

L'ABSTINENCE, UNE RÉSURRECTION

> Entretien avec Jean, Membre des Alcooliques Anonymes.

Alcoolique durant de nombreuses années, Jean témoigne de son vécu avant et après l'alcool. Il nous raconte comment le mouvement des Alcooliques Anonymes (A.A.) a pu l'aider et l'aide encore à se reconstruire grâce au projet d'abstinence qui lui a offert la chance d'un nouveau départ, mieux : une résurrection.

Comment vous présenteriez-vous ?

Je suis Jean et je suis un malade alcoolique stabilisé depuis plus de 20 ans, c'est-à-dire : abstinent. Il y a différentes manières de vivre l'alcoolisme : vous trouverez celui qui s'affale sur le comptoir du bistro, l'alcoolique de salon qui se débrouille pour tromper son public sans paraître ivre, celui ou celle qui ne boit pas en public mais se cache pour se soûler, personnellement, j'étais jadis de ceux qu'on ramassait parfois dans la rue. Et puis, il y a ceux qui ont compris : les abstinentes dont je fais partie aujourd'hui. En fait, j'avais envie de vivre, d'avoir un métier qui me plaise, avoir des enfants que j'aime, me prouver que j'existe et peux être créatif. Il « suffisait » pour cela que j'admette mon alcoolisme, ce problème qui prenait toute la place et me détruisait. Alcooliques Anonymes m'y a aidé.

Comment pourriez-vous décrire le fonctionnement des A.A. ?

Ce qui m'a d'emblée frappé lors de ma première réunion c'est que les gens se présentent

comme alcooliques et le prouvent par leurs témoignages dans lesquels je me suis reconnu. Cette identification m'a permis de me sentir à ma place et d'avoir confiance. Ce qui m'a également interpellé c'est qu'alors que j'essayais d'être heureux avec l'alcool depuis une quinzaine d'années, les participants me disaient qu'avoir arrêté de boire leur avait ouvert la porte à un bonheur possible. Pour moi, cela n'avait rien d'évident. En arrivant là, je voulais juste me sentir mieux sans encore imaginer que l'abstinence serait la solution. Ma vie se résumait à l'époque à une accumulation de problèmes affectifs, financiers, médicaux et autres. Sur les conseils de mon médecin, j'avais déjà fait une cure de dégoût mais cela n'avait tenu que quelques mois. Grâce aux A.A., j'ai senti que l'abstinence recelait une véritable espérance de vie.

En quoi cette cure diffère-t-elle de la prise en charge des A.A. ?

De la part des A.A., on ne peut pas vraiment parler de prise en charge. On se prend en char-

ge soi-même. Les A.A. nous amènent seulement à la liberté de choisir – mais en connaissance de cause – entre boire et ne pas boire, soit vivre ou ne pas vivre. Avant ma première réunion, je savais ce qu'il y avait derrière « boire » mais pas encore ce qu'il y avait derrière « ne pas boire ». Les A.A. m'ont donné à voir ce que pouvait m'offrir l'abstinence.

Pour quelles raisons votre précédente cure a-t-elle été un échec ?

Parce que la cure est une aide extérieure et non une aide tenant à un choix personnel. Elle est venue de mon médecin qui m'avait vivement conseillé de nettoyer mon corps. Chez les A.A., la prise en charge s'apparente d'avantage à une reconstruction mentale. Alors que l'on croyait que l'alcoolisme était une tare ou un vice, les A.A. nous apprennent qu'il s'agit simplement d'une maladie dont on n'est pas responsable. L'alcoolique croit toujours qu'il boit parce qu'il a des problèmes alors qu'il a des problèmes parce qu'il boit. Grâce aux témoignages des A.A. et à leur fameux programme de rétablissement en 12 étapes, de nombreuses idées trompeuses s'écroulent.

Pouvez-vous nous décrire ces étapes en question ?

Je connais très bien la première – essentielle – qui dit : « j'ai admis mon impuissance devant l'alcool et que ma vie est devenue incontrôlable ». A partir de cette prise de conscience qui nous place devant un choix, le travail peut commencer. Les autres étapes sont l'expression de l'expérience de la reconstruction dans l'abstinence. Mais la première a été pour moi une révélation. Je me souviens très bien du soir où j'ai arrêté de boire, de ma première nuit (douleur terrible du manque) sans alcool et du premier matin où devant mon miroir, j'ai eu le sentiment que je ressuscitais. Mon choix de ne plus boire s'est donc fixé suite à la première réunion qui m'a donné énormément d'espoir car j'ai pu lire sur le visage des participants et à travers leurs témoignages ce que pouvait me donner l'abstinence

A la question « qu'est-ce que les alcooliques anonymes », le site officiel des AA de Belgique francophone donne la réponse suivante :

« les AA sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des A.A. Les A.A. ne demandent ni cotisation, ni droit d'entrée; nous nous finançons par nos propres contributions. Les A.A. ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir ».

<http://www.alcooliquesanonymes.be>

Pour vous, il n'y a donc pas d'autre solution que l'abstinence ?

En effet, seule l'abstinence totale vaut solution. Ceci dit, la personne qui franchit les portes d'une réunion des A.A. fait ce qu'elle veut. Il est essentiel qu'on lui laisse le choix. En effet, il suffit d'aller dans un bistrot pour se rendre compte qu'un alcoolique ne supporte pas la contradiction et encore moins qu'on lui impose une conduite à tenir. Ce n'est donc pas les A.A. qui vont interdire à la personne de boire.

