

Chapitre 8

AUX CONJOINTES*

*J*USQU'À maintenant et sauf rares exceptions, notre Livre a surtout parlé des hommes. Cependant, nos propos s'appliquent tout autant aux femmes. Nous intervenons de plus en plus auprès de femmes qui boivent. Tout prouve que les femmes recouvrent la santé aussi bien que les hommes si elles s'efforcent de suivre nos suggestions.

Tout homme qui boit ne peut le faire sans affecter d'autres gens : la femme qui tremble de peur en pensant à la prochaine cuite de son mari ou le père et la mère qui voient leur fils gâcher sa vie.

Il se trouve parmi nous autant de conjointes, de parents et d'amis ayant réglé leur problème qu'il y en a qui ne lui ont pas encore trouvé de solution heureuse. Nous voulons que les conjointes des Alcooliques anonymes s'adressent aux femmes dont les maris boivent trop. Leurs conseils peuvent être suivis par la quasi-totalité des gens liés par le sang ou par l'affection à un alcoolique.

À titre de conjointes d'un membre des Alcooliques anonymes, nous aimerions vous faire sentir que nous comprenons votre situation comme peu de gens peuvent

* Dans ce chapitre, écrit en 1939 alors que l'on comptait peu de femmes chez les AA, il est présumé que l'alcoolique au foyer était plutôt le mari. Cependant, plusieurs des suggestions données ici peuvent être adaptées pour aider la personne qui vit avec une femme alcoolique, que celle-ci boive encore ou se rétablisse chez les AA. Une source d'information supplémentaire est mentionnée à la page 137.

le faire. Nous voulons analyser les erreurs que nous avons commises. Notre but est de vous laisser avec le sentiment profond qu'aucune situation n'est trop difficile, aucun malheur trop grand pour être surmontés.

Il n'y a aucun doute que notre route a été très difficile. Nous avons eu rendez-vous pendant très longtemps avec un orgueil blessé, la frustration, l'apitoiement sur nous-mêmes, l'incompréhension et la peur. Ces compagnons ne sont pas du tout agréables. Parfois nous avons été habitées par la mélancolie, parfois par un ressentiment amer. Certaines d'entre nous passaient d'un extrême à l'autre, ne cessant d'espérer qu'un jour nos bien-aimés redeviendraient eux-mêmes.

Notre loyauté et notre désir de voir nos maris marcher la tête haute et se comporter comme les autres hommes ont engendré toutes sortes de situations difficiles. Nous nous sommes dévouées et sacrifiées sans compter. Nous avons raconté d'innombrables mensonges pour protéger notre orgueil autant que la réputation de nos maris. Nous avons prié, supplié, nous avons été patientes. Nous avons frappé violemment. Nous nous sommes enfuies. Nous avons eu des crises d'hystérie. Nous avons été paralysées par la terreur. Nous avons recherché la sympathie. Pour nous venger, nous avons eu des aventures avec d'autres hommes.

De nombreux soirs ont vu notre maison se transformer en champ de bataille. Le matin, nous nous embrassions et refaisions la paix. Nos amis nous ont conseillé de plaquer nos conjoints et bien déterminées, nous les avons écoutés, pour finalement revenir avec l'espoir, toujours l'espoir. Nos hommes ont juré haut et fort que jamais plus ils ne boiraient. Nous les avons crus, envers et contre tous. Au bout de quelques jours, de quelques semaines ou de quelques mois, c'était la chute à nouveau.

Nous invitions rarement des amis à la maison, ne sachant jamais quand ni dans quel état nos hommes arriveraient. Nous acceptions peu d'invitations. Nous en étions venues à vivre presque seules. Lorsque nous étions invitées, nos maris buvaient tellement qu'ils gâchaient la rencontre. Si, au contraire, ils ne prenaient pas une goutte d'alcool, ils s'apitoyaient sur eux-mêmes et devenaient des rabat-joie.

La sécurité financière n'existait pas pour nous. Nos maris perdaient leur emploi ou étaient sans cesse menacés de le perdre. Même un véhicule blindé n'aurait pas suffi à apporter l'enveloppe de paye à la maison. Les comptes-chèques fondaient comme neige au soleil.

Parfois, une autre femme apparaissait dans leur vie. Apprendre son existence nous a brisé le cœur et nous avons cruellement souffert de nous faire dire que cette femme comprenait notre homme mieux que nous !

