

Le
membre des
AA face aux
médicaments et
autres drogues

LES ALCOOLIKES ANONYMES^{md} sont une association de personnes qui partagent entre elles 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 AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée; nous nous finançons par nos propres contributions.

Les AA 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.

© AA Grapevine, Inc.
Traduit et reproduit avec autorisation.

Titre original
**The A.A. Member — Medications
and Other Drugs**

© Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2018

Tous droits réservés.

Adresse postale :
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163, USA

www.aa.org

**Le membre des AA
face aux médicaments
et autres drogues**

Introduction

Comme il est question ici d'un sujet qui entraîne d'importantes décisions de nature médicale, nous avons demandé à un groupe de médecins membres des AA et à deux médecins amis des AA de réviser cette brochure.

Certains membres des AA se voient prescrire une médication dans le cas de maladies sérieuses. Cependant, il est généralement reconnu que la mauvaise utilisation de médicaments d'ordonnance et autres drogues peuvent compromettre l'atteinte et la préservation de l'abstinence. Il est possible de réduire la menace de rechute en tenant compte des suggestions suivantes :

- Un membre des AA ne devrait jamais « jouer au médecin »; seul un médecin qualifié devrait proposer des conseils et des traitements.

- La participation active au programme de rétablissement des AA constitue la meilleure sauvegarde contre la rechute alcoolique.

- Soyez totalement honnête avec votre médecin *et* vous-même au sujet de l'usage de médicaments. Informez votre médecin si vous oubliez une dose ou si vous prenez plus de médicaments que ce qui vous a été prescrit.

- Dites à votre médecin que vous ne prenez plus d'alcool et que vous essayez de mettre en pratique un nouveau mode de vie.

- Informez immédiatement votre médecin si vous avez envie d'augmenter votre dose de médicaments ou si vous éprouvez des effets secondaires qui vous font vous sentir plus mal.

- Soyez attentif aux signes d'un changement de comportement quand vous commencez une nouvelle médication ou quand on modifie la posologie.

- Si vous avez l'impression que votre médecin ne comprend pas votre problème, envisagez de consulter un médecin qui a de l'expérience dans le traitement de l'alcoolisme.

- Remettez un exemplaire de cette brochure à votre médecin.

Dès le tout début des Alcooliques anonymes, il est apparu clairement qu'un bon nombre d'alcoo-

liques tendaient à devenir dépendants de drogues autres que l'alcool. Il y a eu de nombreux incidents tragiques où des gens qui faisaient de grands efforts pour devenir abstinents ont développé de sérieux problèmes avec une autre drogue. À de nombreuses reprises, des membres des AA nous ont parlé d'expériences terrifiantes qui mettaient leur abstinence en danger, qu'on pouvait attribuer à un mauvais usage d'une médication ou d'autres drogues.

L'expérience nous apprend que certains médicaments sous ordonnance peuvent être sans danger pour la plupart des non-alcooliques quand ils sont consommés selon les conseils d'un médecin, mais qu'ils peuvent avoir un effet différent chez un alcoolique. Il arrive fréquemment que ces produits entraînent une dépendance aussi nocive que l'alcool. Il est bien connu que certains sédatifs ont sur le corps un effet semblable à celui de l'alcool. Lorsqu'on utilise ces drogues sans supervision médicale, une dépendance peut facilement en résulter.

Plusieurs membres des AA qui ont pris des médicaments en vente libre ont découvert la tendance qu'ont les alcooliques à en faire un mauvais usage. Les membres des AA qui ont consommé des drogues de rue, de la marijuana à l'héroïne, ont découvert que les alcooliques ont une tendance à devenir dépendants à ces autres drogues. On pourrait multiplier les exemples et il en sera ainsi tant qu'on continuera à inventer de nouvelles drogues.

Consultez toujours votre médecin si vous croyez qu'une médication pourrait vous aider ou être nécessaire.

Note à l'intention des professionnels de la médecine

La collaboration avec les milieux professionnels est un des objectifs des Alcooliques anonymes depuis leurs débuts. Les professionnels qui travaillent auprès des alcooliques partagent un but commun avec les Alcooliques anonymes : aider l'alcoolique à cesser de boire et à mener une vie saine et productive.

Comme nous l'avons dit dans l'introduction, certains membres des AA doivent suivre des traitements médicamenteux. Cependant, notre expé-

rience nous apprend que l'abus de médicaments d'ordonnance peut menacer l'atteinte de la conservation de l'abstinence. Les suggestions que nous avons incluses dans notre introduction sont proposées pour aider les membres des AA à trouver l'équilibre et à réduire les risques de rechute.

Certains alcooliques ont besoin de médication

Nous reconnaissons que les alcooliques ne sont pas immunisés contre d'autres maladies. Certains parmi nous doivent faire face à la dépression qui peut mener au suicide, à la schizophrénie qui peut entraîner l'hospitalisation, aux troubles bipolaires et autres maladies physiques ou mentales. De plus, certains d'entre nous sont diabétiques, épileptiques, ont des troubles cardiaques, le cancer, des allergies, souffrent d'hypertension et de plusieurs autres maladies graves.

