# Les AA pour l'alcoolique plus âgé

## —Il n'est jamais trop tard

# Les AA pour l'alcoolique plus âgé — Il n'est jamais trop tard

ÉDITION EN GROS CARACTÈRES

LES ALCOOLIQUES ANONYMES® 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 ni ne contestent aucune cause.

Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

— Copyright © by AA Grapevine, Inc.;
traduit et reproduit avec autorisation.

Version en gros caractères révisée copyright
© 2023 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Tous droits réservés.

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

www.aa.org

1.5M – 9/23 (PAH)

# Les AA pour l’alcoolique plus âgé — Il n’est jamais trop tard

## CONTENU

Les AA pour l'alcoolique plus âgé . . . . . 7

Extrait d'une réunion virtuelle — **Karen**. . . . . 11

Je savais au fond de moi que ma consommation d'alcool s'aggravait — **Robert** . . . . . 20

Se réveiller enfin à 66 ans — **Gloria** . . . . . 30

Je suis entrée dans les salles des AA à l'âge de 75 ans — **Barb** . . . . . 34

Il n'est jamais trop tard — **Sandra**. . . . . 43

J'avais 67 ans quand j'ai assisté à ma première réunion des AA — **Ann**. . . . . 51

Chaque matin — **Alfred**. . . . . 58

Tu es fichue — **Mia** . . . . . 68

Où trouver les AA?. . . . . 83

Les Douze Étapes
des Alcooliques anonymes . . . . . 85

Les Douze Traditions
des Alcooliques anonymes . . . . . 87

## Les AA pour l’alcoolique plus âgé

Ce livret vous présente des membres des AA provenant d’une grande variété de milieux et qui ont eu des expériences diverses avec l’alcool. Ce qu’ils ont en commun, c’est que chacun d’entre eux a pris conscience de son alcoolisme alors qu’il était âgé de 60 à 70 ans. Ils ont commencé à boire à des moments différents de leur vie et ils ont bu pendant des périodes plus ou moins longues. Ils ont vécu des situations différentes. Parmi eux, une femme qui a commencé à boire pour de bon dans la soixantaine, tandis que d’autres ont bu pendant plus de 50 ans.

Plusieurs disent que leur consommation s’était considérablement accrue après leur départ à la retraite, et l’un d’entre eux décrit une rechute qui a duré dix ans et qui avait commencé par un verre pris en vacances. Certains récits décrivent des mariages heureux et durables, d’autres parlent de relations

abusives ou de longues périodes de solitude. De nombreux membres décrivent leurs expériences en tant que parents et grands-parents. Certaines de ces histoires sont joyeuses et pleines d'amour, d'autres ont été marquées par des tragédies ou des conflits. Quelques personnes décrivent des difficultés liées à la dépression et constatent que les médicaments qui leur étaient prescrits n'étaient pas d'un grand secours lorsqu'elles étaient en état d'ébriété. Quelques personnes parlent des tentatives de suicide qu'elles ont faites avant de trouver les AA. Beaucoup décrivent des problèmes de santé vécus à la suite de chutes, d'accidents et d'hospitalisations provoqués par l'alcool.

Ces histoires montrent que l'alcoolisme se présente sous des formes et des apparences très diverses. Ce n'est pas l'endroit où l'on boit, le moment où l'on a commencé à boire, le nombre d'années de consommation, les personnes avec qui l'on boit, ni ce que l'on boit, ni même la quantité de boisson consommée qui détermine si l'on est alcoolique. La vraie question est de savoir ce que vous fait l'alcool. Affecte-t-il vos relations avec votre famille, vos amis ou vos employeurs, passés ou présents?

Influence-t-il la façon dont vous organisez vos journées? Affecte-t-il votre santé? Votre humeur ou votre état d'esprit changent-ils quand vous ne buvez pas? Êtes-vous préoccupé par l'alcool d'une manière ou d'une autre? Si vous répondez oui à ces questions, vous avez fort probablement un problème.

Plusieurs crises accompagnent le processus de vieillissement, et presque toutes impliquent une perte quelconque. Les enfants grandissent et quittent la maison. Vous déménagez dans un endroit plus petit. Les amis sont moins nombreux et plus éloignés. Vous devez prendre votre retraite. La santé physique est moins solide, et les facultés diminuent. Votre partenaire de longue date décède. Tous ces changements de situations aggravent parfois une vieille habitude. Alors qu'auparavant un verre avant le dîner pouvait être un moment convivial, il représente maintenant le soulagement attendu toute la journée, et un verre se transforme en deux ou trois verres, et puis davantage.