Nos maris nous accusaient d'être inhospitalières envers les agents de recouvrement, les commissaires, les chauffeurs de taxi irrités, les policiers, les voyous, les copains, et même envers les petites dames qu'ils ramenaient parfois à la maison. « Rabat-joie, hargneuse, trouble-fête », disaient-ils. Le lendemain, ils redevenaient eux-mêmes ; nous pardonnions et essayions d'oublier.

Nous avons fait en sorte que les enfants continuent d'aimer leur père. Aux tout-petits, nous racontions qu'il était malade ; cette explication était en fait plus vraie que nous ne le croyions. Nos conjoints ont frappé leurs enfants, démolit des panneaux de portes, brisé des objets précieux, arraché les touches de piano. Puis, au milieu de ce charivari, il arrivait qu'ils prennent la porte en menaçant d'aller vivre pour toujours avec l'autre femme. Désespérées, nous nous sommes même

enivrées à notre tour : la cuite du siècle. Mais, résultat inattendu, voilà qui semblait plaire à nos maris.

Rendues à ce stade, certaines ont divorcé et ont amené les enfants chez papa et maman. Nous essayions alors les critiques sévères des beaux-parents qui nous accusaient de désertier le domicile conjugal. La plupart ne sont pas parties. Nous restions, encore et encore. Finalement, comme la misère guettait la famille, nous avons cherché du travail.

Comme les crises se rapprochaient, nous avons commencé à demander conseil à des médecins. Les inquiétants symptômes physiques et mentaux, le poids de plus en plus profond des remords, la dépression et le sentiment d'infériorité qui accablaient les hommes que nous aimions, tout cela nous terrifiait et nous affolait. Comme des animaux cherchant à sortir de leur cage, nous nous sommes esquivées à grimper avec patience les barreaux de notre prison pour retomber aussitôt, épuisées par tant d'efforts infructueux. La majorité d'entre nous avons vu nos conjoints franchir le stade final de l'alcoolisme, celui des centres de désintoxication, des cliniques, des hôpitaux et des prisons. Parfois c'était le délire, les hurlements, la démence. Souvent, la mort rôdait.

Dans ces conditions, nous avons naturellement commis des erreurs. Certaines étaient dues à notre manque de connaissances sur l'alcoolisme. De temps en temps, nous avions la vague impression de nous trouver en face d'hommes malades. Nous aurions peut-être agi différemment si nous avions tout à fait compris la nature de cette maladie qu'est l'alcoolisme.

Comment des hommes qui aimaient leur femme et leurs enfants pouvaient-ils se montrer si peu réfléchis, si insensibles et si cruels ? Il était impossible que ces

gens-là puissent aimer, pensions-nous. Et juste comme nous venions de nous convaincre qu'ils n'avaient pas de cœur, ils nous étonnaient par des résolutions et des attentions renouvelées. Pour un temps, ils redevenaient les maris gentils que nous avons connus, pour ensuite mettre en pièces cette nouvelle forme d'affection. Lorsqu'on leur demandait pourquoi ils avaient recommencé à boire, ils répondaient par une excuse idiote, ou ils ne répondaient pas du tout. Nous en étions désespérées, cruellement blessées. Était-il possible que nous nous soyons trompées à ce point sur l'homme que nous avons épousé ? Lorsqu'ils buvaient, ils devenaient des étrangers. Ils étaient parfois si inaccessibles qu'ils donnaient l'impression qu'un grand mur avait été érigé autour d'eux.

Et même s'ils n'aimaient pas leur famille, comment pouvaient-ils être aussi aveugles au sujet d'eux-mêmes ? Qu'était-il advenu de leur jugement, de leur bon sens, de leur volonté ? Comment pouvaient-ils ne pas voir que pour eux, l'alcool signifiait la ruine ? Pourquoi après qu'on leur eut exposé les dangers qu'ils couraient et après l'avoir admis, retournaient-ils boire immédiatement ?

Ce sont là des questions qui traversent l'esprit de toutes les femmes d'alcooliques. Nous espérons que ce livre aura répondu à quelques-unes de ces interrogations. Peut-être votre mari a-t-il vécu depuis un certain temps dans ce monde étrange de l'alcoolisme, là où tout est déformé et exagéré. Lorsqu'il se trouve dans un état normal, vous vous rendez compte qu'il vous aime vraiment. Bien sûr on rencontre parfois des cas d'incompatibilité mais habituellement, le manque d'égards et d'affection de l'alcoolique ne sont qu'une apparence ; ses paroles et ses gestes épouvantables sont généralement dus à sa

maladie et à son esprit faussé. Aujourd'hui, la plupart de nos hommes sont de bons maris et de bons pères, meilleurs qu'ils ne l'étaient auparavant.