Comme plusieurs alcooliques éprouvent des difficultés avec les médicaments, certains membres ont adopté la position selon laquelle les membres des AA devraient s'abstenir de prendre des médicaments. Si cette position a évité plusieurs rechutes, elle a aussi eu des effets désastreux chez d'autres personnes.

Des membres des AA et leurs médecins nous ont parlé de situations où des patients déprimés s'étaient fait dire par des membres des AA de jeter leurs médicaments, ce qui a eu pour effet un retour en force de la dépression et de tous ses problèmes, et a parfois même mené au suicide. Nous avons aussi entendu dire par des membres souffrant d'autres maladies, comme la schizophrénie, les troubles bipolaires, l'épilepsie et autres qui exigent un traitement médicamenteux, que des amis membres des AA bien intentionnés les ont découragés de prendre les médicaments qu'on leur avait prescrits. Malheureusement, en suivant les conseils de non-professionnels, ces victimes ont vu leur état empirer et revenir à leur pire niveau. De plus, ils se sentent coupables parce qu'ils sont convaincus que les « AA sont contre les pilules ».

Il est également clair que s'il est mauvais de permettre ou d'encourager un alcoolique à redevenir dépendant de toute drogue, il est aussi mauvais

de priver un alcoolique de sa médication qui peut réduire ou contrôler d'autres problèmes physiques ou mentaux débilissants.

Voici les témoignages de membres des AA qui ont besoin de médication :

Fran

« Chaque fois que je cessais abruptement de prendre mes médicaments, mes symptômes s'aggravaient et les idées suicidaires refaisaient surface. »

Lorsque je suis arrivée chez les AA, j'étais non seulement alcoolique, mais aussi dépressive. J'ai commencé à boire pour combattre la dépression, mais quand l'alcool a cessé de me soulager, je suis allée consulter un psychiatre qui m'a prescrit des antidépresseurs et des tranquillisants. Mon état étant sous contrôle, j'ai été totalement sidérée lorsque, à ma première réunion des AA, l'une des premières questions que l'on m'a posées était : « Prends-tu des médicaments? »

À partir du moment où les membres des AA ont appris que je prenais des médicaments, ils n'ont pas cessé de me harceler. Ils me disaient : « Laisse ta béquille », ou « Sois honnête envers toi-même », et « Cesse de voir le psychiatre — tout ce dont tu as besoin, ce sont les AA ».

J'ai pesé le pour et le contre pendant trois ans, jusqu'à ce qu'un après-midi, j'ai simplement cessé de prendre des médicaments. En moins de 24 heures, j'ai fait un voyage duquel je n'étais pas certaine de revenir un jour — un voyage d'hallucinations, de paranoïa, de peur et d'obsession. Lorsque cela est arrivé, je suis allée en réhabilitation.

Au cours des mois qui ont suivi, j'ai été hospitalisée à maintes reprises. Les médecins ne s'entendaient pas entre eux quant à mon diagnostic, et mes problèmes dans mon groupe des AA ont continué en raison de tous les « conseils médicaux » que je recevais de membres des AA. J'ai dû choisir entre mes médecins et les AA, et j'ai choisi les AA, encore et encore. À chaque fois que je cessais abruptement de prendre mes médicaments, mes symptômes s'aggravaient et les idées de suicide refaisaient surface.

Suite à une tentative de suicide et à une autre hospitalisation, j'ai consulté un autre médecin qui m'a diagnostiquée maniaco-dépressive et qui m'a prescrit du lithium. Même si je savais que quelque chose ne tournait pas rond depuis mon adolescence, ce fut un choc d'apprendre que j'étais maniaco-dépressive. Par contre, je comprends maintenant que ce n'est qu'une autre maladie, et qu'il y a des réunions pour maniaco-dépressifs dans les environs.

Mon attitude face aux médicaments a totalement changé. Je n'ai qu'un juge — ma Puissance supérieure — et peu importe qui sait que je prends du lithium pour ma maladie. Je sais que des gens continuent de dire que je prends « quelque chose », mais cela ne me dérange pas.

Je demeure abstinentes aujourd'hui avec l'aide d'un groupe d'attache, avec les Étapes et des réunions discussion, et plus important encore, avec ma Puissance supérieure.

Julie

« Il est certain que la décision de prendre des médicaments devrait être prise essentiellement entre un médecin qui connaît l'alcoolisme et un patient qui connaît les effets de la médication. »

Je m'appelle Julie et je suis alcoolique. Après 14 ans d'abstinence chez les AA, je suis sous les soins d'un médecin pour une dépression sévère, et je prends un médicament antidépresseur, tel que prescrit.

À mes débuts chez les AA, j'ai dû m'occuper, bien sûr, de la chose la plus importante : mon alcoolisme, et c'est ce que j'ai fait. Je suis devenue active dans mon groupe d'attache, j'ai eu une merveilleuse marraine et j'ai immédiatement commencé à intégrer les Douze Étapes dans ma vie. L'une des premières choses que j'ai apprises chez les AA a été de ne pas mettre tous mes problèmes dans un même panier, et c'était une très bonne chose à apprendre car ma tête en était pleine.

