà franchi un pas vers une nouvelle vie plus heureuse et plus saine. Des milliers d'entre nous ont vécu cet événement, alors qu'ils croyaient pourtant bien ne jamais le connaître!

28 - LIRE LE MESSAGE DES ALCOOLIQUES ANONYMES

On dit que, chez les êtres humains, c'est par la vue, par le toucher et par l'ouïe qu'un grand nombre de connaissances s'acquièrent le mieux, mais le fait de lire des textes à leur sujet ne peut que renforcer ces acquisitions.

Sur l'alcoolisme, il existe quantités de bonnes publications et aussi, de moins intéressantes. Beaucoup d'entre nous ont également effectué, sur d'autres sujets, des lectures profitables, Les Alcooliques Anonymes ne cautionnent ni ne contestent les publications étrangères à leur association : à côté de celles-ci, ils offrent simplement les leurs.

Même des buveurs qui ne s'étaient jamais sentis attirés par la lecture passent aujourd'hui des heures à se pénétrer des écrits publiés par les A.A. C'est sans doute la meilleure façon d'appréhender, non des oui-dire limités dans leur portée, à tel moment ou à tel endroit, mais un vaste condensé de toute la sagesse des A.A., élaboré collectivement sur des données de première main.

Il existe plusieurs livres émanant des A.A., ainsi que des fascicules de dimensions plus restreintes.

"Les Alcooliques Anonymes"

C'est le manuel de base, relatant l'expérience des A.A.

Notre mouvement, comme nous le savons, est la concrétisation de ce livre, élaboré, à l'origine, par une centaine d'alcooliques ayant appris, dans une entraide mutuelle, à renoncer à la boisson. Après quelques années de sobriété, ils consignèrent leurs expériences dans un récit qui reçut le titre ci-dessus. C'est depuis sa parution que notre association s'appelle les "Alcooliques Anonymes".

Dans ce volume, l'expérience initiale des A.A. est rapportée par ceux-là même qui la vécurent avant de la raconter. Ce manuel de base contient toutes les idées qui, pour nous, sont essentielles, que nous les ayons ou non lues et relues personnellement. La plupart des membres s'en procurent un exemplaire peu après leur arrivée chez les A.A., de sorte qu'ils peuvent capter à la source les principes fondamentaux du mouvement, sans devoir utiliser des informations de deuxième ou de troisième main.

On appelle souvent ce livre le "Big Book" ou "Gros livre", mais nullement par référence à un texte sacré. Au départ, il avait été conçu comme un volume de faible épaisseur,

mais sa première impression, en 1939, se fit sur du papier très épais. Il sortit de presse si volumineux qu'il fut ironiquement appelé le Gros Livre!

Les onze premiers chapitres furent écrits par Bill W., le cofondateur des A.A. L'ouvrage contient également les témoignages de nombreux membres, rédigés par chacun d'eux, ainsi que plusieurs appendices contenant des matières additionnelles.

Le simple fait de lire ce livre a permis à certains d'acquérir la sobriété, quand il n'existait, dans les premiers temps, que peu de groupes dans le monde. Cette même lecture produit encore actuellement les mêmes résultats, chez quelques buveurs à problèmes qui habitent des endroits isolés ou vivent sur des navires.

Des lecteurs assidus affirment que les lectures successives font découvrir des significations plus profondes, qu'on n'aurait pu saisir de prime abord.

"Douze Etapes et douze Traditions"

Dans ce livre, lui aussi rédigé par Bill W., et qui est parfois surnommé "Le Douze et Douze", sont examinés d'une manière plus approfondie les principes des A.A. Les membres qui désirent étudier sérieusement le programme de rétablissement l'utilisent en même temps que le "Gros Livre".

Elaboré treize ans après "Alcooliques Anonymes", cet ouvrage, moins volumineux, expose le principe du comportement individuel et collectif des membres. Les douze Etapes, guide du relèvement personnel, avaient été brièvement évoquées dans le "Gros Livre". Les douze Traditions, principes applicables aux groupes, se sont cristallisées dans leur forme définitive à la suite d'essais et d'erreurs, après la publication du premier livre. Elles caractérisent le mouvement et lui confèrent cette originalité qui le distingue des autres sociétés.

"Alcooliques Anonymes devient adulte"

Ce bref historique retrace la naissance et le développement de l'association durant les vingt premières années. Il explique comment un petit groupe d'anciens ivrognes, désespérés, ayant toutes les chances contre eux, ont finalement réussi, par leur courage, à s'établir solidement en association mondiale d'efficacité reconnue. Pour Nombre d'entre nous, la lecture de cet historique est fascinante et constitue une aide supplémentaire dans le rétablissement

"Le Point de Vue de Bill"

C'est une anthologie des écrits les plus substantiels de Bill W., tirés de sa volumineuse correspondance privée et de certains de ses ouvrages. Un classement alphabétique des sujets avec l'indication des pages où ils sont traités met à portée de main des thèmes susceptibles d'intéresser tout buveur à problèmes. Pour nombre d'entre nous, la lecture d'une page chaque jour écarte la tentation de boire.