Quoi que dise ou fasse votre mari alcoolique, essayez de ne pas le condamner. Il n'est qu'une autre personne malade et privée de raison. Quand vous le pouvez, traitez-le comme s'il avait une pneumonie. Lorsqu'il vous met en colère, rappelez-vous que c'est un grand malade.

Il y a toutefois une grande exception à ce qui précède. Nous nous rendons compte que certains hommes sont foncièrement malintentionnés et que la patience, si grande soit-elle, n'est d'aucun secours dans leur cas. Un alcoolique de ce tempérament-là aura vite fait de se servir de ce chapitre contre vous. Ne le laissez pas faire. Si vous êtes certaine que c'est le cas de votre mari, peut-être aurez-vous le sentiment qu'il vaut mieux le quitter. Devez-vous le laisser ruiner votre vie et celle de vos enfants ? Surtout, quand il a à sa portée les moyens de cesser de boire et d'arrêter ses abus de toutes sortes, si seulement il veut vraiment en payer le prix.

Les problèmes avec lesquels vous vous débattiez en général sont parmi les quatre suivants :

Un : Votre mari pourrait n'être qu'un gros buveur. Soit qu'il boive constamment, soit qu'il boive beaucoup en certaines occasions. Il dépense peut-être trop d'argent en alcool. Ses facultés mentales et physiques diminuent peut-être sans qu'il ne s'en rende compte. Il est parfois une source d'embarras pour vous et pour ses amis. Il a la certitude de pouvoir maîtriser l'alcool, que boire ne lui fait pas de tort et que c'est même nécessaire à la bonne marche de ses affaires. Il serait probablement insulté d'être qualifié d'alcoolique.

Le monde est rempli de gens comme lui. Certains diminuent ou cessent leur consommation d'alcool tandis que d'autres n'en font rien. Parmi ceux qui continuent, un bon nombre deviendront de vrais alcooliques après un certain temps.

Deux : Votre mari ne se contrôle pas car il est incapable de ne pas boire même lorsqu'il le veut. Il perd souvent la tête quand il boit. Il reconnaît cet état de choses, mais il est certain que cela va s'améliorer. Il s'est mis en frais d'essayer, avec ou sans votre collaboration, divers moyens pour modérer ou stopper sa consommation d'alcool. Il commence peut-être à perdre ses amis. Il se peut que ses affaires soient plus ou moins mal en point. Par moments, il est inquiet et commence à constater son incapacité de boire comme les autres. Il lui arrive de boire le matin et durant la journée afin de calmer sa nervosité. Après des cuites graves, il est pris de remords et vous dit qu'il veut cesser de boire. Mais une fois remis, il recommence à s'imaginer comment il s'y prendra pour boire modérément la prochaine fois. À notre avis, cet homme est en danger. Il a tous les symptômes du véritable alcoolique. Il se peut qu'il puisse encore s'occuper assez bien de ses affaires. Il n'est pas loin d'avoir tout gâché. Comme nous le disons entre nous : « *Il voudrait vouloir arrêter.* »

Trois : Ici, le mari est rendu beaucoup plus loin que dans le cas numéro deux. Cet homme est passé par le stade décrit au numéro deux, mais sa condition s'est détériorée. Ses amis se sont éclipsés, son foyer bat de l'aile et il ne peut garder d'emploi. Il a peut-être été vu par un médecin et la pénible ronde des cliniques et des hôpitaux a commencé. Il reconnaît qu'il est incapable de boire comme les autres, mais ne voit pas pour-

quoi. Il s'accroche à l'idée qu'il va finir par trouver une façon d'y arriver. Il peut en être au point où il veut désespérément cesser de boire mais il en est incapable. Son cas soulève d'autres questions auxquelles nous tâcherons de répondre pour vous. Une situation comme celle-ci vous permet d'espérer.

Quatre : Il s'agit du mari alcoolique dont le cas vous désespère complètement. Il est passé d'un établissement à l'autre. Enivré, il devient violent ou donne l'impression d'avoir totalement perdu la raison. Il lui arrive de boire en route vers chez lui en revenant de l'hôpital. Peut-être a-t-il déjà connu le delirium tremens. Les médecins sont impuissants et vous conseillent de le faire enfermer. Vous l'avez peut-être déjà fait interner. Ce tableau n'est pas aussi noir qu'il ne le semble. Plusieurs de nos maris semblaient être tombés aussi bas. Pourtant, ils s'en sont tirés.