À la longue, il m'est apparu évident que je devais faire face à bien des problèmes, dont les séquelles de très mauvais traitements subis pendant mon enfance. J'ai donc suivi une thérapie

et je me suis attaquée à ces problèmes. Lorsque j'ai commencé à avoir des idées suicidaires, mon thérapeute m'a proposé une médication pour m'aider à faire face à une dépression sévère. Malheureusement, cette première consultation a eu lieu avec un médecin qui ignorait tout de l'alcoolisme. Il m'a prescrit un médicament que je croyais être un antidépresseur, mais j'ai appris plus tard que c'était un tranquillisant. J'ai pris un comprimé et immédiatement, j'en ai voulu un autre. Je devais être honnête avec moi-même. Je me suis donc questionnée pendant une heure avant de finalement jeter les comprimés.

J'ai ensuite demandé une deuxième opinion d'une femme médecin qui avait été directrice d'un centre de rétablissement pour alcooliques. Elle en savait beaucoup plus que moi sur l'alcoolisme d'un point de vue médical, et elle m'a prescrit l'antidépresseur que je prends maintenant.

Pendant ce temps, bien sûr, je suis restée proche du programme des AA et je suis aussi honnête que possible quant à la médication. Elle m'a permis de continuer à rechercher la source de mes problèmes, et je sais que ce travail est essentiel pour que je demeure abstinente.

Je crois qu'il est très important que chaque personne dans le programme qui pense à prendre des médicaments obtienne autant d'information que possible. Surtout, la décision de prendre des médicaments devrait être prise essentiellement entre un médecin qui connaît l'alcoolisme et un patient qui connaît les effets de la médication.

Barry

« J'ai dû faire confiance à mes médecins avec mes problèmes médicaux — pas à l'aveuglette, mais avec un suivi régulier de mon programme de soins et de mes besoins médicaux. »

Après de nombreuses hospitalisations pour alcoolisme et de sérieux problèmes de gastro-entérite, je me suis retrouvé chez les AA sur les conseils d'un psychiatre de l'hôpital des Anciens Combattants où j'étais traité. Ce médecin m'a aidé à comprendre que l'alcoolisme était mon principal problème et la source d'une vie tout à fait

hors de contrôle. J'ai assisté à des réunions des AA à l'hôpital, et je n'ai pas cessé après avoir obtenu mon congé.

Je suis abstinente et heureuse chez les AA depuis de nombreuses années maintenant, mais pendant les neuf premières années de mon rétablissement, j'ai eu de graves problèmes cœliaques. Au cours de ces premières années, j'étais très mal en point.

À mon arrivée chez les AA, je prenais des tranquillisants prescrits par un médecin qui avait une bonne connaissance de l'alcoolisme. Tous les mois, j'avais l'occasion de discuter de la médication avec lui. Pendant environ un an et demi, j'ai continué de prendre la médication, et mon groupe des AA, mon parrain et d'autres bons amis membres des AA ont appuyé les directives du médecin. D'autres, une minorité, n'étaient pas aussi compréhensifs. Certains m'ont supplié de jeter les médicaments et « de ne pas m'occuper de mes problèmes physiques ». Ce conseil m'a fait énormément culpabilisé et m'a déstabilisé émotionnellement.

Je suis demeuré abstinente une journée à la fois et j'ai appris à mettre en pratique les principes des AA. J'ai finalement pris de moins en moins de médicaments et après un an et demi d'abstinence, la médication a été discontinuée.

En rétrospective, connaissant la nature de ma maladie physique et les bienfaits de la médication pour m'aider à reconstruire mon système digestif, je considérerais les conseils négatifs que j'ai reçus comme éthiquement irresponsables et dangereux. J'ai dû faire confiance à mes médecins avec mes problèmes médicaux — pas à l'aveuglette, mais avec un suivi régulier de mon programme de soins et de mes besoins médicaux.

Le temps est venu où il n'a plus été nécessaire de prendre les tranquillisants prescrits. J'ai cessé de les prendre et je n'ai rien pris depuis. Physiquement, je n'ai pas eu d'effet secondaire, mais j'ai éprouvé une dépendance psychologique plutôt inconfortable. J'en ai discuté avec mon parrain et je me suis fié au programme des AA pour me libérer de cette servitude.

« Je n'avais plus l'impression d'essayer de m'en sortir en prenant un comprimé. J'avais de vrais symptômes. »

J'ai commencé à boire à 14 ans, et je fumais de la marijuana tous les jours. Sans elle, je crois que j'aurais été soûle 24/7. Je pouvais encore aller à l'école lorsque je fumais de la marijuana, mais pas quand je buvais. Plus tard, à 18 ans, j'ai commencé à prendre de la cocaïne avec de l'alcool pour essayer de ne pas avoir de pertes de mémoire.

Après avoir obtenu mon diplôme de l'école supérieure, je suis allée à l'école d'administration, puis j'ai obtenu un emploi en comptabilité. Je buvais et je me droguais toujours, et je passais beaucoup de temps à dormir au travail, la tête sur mon bureau.