Pour d'autres, l'alcoolisme fait suite à une crise majeure, une perte accablante. La bouteille vient soudain combler le vide émotionnel laissé par la perte d'un emploi ou le décès d'un être cher. D'autres

encore souffrent depuis longtemps d'un alcoolisme à peine contenu et s'en sortent tant bien que mal jusqu'à ce que leur corps, après des années d'abus, ne puisse plus supporter l'alcool.

Le tournant, pour les personnes dont l'histoire figure dans cette brochure, s'est produit lorsqu'elles ont finalement décidé d'affronter le problème, de le regarder en face et qu'elles sont devenues disposées à faire quelque chose pour y remédier. La décision de demander de l'aide était la plus importante, celle que personne d'autre ne pouvait prendre à leur place. Une fois la décision prise, elles ont trouvé la main tendue des Alcooliques anonymes. Ces personnes de tous âges ont accepté la maladie qu'était leur alcoolisme et, ce faisant, se sont rendues accessibles à l'aide, à la guérison et à la reprise en main de leur vie.

Loin d'avoir l'impression que leur vie est terminée, les personnes qui sont venues aux AA à un âge avancé expriment souvent le sentiment contraire, qu'il est temps de commencer à vivre.

## Karen

C’était mon 68e anniversaire. Mes filles, mes gendres et mes cinq petits-enfants étaient venus le fêter. Ce fut une belle soirée. Quand ils ont tous été partis, je suis allée éteindre la lumière dans la cuisine. J’ai alors remarqué qu’ils avaient laissé une bouteille de vodka entamée sur le comptoir. Tout ce que je me rappelle, c’est de m’être réveillée pour apercevoir l’une de mes filles qui me regardait. Je savais que quelque chose n’allait pas, mais j’ignorais quoi. J’étais sur le point d’apprendre que j’avais fait un black-out de trois jours. Apparemment, j’avais dit des choses horribles à ma fille. Je n’en garde aucun souvenir. J’étais loin de me douter que ma rechute de dix ans était sur le point de prendre fin.

Il fut un temps où je pensais que la rechute, c’était pour les autres, pas pour moi. J’avais tout compris. J’avais dix ans de sobriété. Jusqu’à ce que tout s’écroule sur un bateau de croisière. Quelques verres pendant des vacances bien méritées se sont presque aussitôt transformés en cauchemar. Il n’a pas fallu longtemps pour que je cache l’alcool derrière des

casseroles et des marmites dans la cuisine. Ou que je boive dans la voiture en rentrant du travail. Les médicaments que je prenais pour ma dépression n'étaient pas d'un grand secours, même quand mon médecin augmentait la dose. Ma consommation d'alcool augmentait, et je suis arrivée à un point où je voulais arrêter, mais ne le pouvais pas. Qu'était-il arrivé? Cela m'avait semblé si facile la première fois. J'étais dans le pétrin. J'ai commencé à fréquenter les réunions des AA après le travail. Ça n'a pas aidé. J'avais l'impression d'errer dans un genre d'hiver nucléaire. Cela a duré dix ans. J'avais beau essayer, ça ne servait à rien. Je ne pouvais pas rester sobre plus de quelques jours, quelques semaines ou quelques mois.

Peu de temps avant mon anniversaire, j'ai reçu un appel téléphonique matinal alors que je me préparais pour le travail. Mon téléphone indiquait : « Bureau du coroner ». Je savais de qui il s'agissait. Je m'y attendais depuis les quatre dernières années de la vie de ma sœur. Elle buvait sans arrêt depuis 40 ans. J'étais la seule personne de la famille qui lui parlait encore. Le médecin légiste me dit qu'elle était morte d'une intoxication alcoolique aiguë, combinée

à une surdose d'opioïdes et autres médicaments d'ordonnance. Je me suis tellement soûlée que ma fille a dû se rendre au funérarium pour régler les derniers arrangements. Les portes de l'enfer se refermaient sur moi, et j'avançais lentement sur le chemin de la mort, suivant ma sœur en silence.

La honte m'a gardée sobre pendant la période suivant mes trois jours de black-out. Je savais bien, à ce moment-là, que j'allais recommencer à boire. Simplement, je ne savais ni quand, ni où, ni combien, ni ce qui allait se passer quand la folie l'emporterait. Mon médecin m'a appelée. Il voulait me placer dans un centre de traitement. J'ai refusé. Pourquoi gaspiller de l'argent? Deux mois plus tard, en rentrant chez moi après l'entraînement, j'ai eu l'impression que ma maison était devenue un mausolée. La solitude et le désespoir m'envahirent. Je ne croyais pas pouvoir continuer, peu importe ce que cela signifiait.