Revenons au mari de la première catégorie. Chose curieuse, il est souvent difficile de traiter avec lui. Il aime boire. L'alcool stimule son imagination. Ses amis lui semblent plus proches devant un verre. Peut-être même que vous aimez prendre un verre avec lui quand il ne fait pas d'excès. Vous avez passé de bonnes soirées ensemble à converser au coin du feu, un verre à la main. Il est possible que tous les deux vous aimiez les réunions entre amis qui seraient assommantes sans alcool. Nous aussi nous avons pris plaisir à ces soirées et nous nous y sommes amusées. Nous connaissons toutes les secrets de l'alcool comme lubrifiant social. Certaines d'entre nous, mais pas toutes, croient qu'il y a quelque chose de bon à tirer de l'alcool, à condition d'y aller raisonnablement.

La première condition pour réussir est de ne jamais vous mettre en colère. Même si votre mari devient

insupportable et que vous devez le quitter temporairement, vous devez tâcher de partir sans rancœur. Patience et bonne humeur sont absolument nécessaires.

Deuxièmement, vous devez vous abstenir de lui dicter sa conduite à propos de sa consommation d'alcool. S'il se met en tête que vous n'êtes qu'une rabat-joie ou une grogneuse, vos chances de faire quelque progrès que ce soit pourraient être nulles. Il utilisera vos interventions comme excuse pour boire davantage. Il vous dira que vous ne le comprenez pas. Cela pourrait vous conduire à passer vos soirées seules, car il cherchera la consolation auprès d'une autre personne, et pas toujours auprès d'un autre homme.

Soyez décidée à ne pas laisser l'alcoolisme de votre mari ruiner vos relations avec vos enfants ou vos amis. Ils ont besoin de votre amitié et de votre aide. Vous pouvez mener une existence utile et bien remplie même si votre mari continue de boire. Nous connaissons des femmes qui vivent cette situation sans peur et sont même heureuses. Il vaut mieux ne pas vous mettre en tête de réformer votre mari. Vous pourriez ne pas réussir, même en essayant de toutes vos forces.

Ces suggestions sont parfois difficiles à suivre, nous le reconnaissons, mais elles vous épargneront de cruelles déceptions si vous parvenez à les observer. Votre mari finira peut-être par être sensible à votre bon sens et à votre patience. Vous êtes peut-être en train de préparer le terrain pour un entretien amical avec lui au sujet de son problème d'alcool. Essayez de l'amener à aborder lui-même la question. Gardez-vous de le critiquer au cours de cette discussion. Efforcez-vous plutôt de vous mettre à sa place. Faites en sorte qu'il se rende compte de votre désir de l'aider et non de le critiquer.

Si la discussion se présente, vous pourriez lui suggérer de lire ce livre ou du moins le chapitre traitant de l'alcoolisme. Dites-lui que vous vous inquiétez, peut-être inutilement. Ajoutez qu'il serait bon qu'il en sache plus long sur le sujet car tout le monde devrait être au courant des risques qu'on prend à trop boire. Faites-lui sentir que vous avez confiance en sa capacité de cesser ou de modérer sa consommation d'alcool. Dites-lui que vous ne voulez pas jouer les trouble-fête, mais seulement le voir s'occuper de sa santé. Peut-être réussirez-vous à l'intéresser à l'alcoolisme.

Il est probable qu'il compte plusieurs alcooliques parmi ses connaissances. Vous pourriez lui suggérer de vous occuper ensemble de ces gens-là. Les buveurs aiment bien s'entraider. Votre mari aura peut-être envie de parler à l'un d'eux.

Si ce genre d'approche n'éveille pas l'intérêt de votre mari, il vaudrait mieux laisser tomber le sujet ; cependant, si la conversation a été amicale, c'est votre mari lui-même qui ramènera généralement la question sur le tapis. Vous devrez peut-être être patiente et attendre longtemps, mais cela en vaut la peine. Vous pourriez, entre-temps, essayer de venir en aide à la femme d'un autre gros buveur. Si vous agissez selon ces principes, il y a des chances que votre mari cesse de boire ou modère sa consommation.

Il se peut que votre conjoint réponde à la description de la deuxième catégorie. Les principes énoncés pour les cas de la première catégorie doivent être appliqués. Mais après sa prochaine cuite, demandez-lui s'il veut vraiment venir à bout de son problème d'alcool. Ne lui demandez pas de le faire pour vous ou pour qui que ce soit d'autre. Il s'agit seulement de savoir s'il *aimerait* cesser de boire.