Je suis abstinente depuis 11 ans maintenant. J'ai pris mon dernier verre au deuxième anniversaire de naissance de ma fille. Nous avons organisé une fête pour elle, et j'avais entamé le baril de bière quelques heures avant le début. J'ai perdu conscience et à ce jour, je ne me souviens pas de ce qui est arrivé. Quoi qu'il en soit, par contre, cela a ébranlé ma mère, qui a fait venir une équipe de crise le lendemain. Je me suis sentie quelque peu soulagée car je me disais que l'on devrait m'enfermer, que mon comportement était insensé. J'ai parlé de tout ce que je buvais et de ce que je prenais comme drogue à l'équipe, et ils m'ont recommandé d'aller en cure de désintoxication.

Mon mari à l'époque ne voulait rien savoir des AA, il ne voulait pas que j'aille là-bas « avec tous ces vauriens ». J'ai dit à l'équipe de crise que je ne pouvais pas aller en désintoxication car je n'avais personne pour prendre soin de mes enfants. Ils m'ont souhaité bonne chance et j'ai tenu le coup pendant environ neuf jours par moi-même. Désespérée, j'ai téléphoné à l'Intergroupe et je suis allée à une réunion. J'ai continué d'assister aux réunions et j'ai fini par dire à mon mari que je m'étais jointe aux AA. Nous avons eu une grosse dispute, mais avec le temps, ma relation avec lui s'est transformée. Je suis devenue plus forte. Puis, lorsque j'ai eu deux ans et demi d'abstinence, mon mari est mort dans un accident de moto. Le soir où c'est arrivé, je suis allée à une réunion. Je savais

que lorsque les choses allaient mal, je devais assister à une réunion.

Quelques temps plus tard, j'ai rencontré Gary, un membre des AA, qui est maintenant mon mari. Jusqu'à ce jour dans mon rétablissement, je n'ai pas l'impression d'avoir souffert de dépression. Puis, j'ai eu mon quatrième enfant, une fille. Environ un an après sa naissance, j'ai commencé à me sentir très mal. Je suis allée à plus de réunions, mais contrairement au passé, cela n'aidait pas. J'étais triste, en colère ou indifférente.

Finalement, je suis allée voir un médecin. Je lui ai parlé de mon rétablissement et elle m'a prescrit un antidépresseur. Je me suis habituée au médicament et cela semblait fonctionner. Par contre, après quelques mois, je me sentais à nouveau en colère et triste. Je me suis demandé si c'était une bonne chose de prendre les antidépresseurs, craignant de vouloir seulement prendre des comprimés pour régler mes problèmes. Je suis allée à davantage de réunions, et j'ai fait du travail de service, mais je me sentais de plus en plus mal.

J'avais l'impression de ne pas bien suivre le programme, que je n'en faisais pas assez, même si j'assistais à une réunion tous les jours. Je dégringolais vers le bas. Un jour où j'allais chercher les enfants, j'ai voulu aller au bar. Une autre fois, je me suis vraiment énervée contre mon fils et je l'ai frappé à la tête. Pour moi, c'était inacceptable car je ne frappais pas mes enfants.

J'ai parlé à mon médecin de mes problèmes, que je prenais des médicaments alors que j'aurais dû mieux contrôler ma vie. Il m'a donné une brochure, sous forme de questions. Les questions m'ont fait penser à notre brochure *Les AA sont-ils pour vous?* Je me suis sentie mieux après l'avoir lue. Je n'avais plus l'impression que j'essayais de m'en sortir en prenant un comprimé. J'avais de vrais symptômes. Il m'a prescrit un antidépresseur différent et je me suis sentie beaucoup mieux.

Récemment, j'ai commencé à avoir de terribles douleurs aux hanches, et mon médecin m'a prescrit un médicament pour cela aussi. Je suis toujours inquiète de prendre un nouveau médicament, et mon médecin a entrepris le traitement très doucement. Mon abstinence est précieuse, donc je discute de tout avec mon médecin, et j'essaie d'être vigilante.

« Un jour, j'ai lu sur un panneau d'affichage une phrase qui disait en gros : "La dépression est un déséquilibre chimique dans le cerveau, pas un défaut." »

Je me suis promené sur un petit nuage pendant plus de dix ans dans l'abstinence. J'étais célibataire et pratiquement libre de faire ce que je voulais, et donc, j'ai pu consacrer énormément de temps aux AA, et les dividendes ont été très bénéfiques. Je me suis senti bien presque tout le temps. Ma carrière a démarré et j'avais une très bonne relation avec ma petite amie. Même après notre mariage, où il me fallait plus de temps pour être un bon mari, j'aimais beaucoup les avantages de vivre une vie spirituelle et d'être dans le Mouvement.

Ma carrière a connu son point culminant lorsque l'on m'a offert une vice-présidence dans une grande société. J'ai fait de mon mieux pour rester humble et garder les pieds sur terre. Alors que cette belle carrière prenait son essor, ma femme et moi avons commencé à avoir des enfants. Lorsque ma fille a eu deux ans, nous avons appris que nous allions avoir un fils. Nous avions une jolie maison et de bons revenus, alors tout semblait formidable.