J'ai pris mon téléphone et j'ai trouvé une réunion des AA en ligne qui ne nécessitait pas de mot de passe, et on m'a laissé entrer tout de suite. On y faisait l'étude du Gros Livre, et le sujet était : « L'allergie et la maladie ». Qu'est-ce que c'était que ça? Le conférencier expliquait comment mon corps se

comportait et créait une réaction allergique quand je buvais de l'alcool. Cela déclenchait le manque qui expliquait pourquoi je ne pouvais pas m'arrêter une fois que j'avais commencé. Puis il a expliqué la MALADIE! Il a demandé si quelqu'un buvait contre son gré. J'ai levé la main. Il avait mis des mots sur ce que je n'avais jamais pu nommer. Boire contre mon gré!

Il est allé à la page 27 du Gros Livre (**Les Alcooliques anonymes**), où l'on dit : « Tout alcoolique atteint le stade où même la plus grande volonté de cesser de boire n'est plus d'aucun secours. » À la page 44, j'apprends que j'avais perdu le pouvoir de choisir. Je ne pouvais plus affirmer ma propre volonté. Le conférencier indiquait toutes les pages où il était dit que j'étais une VRAIE alcoolique, que plus aucun être humain ne pouvait m'aider. À la page 26, le Dr Silkworth décrit un type d'alcoolique qu'il en était venu à considérer comme sans espoir. Selon le Dr Carl Jung, ce type d'alcoolique est totalement désespéré (page 27). « Une fois qu'ils sont dominés par ce mal, ils deviennent confus. D'une part, ils sont obsédés par l'idée qu'un jour, ils réussiront à s'en sortir et, d'autre part, ils se doutent bien que la

partie est perdue. … La vérité tragique est que s'il s'agit d'un véritable alcoolique, ce jour peut ne jamais arriver. Il a perdu tout contrôle. »

Et voilà. Tout était là, dans le diagnostic froid et brutal de mon état. Personne ne pouvait plus m'aider. J'étais un cas désespéré. Je me suis mise à pleurer. La réalité de ma situation, c'était que j'allais mourir et sans doute bientôt. Le conférencier a annoncé que la réunion était terminée. Il a demandé si quelqu'un avait une question. Je n'ai pas levé la main, je n'ai pas dit un mot. À quoi bon?

Alors j'ai entendu appeler mon nom. J'ai levé la tête d'un coup. C'est à moi qu'il parlait? Eh oui! Il m'a demandé d'activer mon micro. Je n'avais encore jamais pris la parole dans une réunion en ligne. Il m'a demandé si j'avais des questions. J'ai bredouillé que je n'avais jamais entendu parler de la maladie. Il m'a dit de prendre un stylo et du papier. Comme je n'avais pas de papier à portée de main, j'ai pris ma boîte de Kleenex. Il m'a dit de noter un numéro de téléphone. Je l'ai fait. Puis il m'a demandé de le répéter. Je l'ai fait. Il m'a dit que c'était le numéro de téléphone de ma nouvelle marraine et que je devais l'appeler le lendemain matin.

La réunion était terminée. Je suis restée assise là à pleurer sans pouvoir m'arrêter. Pourquoi m'avoir donné ce numéro de téléphone s'il n'y avait plus aucun espoir pour moi? Étais-je un cas d'hospice?

Le lendemain, j'ai appelé ma nouvelle marraine. Nous avons parlé de la gravité de ma situation et elle m'a posé quelques questions sur mon historique de consommation d'alcool. Plus tard, elle m'a dit que j'étais l'une des pires alcooliques qu'elle ait jamais rencontrées. Elle a commencé à parler de Dieu. Est-ce que je croyais en Dieu? Oui, je croyais en Dieu! J'ai fréquenté une école religieuse pendant toutes mes études et j'appartenais à une église. Nous avons continué à parler et, au bout d'un moment, elle m'a expliqué très gentiment que je semblais avoir mis ma foi dans des gens, des lieux et des choses, plutôt qu'en Dieu.