"Nous en sommes venus à croire"

C'est un recueil portant comme sous-titre : "L'aventure spirituelle des A.A. vécue personnellement par certains membres" et contenant soixante-quinze interprétations fournies par eux de la formule : "Une Puissance supérieure à nous-mêmes". Elles vont de l'interprétation des orthodoxes à celle des humanistes ou des agnostiques.

Les fascicules

Beaucoup de feuillets traitant d'aspects variés du mouvement, certains d'entre eux destinés à des groupes spéciaux, sont également publiés par les Services Mondiaux des A.A. Tous ont été soigneusement élaborés et minutieusement supervisés par des représentants du mouvement aux quatre coins des Etats-Unis et du Canada, afin qu'ils constituent la synthèse la plus large et la plus autorisée qui soit de la pensée des A.A. Il est impossible de comprendre toutes les activités sans connaître à fond toutes ces publications, y compris les fascicules apparemment sans rapport avec les exigences immédiates de la sobriété.

En outre, le Bureau des Services Généraux publie un journal bimestriel, le Box 4-5-9, plusieurs autres bulletins périodiques et le compte-rendu de ta Conférence annuelle des Services Généraux des A.A.

Beaucoup de nos membres commencent ou finissent leur journée par quelques instants de détente, à la faveur desquels ils lisent un passage de notre littérature. Cette façon de procéder a été présentée comme un excellent exercice de discipline personnelle pour quiconque souhaite se rétablir de l'alcoolisme, et l'un de nos membres a même écrit : "Le moment de renoncer à lire la littérature des A.A. viendra quand nous la connaîtrons parfaitement !"

Se pencher sur les publications des A.A. équivaut, pour beaucoup d'entre nous, à suivre "une réunion en imprimé", tant il est vrai que la somme des informations et des suggestions condensées dans ces textes ne pourrait se trouver nulle part ailleurs. N'importe quel écrit des A.A. induit un mode de pensée qui nous éloigne de la boisson, si bien que beaucoup de nos membres emportent constamment avec eux quelques pages de notre littérature - non seulement comme antidote de l'envie de boire, mais aussi pour se distraire l'esprit quand des idées bizarres leur passent par la tête...

"Partage".

Chaque mois, des pensées graves aussi bien que des traits d'esprit paraissent dans ce magazine, dont tous les articles, toutes les illustrations et tous les dessins humoristiques émanent de nos membres. Les rédacteurs sont tous bénévoles, et beaucoup d'illustrations sont fournies gracieusement.

Cette publication contient des textes à méditer, des bandes dessinées, des nouvelles de l'association, des informations extérieures concernant l'alcoolisme, des lettres de membres en provenance des quatre coins du monde, des articles de fiction (à l'exclusion des poèmes) et, à l'occasion, un billet rédigé par un expert en matière d'alcoolisme.

29 - ASSISTER AUX REUNIONS DES A.A.

Bien avant que l'on ait envisagé de réaliser le présent ouvrage, des centaines de milliers d'alcooliques avaient découvert et expérimenté avec succès les suggestions qu'il expose, ainsi que beaucoup d'autres moyens pour vivre sobre. Car ce n'est pas uniquement à des lectures que nous devons notre sobriété, mais à des conversations entre nous. Cependant, au début, nous écoutions le plus souvent.

Vous pourrez facilement faire de même, en toute liberté et sans obligation d'adhérer à quoi que ce soit.

Ainsi donc, nous nous contentâmes simplement d'assister à des réunions des A.A. Il s'en tient plus d'un million chaque année, dans plus de cent pays de par le monde. Notez bien qu'il n'est pas nécessaire de faire partie des A.A. pour avoir le droit d'assister à l'une de leurs réunions. Même si vous n'envisagez qu'un essai, vous y serez le bienvenu en tant qu'observateur, et il vous suffira d'écouter tranquillement sans intervenir. Vous n'aurez jamais à y décliner votre identité : vous pourriez même donner un faux nom si vous le désiriez ! Les A.A. sont compréhensifs. De toute façon, ils n'enregistrent pas les noms, ni des membres, ni des visiteurs. Vous ne devrez rien signer. Ni répondre à aucune question.

Libre à vous d'interroger, si vous le voulez. Mais les premiers temps, beaucoup préférèrent simplement écouter.

