



## RENCONTRE AVEC LES PROFESSIONNELS A DIJON - TEMOIGNAGE DE RAPHAELLE

Je m'appelle Raphaëlle, je suis malade alcoolique abstinente et reconnaissante envers les professionnels, ma famille et le mouvement des Alcooliques anonymes qui tous m'accompagnent.

J'ai poussé la porte des AA en 2017 en Ariège où je résidais, à la demande de mon frère, qui selon une amie à lui, m'a dit ; « Tu verras, ça marche ! Vas-y, je t'en prie ». Sans conviction, j'avais promis, j'y suis allée quelques semaines, puis ... rien. En écoutant les partages, je croyais que j'étais différente et que j'arrêterai seule. J'avais de bonnes motivations : mon fils, mon travail. Tout était alors tabou, bien entendu ; j'étais quelqu'un de bien aux yeux des autres donc je ne pouvais pas être, moi, alcoolique.

Un an plus tard, j'ai accepté d'entrer en soins : d'abstinence en rechutes, la voie des soins étaient la seule solution pour moi ; j'avais une confiance exclusive aux professionnels. Certes j'allais aux réunions d'informations des associations de bénévoles abstinentes, par politesse probablement. Je ne m'y intéressais pas vraiment, et j'entendais les autres patients parler de secte, de religion, de prières. Loin de l'entraide et de la spiritualité, concentrée sur mes soins, je n'adhérais pas à leurs partages. Et de part mon éducation, je suis tout de même respectueuse des personnes « diplômées », reconnues dans leur fonction ; j'avais donc des préjugés sur ces gens « ordinaires » qui parlaient d'abstinence depuis tant d'années. De plus de confession catholique, j'étais très surprise et méfiante que des personnes non averties, non institutionnalisées soient associées à la religion ou puissent parler librement de spiritualité. Je ne croyais pas en eux.

Et puis surtout, ces préjugés m'allaient bien car je n'imaginai pas ma vie sans alcool, festif ou soutenant, pour surmonter mes angoisses et mes peurs. J'imaginai un alcool raisonné, mais alcool quand même.

En 2020, à forces des trois années de soins et toujours hospitalisée, j'ai eu la conviction qu'il me manquait quelque chose pour trouver une abstinence durable, que je devais faire autrement au quotidien, ... mais comment ? Ma sœur était toujours très présente mais ma famille avait déjà assez souffert et s'était adaptée. J'avais un suivi médical, soignant et social déjà installé, et mon Dieu chrétien ne m'avait pas sauvé. Alors, j'ai voulu essayer les AA : les gens étaient toujours aussi présents et accueillants. La liberté financière et des partages me convenait bien aussi.

J'ai mis mes préjugés en sourdine et j'ai repris contact avec les Alcooliques Anonymes : les personnes de Dijon m'ont emmené à une convention un weekend ; j'écoutais des réunions en ligne en Franche Comté ; j'ai rappelé une personne rencontrée en 2017, qui est devenue ma marraine en AA. Sans grande conviction toujours, mais tout simplement en laissant faire ... et, comme disait mon frère, quelques mois plus tard, ça marche !

En effet, cette même année 2020, toujours de cures en postcures, j'ai alors découvert ce qu'est vraiment AA, pour moi :

- J'ai enfin accepté, comme c'était écrit dans la première étape du programme des AA, que j'étais impuissante devant l'alcool et j'ai compris que l'abstinence était aussi un remède, pour moi.
- Je me suis alors lancée, sans réserve, sans tabous, dans les réunions zoom proposées en Bourgogne 3 fois par semaine. Et là de jours en jours, j'ai ressenti un fort sentiment d'appartenance au mouvement : je n'étais pas si différente. Et finalement c'est rassurant.
- J'ai cru en ces personnes abstinentes depuis tant d'années, un jour à la fois. Ces personnes de toutes origines, croyances, caractères qui ont le point essentiel en commun avec moi : la maladie alcoolique.
- J'ai été émue par les témoignages des nouveaux, des nouvelles qui osent dire « je suis alcoolique », et qui me rappellent d'où je viens.
- Les partages en réunions et les propositions du programme des AA me sont parues plus claires, et m'ouvraient tant l'esprit que le cœur. Ils m'ouvraient une porte à un changement de vie au quotidien, à une autre façon de voir et de vivre mes émotions, à une nouvelle vie fondée sur le pardon et des principes solides qui me permettent de grandir et de mieux aimer mes proches aujourd'hui.
- J'ai adhéré aux prières ... aux textes universels proposés par les AA pour apprendre, par exemples, la sérénité, l'acceptation, la patience, l'honnêteté, l'humilité qui est d'être en paix le plus possible dans mes émotions et mes comportements, et avec les autres.

Depuis ma rencontre avec les Alcooliques anonymes, je n'ai plus de tabous pour ma maladie alcoolique. J'en parle librement aux professionnels de santé, aux travailleurs sociaux, à ma curatelle et au juge pour enfants, ... à mon employeur aussi. Je vis bien, toujours avec des soins, mais j'ose la spiritualité, j'ose être moi-même aujourd'hui car, un jour, j'ai osé les Alcooliques anonymes.