

**Témoignage de Monique R., membre des Alcooliques Anonymes
Communication faite en collaboration avec le Pr Henri-Jean Aubin
et le Dr Emmanuel Palomino**

Société Française d'Alcoologie – 18-19 octobre 2012

L'avenir de l'addictologie : le patient, son entourage et les groupes d'entraide

Je remercie la Société Française d'Alcoologie pour ces deux journées très enrichissantes entre professionnels et mouvements d'entraide.

Je m'appelle Monique, je suis membre des Alcooliques Anonymes depuis mars 1979 et abstinent de l'alcool depuis août 1979.

Née dans une grande famille où j'étais l'avant-dernière de 9 enfants, enfant, je n'étais pas comme mes autres frères et sœurs, très timide, complexée, émotive, ayant peur de tout, mais surtout des gens.

Adolescente, j'ai eu des périodes de boulimie et d'anorexie ; après la naissance de mon premier fils, ayant fait une forte dépression nerveuse, j'ai abusé des amphétamines pour me donner du courage durant 3 ans. C'est après mon divorce que l'alcool est entré dans ma vie insidieusement, un peu de vin rosé le soir parce que j'ai un fils difficile, parce que je suis seule (maladie à prétexte), je ne comprends pas pourquoi je dois toujours boire plus que je ne le voudrais... A ce moment-là, je ne suis pas encore gênée par ma consommation d'alcool, mais un autre événement survient, la maladie de ma mère et son décès. Je fais connaissance avec les alcools forts, surtout le whisky... Je bois toute seule chez moi et n'ose en parler à personne, ni à mon médecin, j'ai honte. Je me dis toujours « je ne boirai qu'un verre », mais non, c'est 2, et plus... Je dégringole... Je mélange avec les médicaments. Je demande par courrier de l'aide à un médecin qui me conseille d'aller aux Alcooliques Anonymes, mais je m'enfonçe de plus en plus ; un soir pas comme les autres, j'appelle notre permanence téléphonique alors que j'ai déjà bu plusieurs whiskys... L'ami qui me répond m'écoute, me parle de lui, je me reconnais, m'explique que l'alcoolisme est une maladie, que je peux essayer de ne pas boire pour 24 heures... Génial... On me donne rendez-vous pour aller à une réunion le lendemain soir. Je tente de ne pas boire pendant 24 heures comme l'ami me l'avait suggéré au téléphone et je vais à cette première réunion.

A cette première réunion à laquelle j'ai assisté, j'ai vu des femmes qui allaient bien, me souriaient, me donnaient leur numéro de téléphone et j'ai eu envie d'avoir ce qu'elles avaient (je croyais que j'étais la seule femme à Paris qui buvait). Ce qui m'a plu dans cette réunion, c'est qu'il se dégagait quelque chose de spécial, beaucoup de chaleur humaine, le non-jugement, l'écoute de l'autre, la tolérance. Je n'étais plus seule face à ma maladie alcoolique, j'étais libre de venir ou de ne pas venir, on m'a seulement dit « reviens, ça marche ». Après cette première réunion, je commence à avoir de l'espoir, je vais peut-être m'en sortir. J'enchaîne les réunions car il s'y passe quelque chose que l'on ne trouve nulle part ailleurs. Après chaque réunion, je vais mieux et l'obsession d'alcool m'est enlevée. A ma deuxième réunion dans un autre groupe, il y a une grande prière de la SERENITE avec le mot DIEU : j'avoue que cela ne me gêne pas car ça fait longtemps que je cherchais quelque chose et ne le trouvais pas car je suis croyante ; je comprends très bien que ce mot « Dieu » fasse

peur à certaines personnes. Je sais aussi que des personnes non croyantes adhèrent à ce programme... Il est bien dit dans notre littérature « un Dieu tel que chacun le conçoit ».

A ma première réunion on me propose un programme spirituel et non religieux en 12 étapes (non obligatoire, seulement suggéré) car il n'y a pas que mon corps qui est malade, mais aussi mon esprit et mon âme. Après cette première réunion, je commence à avoir de l'espoir, je vais peut-être m'en sortir.

En 1^{ère} étape, je constate l'échec, j'essaie d'accepter ma maladie.

En 2^{ème} étape, j'ai l'espoir de m'en sortir.

