

TÉMOIGNAGE

FORUM SUR L'ENTRAIDE DE MONTRÉAL 2012

Bonjour,

Mon nom est Michel et je suis un alcoolique. J'aimerais d'abord remercier les organisateurs du Forum sur l'entraide de me donner l'occasion de partager avec vous sur mes 25 ans de cheminement avec les Alcooliques Anonymes. J'ai beaucoup reçu des AA et c'est vraiment avec gratitude que je partage.

Évidemment, il n'est pas facile de résumer soixante ans de vie et vingt-cinq ans de cheminement en vingt minutes. J'irai donc à grands traits et j'essaierai de faire ressortir les points marquants de mon vécu. Je m'identifie donc, comme nous le faisons dans une réunion. Je suis le deuxième d'une famille de quatre garçons. J'ai eu une enfance heureuse jusqu'à mes dix ans. J'avais des parents aimants. Tout allait bien à l'école, j'étais servant de messe, je faisais partie de la ligue de hockey et mon père était impliqué à la Caisse Populaire de la paroisse, etc.

Le tout a basculé rapidement vers l'âge de dix ans. Mon père a développé de plus en plus un problème d'alcool et il a commencé une relation extra conjugale de laquelle sont nées deux demi-sœurs. La situation était extrêmement tendue entre mes deux parents. Mon père était fermé, violent verbalement envers ma mère et parfois physiquement. Comme j'étais très proche de ma mère, elle s'est tournée vers moi pour recevoir l'aide et le support dont elle avait besoin. Je peux vous affirmer que ce n'est pas une très bonne idée de mettre un enfant dans le rôle de confident et de responsable.

Éventuellement, mes parents se sont divorcés et ce fut un divorce très mal vécu. Chaque parent a tenté d'avoir raison et nous nous sommes souvent sentis pris en otage. Dans ce climat de tension, je suis devenu de plus en plus anxieux et angoissé. À l'âge de quinze ans, j'ai développé une hyperthyroïdie, qui a augmenté l'anxiété et créé beaucoup de tremblements et de peurs. J'étais presque devenu incapable de communiquer avec les autres et aller à l'école devenait de plus en plus difficile. J'ai donc été hospitalisé une semaine et on m'a prescrit du valium 5mg, trois fois par jour.

Aujourd'hui, j'appelle le valium mon alcool sec parce que j'ai réalisé avec le temps que le valium et l'alcool m'aidaient à diminuer mes peurs et à fonctionner dans la société.

Toujours dans cette même année, de bons amis m'ont emmené à la taverne, j'y ai pris trois grosses bières et me suis senti extrêmement bien et à l'aise avec eux. Je venais de découvrir une potion magique. Les médicaments calmaient les tremblements, alors que l'alcool me donnait de la joie et du plaisir. En résumé, j'utilisais le médicament pour être capable d'aller à l'école et de faire face à mes obligations, alors que j'utilisais l'alcool pour avoir du plaisir, pour entrer en contact avec les filles, pour danser, etc. Sans

en être conscient, j'ai développé une tolérance et ma consommation de ces deux substances a continuellement augmenté pour obtenir le même effet. Aujourd'hui, je n'ai aucune animosité face à l'alcool qui a été un mode de survie et qui m'a même aidé jusqu'à un certain point au début. Pour faire une histoire courte, j'ai consommé de l'alcool et de l'alcool sec de façon continue entre quinze et trente-quatre ans. Je savais profondément que quelque chose n'allait pas en moi et j'ai même tenté deux psychothérapies. Je croyais à cette époque qu'avec cette aide, je diminuerais mon angoisse et par conséquent ma consommation d'alcool, ce qui n'est jamais arrivé, puisque j'étais toujours gelé.

À travers tout cela, avec l'alcool comme béquille, j'ai réussi un DEC technique de trois ans, j'ai développé une relation amoureuse et me suis marié. J'ai travaillé de façon continue dans mon domaine et nous avons eu deux belles filles, Catherine et Anne Marie.