Les problèmes n'étaient pas loin. La compagnie a commencé à péricliter très rapidement, au point où j'ai dû congédier quatre-vingts pour cent du personnel. Par la suite, on m'a transféré dans un poste beaucoup moins prestigieux. Mes deux enfants avaient des problèmes dont nous ignorions l'existence lorsqu'ils étaient bébés. J'étais très en colère envers Dieu. Pourquoi, alors que j'ai fait tout ce que j'ai pu pour les AA, et que le programme a changé ma vie, Dieu me donnait-il des enfants avec ces problèmes? Je me sentais trahi, furieux, dévasté, et j'ai sombré dans une profonde dépression. Je me sentais toujours fatigué, en colère après tout le monde, et même suicidaire. Parfois, je ne pouvais pas supporter d'être dans une réunion où les gens partageaient leur bonheur et leur gratitude.

J'ai lutté contre cette dépression pendant près de deux ans. Je suis allé consulter un thérapeute et il a tenté de m'aider le plus possible, et certaines fois, je me sentais mieux. Par contre, l'humeur noire persistait et dans mon nouvel emploi j'ai

commencé à me comporter comme lorsque je buvais, en faisant du ressentiment, en m'absentant du travail et avec des épisodes de paranoïa.

Je savais et j'acceptais le fait que je faisais une dépression. Je croyais que je pourrais m'en sortir avec la thérapie et les AA, et je pense que j'ai sincèrement essayé. Malheureusement, après avoir essayé pendant deux ans, cette combinaison n'a pas fonctionné. Mon thérapeute m'incitait à voir mon médecin et à vérifier si des médicaments pourraient m'aider. Au début, j'étais totalement réfractaire à l'idée. J'avais pris bien des drogues en plus d'avoir consommé de l'alcool et après avoir vécu une vie si agréable dans l'abstinence, je ne voulais même pas considérer une médication.

Un jour, j'ai lu sur un panneau d'affichage une phrase qui disait en gros : « La dépression est un déséquilibre chimique dans le cerveau, pas un défaut. » Je crois que l'usage du mot « défaut » m'a vraiment frappé, en raison de notre Septième Étape. C'est alors que mon esprit s'est ouvert et que j'ai été disposé à considérer de l'aide médicale. J'ai prié et j'ai parlé à mon parrain, à mon thérapeute et à d'autres membres du Mouvement et finalement, j'ai décidé de parler de ma dépression à mon médecin.

Elle m'a prescrit un antidépresseur. Cela a pris du temps, mais j'ai commencé à me sentir bien mieux. La vie a cessé d'être un effort quotidien et je me suis même surpris à avoir à nouveau de la gratitude. J'étais très heureux de constater que je remarquais à peine la prise de médicament, même au début. Je me sens normal, sans trop plein d'enthousiasme ni découragement.

Je sais maintenant que plusieurs autres constatent que leur chemin vers le bonheur passe par des antidépresseurs. Ce médicament n'est pas pour tous, mais pour moi, c'est un cadeau du ciel.

Bob

« Trois médecins ont confirmé le diagnostic de bipolarité. J'ai fini par accepter cela et constater que presque toute ma vie, j'ai eu besoin de médicaments. »

J'ai des problèmes mentaux depuis que j'ai 14 ans, et je croyais que les autres ne s'en apercevaient

pas; il se passait des choses assez lugubres dans ma tête.

Avec la permission de mes parents, j'ai décidé d'aller en thérapie à 15 ans, et on m'a diagnostiqué schizophrène. Peu après, également au milieu de l'adolescence, j'ai commencé à boire. Je ne buvais pas pour m'amuser, et je n'avais pas besoin d'alcool pour parler avec des gens. J'en avais besoin pour enrayer le mal dans ma tête.

Boire était non seulement permis dans ma famille, mais souhaitable. Ma première perte de mémoire s'est produite lors d'une fête de famille. Être ivre était génial, car je ne ressentais rien. J'ai passé le plus gros de ma carrière de buveur à essayer de recréer cette expérience, et j'ai bu pendant 30 ans. La plupart du temps, je buvais tant que j'avais de l'argent, ou jusqu'à ce que je vomisse ou que je perde conscience.

Je me suis marié à 19 ans, et à 21 ans, nous avions déjà deux enfants. Le mariage s'est transformé en une période violente et démentielle, et il s'est terminé par un divorce après quelques années. Suite au divorce, je me suis retrouvé trois fois dans des hôpitaux pour aliénation mentale. Au même moment, j'ai connu certaines de mes plus grosses cuites et j'ai commencé à prendre de la drogue, comme de la marijuana et des « quaaludes ».

J'ai rencontré ma deuxième femme à cette époque. Les premières années de notre mariage ont été agréables : nous buvions ensemble, nous prenions de la drogue ensemble, nous jouions ensemble et nous nous amusions beaucoup. Je buvais de moins en moins. Je crois que je savais, jusqu'à un certain point, que l'alcool était la cause de mes problèmes, et je voulais arrêter. D'un autre côté, elle s'était mise à boire de plus en plus. Elle a atteint son bas-fond la première et s'est jointe aux AA. Je l'ai suivie deux ans plus tard.

J'étais tellement fou lorsque je suis arrivé car non seulement j'avais cessé de boire, mais j'avais aussi jeté mes médicaments pour la schizophrénie dans les toilettes. Les deux premières années, je suis allé à 14 réunions par semaine et j'ai parlé à un parrain et à un guide spirituel. J'ai aussi pratiqué les Étapes, mais j'étais toujours très souffrant. J'aimais faire partie des AA et j'aimais le Mouvement, mais je souffrais toujours.