Comme tous ceux qui assistent à leur première réunion, vous serez sans doute très surpris au début. La plupart des gens, que vous apercevrez autour de vous, vous paraîtront normaux, en bonne santé, relativement heureux et comblés. Ils n'évoqueront en rien ces poivrots des bandes dessinées de naguère, ni des fainéants, ni de fanatiques et austères antialcooliques.

Mais ce n'est pas tout ! Vous rencontrerez le plus souvent une bande d'amis se moquant d'eux-mêmes. C'est pourquoi, si vous avez la "gueule de bois", une réunion des A.A. constituera pour vous un entourage réconfortant. Il vous fera passer votre mal et vous permettra de vous sentir mieux, beaucoup mieux!

Vous pouvez être assuré que tout membre présent dans la pièce saura parfaitement comment vous vous sentez, car nous nous souvenons de façon précise de toutes les souffrances accompagnant la "gueule de bois", aussi bien que des sentiments que nous avons éprouvés la première fois que nous assistions à une réunion.

Si, comme nombre d'encre nous, vous êtes timide et volontiers solitaire, vous venez que, si vous le désirez et si cela peut vous mettre à l'aise, les membres vous laisseront seul.

La plupart d'entre nous estiment cependant qu'il est de loin préférable de se retrouver après la réunion pour bavarder. Mais libre à vous de participer ou de vous isoler au gré de vos désirs.

Les différentes sortes de réunions.

On a demandé à de nombreux membres, aux Etats-Unis comme au Canada, de fournir certains éléments pour permettre d'élaborer ce livre. En tête de presque toutes les réponses se retrouve la suggestion d'assister aux différentes sortes de réunions des A.A. "C'est là, les uns chez les autres, que nous puisons nos idées" écrit l'un de nos correspondants.

Si vous tenez à rester sobre, il est évidemment plus prudent d'assister à n'importe laquelle de nos réunions que d'entrer dans un bar, de vous rendre à une soirée ou de rester à la maison devant une bouteille.

Les chances d'éviter la malaria s'accroissent à mesure que vous vous éloignez d'un marécage infesté de moustiques. De même, les chances de ne pas boire sont meilleures quand on assiste à une réunion que quand on fréquente un endroit propice aux libations.

En outre, les réunions des A.A. suscitent un certain enthousiasme pour le rétablissement. Autant la boisson constitue le centre d'intérêt d'un cocktail, autant la sobriété se révèle l'objectif commun de chacune de nos réunions. Là où elles se tiennent, vous êtes encadrés, sans doute mieux que partout ailleurs, par des gens qui comprennent le problème de la boisson, apprécient votre sobriété et peuvent vous enseigner différents moyens pour la maintenir. De plus, vous y rencontrerez de très nombreux alcooliques sobres, heureux et parfaitement stabilisés. Or, ce n'est pas ce que vous trouveriez dans les lieux où l'on boit!

Voici les types les plus connus de réunions, avec le genre de profit que l'on peut en retirer.

Les réunions pour débutants.

Ces réunions sont souvent plus réduites que les autres et précèdent une séance plus importante. Elles sont accessibles à quiconque estime avoir un problème de boisson. Tantôt elles consistent en des séries de discussions "programmées" ou en causeries consacrées à l'alcoolisme, au rétablissement ou à l'association ; tantôt, elles se limitent à des séances de "questions réponses".

Les membres qui ont suivi plusieurs de ces réunions ont constaté qu'elles fournissaient l'occasion de poser des questions, de se faire de nouveaux amis et d'apprendre à se sentir à l'aise au milieu d'alcooliques s'abstenant de boire.

Les réunions ouvertes (où chacun est le bienvenu, qu'il soit ou non alcoolique).

Ces réunions sont sans doute un peu mieux organisées et un peu plus conventionnelles que les autres. Habituellement, deux ou trois membres qui se sont d'avance portés volontaires présentent à tour de rôle leur témoignage, parlant de leur alcoolisme, des événements qu'ils ont vécus et de leur rétablissement.

Un exposé de ce genre ne doit pas se conformer à un modèle. Bien sûr, seule une poignée de membres sont des orateurs nés. Mais ceux-là même dont le métier implique une certaine éloquence évitent soigneusement de prononcer un discours lors de ces réunions. Ils s'efforcent au contraire de narrer leur propre histoire aussi simplement et aussi spontanément que possible.

La sincérité, l'honnêteté poignantes que vous y percevrez sont les marques d'une authenticité qui ne trompe pas ! Vous vous surprendrez peut-être à rire, en vous disant: "Oui, c'est bien ainsi que ça se passe..."