Cela m'a frappée de plein fouet. Je le voyais bien maintenant. Mes ex-maris, la maison où élever mes enfants et l'argent pour tout ça. Je pouvais pointer tout ça du doigt pour prouver que je n'étais pas perdue, que j'étais une bonne mère et que je pourvoyais aux besoins de mes enfants, qui représentaient tout pour moi. Plus important

encore, j'ai vu que c'étaient toutes ces choses que j'adorais. Elle m'a expliqué que je m'étais coupée de Dieu et que le seul moyen de sortir de ma situation désespérée était d'accepter un plan d'action spirituel. Je n'avais aucune idée de ce dont elle parlait. Nous avons convenu de nous parler au téléphone tous les matins, de six heures et demie à sept heures. Je devais avoir mon Gros Livre, un stylo et du papier.

J'avais lu le Gros Livre une vingtaine d'années auparavant. Honnêtement, ça m'était passé au-dessus de la tête. Je l'ai retrouvé sur mon étagère avec tous les autres livres de développement personnel qui accumulaient la poussière. Ma nouvelle marraine m'a dit qu'elle allait me faire suivre une ligne de conduite, ce qui signifiait que nous allions travailler les Étapes. C'était la solution pour m'en sortir, me dit-elle. Est-ce que j'étais prête à ça? Absolument!

C'était parti. Nous nous rencontrions chaque matin. Nous avons commencé par la préface, à la page 11. Puis les avant-propos des quatre éditions du Gros Livre. J'ai lu au sujet des 100 premiers membres. Puis ce fut l'« Opinion d'un médecin ». J'ai appris de quoi je souffrais. J'ai connu Bill W. et son histoire.

J’ai lu, à la page 30, que je suis « impatiente, irritable et mécontente aussi longtemps que je ne ressens pas de nouveau cette sensation d’aise et de confort que me procurent quelques verres », une expérience dont je ressors « bourrée de remords et fermement résolue à ne plus jamais boire. Ce scénario se répète et, à moins que cette personne puisse vivre l’expérience d’un changement psychique total, il y a très peu d’espoir qu’elle se rétablisse. »

Il y a eu un moment où j’ai accepté de tout pardonner. Tout ce que je savais et ignorais de mon passé. Tout ce qui allait se produire dans mon avenir. Ça n’avait plus d’importance et ça n’en a plus, parce que j’ai tout pardonné. Je me suis imaginée face au barrage qui avait cédé quand j’avais laissé aller mes ressentiments. J’ai laissé l’eau se répandre sur moi, me traverser, me débarrasser des débris, de toute ma douleur, de tous les dégâts. Simplement tout. J’ai tout pardonné.

Je sais qu’une alcoolique comme moi n’a qu’un sursis quotidien, qui repose sur le maintien de ma condition spirituelle. Je dois intégrer la vision de la volonté de Dieu dans toutes mes activités. La Onzième Étape suggère la prière et la méditation.

Vers la fin de ma Cinquième Étape, ma marraine m'a amenée à la page 86. Elle m'a suggéré de lire les pages 97 à 100 au réveil chaque jour et avant de m'endormir le soir. C'est là que je demande à Dieu de me montrer, tout au long de la journée, quelle sera ma prochaine action et ce que je devrai faire pour résoudre mes problèmes. Je ne dois pas prier pour mes propres fins égoïstes, mais seulement pour savoir si je peux venir en aide à d'autres personnes. Je dois vivre ma journée en priant pour connaître ma prochaine bonne pensée ou bonne action. Il y a danger si mon esprit se laisse emporter par l'excitation, la peur, la colère, l'inquiétude ou l'apitoiement. Cela entraîne de mauvaises décisions (page 99).

Je devais trouver moyen de me mettre au service des autres. Comment une alcoolique brisée comme moi pouvait-elle en aider d'autres? Eh bien, d'abord, je vais régulièrement aux réunions. Si on me demande de partager, je parle de l'alcoolisme, de ma rechute de dix ans, de l'allergie et de la maladie. Je parle de la façon dont ma marraine m'a guidée dans les Étapes. Je reste après la réunion pour accompagner les nouveaux, les nouvelles, les personnes qui

reviennent et celles qui boivent encore. Je réponds au téléphone si quelqu'un appelle pour demander de l'aide. J'écoute avec tout mon cœur. Je suis habituellement très timide, mais je sais à quel point ce travail est important pour nous deux. J'assure également l'écoute téléphonique après les heures régulières du Bureau central local des AA, une expérience extraordinaire. Je reçois toutes sortes d'appels, qu'il s'agisse d'aider quelqu'un à trouver une réunion ou de personnes en pleine crise. Des gens comme moi, qui se sont égarés et qui cherchent une lueur d'espoir et un moyen de s'en sortir.

Suis-je une alcoolique reconnaissante aujourd'hui? Oui, évidemment. Il n'est jamais trop tard.