Il y a de bonnes chances qu'il le désire. Dans ce cas, montrez-lui ce livre et faites-lui part de ce que vous avez découvert au sujet de l'alcoolisme. Mentionnez que, à titre d'alcooliques, les auteurs de ce livre comprennent le problème. Racontez-lui certaines des histoires intéressantes que vous avez lues. Si vous croyez que la solution spirituelle le mettra mal à l'aise, demandez-lui de lire le chapitre sur l'alcoolisme. Peut-être sera-t-il assez intéressé pour continuer sa lecture.

S'il est enthousiasmé, votre coopération comptera pour beaucoup. S'il réagit avec tiédeur ou s'il ne se croit pas alcoolique, nous vous suggérons de le laisser tranquille. Évitez de l'inciter à suivre notre programme. L'idée a commencé à germer dans son esprit. Il sait que des milliers d'hommes très semblables à lui se sont rétablis. Mais ne le lui rappelez pas après qu'il a bu car il pourrait se mettre en colère. Tôt ou tard, vous vous apercevrez qu'il a repris sa lecture du livre. Patientez jusqu'à ce que ses nombreuses rechutes le convainquent d'agir car plus vous le pousserez, plus son rétablissement sera retardé.

Si votre mari appartient à la troisième catégorie, vous avez peut-être de la chance. En étant certaine qu'il veut cesser de boire, vous pouvez lui présenter ce livre aussi joyeusement que si vous veniez de découvrir une mine d'or. Il ne partagera peut-être pas votre enthousiasme, mais il est presque certain qu'il lira le livre et il pourrait décider d'adopter le mode de vie sur-le-champ. Si ce n'est pas le cas, vous n'aurez peut-être pas longtemps à attendre. Encore une fois, vous ne devez pas le bousculer. Laissez-le décider lui-même. Réjouissez-vous au contraire de le voir prendre d'autres cuites. Ne parlez de sa condition ou de ce livre que lorsque lui-même aborde

le sujet. Dans certains cas, il peut être préférable de laisser quelqu'un d'extérieur à la famille lui présenter le livre. Cela peut le pousser à agir sans provoquer l'hostilité. Si, autrement, votre mari est une personne normale, vos chances de le voir s'en sortir sont bonnes.

On pourrait croire que les hommes de la quatrième catégorie sont des cas désespérés, mais ce n'est pas vrai. Beaucoup de membres des Alcooliques anonymes étaient ainsi. Ils avaient été abandonnés de tous. La défaite semblait certaine. Souvent, pourtant, ces hommes ont connu un rétablissement solide et spectaculaire.

Il y a des exceptions. Certains hommes ont été tellement affectés par l'alcool qu'ils ne peuvent pas s'en sortir. Parfois, on rencontre des cas où l'alcoolisme se complique d'autres désordres. Un bon médecin ou un bon psychiatre est en mesure de vous dire si de telles complications sont graves. Quoi qu'il en soit, essayez de faire lire ce livre à votre mari. Il pourrait soulever son enthousiasme. S'il est déjà admis dans un établissement et s'il peut vous convaincre, vous et le médecin, qu'il est sérieux dans ses intentions de se rétablir, donnez-lui une chance d'essayer notre méthode, à moins que le médecin ne juge sa condition trop anormale ou dangereuse. C'est en toute confiance que nous faisons cette recommandation. Voilà des années que nous travaillons avec des alcooliques soignés dans des maisons de santé. Depuis la sortie de ce livre, les AA ont tiré des milliers d'alcooliques d'asiles et d'hôpitaux de tous genres. La majorité d'entre eux n'y sont jamais retournés. Dieu a le bras long !

Votre situation est peut-être l'inverse de la précédente. Votre mari est en liberté mais il devrait être interné. Certains hommes ne peuvent pas ou ne veulent pas surmonter leur problème d'alcool. Lorsque ces

hommes deviennent trop dangereux, nous pensons qu'il faut les faire enfermer, mais jamais sans avoir d'abord consulté un bon médecin. Les femmes et les enfants de ces hommes souffrent horriblement, mais pas plus que ces hommes eux-mêmes.

Cependant il arrive que les conjointes doivent refaire leur vie. Nous en connaissons qui l'ont fait. La route sera plus facile pour elles si elles adoptent un mode de vie spirituel.

Si vous êtes mariée à un buveur, vous vous inquiétez probablement de l'opinion des gens et vous avez horreur de rencontrer vos amis. Vous vous repliez de plus en plus sur vous-même et croyez que tout le monde parle de ce qui se passe chez vous. Vous évitez la question de l'alcool, même avec vos parents. Vous ne savez pas quoi dire aux enfants. Lorsque votre mari n'est pas bien, vous restez dans votre coin, tremblante, et vous souhaitez que le téléphone n'ait jamais été inventé.