Environ 10 ans plus tard, je suis devenu un peu

plus équilibré. J'ai alors commencé à faire plus d'heures de travail. Je cumulais deux emplois et j'allais aux beaux-arts à plein temps. Après 13 ans d'abstinence, j'étais prêt à nouveau pour l'asile d'aliénés. À l'époque où j'ai connu les AA, on m'a dit que nous ne devrions prendre aucune forme de médicament et donc je ne voulais vraiment pas aller consulter un médecin ou aller à l'hôpital. Ma femme m'a pourtant convaincu de voir un psychiatre, qui m'a diagnostiqué comme étant bipolaire. Il m'a demandé si j'étais à l'aise avec les médicaments. Je lui ai répondu que cela ne me plaisait pas beaucoup. Mais si c'était ce qu'il croyait que je devais faire, alors je le ferais.

J'ai pris les médicaments pendant deux ans, et par la suite, on a changé la médication, ce qui a marqué un grand tournant dans ma vie. Cela n'a pas fait disparaître l'anxiété, mais je n'ai plus eu de sautes d'humeur importantes.

Trois médecins ont confirmé le diagnostic de bipolarité. J'ai fini par accepter cela et constater que presque toute ma vie, j'ai eu besoin de médicaments. Ce fut l'alcool pendant de nombreuses années, et maintenant c'étaient des médicaments sur ordonnance. Je ferais mieux de prendre ces médicaments qui me maintenaient dans un certain équilibre que de souffrir au point de recommencer à boire.

Je trouvais tout à fait contradictoire de prendre des médicaments en étant abstinent. J'ai lutté, mais j'ai dû finir par abdiquer devant l'évidence. J'ai aussi fait la Première Étape sur cette question-là. Tout comme j'ai dû accepter mon impuissance devant l'alcool, j'ai dû accepter que j'avais besoin de médicaments pour survivre.

Après avoir suivi cette médication pendant quatre ans, j'ai parlé à un vieux membre. Je lui ai dit que je me sentais coupable et pas à la hauteur puisque je prenais des médicaments. Il a ouvert le Gros Livre, *Les Alcooliques anonymes*, à la page de l'Opinion du médecin, et m'a dit de lire l'article. Même quand le Gros Livre a été écrit, les fondateurs ont reconnu que les alcooliques avec des maladies mentales avaient besoin d'aide supplémentaire.

J'ai vécu pendant 13 ans sans prendre aucun médicament, et j'ai beaucoup souffert. Maintenant, je prends mes médicaments prescrits pour une maladie mentale et je respecte la posologie. Je

suis beaucoup mieux. Je considère que c'est un privilège de pouvoir partager mon histoire. Il est important que les membres plus nouveaux sachent que les AA n'offrent pas de conseils médicaux.

Des membres des AA partagent leurs expériences avec la drogue :

Le Mouvement des Alcooliques anonymes est un programme pour les alcooliques qui cherchent à se libérer de l'alcool. Ce n'est pas un programme pour la dépendance aux drogues. Par contre, certains membres des AA ont fait un mauvais usage de médicaments ou en ont abusé, souvent en les substituant pour l'alcool, de manière à menacer leur quête et leur maintien de l'abstinence. Ainsi, de nombreux membres des AA sont inquiets à propos du mauvais usage de médicaments.

Les histoires qui suivent viennent de membres des AA qui ont pris des drogues, allant de la marijuana aux analgésiques, et ils ont découvert la tendance de l'alcoolique à développer une dépendance à d'autres drogues. Heureusement, ils ont pu trouver le chemin de l'abstinence chez les AA, n'ayant plus besoin de psychotropes, ou de drogues qui modifient le comportement.

Sally

« J'ai fini par comprendre que j'avais pris des tranquillisants comme rempart contre mon anxiété, alors que la plupart des autres membres des AA y parvenaient grâce aux Douze Étapes. »

Je m'appelle Sally et je suis alcoolique.

Lorsque je suis arrivée à ma première réunion des AA, j'avais plusieurs années d'abus d'alcool et plusieurs autres de tranquillisants prescrits derrière moi. J'ai été fort étonnée de l'honnêteté, de la variété de personnalités et de la gratitude de chacun envers le programme des AA. À la fin de la réunion, j'étais convaincue que « cela pouvait se faire » et j'ai amorcé mon rétablissement chez les Alcooliques anonymes.

J'avais assisté à cette réunion des AA sur les conseils de mon psychiatre. J'étais profondément perturbée sur le plan mental et émotif, et le médecin m'avait prescrit un tranquillisant que je prenais en respectant la posologie. Je n'ai jamais modifié la dose de mon propre chef.

Un jour à la fois, je n'ai pas pris le premier verre. Ainsi que me l'avaient dit les autres membres des AA, la vie prenait un sens et j'étais profondément reconnaissante de ne plus boire de façon alcoolique. J'ai continué de prendre les tranquillisants prescrits, même si de nombreux membres des AA racontaient leurs propres expériences désastreuses avec les tranquillisants, découvrant invariablement que tel médicament menait à une rechute.