## Je savais au fond de moi que ma consommation d'alcool s'aggravait

**Robert**

J'ai 68 ans et je suis sobre depuis le 11 février 2022. J'ai bu de façon excessive toute ma vie, à partir de l'âge de 15 ans environ. Je me suis engagé dans la marine à 18 ans et j'ai commencé une vie où

**travailler dur et jouer dur** était le mantra commun. Je ne buvais presque jamais sans me soûler. En règle générale, l'objectif était de ne **pas trop** me soûler.

J'ai épousé mon amie du collège à 20 ans et nous sommes mariés depuis près de 48 ans. Elle m'a soutenu dans des moments difficiles. Elle a aussi beaucoup fait la fête avec moi au fil des ans. J'ai réussi à mener une belle carrière, mais pas sans quelques taches liées à l'alcool. Ivresse et troubles publics, conduite avec facultés affaiblies, et quelques bagarres mineures résument mon journal de bord d'alcoolique dans la marine. J'ai aussi réussi ma carrière civile en tant que responsable de service de maintenance. J'ai pris ma retraite à 63 ans.

Tout au long de ma vie, j'ai presque toujours bu de manière excessive, et ma famille et mes amis s'y attendaient et l'acceptaient. Après trois ans de retraite, j'ai constaté que je buvais de façon différente et que j'agissais aussi de façon différente quand je buvais. Je buvais du bourbon et je devenais mauvais avec ma femme, je me déchaînais dans la maison, brisant et cassant des objets. Je n'étais pas physiquement violent avec ma femme, mais je sais qu'elle avait peur de moi. Je lui reprochais de m'avoir mis en colère

parce que je savais qu'elle n'aimait pas que je boive du bourbon. Le lendemain matin, elle me demandait si je me souvenais d'avoir cassé ceci ou brisé cela, dans la maison, et je ne m'en souvenais pas.

J'avais la solution. Je ne pouvais plus boire de bourbon parce qu'il me rendait fou et colérique, alors j'ai opté pour le rhum et la vodka. Je savais que je pouvais les tolérer. À cette époque, il y avait la bière, mais je n'en buvais presque jamais parce que l'effet n'était pas assez rapide. Je buvais avec excès trois ou quatre soirs par semaine, à tel point que le lendemain matin, je ne me rappelais plus ce dont ma femme et moi avions parlé la veille. Après avoir vu faire des amis au fil des ans, je savais que j'étais sur une pente glissante, mais je pensais pouvoir tenir le coup et me débrouiller.

J'ai tenu bon pendant moins d'un an. Ma première éruption majeure s'est produite lors d'une fête familiale, le 26 juin 2021. Comme il n'y avait que de la bière, je me tenais près de la glacière et j'ai bu une quinzaine de bières dans la journée. En fin de soirée, la discussion a pris une tournure politique, et je suis devenu furieux et agressif envers mon beau-frère et mon neveu malades. Tout le monde est resté

bouche bée. Ils m'avaient tous vu en état d'ébriété à de nombreuses reprises, mais jamais au point de m'emporter. J'étais moi-même abasourdi d'agir de la sorte avec des gens que j'aime vraiment.

Ma femme a dû me sortir de là de force. Dégoûtée, elle m'a dit qu'il fallait que j'arrête de boire. Le lendemain, j'ai été autorisé à retourner sur les lieux de la fête pour présenter des excuses, que je savais insuffisantes par rapport à la gravité de mon inconduite, mais tout le monde voulait poursuivre la réunion de famille de manière agréable et s'est montré généralement bienveillant.

Environ un mois plus tard, alors que je prenais des vacances avec un groupe d'amis, j'ai passé la journée à la plage à boire de la bière, du vin au repas, puis de grandes quantités de rhum. Tard dans la soirée, j'ai insulté une amie au sujet de son poids. Je me croyais drôle, mais en réalité j'étais insultant. Ma femme m'a ramené de force à la chambre. Elle était dégoûtée de ma consommation, encore une fois, et m'a dit qu'il fallait que ça cesse. Je me suis excusé auprès de notre amie. Elle a accepté mes excuses, mais je savais qu'elle était blessée. Je n'ai pas bu du reste de la semaine à la plage.

De retour à la maison, je suis revenu à ma consommation contrôlée de rhum : trois ou quatre soirs par semaine, je buvais jusqu'à sombrer dans l'oubli, mais j'allais encore me coucher par mes propres moyens, et je pouvais me lever et fonctionner le lendemain. Cela a duré des mois, et ma femme était d'accord parce que je n'étais pas agressif et que je buvais presque toujours à la maison, ou bien elle conduisait si nous devions sortir.