L'un des grands bénéfices que l'on retire de ces réunions ouvertes vient de l'occasion qu'elles offrent d'entendre une très grande variété de témoignages vécus. Les symptômes de la maladie y sont présentés de diverses manières, ce qui aide l'auditeur à déterminer s'il en est lui-même atteint.

Evidemment, les expériences de chacun des membres sont très différentes les unes des autres. Il se peut qu'à certains moments, vous entendiez évoquer des sortes de breuvages, des façons de boire et des problèmes de consommation qui sont très semblables aux vôtres. Par Ailleurs, les incidents que vous entendrez rapporter pourront être sans rapport avec ceux que

vous avez vous-mêmes vécus. Vous entendrez parler des gens provenant de milieux sociaux, professionnels ou religieux très différents. Chacun ne s'exprime qu'en son nom personnel, n'émet que ses propres opinions. Nul ne peut parler au nom de l'association, et personne n'est tenu de partager les sentiments ou les idées d'un autre membre. Chez les A.A., la diversité des avis est accueillie et appréciée.

Mais si vous écoutez attentivement, vous relèverez sûrement dans quelques propos des sentiments qui vous sont familiers, des situations qui vous sont bien connues. Vous reconnaîtrez les émotions de l'orateur pour les avoir vous-mêmes ressenties, même dans un contexte tout différent.

Chez les A.A., cela s'appelle "s'identifier" à celui qui parle. La possibilité de vous identifier n'implique pas que l'âge, le sexe, le mode de vie, le comportement, les joies ou les peines de l'orateur soient identiques aux vôtres. Il suffit que vous entendiez évoquer des craintes, des exaltations, des soucis ou des joies avec lesquels vous ayez déjà eu affaire et que vous vous souveniez avoir à certains moments déjà éprouvés.

Vous pourrez être surpris de n'entendre que très rarement quelqu'un s'apitoyer sur le fait qu'il est privé de boire.

S'identifier au passé de l'orateur peut avoir moins d'importance que d'être impressionné par sa vie actuelle. En général, l'orateur connaît (ou est sur le point de connaître), outre une certaine satisfaction de son sort, la paix de l'âme, des solutions pour ses problèmes et une espèce de santé morale auxquelles, vous aussi, vous aspirez. Si c'est le cas, persévérez ! Ces valeurs, chez les A.A., sont contagieuses

De surcroît, le rappel des souffrances dues à l'alcoolisme actif peut nous aider à étouffer tout secret désir d'avalier un verre.

Durant des réunions de ce genre, de nombreux membres ont entendu exposer tous les moyens possibles pour se rétablir. Et presque tous quittent une pareille séance tellement revigorés, tellement encouragés dans leur rétablissement, que la dernière chose au monde qu'ils voudraient faire, ce serait de boire un verre.

Les réunions fermées (qui ne sont accessibles qu'aux alcooliques ou à ceux qui cherchent à savoir s'ils sont des alcooliques.)

Certains groupes tiennent, pour permettre à tout le monde d'y assister, des réunions déclarées ouvertes. Mais, le plus souvent, les réunions de groupe sont considérées comme fermées, c'est-à-dire réservées aux membres et futurs membres. De cette manière, les assistants peuvent s'y sentir libres de discuter n'importe quel sujet susceptible de toucher ou d'intéresser tout buveur à problèmes. Ce sont donc des discussions confidentielles.

Un membre, qui s'est proposé à cet effet peut amorcer la réunion par un bref récit de son alcoolisme et de son rétablissement. La séance prend ensuite la forme d'une discussion générale.

Celui qui est hanté par un problème particulier, même douloureux ou embarrassant, peut l'exposer en réunion et entendre d'autres membres faire état de leur expérience dans une situation similaire ou identique. Il s'y partage aussi bien des expériences de joie et de bonheur.

A l'occasion de ces échanges, on acquiert la certitude que nul alcoolique ne représente un cas isolé ou unique.

On a décrit ces rencontres comme des "ateliers" où les alcooliques apprendraient à rester sobres. De fait, on peut recueillir, au cours des séances de discussion, tout un éventail de suggestions permettant de conserver une sobriété heureuse.

Les réunions traitant des étapes.

De nombreux groupes tiennent des réunions hebdomadaires où l'une des douze étapes du programme est choisie comme thème de discussion. D'autres groupes utilisent à cet effet les douze traditions, les trois héritages, les slogans ou les sujets proposés par le magazine "Partage". Mais, pratiquement, on ne rejette aucun sujet, surtout s'il paraît de nature à procurer une aide immédiate à tout participant confronté avec un problème personnel urgent.