Après une abstinence de six mois, j'ai vécu une journée terrible au bureau et je me suis sentie rejetée de toutes les façons. Envahie par l'apitoiement et l'anxiété, je ne pouvais pas me débarrasser de mon ressentiment. À la fin de la journée, je me suis retrouvée au restaurant où j'avais consommé beaucoup d'alcool, et j'ai fini par prendre plusieurs martinis.

Ce fut tout un choc de constater que j'avais repris de l'alcool. Je ne voulais pas vraiment boire, seulement me détendre. Le lendemain soir, dans une réunion à mon groupe d'attache, j'ai regardé dans la salle et il m'est apparu que tout le monde présent vivait le programme des AA de façon honnête; tout le monde, sauf moi. Pour la première fois de ma vie, je me suis vraiment ouvert l'esprit et j'ai décidé de suivre les suggestions. Je me suis jurée de parler à mon psychiatre pour discontinuer les tranquillisants, car j'étais convaincue que d'une certaine façon, ce médicament était quelque peu responsable de ma rechute.

Mon psychiatre était prêt à annuler la prescription. Pendant les semaines et les mois qui ont suivi, j'ai fini par comprendre que j'avais pris des tranquillisants comme rempart contre mon anxiété alors que la plupart des autres membres des AA y parvenaient grâce aux Douze Étapes. Pour moi, c'était évident que même si j'avais assisté aux réunions des AA, lu les publications et tenté de suivre le mode de vie des AA, l'usage de tranquillisants m'avait empêchée de vraiment abdiquer. Je m'étais retrouvée seule et isolée, à tenter de contrôler mes

sentiments, tout comme j'avais un jour essayé de contrôler ma façon de boire. Pour me rétablir de la maladie de l'alcoolisme, il a été impératif que je cesse de prendre des tranquillisants. Grâce au programme des AA, j'ai appris à vivre confortablement sans psychotrope d'aucune sorte.

Je crois que je suis la preuve vivante que cela vaut la peine, même si ce n'est pas toujours facile d'être honnête avec moi, de tendre la main vers une Puissance supérieure et d'abandonner ma volonté égocentrique.

Randall

« Même après avoir cessé de boire, j'ai continué à prendre de la drogue et je me suis retrouvé dans un hôpital psychiatrique. »

Je m'appelle Randall et je suis alcoolique. Même après avoir cessé de boire, j'ai continué à prendre de la drogue pendant mes huit premières années chez les AA, pour me retrouver finalement dans un hôpital psychiatrique. Je suis abstinent chez les Alcooliques anonymes et je n'ai pas pris de drogue depuis maintenant trois ans, mais pendant la première année, j'ai pensé que je ne recouvrerais jamais la raison. J'avais constamment peur et j'étais certain de ne jamais m'en libérer. Mais ce ne fut pas le cas et je me sens mieux.

Pendant les quelques dernières années de consommation d'alcool, j'avais commencé à utiliser diverses drogues. J'ai essayé de contrôler ma façon de boire avec les drogues, mais cela n'a pas très bien fonctionné, ni pour très longtemps. À 27 ans, je suis allé dans un centre de rétablissement pour alcoolisme, et le personnel n'a pas beaucoup parlé d'autres drogues.

À mon départ du centre, j'ai été surpris de me retrouver dans une réunion des AA et de trouver des membres qui parlaient de drogue. Au premier groupe où je suis allé, le message était clair : ne bois pas et ne prends pas de drogue. Mais je n'avais aucun doute sur la signification de mon alcoolisme : cela voulait dire que je ne pouvais pas prendre d'alcool, un point c'est tout. J'ai finalement trouvé un groupe où les membres étaient plus tolérants sur l'usage de la drogue, j'ai appris à être un

peu moins franc sur ma consommation de drogue et j'ai cherché d'autres membres qui aimaient aussi planer en prenant de la drogue.

À la fin de ma première année chez les AA, j'avais décidé d'abandonner les hallucinogènes. À chaque fois, je faisais un mauvais trip et je savais que cela ne s'améliorerait pas. Par contre, je ne voyais aucune raison d'abandonner la marijuana.

Avec le temps, j'ai fumé de plus en plus et je me suis éloigné de plus en plus des AA. J'ai cessé de téléphoner à mon parrain. L'un après l'autre, les membres avec qui j'avais plané ont décidé d'arrêter et j'étais seul encore une fois.

Je me suis retrouvé dans un hôpital psychiatrique. Mon médecin m'a suggéré de téléphoner à mon ancien parrain des AA et de lui dire ce que j'étais devenu. Mon parrain m'a doucement fait revenir chez les AA.

Je peux maintenant comprendre que lorsque je suis entré chez les AA la première fois, j'ai tout de suite commencé à me dire que j'étais différent. « Ils ne peuvent peut-être pas fumer de la marijuana, mais moi, je le peux. Que savent-ils des drogues? Ils n'en ont jamais pris. » Lentement mais sûrement, la marijuana m'a repris dans les affres de l'isolation alors que j'avais cru m'en sortir pendant un court instant. Comme l'alcool, qui avait promis de mettre un terme à ma solitude, mais qui s'est finalement retourné contre moi, la marijuana m'a fait retourner dans un paysage désolé. Mais aujourd'hui, je ne suis pas différent et je ne suis pas seul.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant d'être abstinent chez les AA et je suis reconnaissant envers les membres de mon groupe, qui m'ont écouté assez longtemps pour que je commence à comprendre que je suis un alcoolique, tout comme eux.