Cet embarras, nous semble-t-il, n'est pas nécessaire. Même si vous n'avez pas besoin de vous éterniser sur la condition de votre mari, vous pouvez exposer tranquillement à vos amis la nature de sa maladie. Vous devez cependant prendre garde de ne pas lui nuire.

Le fait d'avoir bien expliqué aux gens que votre mari est malade aura créé une nouvelle ambiance. Les barrières qui s'étaient érigées entre vous et vos amis disparaîtront pour faire place à la sympathie et à la compréhension. Vous ne serez plus intimidée et vous ne vous sentirez plus obligée de vous excuser de la faiblesse de caractère de votre mari. En fait, il se peut qu'il ait tous les défauts, sauf celui-là. Votre nouveau courage, votre bon caractère et votre maîtrise feront des merveilles pour vous en société.

La même attitude s'applique dans les rapports avec

les enfants. À moins qu'ils aient vraiment besoin d'être protégés contre leur père, il vaut mieux ne pas prendre parti dans les discussions qui les opposent à lui lorsqu'il boit. Employez votre énergie à promouvoir la compréhension autour de vous. Ainsi, la terrible tension qui existe dans les foyers de tous les buveurs diminuera chez vous.

Vous vous êtes souvent sentie obligée de répondre à l'employeur ou aux amis de votre mari qu'il était malade alors qu'en fait il était soûl. Évitez autant que possible d'avoir à répondre à des questions investigatrices. Quand cela est possible, laissez votre conjoint s'expliquer. Votre désir de le protéger ne devrait pas vous entraîner à mentir à des gens qui ont le droit de connaître ses faits et gestes. Discutez-en avec lui lorsqu'il est abstinente et de bonne humeur. Demandez-lui ce que vous devez faire la prochaine fois qu'il vous mettra dans une position semblable. Cependant, prenez soin de ne pas lui manifester de ressentiment à propos de la dernière fois où ce scénario s'est produit.

Une autre sorte de peur peut vous paralyser. Vous pouvez craindre que votre mari perde son emploi ; vous pensez à la honte et à la vie dure qui vous guettent, vous et les enfants. Ils se pourrait que vous en fassiez l'expérience. Ou peut-être l'avez-vous déjà vécue plusieurs fois. Si cette situation se reproduit, tâchez de l'envisager sous un nouvel angle. Vous en retirerez peut-être un grand bienfait ! Cela pourrait faire prendre conscience à votre mari qu'il veut cesser à jamais de boire. Et maintenant vous savez qu'il peut renoncer à boire s'il le veut ! Combien de fois cette apparente calamité n'a-t-elle pas été une bénédiction pour nous, car elle nous a ouvert un chemin qui mène à la découverte de Dieu.

Nous avons mentionné ailleurs dans ce livre que l'existence est bien meilleure lorsqu'on la vit sur une base spirituelle. Si Dieu peut résoudre l'énigme séculaire de l'alcoolisme, Il peut également régler vos problèmes. Nous, femmes d'alcooliques, nous avons constaté que comme tous les autres, nous avons été affligées par l'orgueil, l'apitoiement, la vanité et tout ce qui fait qu'une personne devient égocentrique ; et nous n'étions exemptes ni d'égoïsme ni de malhonnêteté. Lorsque nos maris ont commencé à vivre selon des principes spirituels, nous avons commencé à voir combien il serait bon que nous en fassions autant.

Au début, certaines parmi nous refusaient de croire que nous avions besoin de cette aide. Nous croyions que dans l'ensemble, nous étions des femmes bien et que nous pourrions l'être davantage si nos maris cessaient de boire. Mais c'était une idée bien étrange de croire que nous étions trop bonnes pour avoir besoin de Dieu. Maintenant, nous essayons de mettre en pratique les principes spirituels dans tous les domaines de notre vie. En agissant ainsi, nous constatons que cela résout également nos problèmes. Quelle merveille que de voir la fin de notre peur, de nos soucis et de nos peines. Nous vous recommandons fortement de suivre notre programme car rien n'aidera plus votre mari que le changement radical de votre conduite envers lui, conduite que Dieu se chargera de vous dicter. Marchez de pair avec votre mari si la chose est possible.

Si vous et votre mari trouvez une solution au problème aigu de l'alcool, il est certain que vous serez très heureux. Cependant toutes les difficultés ne seront pas résolues du même coup. La semence vient tout juste de germer dans un nouveau sol mais la croissance commence à peine. En dépit de votre bonheur neuf, il y aura

des hauts et des bas. Plusieurs de vos difficultés d'autrefois seront toujours là. Et il doit en être ainsi.