Plus le temps avançait et moins l'alcool faisait effet. J'étais devenu incapable de ne pas boire et malheureux en buvant. C'est un état de grande solitude intérieure que plusieurs alcooliques connaissent. Tout au long de l'année 1986, un jeune père de vingt-huit ans venait me consulter pour reprendre contact avec sa fille de huit ans, placée en centre d'accueil. Il venait de terminer un séjour à la Maisonnée d'Oka et avait cessé toute consommation d'alcool et de drogues en fréquentant les Alcooliques Anonymes. Nous nous sommes vus de façon assidue pendant plusieurs mois. J'avais un sentiment de honte de me savoir gelé, alors que lui était capable de me consulter à jeun. Un soir de novembre 86, je l'ai contacté à son domicile à titre personnel en lui demandant : « Dis donc Gilles, comment ça marche ta patente? ». Il me répond aussitôt : « Je suis animateur ce soir, la réunion AA est à 8 heures au 500 Mont-Royal Est, viens faire un tour. » J'ai été très bien accueilli à cette réunion et j'ai rapidement ressenti qu'enfin j'avais trouvé des gens qui avaient le même problème que moi et qui s'en sortaient.

D'une part, étant agnostique, j'étais rebuté par l'aspect spirituel du mouvement, mais d'autre part, j'étais fasciné par chaque personne qui prenait la parole devant le groupe sans avoir bu. C'était une grande phobie pour moi de prendre la parole devant les gens, je me suis donc identifié immédiatement à eux et je suis allé chercher ce que nous appelons le jeton du nouveau. Le lendemain matin, j'appelais ma belle-mère pour lui emprunter 2 000\$ pour aller en désintoxication et j'entrais au centre de traitement le samedi suivant. Malgré toutes mes résistances face à la spiritualité, j'avais une confiance totale en eux et mon esprit était complètement ouvert. J'acceptais volontiers des réponses très simples que j'aurais normalement refusées. Devant le fait, par exemple, de ne pas dormir pendant les deux premières semaines de sevrage, quand je m'inquiétais, les intervenants me rassuraient en me disant : « Le pire qui va t'arriver, c'est qu'un jour, tu vas tomber endormi ». J'ai accepté l'idée de faire confiance en une puissance supérieure à moi-même, cette puissance étant alors pour moi mon inconscient et la force ressentie dans le groupe. J'ai quitté le centre quelques jours avant Noël et, un jour à la fois, j'ai vécu mes premières fêtes à jeun. En janvier, j'ai repris mon travail toujours une journée à la fois.

J'avais retenu principalement trois choses de ce traitement. Je savais que j'étais complètement impuissant devant l'alcool et qu'une seule consommation déclencherait le processus d'obsession et de dépendance. J'avais aussi retenu de faire confiance et que tout allait s'arranger un jour à la fois, si je lâchais prise. On me recommandait aussi de faire quelques réunions par semaine pour partager mon vécu avec d'autres membres et avec un parrain. J'ai alors connu ce que nous appelons dans le mouvement un beau « pink cloud » (nuage rose) pendant un an. Le simple fait de ne pas consommer me rendait euphorique.

Pendant ma deuxième année de rétablissement, j'ai eu une période extrêmement difficile, entre autre parce que j'avais beaucoup de difficultés à me confier aux autres et à parler de mes problèmes. Je suis donc redevenu dans un état désespéré et le médecin du centre m'a référé à un psychologue avec qui j'ai entrepris une psychothérapie qui a duré deux ans. Pour la première fois de ma vie, j'étais capable d'exprimer toutes mes émotions, bonnes ou mauvaises, et d'être accueilli et accompagné dans toutes ces émotions. Je détestais profondément mon père, et mes relations avec les autres hommes et moi-même étaient très compliquées. Le fait que le psychologue soit un homme m'a donc beaucoup aidé.

J'ai progressivement retrouvé mon sentiment de bien-être. Je faisais deux réunions AA et une rencontre de psychothérapie par semaine. Ce bien-être intérieur est devenu de plus en plus permanent et, dans ma cinquième année de rétablissement, j'ai cessé progressivement de participer aux réunions chez les AA. J'ai ainsi fait cinq ans sans boire, seul, sans partage et sans support. Je travaillais à temps plein, j'élevais mes enfants, nous rénovions la maison et je faisais mon baccalauréat. Ce qui devait arriver, arriva donc. J'ai eu de graves attaques de panique à ma dixième année sans alcool. C'est à ce moment que j'ai enfin compris que seul, je n'y arriverais pas. Je suis donc revenu faire des réunions de AA et mes résistances étaient tombées. Je savais profondément que je ne pouvais m'en sortir seul. Ces moments de grande noirceur m'ont ouvert à l'aspect spirituel et relationnel de notre mode de vie. Je me sentais intérieurement assez pauvre pour accepter mon besoin d'être aimé des autres membres et d'une puissance supérieure. J'ai donc recommencé à participer à trois réunions des AA par semaine. J'allais, entre autres, à un groupe pour hommes seulement où il m'a été facile de trouver des amis en qui j'avais confiance et avec qui je pouvais partager.