Le 10 février 2022, nous sommes allés au restaurant avec des amis. Nous avons bu trois bouteilles de vin à trois, alors que ma femme se remettait d'une opération de la hanche. Puis nous sommes allés prendre un cocktail chez nos amis, où j'ai consommé beaucoup de rhum en peu de temps. Je savais que je pouvais en prendre car nous n'avions bu que du vin au resto. Je titubais au moment de partir. Ma femme nous a ramenés à la maison dans mon camion. J'étais cohérent et j'ai parlé pendant les 15 minutes du trajet de retour à la maison. Je me souviens d'avoir garé le véhicule dans l'allée. Ensuite, je me rappelle seulement m'être trouvé à quatre pattes à côté du camion, le côté gauche du visage fracassé et dégoulinant de sang sur l'allée. J'ai basculé vers

l'avant et me suis à nouveau cogné le visage. Je n'avais plus de jambes. Ensuite, je me rappelle que ma femme se tenait à côté de moi et que je lui disais avoir besoin d'aide. Elle a cru que je voulais dire que j'avais besoin d'aide pour me relever, mais je voulais dire que j'avais besoin d'aide pour arrêter de boire comme un fou. Elle m'a aidé à rentrer dans la maison et m'a gardé éveillé pendant quelques heures parce que j'avais un traumatisme crânien.

Le lendemain, 11 février 2022, nous avons passé la majeure partie de la journée aux urgences pour passer des radiographies et des tomographies. Heureusement, je n'avais pas de traumatisme crânien, mais j'avais le visage sérieusement contusionné. L'enflure me fermait presque entièrement l'œil gauche. J'avais également une fracture du pouce gauche et une sévère contusion au genou droit.

De retour de l'urgence, j'ai consulté l'horaire des réunions du club des AA le plus près de chez moi. Je n'avais pas besoin de l'adresse, car je l'avais déjà cherchée après l'incident de juin. Je savais au fond de moi que ma consommation d'alcool s'aggravait. J'ai appelé et j'ai demandé comment je pouvais

adhérer. L'homme qui a répondu m'a demandé si je voulais arrêter de boire. J'ai répondu oui, et il m'a invité à aller m'asseoir et écouter. Pas de frais, pas de cotisation, pas d'inscription.

J'étais dans un sale état quand je suis arrivé à la réunion de 19 heures, et il restait beaucoup de personnes de la réunion précédente. J'avais le côté gauche du visage complètement contusionné, l'œil gauche entièrement obstrué par l'enflure, et le pouce gauche immobilisé. Tony, l'homme qui avait répondu au téléphone, m'a accueilli dans la cuisine et m'a présenté à quelques autres membres des AA qui se trouvaient là. J'ai été accueilli par tout le monde comme je n'avais jamais été accueilli auparavant. L'acceptation, l'empathie et la compréhension ont été immédiates.

Il y avait deux hommes beaucoup plus jeunes quand je suis entré m'asseoir dans la salle de réunion. Ils se sont tout de suite présentés et m'ont demandé ce qui m'était arrivé. J'ai expliqué et ils ont écouté. L'un m'a demandé si j'avais un Gros Livre. Je ne savais pas ce que c'était. Il s'est levé et m'a apporté un Gros Livre qui se trouvait dans la bibliothèque toute neuve. La conversation s'est poursuivie, et l'autre homme

m’a recommandé de commencer par le chapitre 4. Ça faisait à peine 15 minutes que j’étais là, et j’étais déjà accepté, et quelqu’un que je n’avais jamais vu auparavant m’avait acheté un Gros Livre. J’étais encore sonné par les événements des 24 dernières heures, mais je ressentais quelque chose de très spécial, une véritable atmosphère de non-jugement.

La réunion a commencé, je me suis présenté et j’ai brièvement expliqué pourquoi j’étais là. Il était évident que j’étais blessé. Encore une fois, j’ai reçu un flot d’acceptation, de soutien et de compréhension. J’ai entendu d’autres membres des AA partager, rire et mentionner une Puissance supérieure. À la fin, j’ai pris mon jeton blanc. Tout le monde m’a dit de revenir, et l’animateur s’est assuré que j’avais une liste de numéros de téléphone.