Parallèlement à la lecture des livres "Alcooliques Anonymes" ou "Douze Etapes et Douze Traditions", les réunions consacrées aux étapes offrent peut-être le meilleur aperçu, l'approche la plus accessible des principes fondamentaux du rétablissement chez les A.A. Ces séances fournissent également une variété sans pareille d'interprétations et d'exemples d'explication du programme de base, enseignant la manière de l'utiliser, non seulement pour rester sobre, mais pour valoriser son existence.

Les congrès et les conférences régionaux, nationaux et internationaux des A.A.

Fréquentées par un nombre de membres variant de quelques centaines à plus de quinze mille, et qui sont souvent accompagnés par leurs familles, ces réunions gigantesques ont généralement lieu le week-end et offrent plusieurs types de séances. Les programmes prévoient d'habitude des discussions en groupe sur des thèmes variés, des causeries présentées par des spécialistes de l'alcoolisme et, même, traditionnellement, un banquet, un bal, un spectacle... et du temps pour d'autres activités mondaines ou récréatives. Toutes ces manifestations se déroulent joyeusement sans alcool. Elles nous permettent de constater combien nous pouvons nous amuser tout en restant sobres.

Elles nous fournissent aussi l'occasion de rencontrer des membres venus d'autres régions et de lier connaissance avec eux. Pour beaucoup d'entre nous, ces manifestations constituent des week-ends de détente fort appréciés, en même temps que des activités des plus favorables à notre rétablissement. Elles nous laissent des souvenirs que nous pouvons prendre plaisir à évoquer aux heures ternes et permettent souvent l'éclosion d'amitiés profondes et durables.

Nous faudra-t-il assister jusqu'à la fin de nos jours à ces réunions?

Nullement, à moins que nous ne le désirions.

Des milliers d'entre nous, au fil des années de sobriété, semblent apprécier de plus en plus les réunions, de sorte que, pour eux, elles représentent plutôt un plaisir qu'une obligation.

Nous devons bien continuer à manger, à nous laver, à respirer, à nous brosser les dents, etc., et des millions de personnes continuent, année après année, à travailler, à lire, à pratiquer un sport ou à s'adonner à un autre passe-temps, à fréquenter des clubs ou à remplir des devoirs religieux. Ainsi, notre assiduité aux réunions n'a rien de surprenant aussi longtemps que nous prenons plaisir à y assister, que nous en tirons du profit et que nous menons, pour le reste, une vie équilibrée.

Mais la plupart d'entre nous se montrent plus assidus aux réunions durant les premières années de leur rétablissement que par la suite, ce qui leur permet de fonder sur une base solide une sobriété de longue durée. La plupart des groupes tiennent chaque semaine une ou deux réunions d'une durée comprise entre une heure et une heure et demie. Chez les A.A., on est bien convaincu qu'un nouveau membre aura de meilleures chances de se rétablir en prenant l'habitude de fréquenter régulièrement les réunions d'au moins un groupe, sans oublier de rendre visite, de temps à autre, à des groupes voisins. Cette façon d'agir, non seulement permet de recueillir un grand nombre de suggestions différentes, mais encore oblige à s'organiser, ce qui aide à surmonter la maladie alcoolique.

Nous avons constaté qu'il était très important, surtout au début, d'assister régulièrement aux réunions, quels que soient les prétextes que nous serions tentés d'invoquer pour ne pas nous y rendre.

Nous devons mettre, à fréquenter les réunions, la même assiduité que nous montrions à boire. Or, quel est le véritable buveur qui ait jamais laissé entre lui-même et une boisson qu'il convoitait vraiment, s'interposer la distance, les conditions météorologiques, la maladie, les affaires, les invités, le manque d'argent ou l'heure tardive ? Rien ne doit nous détourner des réunions si nous voulons réellement nous rétablir.

Nous rendre aux réunions, nous l'avons également constaté, n'est pas une démarche à entreprendre uniquement quand nous avons soif. Nous retirons souvent plus de profit des réunions quand nous y assistons dans un état de bien-être et sans aucune envie de boire. Et Même des réunions qui ne sembleraient pas satisfaisantes au moment même restent préférables au manque de réunions.

En raison de l'importance de ces dernières, nombre d'entre nous conservent toujours sur eux la liste des réunions locales et ne voyagent jamais sans emporter l'un de ces annuaires qui nous permettent, presque partout dans le monde, d'assister à des réunions ou de prendre contact avec des membres.

Pour le cas où une maladie grave ou un empêchement sérieux nous obligerait à manquer une réunion, nous avons appris à utiliser des solutions de remplacement. (On sera sans doute surpris d'apprendre que des blizzards, dans les régions subarctiques, des ouragans et même, des tremblements de terre n'ont nullement empêché certains de parcourir de très longues distances pour se rendre à leur réunion. Se déplacer en canoë, à dos de chameau, en hélicoptère, en jeep, en vélo, en traîneau... pour y assister paraît aussi naturel à certains que d'utiliser voitures, autobus et métros à la majorité d'entre nous.)