J'ai commencé par prendre les tâches les plus simples, comme faire le café, et j'ai ensuite continué dans d'autres tâches. C'est à travers ces implications que mon sentiment d'appartenance au groupe a augmenté. Beaucoup de membres m'ont accueilli et accepté, alors que j'étais dans un état dépressif que je n'acceptais pas. La notion d'un Dieu d'amour qui se manifeste par les autres êtres humains sur ma route a fait son chemin.

Entre temps, j'ai aussi développé une relation étroite avec une marraine. Cette dernière m'appelait à tous les jours et m'a souvent répété, dans les pires moments, que Dieu m'aime à la folie. C'était difficile pour moi de me laisser aimer. Je lui répondais donc que je trouvais cette affirmation absurde, mais qu'elle me faisait du bien et qu'elle pouvait me la répéter. Cette réouverture à des relations saines et confiantes m'a

beaucoup aidé et le sentiment de bien-être intérieur s'est progressivement réinstallé, bien que j'aie vécu un divorce à cette époque.

Dans ma dix-neuvième année de cheminement, j'ai eu l'occasion de faire l'étude du gros livre et de refaire une 4^{ième} et 5^{ième} étape avec un membre qui avait beaucoup d'expérience, d'écoute et d'empathie. Les 4^{ième} et 5^{ième} étapes consistent à faire un inventaire moral et minutieux de moi-même et ensuite à partager cet inventaire avec Dieu et avec un autre être humain. Cela a été une autre façon de refaire la paix avec le passé, puisque tous mes défauts et déficiences étaient en fait des mécanismes de survie. Plus je les ai accueillis et plus ça été facile de laisser une puissance supérieure me transformer. Entre temps, j'ai eu l'occasion de faire une démarche de pardon avec mon père, peu avant son décès. J'ai aussi fait la paix dans ma relation avec ma mère envers qui je gardais rancune de m'avoir utilisé comme confident.

Vers ma vingtaine année de cheminement s'est installée une notion de continuité et de discipline dans ma vie. J'ai accepté sans me battre que j'ai besoin de boire, manger, dormir tous les jours tout comme j'ai besoin de lecture spirituelle, de partage et d'implication dans les AA. La notion de gratitude s'est installée de plus en plus en moi, ainsi que le goût de la partager et la transmettre. Aujourd'hui, je partage ma vie avec une membre AA depuis quatre ans. Nous avons une relation amoureuse, harmonieuse et simple. Nous faisons de beaux voyages, avons beaucoup d'activités communes et nous gardons mes petits-enfants qui sont merveilleux, pleins de joie et d'amour.

La marraine de ma conjointe nous a invités à participer au comité de la Collaboration avec les Milieux Professionnels (CMP). Dans ce comité, nous rencontrons des étudiants en médecine, en science infirmière et en techniques policières. Nous leur donnons un bref aperçu des Alcoolique Anonyme en quinze minutes, suivi d'un mini partage de vingt minutes et d'une période de questions. Nous avons beaucoup de plaisir dans ce comité où nous sensibilisons les étudiants à la maladie de l'alcoolisme et à la ressource des AA pour se rétablir. J'en profite pour offrir les services de notre comité à tous les enseignants du domaine de la relation d'aide, tels le travail social, la psychologie ou autres.

Grâce à la CMP, j'ai assisté au Forum d'entraide tenu à l'UQAM au printemps 2010. J'ai été étonné de voir comment, malgré des problèmes et des approches différentes, plusieurs personnes ont retrouvé leur sentiment de bien-être. De plus, ce sentiment se transforme souvent en gratitude et en goût de redonner au groupe ou à l'organisme qui les a aidées.

Je suis heureux de participer au Forum 2012. Le thème de l'entraide, un espoir dans la cité, est une réalité que je vis au quotidien. C'est par l'espoir que j'ai trouvé la force de me rétablir de l'alcoolisme un jour à la fois. J'espère avoir partagé un peu de cet espoir avec tous les gens qui en ont besoin aujourd'hui.

J'espère aussi sensibiliser les professionnels dont la collaboration est si importante dans le traitement de l'alcoolisme. Pour moi, il y a complémentarité entre les groupes d'entraide et les professionnels. Vous rencontrerez dans votre pratique plusieurs

alcooliques qui ont besoin d'un bon diagnostic et d'une bonne référence vers les groupes d'entraide.

Merci de votre écoute et bonne journée à tous.

Michel
Octobre 2012