J’ai commencé à lire le chapitre 4 dès mon retour à la maison. Le premier paragraphe décrivait ma situation. Je ne pouvais pas arrêter de boire complètement et j’avais peu de contrôle sur la quantité que je buvais. Ces dernières années, j’ai souvent refusé de commencer à boire parce que je ne voulais pas « allumer la mèche trop tôt ». Je me rappelle qu’au cours des premières semaines de

lecture du Gros Livre, j'avais l'impression qu'il avait été écrit pour moi. « L'opinion du médecin » m'a convaincu qu'il manquait une force spirituelle dans ma vie.

Ma femme se demandait si j'étais vraiment alcoolique. Je lui ai donné plein d'exemples tirés du Gros Livre, et elle a fini par me dire qu'elle me considérait comme un alcoolique fonctionnel. Elle m'a énormément soutenu. Après trois mois et 96 réunions, j'en suis venu à croire qu'il existe une Puissance supérieure. J'ai accepté le fait que j'étais impuissant devant l'alcool et que seul Dieu pouvait me rendre la raison. Tout à coup, des personnes croyantes en dehors des AA se sont trouvées sur mon chemin et m'ont tendu la main. Je me suis joint à une église locale que je fréquente régulièrement. Je savais depuis des années que la spiritualité manquait dans ma vie, mais je n'avais jamais agi. Les prières des Étapes ont joué un rôle déterminant au départ de ma vie de prière. Je pensais que je ne savais pas prier. Le père Martin m'a appris qu'essayer de prier, c'est déjà prier.

Aujourd'hui, après sept mois de sobriété, ma vie est merveilleuse. Je commence chaque matin par

la prière, la méditation et la lecture. Cela donne le ton pour la journée. Maintenant, je réfléchis avant de parler et j'essaie de me rappeler d'être enseignable chaque jour. Je prie pour que mon Dieu me rapproche de lui et pour que je puisse appliquer les principes des AA et ma foi dans tous les domaines de ma vie.

Deux mois après mon adhésion aux AA, ma femme a reçu un terrible diagnostic de cancer. Grâce à ma vie de prière, j'ai pu rester calme et prier seulement pour que la volonté de Dieu soit positive et que j'aie la force de l'accepter. Je crois que Dieu a fait pour moi ce que je ne pouvais pas faire pour moi-même en me rendant sobre à temps pour faire face à un événement qui a changé ma vie.

Actuellement, j'anime une réunion par semaine, ce qui est un privilège. C'est agréable de voir un nouveau entrer en contact avec un autre membre des AA et recevoir les conseils d'un parrain. Je viens de prendre contact avec un nouveau qui en est à sa première semaine et je serai son parrain temporaire. La camaraderie qui règne dans les salles est vraiment étonnante et dépasse tout ce que j'aurais pu imaginer. Je n'ai jamais connu une acceptation,

une compréhension et un amour aussi spontanés ailleurs dans ma vie. Je suis fier de dire que je suis un ami de Bill W. et que je vais aux réunions.

## Se réveiller enfin à 66 ans

### Gloria

Je suis la cinquième de sept enfants d'une famille afro-américaine. Mes parents étaient dévoués et travaillaient dur. Mon père était ingénieur en maintenance, et ma mère restait à la maison avec nous. Mes parents n'étaient pas de gros buveurs, mais ils avaient leur routine du vendredi soir à jouer aux cartes et à boire un verre avec leurs amis. Ils semblaient toujours heureux et ne perdaient jamais le contrôle. Mais les choses ont changé quand ma mère a commencé à travailler à l'extérieur. La routine du vendredi soir incluait désormais maman, papa, l'alcool et les disputes.

À cette époque, j'ai commencé à souffrir d'un manque d'estime de soi et je suis devenue la cible d'intimidations dans le quartier et à l'école. J'ai commencé à sécher les cours et à boire l'alcool de mes parents. Tant bien que mal, j'ai réussi à obtenir

mon diplôme d'études secondaires et j'ai commencé l'université communautaire. J'ai occupé une série d'emplois à temps partiel tout en poursuivant mes études, mais je buvais toujours et j'étais incapable de terminer quoi que ce soit.

J'ai abandonné mes études, j'ai emménagé chez ma sœur aînée et je gardais ses enfants pendant qu'elle travaillait. J'ai rencontré et épousé mon mari, et nous sommes devenus des partenaires alcooliques. Au début, ce n'était qu'une ou deux bouteilles de vin le week-end. Nous méritions bien ça après une dure semaine de travail. Puis, progressivement, c'est devenu une bouteille tous les soirs et nous buvions tout le week-end. J'avais hâte de rentrer du travail et de boire un verre. Bientôt, le bonheur conjugal s'est estompé et mon mari préférait boire avec ses copains plutôt qu'avec moi. Il ne rentrait pas à la maison après le travail, alors je buvais seule tous les soirs, jusqu'à perdre conscience.