Personne ne peut donc être exclu d'une réunion des A.A. ?

On n'exclut jamais un participant au motif qu'il boit. L'abstinence n'est pas une condition à remplir pour pouvoir participer aux réunions.

Les douze étapes faisant partie du programme de rétablissement suggéré par les AA, chacune pouvant être utilisée de façon personnelle :

- Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.
- Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
- Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevons.
- Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
- Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
- Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
- Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
- Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
- Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
- Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
- Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevons, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
- Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

On demande seulement de ne pas la perturber, de parler à son tour et de respecter celui qui parle. Certains participants mettent du temps pour arrêter de boire. J'ai beau avoir réussi dès la première réunion, cela ne m'a pas empêché de rechuter quelques années plus tard. Retrouver l'abstinence s'est alors révélé beaucoup plus difficile.

Pourquoi continuez-vous à fréquenter les réunions A.A. ?

Bien que stabilisé, je suis toujours alcoolique. Je retourne aux réunions pour ne pas l'oublier. Depuis toutes ces années, je pourrais très bien avoir effacé de ma mémoire cette vie d'antan où j'étais dans la misère, contraint de voler des bouteilles dans les magasins. Entendre les autres témoignages m'aide à me souvenir d'où je viens. En outre, malgré d'inévitables différences, une attache affective me lie avec certaines personnes. Au fil du temps, une solidarité s'est créée.

Certains rapprochent le fonctionnement des A.A. à celui d'une religion. Qu'en pensez-vous ?

Je sais que c'est un argument qui revient souvent quand on lit le contenu des 12 étapes qui font presque toutes référence à Dieu. On a coutume de préciser qu'il s'agit de Dieu tel que nous le concevons. Par exemple, dans le groupe que je fréquente, beaucoup sont athées et interprètent cette notion par « le groupe ». C'est en quelque sorte la force du groupe, l'énergie que l'on peut y puiser qui est divinisée. Au début, j'avoue que cela m'irritait mais j'appartiens avant tout à un groupe et dans ce groupe, ce débat n'existe vraiment pas. Au risque de me répéter, je pense qu'il faut surtout réfléchir à la première étape qui, elle, est vraiment universelle. La force supérieure qui nous aide, on y pensera plus tard, si on veut.

A vos yeux, cette étape est donc l'unique voie de salut ?

Grâce à elle, pour la première fois, j'ai en effet senti que j'approchais d'une solution. Avant les A.A., j'ai essayé de nombreuses méthodes. J'ai cru pouvoir aller mieux en changeant de boisson, en changeant de lieu, en ne buvant plus à l'extérieur, etc. Rien n'a réellement fonctionné. D'autant que j'en parlais le moins possible à mes proches, car tout ce qu'ils arrivaient à me dire c'était d'arrêter de boire. « Si tu souffres à cause de l'alcool, n'en bois plus », me répétaient-ils sans cesse. C'est une réaction logique mais qui est le propre de ceux qui ignorent que

l'alcoolisme est une maladie obsessionnelle. A partir du moment où vous admettez que vous avez un problème avec l'alcool, vous êtes prié de faire quelque chose. Tant que vous le niez, que vous estimez ne pas être alcoolique, vous ne devez rien faire. Là réside la grande solitude de l'alcoolique. Il ne peut pas se plaindre. Si un alcoolique se plaint, on va nécessairement lui dire d'arrêter et il devra nécessairement faire quelque chose. Mais si il veut réellement s'en sortir, il devra admettre que la boisson le détruit, que sa vie est contrôlée par l'alcool. Ce qui nous renvoie à la première étape : constater que notre vie est devenue incontrôlable.

Et seule l'abstinence peut vous rendre le contrôle de vous-même ?

Tout à fait. Seul l'arrêt total de la boisson vous fait comprendre que vous êtes apte à reprendre le contrôle. Croyez-moi, cette prise de conscience est un bonheur extraordinaire. Dès ma première nuit sans alcool, je pressentais ce bonheur. Le fait d'avoir rencontré des gens qui s'étaient partiellement reconstruit me donnait espoir. Et au contraire de toutes mes autres tentatives, mon entourage m'a fait confiance très rapidement. Ils ont compris qu'une transformation s'opérait en moi. Elle était lisible et source de confiance.

Quel est à vue d'œil le taux de réussite des A.A. ?

Faible. Pour être honnête, on voit passer beaucoup de gens et il y a peu de réussite. Mais la dépendance est très forte et rusée. Certains n'ont pas encore touché leur fond (qui n'est pas toujours à la même profondeur) ou n'ont pas l'envie de vivre qui est tellement porteuse, certains meurent avant. D'autre part, on ne suit pas le nouveau venu, parfois on le rencontre quelque temps après, parfaitement sobre ; il avait simplement rejoint un autre groupe. Moment de joie.

Certains ont-ils réussi à gérer leur consommation d'alcool grâce aux A.A. ?

Je n'en connais pas. Très sincèrement, je pense que c'est impossible et il ne faut surtout pas raconter aux gens le contraire. La règle absolue demeure l'abstinence. Et je pense que c'est la même chose avec toutes les drogues. Tout le monde sait que si un ancien fumeur reprend une cigarette, c'est foutu. De même, il est certain que les héroïnomanes qui prennent de la méthadone ne sont pas fondamentalement sortis d'affaire. ■