Pour remplacer une réunion à laquelle on ne peut vraiment pas assister, il est possible d'appeler un ami par téléphone ou par radio (sur les fréquences réservées aux amateurs), ou de se représenter mentalement une réunion en se servant d'un document approprié.

A l'intention des centaines de membres esseulés, les "Isolés" (notamment ceux qui font partie du personnel militaire et sont casernés loin de chez eux), et à celle des centaines de membres naviguant en mer, les "Internationaux", existent des services spéciaux, au niveau des Services Généraux, pour les aider à garder avec le mouvement un contact étroit. Ces membres reçoivent des bulletins et des listes d'adresses leur permettant de correspondre avec d'autres membres (par lettre ou par enregistrement sur bande magnétique), durant les périodes où il leur est impossible de se rendre à leurs réunions habituelles.

Mais nombre d'entre eux, à leur propre initiative, réalisent quelque chose de mieux quand ils ne trouvent aucun groupe suffisamment proche : ils en créent un nouveau !

La question pécuniaire.

L'alcoolisme est coûteux. Les A.A. en tant que tels, ne perçoivent aucune cotisation, mais leurs membres ont souvent laissé beaucoup d'argent aux marchands de vin et aux garçons de café avant d'arriver où ils en sont. Nombre d'entre nous viennent chez les A.A. les poches vides, sinon sérieusement endettés.

Or, plus vite nous pouvons subvenir à nos besoins, mieux c'est. Nos créanciers sont généralement heureux d'examiner leurs comptes avec nous, aussi longtemps qu'ils constatent que nous fournissons effectivement un effort sérieux et régulier pour nous acquitter envers eux, fût-ce par des remboursements minimes.

Outre les frais de nourriture, d'habillement et de logement, il est un genre de dépenses qui sont généralement considérées comme indispensables pendant nos premiers jours de sobriété. A leur sujet, un de nos membres a bien voulu que l'on publie ses :

Conseils pour investir

Dans les toutes premières semaines sans alcool,
Quand le loup attend derrière la porte,
Que le shérif guette à la fenêtre
Et que vous dormez sur la dure ;
Quand la vie paraît morne et sans espoir
sur le plan pécuniaire,
C'est le moment d'effectuer certaines dépenses
Pour sortir de nos redoutables embarras :
Ce billet ou cette carte de bus
Qui nous permet d'aller à la réunion,
Ce jeton de téléphone
Pour adresser les compliments indispensables,
Cette pièce pour les menues dépenses
Qui vous donnent le sentiment d'exister,
Ce billet pour le café
Que l'on boit en bavardant après la réunion,
Tout cela, ce sont des investissements avisés
Que doit effectuer un néophyte.

Ces miettes jetées parmi les flots
Reviennent toujours sous forme de gâteau !

30 TENTER L'ESSAI DES DOUZE ETAPES

Quand vous avez tout essayé sans succès, recommandaient les vieux médecins de famille, conformez-vous aux instructions !

Nous n'avons pas parlé des douze étapes proposées par les A.A. comme programme de rétablissement de l'alcoolisme et nous n'entreprendrons ici ni de les formuler ni de les commenter, celui qui s'y intéresserait pouvant les trouver ailleurs. Cependant, leur origine est étonnante.

En 1935, deux hommes se rencontrèrent à Akron, dans l'Ohio. Tous deux passaient à l'époque pour des ivrognes irrécupérables, au grand scandale de ceux qui les avaient connus. Le premier avait été un grand brasseur d'affaires à Wall Street ; le second, un chirurgien renommé ; et tous deux avaient bu jusqu'à frôler la mort. Chacun avait tenté plusieurs cures, avait été hospitalisé à de nombreuses reprises. Il devenait évident, même pour eux, qu'ils ne se trouvaient plus en situation d'être secourus...

Presque fortuitement, en liant connaissance, ils constatèrent une chose étonnante : quand chacun d'eux s'efforçait d'aider l'autre, ils parvenaient à rester sobres. Ils firent part de leur découverte à un homme de loi, également alcoolique, mais cloué sur un lit d'hôpital, et, lui aussi décida d'expérimenter la méthode.

Tous trois continuèrent ensuite, chacun de leur côté, à essayer d'aider des alcooliques. Si, parfois, les gens qu'ils cherchaient à secourir déclinaient leur aide, nos amis restaient pourtant convaincus que l'effort valait d'être tenté, car, chaque fois, celui-qui-essayait-d'aider restait sobre, même si l'autre continuait à boire.