La foi et la sincérité de tous deux seront mises à l'épreuve. Ces nouvelles situations devraient être perçues comme partie intégrante de votre éducation puisque vous réapprendrez à vivre. Vous commetrez des erreurs mais si vous êtes très convaincue, vous ne serez pas démolie pour autant. Vous en tirerez plutôt profit. Une vie meilleure s'offrira à vous lorsque vous aurez surmonté ces difficultés.

L'irritation, les déceptions et le ressentiment seront des obstacles que vous rencontrerez. Votre mari manquera parfois de jugement et vous serez tentée de le critiquer. Du petit point noir à l'horizon pourrait surgir une tempête de discussions. Ces dissensions familiales sont très dangereuses, surtout pour votre mari. Souvent, la tâche vous reviendra d'éviter ces discussions ou d'en maîtriser le cours. N'oubliez jamais que le ressentiment est un risque mortel pour un alcoolique. Nous ne voulons pas dire que vous deviez approuver votre conjoint toutes les fois que vous avez une bonne raison d'avoir une opinion différente. Prenez simplement garde de ne pas exprimer votre désaccord dans un esprit de critique ou de ressentiment.

Vous et votre mari découvrirez que vous pouvez régler les problèmes graves plus facilement que les petites difficultés. La prochaine fois qu'une vive discussion s'élèvera entre vous et votre mari, peu importe le sujet, l'un ou l'autre devrait se sentir libre de sourire et de dire : « La discussion devient grave. Excuse mon emportement. Nous en reparlerons plus tard. » Si votre mari s'efforce de vivre selon des principes spirituels, lui aussi fera tout ce qu'il pourra pour éviter les conflits ou les disputes.

Votre mari sait que sa dette envers vous ne se limite pas à l'abstinence. Il veut se rattraper. Toutefois vous ne devez pas attendre trop de lui. Ses façons de penser et d'agir sont des habitudes qui datent de plusieurs années. Patience, tolérance, compréhension et amour sont les mots d'ordre. Donnez-en l'exemple vous-même et vous verrez qu'en retour, votre mari les fera siens. La règle est de vivre et de laisser vivre. Si chacun se montre disposé à corriger ses défauts, vous aurez peu de raisons de critiquer l'autre.

Nous, les femmes, nous nous faisons une image de l'homme idéal auquel, pensons-nous, notre mari devrait ressembler. Et, chose on ne peut plus naturelle, nous croyons que nos maris, une fois leur problème d'alcool réglé, vont se montrer à la hauteur de l'idéal que nous caressons. Mais cela risque peu de se produire, car, comme vous, votre mari ne fait que commencer à évoluer. Soyez patiente.

Il est aussi fort probable que nous cultivions du ressentiment à l'idée que notre amour et notre loyauté envers nos conjoints n'ont pas réussi à les sortir de leur alcoolisme. Nous n'aimons pas penser que le contenu d'un livre ou l'intervention d'un autre alcoolique aient accompli en quelques semaines ce pour quoi nous avons lutté pendant des années. C'est que nous oublions qu'il était impossible pour nous d'exercer un quelconque pouvoir sur une maladie comme l'alcoolisme. Votre mari sera le premier à reconnaître que s'il a été amené à vivre une expérience spirituelle, c'est grâce à vos soins constants et attentifs. Sans vous, dirait-il, il serait depuis longtemps devenu une loque. Lorsque le ressentiment vous assaille, faites une pause et tâchez de faire le compte des éléments positifs. Après tout, votre famille est réunie, l'alcool ne pose plus de

problème et vous et votre mari travaillez ensemble à bâtir un avenir dont vous n'aviez même jamais rêvé.

Il est possible qu'une autre difficulté se présente : vous pourriez être jalouse de l'attention que votre mari porte à d'autres personnes, surtout aux alcooliques. Après avoir tellement désiré sa présence à vos côtés, voilà qu'il passe de longues heures à aider d'autres personnes et d'autres familles. Il devrait rester près de vous maintenant, pensez-vous. N'oubliez pas que s'il veut demeurer sobre, il doit travailler au rétablissement d'autres alcooliques. Il s'engage parfois tellement dans ce travail envers les autres qu'il vous néglige effectivement. Votre maison est pleine d'inconnus. Certains d'entre eux peuvent ne pas vous plaire. Votre mari s'émeut de leurs problèmes mais les vôtres ne le touchent pas. Cela ne servirait pas à grand-chose de le lui faire remarquer et d'insister pour qu'il s'occupe de vous. À notre avis, c'est une véritable erreur de refroidir son enthousiasme pour la cause de l'alcoolique. Il vaut mieux essayer de vous joindre à lui dans ses efforts. Par exemple, vous pourriez vous dévouer auprès des femmes des nouveaux amis alcooliques de votre mari. Elles ont besoin des conseils et de l'amitié d'une femme qui a vécu la même expérience que vous.