Ann

« J'ai pris un somnifère et j'ai le souvenir très net d'une sensation aussi enivrante que celle de l'alcool. »

Je m'appelle Ann et je suis alcoolique. Lorsque je buvais, j'ai éprouvé un dysfonctionnement physique qui a plus ou moins accentué ma dépendance aux médicaments d'ordonnance. On m'avait

recommandé une chirurgie mais j'ai préféré la remettre à plus tard. Avec la progression de mon alcoolisme, il m'est devenu impossible de distinguer le moment où la douleur de mon alcoolisme a cédé le pas à celle causée par mon état physique.

Pendant ma période active, je me vantais d'être capable d'arrêter de boire pendant quelques semaines. Pour me calmer, je prenais plutôt des comprimés antidouleur qu'on peut facilement obtenir sur ordonnance, ou en vente libre dans certains cas. J'étais loin de penser que j'étais dépendante des médicaments puisque mon remède traditionnel a toujours été un demi verre de brandy!

J'étais devenue membre des Alcooliques anonymes et la chirurgie s'imposait toujours, mais je reportais la décision à plus tard, car j'étais trop occupée à devenir abstinent. Les premiers mois, très honnêtement, je disais dans les réunions que je confiais ma vie et ma volonté aux soins de Dieu tel que je Le concevais, puis, je m'enfermais dans la salle de toilette pour prendre un comprimé antidouleur. Les semaines ont passé et j'ai continué à prendre un petit comprimé par-ci par-là. Mais j'ai vite découvert que ces petits analgésiques et ces petits tranquillisants étaient tout aussi insidieux, puissants et imprévisibles que l'alcool.

Une nuit, en proie à une douleur morale intense suite à une rupture, j'ai pris un somnifère et j'ai le souvenir très net d'une sensation aussi enivrante que celle de l'alcool. J'ai regagné mon appartement et j'ai bu quantité d'eau et de café noir. Dans mon esprit, la situation n'aurait pas été différente si j'avais bu. Dieu merci, j'ai eu ma leçon très tôt, en début d'abstinence. J'ai donc appris une fois pour toutes que je ne serais jamais plus capable de composer avec les psychotropes.

LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. 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.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. 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.

LES DOUZE TRADITIONS DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.

2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'Il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.

4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les questions qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.

5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial : transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.

7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8. Le Mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. Le Mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.

12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de plaquer les principes au-dessus des personnalités.

PUBLICATIONS DES AA. Voici une liste partielle des publications des AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux des Alcooliques anonymes, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Téléphone : (212) 870-3400.
Site Web : www.aa.org

LIVRES

LES ALCOOLIKES ANONYMES
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE
DR BOB ET LES PIONNIERS
'TRANSMETS-LE'

LIVRETS

VIVRE... SANS ALCOOL!
NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE
LES AA EN PRISON : UN MESSAGE D'ESPOIR
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD

BROCHURES

Expérience, force et espoir :

LES AA POUR LA FEMME
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
LES JEUNES CHEZ LES AA
LES NOIRS CHEZ LES AA
LES ALCOOLIKES LGBTQ DES AA
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA
LES AA POUR LES ALCOOLIKES ATTEINTS DE MALADIE MENTALE —
ET CEUX QUI LES PARRAINENT
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT
SURMONTÉ DES OBSTACLES
LES AA ET LES FORCES ARMÉES
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT?
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ
DERRIÈRE LES MURS : UN MESSAGE D'ESPOIR
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON
(Brochure illustrée pour les personnes en détention)

Informations sur les AA :

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA
LES AA SONT-ILS POUR MOI?
LES AA SONT-ILS POUR VOUS?
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE?
VOICI LES AA
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE
LE GROUPE DES AA
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME
LE MEMBRE DES AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES
D'AIDE AUX ALCOOLIKES
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT
COLLABORONS AVEC NOS AMIS
LE SENS DE L'ANONYMAT
Pour les professionnels :
LES AA DANS VOTRE COMMUNAUTÉ
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME?
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS
Y A-T-IL UN BUVEUR À PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL?
LES LEADERS RELIGIEUX S'INFORMENT SUR LES AA
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA

VIDÉOS (disponibles sur www.aa.org, sous-titrées)

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES
LES AA : UN ESPOIR
UNE LIBERTÉ NOUVELLE

Pour les professionnels :

VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DU MILIEU JUDICIAIRE
ET CORRECTIONNEL
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE L'EMPLOI
ET DES RESSOURCES HUMAINES

PÉRIODIQUES

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol, www.aalavina.org)
INFORMATIONS SUR LES AA (seulement en version numérique – www.aa.org/fr/about-aa)

DÉCLARATION D'UNITÉ

Parce que nous sommes responsables de l'avenir des AA, nous devons : placer notre bien-être commun en premier lieu et préserver l'unité de l'association des AA, car de cette unité dépendent nos vies et celles des membres à venir.

Je suis responsable...

Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là.

Et de cela : **Je suis responsable.**

Publication approuvée par la
Conférence des Services généraux.