Persévérant dans cette voie pour leur propre bénéfice, cette petite bande d'ex-ivrognes anonymes constatèrent un beau jour, en 1937, que vingt d'entre eux restaient sobres. On ne peut les blâmer d'avoir pensé qu'un miracle s'était produit !

Ils tombèrent d'accord sur le fait qu'ils devraient rédiger un document pour relater tout ce qui s'était passé, afin que leur expérience pût être largement diffusée. Mais, comme vous pouvez l'imaginer, ils rencontrèrent de sérieuses difficultés à se mettre d'accord, en vue de les consigner, sur les faits qui s'étaient effectivement produits. Ce ne fut qu'en 1939 qu'ils parvinrent à publier un récit auquel tous avaient souscrit. A ce moment, ils étaient environ une centaine.

Ils précisèrent que l'itinéraire de leur rétablissement comportait douze étapes. Ils croyaient que quiconque suivrait la même route atteindrait la même destination qu'eux.

Leur nombre dépasse maintenant les deux millions. Et ils sont virtuellement unanimes dans leur conviction : l'expérience pratique prouve que rien n'écarte la tentation de boire

comme de travailler ardemment avec d'autres alcooliques ; cette méthode s'avère efficace quand plus rien ne réussit.

Beaucoup d'entre nous avaient été longtemps des acharnés de l'alcool. A maintes reprises, nous avons cessé de boire et tenté de rester sobres pour, un jour ou l'autre, retourner à la bouteille et nous exposer à des difficultés croissantes. Mais les douze étapes des A.A. jalonnent notre route vers le rétablissement. A présent, plus n'est besoin de combattre. Et notre chemin est accessible à tout venant.

Avant de faire partie de l'association, des centaines d'entre nous n'avaient qu'une vague notion de ce qu'étaient les A.A. Maintenant, il nous arrive de penser qu'il se propage sur leur compte plus de faux renseignements que de bons. Dès lors, si vous n'avez pas été correctement informé au départ, nous pouvons facilement imaginer ces impressions fausses, ces idées biscornues que vous aviez conçues, puisque nous-mêmes en avons d'abord été les victimes !

Heureusement, il n'est pas obligatoire de se laisser induire en erreur par de mauvais renseignements ou par de vagues rumeurs, car il est très facile de se rendre compte par soi-même de la réalité du mouvement. Les publications des A.A. (voir le chapitre précédent), aussi bien que n'importe quel bureau ou n'importe quelle réunion des A.A. (consultez votre liste) constituent des répertoires originaux de faits surprenants pour nombre d'entre nous. Vous n'êtes pas obligé de vous fonder sur des avis de seconde main, puisque vous pouvez accéder librement aux vraies sources et vous forger une opinion personnelle.

Chercher à se faire une idée exacte des A.A. fournit l'occasion d'employer sa volonté à bon escient. Nous ne doutons pas que les alcooliques aient énormément de caractère. Voyez tous les expédients que nous utilisons pour nous procurer de l'alcool, en dépit des impossibilités manifestes ! Le simple fait de se lever, certains matins - avec un estomac de plomb, les mâchoires qui cliquettent et les cheveux comme électrisés - requiert une puissance de volonté que peu de non-buveurs soupçonnent. Une fois que vous vous êtes réveillé dans un tel état, le fait de le supporter ensuite toute une journée ne peut que renforcer l'évidence d'une fabuleuse force de caractère. Certes, oui ! Les véritables buveurs ont réellement de la volonté !

Toute l'astuce fut pour nous d'employer cette volonté au service de notre santé, en nous consacrant à l'étude approfondie de nos projets de rétablissement, même si cette entreprise apparaissait parfois comme une tâche fastidieuse.

Au cas où vous essayeriez, cela vous aiderait peut-être de vous rappeler que les A.A. ne brûlent pas de vous interroger à tout prix. Nous pouvons même sembler ne pas vous prêter une grande attention, et plutôt nous répandre en considérations détaillées sur les péripéties de notre propre maladie. Comme vous le savez, nous cherchons à nous rétablir, et c'est pourquoi, pour notre propre profit, nous parlons d'abondance. Nous désirons vous aider, c'est vrai, mais uniquement dans la mesure où vous souhaitez que nous le fassions.

Il se peut, comme le soutiennent certains psychologues, que le fait de boire d'une manière pathologique soit essentiellement un indice d'égoïsme. Mais tous les alcooliques ne sont pas des égoïstes, bien que nombre d'entre nous aient fini par déceler, au fond d'eux-mêmes, une certaine tendance à l'égoïsme. D'autres, parmi nous, se croyaient la plupart du

temps en état d'infériorité, et ce n'est qu'en ayant bu qu'ils se sentaient égaux ou supérieurs aux autres.