En 3^{ème} étape, je développe la confiance et m'en remets à un Dieu tel que je le conçois ou à une Puissance Supérieure, quelqu'un de plus fort que moi. Le plus dur pour moi a été de ne plus faire ma volonté, mais de lâcher prise. Au début de mon abstinence, comme pour beaucoup d'amis, j'ai cru dans la force du groupe, dans les amis, j'ai des doutes quant au mot « Dieu », je cherche un autre « Dieu », mais petit à petit je retrouve la foi en un Dieu tel que je le conçois.

Lorsque j'ai 3 mois d'abstinence, des amis me proposent de participer à la vie du groupe, c'est-à-dire de prendre du service (nous sommes tous bénévoles). Comme je n'arrive pas à parler en réunion, le fait de laver les tasses ou vider les cendriers avec les amis me permet de m'ouvrir et de parler, et même de rire, le sentiment d'appartenance commence à naître. Vous ne pouvez vous imaginer la joie que j'ai ressentie lorsqu'on m'a proposé de prendre du service dans un groupe... On me faisait confiance. J'ai d'abord du service dans le groupe (intendance, trésorerie, secrétariat, etc.), des amis m'emmèneront à notre permanence téléphonique, ainsi que dans les hôpitaux rencontrer d'autres alcooliques pour leur présenter notre association ; je participerai aussi à la vie d'AA en ayant du service dans les structures (bureaux nationaux, conseil d'administration). Le fait de servir m'a beaucoup aidée à m'accepter, à me sortir de moi-même, à écouter, à aller vers l'autre, que ce soit les malades ou les professionnels, à travailler sur ma tolérance, mon humilité, ma susceptibilité. J'ai une reconnaissance infinie pour tous ces amis qui m'ont proposé ces services. Le service fait partie intégrante de mon rétablissement.

La vie spirituelle en AA n'est pas une théorie, elle se vit, c'est quelque chose de difficile à expliquer. C'est m'ouvrir aux autres, une remise en question, un changement de comportement où j'essaie de devenir honnête, je suis sur un chemin d'humilité, je ne peux pas garder tout ce qui m'a été donné ; j'essaie de le transmettre à d'autres (12^{ème} étape). C'est aussi un programme d'action.

Si je veux aller bien après l'arrêt de l'alcool, je dois travailler les étapes d'inventaire le plus honnêtement possible, savoir qui je suis ? Comment je fonctionne ? Quels sont mes défauts de caractère mais aussi mes qualités, les avouer à un autre être humain (ce sera ma marraine ; c'est une amie plus ancienne dans le programme)... Moment exceptionnel de partage où il n'y a pas de jugement.... Je me sentirai libérée, ressentirai un grand moment de paix intérieure. Comme ce n'est jamais fini, j'essaierai de dresser une liste des personnes que j'ai lésées et leur ferai amende honorable lorsque cela est possible.

Je me reconstruis grâce à AA : je retrouve l'affection de mes enfants et de ma famille, je suis plus présente, plus efficace à mon travail, j'ai des activités diverses et variées (randonnées pédestres, je réapprends à nager, chant choral, anglais, lecture, etc.)

On me confiera mes petits-enfants, quel bonheur....

C'est au travers de ma maladie alcoolique qui m'a conduite à rencontrer les Alcooliques Anonymes, lesquels m'ont donné un programme spirituel en 12 étapes, auquel j'adhère de tout mon cœur, que j'ai une qualité de vie que je n'aurais jamais imaginée.

Carl Jung disait dans un courrier adressé à Bill W. (un de nos co-fondateurs) que « seule une expérience spirituelle majeure pouvait sortir l'alcoolique de son marasme ».

Votre collaboration en tant que professionnel, pour nous membres des associations d'entraide, est importante.

Alcooliques Anonymes m'a sauvé la vie. C'est un médecin à qui j'ai écrit mon désespoir par rapport à ma consommation d'alcool qui m'a orientée vers les Alcooliques Anonymes. Si je n'avais pas téléphoné à notre permanence téléphonique le 28 février 1979, je ne serais pas là aujourd'hui pour vous parler et témoigner que ça marche, j'en suis certaine. Grâce à mon abstinence et à notre programme en 12 étapes, je suis heureuse de vivre alors qu'avant je n'avais qu'une envie, me détruire et mourir.

Je vous remercie de m'avoir écoutée,

Monique R.