



RENCONTRE AVEC LES PROFESSIONNELS A DIJON - TEMOIGNAGE DE CATHERINE

Quand je suis arrivée chez les Alcooliques anonymes, je pensais qu'il suffisait d'arrêter de boire pour aller mieux et régler mon problème avec l'alcool. J'ai rapidement et douloureusement compris que le problème principal venait de moi et de mon incapacité à vivre comme la plupart des personnes. Un problème = un verre, une joie = un verre, de l'ennui = un verre et ainsi de suite ...

Si je ne changeais pas ma façon de penser, d'agir et surtout de réagir, j'allais retourner au seul modèle de fonctionnement que je connaissais, à savoir, la consommation d'alcool. J'étais devenue abstinente en fréquentant les réunions, mais j'étais loin d'être heureuse, je me sentais si fragile et à fleur de peau, écorchée vive.

C'est en écoutant les « anciens membres » et en les observant que j'ai compris que si je voulais être abstinente et heureuse, il fallait que je m'engage dans un travail sur soi et surtout me remettre en question. Je me suis alors intéressée au programme en 12 étapes des Alcooliques Anonymes qui m'était proposé et que personne ne m'a obligé à suivre. C'est une démarche volontaire, qui n'est pas imposée aux membres. Elle est suggérée. Dans un 1er temps, je n'ai rien compris du tout ... et il a fallu faire preuve de persévérance pour commencer à comprendre quelque chose. C'est un programme d'action, disaient les anciens membres ...

Pour faire simple, le programme permet :

1 : de capituler sans condition devant l'alcool ; c'est la 1ère étape et c'est la seule étape qui parle d'alcool.

Toutes les autres étapes, parlent de comportement et proposent de le modifier petit à petit, pas à pas. La consommation n'étant que la partie visible de l'iceberg, le problème de fond étant bien plus enfoui au fond de chacun d'entre nous. Les autres étapes proposent l :

2 et 3 : de s'en remettre à une puissance plus grande que la sienne, ce qui pour la plupart d'entre nous est le groupe.

4 et 5 : faire le point ou un inventaire de nos défauts et de nos actions qui nous ont amenés à notre perte, puis partager cet inventaire notamment avec un autre membre des AA ou une autre personne.

6 et 7 : se tenir prêt à changer et, demander sincèrement à changer.

8 et 9 : faire la liste de toutes les personnes que nous avons perturbées durant notre période d'alcoolisme actif et faire, si c'est possible, une amende honorable à ces personnes.

10 : continuer à reconnaître nos torts dès que nous nous en apercevons et à réajuster pour éviter que cela ne devienne ingérable comme par le passé.

11 : c'est l'étape où il est suggéré de méditer, d'établir un lien avec une puissance supérieure, qui pour les uns sera un Dieu, pour d'autres sera la nature ou le mouvement des Alcooliques Anonymes.

12 : c'est la mise en œuvre des 11 premières étapes du programme dans tous les domaines de nos vies. Vis-à-vis de notre alcoolisme, mais aussi avec nos familles, nos collègues, nos amis et bien sûr envers d'autres malades alcooliques à qui nous allons transmettre notre message d'espoir.

Nous avons tendance à penser que pour être abstinents, nous devons participer aux réunions et pour être émotionnellement plus stable ou plus sobre, c'est la pratique des 12 étapes du programme qui nous y aide.

Dans cette pratique du programme, qui se fait pas à pas, un jour après l'autre, étape après étape, nous pouvons espérer devenir plus responsable de nos actes et reprendre dignement notre place dans la famille, la vie, la société. Nous pouvons espérer également devenir plus sereins.

Dans cette pratique il n'y a pas de place à la lassitude ou de routine dans la mesure où à chaque étape, nous reprenons le travail là où nous en sommes. Nous devenons des personnes en évolution donc, nous ne faisons pas le même travail. C'est une progression, une évolution.

Avant cette pratique, je ne savais pas vraiment qui j'étais, quels étaient mes besoins pour me sentir bien, être en paix avec moi-même et le monde. J'étais un être en « errance ». Ce travail me permet de mieux me connaître, de mieux me protéger et éviter de revenir dans les comportements qui pourraient me faire retomber dans mes travers.

C'est parce que le programme donne des résultats que nous continuons à le pratiquer. J'ai tout d'abord vu les effets comme les peurs paniques me quitter, peu à peu la sérénité s'installer. Les obsessions et les idées obsessionnelles partir aussi. Bref, une paix intérieure que je n'avais jamais connu s'installer peu à peu, même si ce n'est pas toujours facile. Et après tous ces parasites apaisés, j'ai pu démarrer un travail de relèvement.

Il est donc illusoire de penser faire ce travail une fois pour toute. C'est le travail de toute une vie et à adopter comme un nouveau mode de vie. Adopter une nouvelle paire de lunettes. Le monde n'est pas notre ennemi comme nous pouvons le penser dans la consommation. Il est juste le contexte dans lequel nous devons nous adapter. Si nous perdons de vue le travail des étapes, c'est laisser la porte ouverte au retour de nos travers. Chasser le naturel, il revient au galop. C'est cette peur qui aujourd'hui m'incite à toujours participer aux réunions des AA et de poursuivre mon travail des 12 étapes. Il me rappelle que mon ennemi numéro n'est pas l'alcool. C'est moi dont je dois me méfier. En tout premier lieu.