Il se peut que vous et votre mari ayez été trop seuls, car la boisson isole souvent la femme de l'alcoolique. Par conséquent, il est probable que vous ayez besoin autant que votre conjoint de vous intéresser à quelque chose de nouveau et de vivre pour une grande cause. Si vous coopérez plutôt que de vous plaindre, vous verrez se calmer son enthousiasme excessif. Ensemble, vous découvrirez un nouveau sens de vos responsabilités envers les autres. Il faut que vous et votre mari pensiez à ce que vous

pouvez apporter à la vie au lieu de songer à ce que vous pouvez en retirer. Vos vies en seront inévitablement plus riches. Vous perdrez votre ancienne façon de vivre pour une autre bien meilleure.

Il se pourrait que votre mari s'engage correctement sur la bonne voie, mais que juste au moment où les choses vont merveilleusement bien, il vous plonge dans la consternation en rentrant ivre à la maison. Si vous croyez qu'il a vraiment l'intention d'arrêter de boire, il n'y a pas de raison de vous en faire. Bien sûr, il vaut infiniment mieux n'avoir aucune rechute, comme c'est le cas d'un grand nombre de nos membres, mais cela n'est pas du tout mauvais dans certains cas. Votre mari verra tout de suite qu'il doit redoubler d'ardeur dans ses activités spirituelles s'il veut survivre. Inutile de lui rappeler ses manquements spirituels, il en sera conscient. Tâchez de lui remonter le moral et demandez-lui ce que vous pourriez faire pour l'aider davantage.

Le moindre indice de peur ou d'intolérance peut réduire ses chances de se rétablir. Dans un moment de faiblesse, il pourrait se remettre à boire, prenant comme excuse absurde le fait que vous n'aimez pas ses amis envahissants.

Jamais, au grand jamais, nous n'essayons d'intervenir dans la vie d'un homme pour le tenir à l'abri de la tentation. Il s'apercevra de la moindre tentative de votre part pour arranger ses rendez-vous ou ses affaires de manière à ce qu'il ne soit pas tenté de boire. Faites-lui sentir qu'il est absolument libre d'aller et de venir à sa guise. C'est important. S'il se soûle, ne vous faites pas de reproches. Ou bien Dieu a libéré votre mari de son problème d'alcool, ou bien Il ne l'a pas libéré. Si le problème n'est pas réglé, il vaut mieux le savoir tout

de suite. Alors, ensemble, vous reviendrez aux principes de base. Si vous voulez éviter une rechute, remettez ce problème, et tout le reste, entre les mains de Dieu.

Nous sommes conscients de vous avoir donné beaucoup de conseils et de marches à suivre. Vous avez peut-être eu l'impression que nous vous faisons la morale. Si c'est le cas, veuillez nous en excuser car de notre côté, nous n'aimons pas beaucoup non plus être sermonnés. Ce que nous vous avons raconté repose sur nos expériences, dont certaines ont été pénibles. Nous avons dû apprendre tout cela à nos dépens. C'est pourquoi nous souhaitons ardemment que vous comprendrez, pour vous épargner des difficultés inutiles.*

Alors, à vous qui nous lisez et qui serez peut-être des nôtres prochainement, nous disons : « Bonne chance, et que Dieu vous bénisse ! »

* L'association des Groupes familiaux Al-Anon a été créée quelque treize ans après la rédaction de ce chapitre. Bien que cette association soit complètement séparée des Alcooliques anonymes, elle utilise les principes généraux du programme des AA comme guide pour les conjoints et femmes, les parents, les amis et tous ceux qui sont proches d'un alcoolique. Les pages qui précèdent (bien qu'écrites à l'intention des femmes) donnent un aperçu des problèmes que ces personnes peuvent rencontrer. Alateen, pour les adolescents enfants d'alcooliques, fait partie d'Al-Anon.

Si les Al-Anon ne sont pas répertoriés dans l'annuaire téléphonique de votre région, vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires sur les Groupes familiaux Al-Anon en écrivant au World Service Office, 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617.