Quel que soit le type auquel nous appartenions, nous constatons aujourd'hui que nous étions excessivement préoccupés de nous-mêmes, de nos sentiments, de nos problèmes, des réactions des autres à notre égard ainsi que de notre passé et de notre avenir. Par conséquent, toute tentative d'entrer en relation avec autrui et de lui porter secours constitue, pour nous, un moyen de rétablissement, nous aide à sortir de nous-mêmes. Essayer de nous soigner en secourant les autres est efficace, même si on a affaire avec un interlocuteur de mauvaise foi. Tentez-en l'expérience un jour ou l'autre !

Si vous prêtez une oreille attentive aux propos que l'on vous tient, vous pourrez parfois constater que votre interlocuteur s'est insinué, mine de rien, dans votre conscience et qu'il est en train d'y décrire votre monde intérieur : la forme mouvante des craintes indicibles, les pâleurs et les frissons de l'effroi, dans l'imminence d'un sort tragique, sinon les événements et les mots envisagés à ce moment-là par votre esprit...

Mais, que ce phénomène se produise ou non, vous rirez au moins une fois ou deux en compagnie des A.A. ; et vous recueillerez à coup sûr quelques suggestions pour vivre sobre.

Si vous envisagez de les mettre en pratique, il ne tiendra qu'à vous de le faire. Quoi que vous décidiez, rappelez-vous que le fait de concrétiser ces idées constitue, à notre avis, un pas vers le rétablissement.

31 - TROUVER SON PROPRE CHEMIN

Nous espérons que ce livre aura clairement montré que nous ne considérons pas le fait de boire comme un sujet frivole. L'alcoolisme mérite et reçoit, de notre part une attention des plus sérieuses. Nous ne trouvons pas tellement drôles les blagues que l'on raconte aux dépens de buveurs à problèmes qui sont des malades, excepté celles que nous-mêmes, à la faveur de notre sobriété, débitons sur notre propre compte. Que quelqu'un, pour nous faire marcher, menace de se saouler ne nous amuse nullement : c'est comme si l'on plaisantait avec la roulette russe.

En dépit de notre attitude grave face à l'alcoolisme, vous constaterez que nous savons, à l'occasion, évoquer avec humour notre passé ou notre relèvement. Nous pensons qu'il s'agit là d'une saine façon d'envisager les choses. Elle n'affaiblit aucunement notre résolution d'acquiescer et de conserver la santé.

La plupart d'entre nous ont vu la mort de près. Nous avons connu de ces souffrances qui s'insinuent jusqu'à la moelle des os, mais nous avons connu aussi de ces sortes d'espérances qui font chanter les cœurs. Aussi souhaitons-nous que ce livre vous ait procuré plus d'encouragements que d'amertume. Si vous êtes vous-mêmes un buveur à problèmes, vous en savez déjà long sur la souffrance et la solitude. Nous aimerions que vous découvriez un peu de cette paix et de cette joie que nous avons trouvées en affrontant, l'esprit clair et le cœur vaillant, la réalité de la vie avec ses hauts et ses bas.

VIVRE SOBRE

Il ne fait aucun doute que nous n'avons encore, de la façon de vivre sobre, établi qu'une ébauche, et nous découvrons constamment de nouvelles idées profitables.

Si vous restez sobre, soyez convaincu que vous en trouverez d'autres, ne figurant pas ici. En tout cas, nous l'espérons. Nous souhaitons aussi, quand de nouvelles idées vous viendront sur la manière de vivre sobre, que vous nous les communiquiez, en vous rappelant que le fait de les partager peut déjà vous être utile. Plus nous mettons en commun d'expériences, plus de buveurs à problèmes pourront être secourus.

Certains, parmi nous, à l'une ou à l'autre occasion, retournent à la boisson avant de prendre fermement pied dans la sobriété. Si cela vous arrive, ne désespérez pas. Beaucoup d'entre nous sont passés par-là. Ils ont finalement réussi à en sortir et à connaître la sobriété. Tâchez de vous rappeler que l'alcoolisme constitue, dans la vie, un événement très grave, et que des rechutes peuvent aussi bien survenir dans cette maladie-là que dans d'autres. Le rétablissement n'est pas impossible pour autant !

Si, même après des remises en question, vous persistez dans votre désir d'aller bien et dans votre intention de tenter de nouvelles approches, nous restons convaincus, par expérience, que vous êtes engagé, avec des centaines de milliers de compagnons, sur la voie d'une destinée saine et heureuse. Aussi, nous espérons bien vous voir un jour en personne parmi nous.

Mais, quelle que soit la solution que vous choisirez, que vous désiriez cheminer à nos côtés ou en solitaires, tous nos meilleurs vœux vous accompagnent !