J'aimais vraiment mon travail et j'y excellais, mais ça devenait difficile. J'ai utilisé tous les jours de vacances et de maladie autorisés. Je perdais le contrôle. Trois ans après le début de notre mariage, notre fils est né, puis trois ans plus tard, notre fille.

J’ai vraiment essayé d’être une bonne mère, mais j’étais triste et déprimée, alors je buvais. J’essayais de cacher les choses à mes enfants parce que je ne voulais pas les blesser. J’étais loin de me douter des dégâts que je causais. Leurs esprits vifs voyaient clair en moi. Bien sûr, ils ne pouvaient pas mettre le doigt dessus, mais ils savaient que quelque chose n’allait pas.

Puis on m’a diagnostiqué un cancer du sein de stade 3 et j’ai promis à Dieu d’arrêter de boire s’il me guérissait de ce cancer. Après deux ans de traitement, j’étais en rémission et j’arrêtais de boire. Je n’ai pas bu d’alcool pendant cinq ans! J’étais très reconnaissante de ne plus avoir de cancer, mais je n’étais pas satisfaite. J’avais toujours envie de boire et je m’y suis remise petit à petit. D’abord socialement, puis en revenant rapidement à mon état d’ivresse totale. Nous élevons deux petits-enfants et je crains de répéter avec eux le cycle des dommages causés à mes enfants. Je dois mettre un terme à cette folie.

Il y a deux mois, à l’âge de 66 ans, je suis entrée dans une réunion des AA et j’ai découvert un nouveau mode de vie. J’approche du 60e jour de

l'engagement de 90 réunions en 90 jours suggéré par ma marraine. J'ai du mal à décrire ce que j'ai découvert! Quand j'ai franchi la porte des AA, j'ai été accueillie avec tant d'amour, de gentillesse et d'acceptation que j'ai envie de pleurer en écrivant ces lignes.

J'ai enfin trouvé des personnes qui comprennent ce que j'ai vécu. Je suis accompagnée par une merveilleuse marraine et je fais partie d'un Mouvement uni, qui dépasse tout ce que j'aurais pu imaginer. Ne vous méprenez pas, j'ai encore des problèmes dans la vie, mais grâce à ce programme et au soutien de mes nouveaux amis, j'apprends à les gérer sans l'alcool et ses méfaits.

J'ai récemment vécu une tragédie personnelle, la perte d'un jeune membre bien-aimé de ma famille, victime de la maladie de la dépendance. Pour autant, je n'ai pas manqué une réunion et je n'ai pas bu pour noyer mon chagrin. Grâce à ce programme, j'ai pu me tenir debout avec grâce et dignité pour soutenir ma sœur pendant cette période douloureuse.

Le soir, maintenant, quand je me couche, je suis assommée par la fatigue des activités de la

journée, non par l'alcool. Le matin, je me réveille, au lieu de « reprendre connaissance », et j'en suis reconnaissante!

## Je suis entrée dans les salles des AA à l'âge de 75 ans

**Barb**

Ma date de sobriété est le 12 septembre 2016! Le programme des AA m'a redonné ma vie. J'ai maintenant un mari qui me fait à nouveau confiance, j'ai une famille qui m'aime et me soutient. Le Mouvement des AA m'a donné une « nouvelle » famille. Je me respecte, je me SUFFIS, je suis consciente de ma valeur. La Douzième Étape me donne le privilège de transmettre le message, ce qui est ma passion. Je sais que je vais vivre ce programme pour le reste de mes jours et c'est exactement ce que je veux faire. Je n'ai aucune envie de boire. Je me souviens de ma dernière gueule de bois, qui a duré environ quatre jours — je ne pouvais pas sortir du lit! Surtout, j'ai repris contact avec ma Puissance supérieure, que j'appelle Dieu. Il est extraordinaire et je sais que si je Lui fais confiance

et Lui demande quelle est Sa volonté, Il me gardera entre Ses mains.

Je suis la troisième enfant d'une mère irlandaise et d'un père allemand. Pendant toute ma jeunesse et ma vie d'adulte, j'ai vu ma mère souffrir de cette terrible maladie. Jeune, je voyais mon père rentrer à la maison en portant ma mère sur son épaule. Je pleurais et je criais parce que je la croyais morte! Finalement, ma mère est morte de démence alcoolique. Ce n'était pas facile à voir, et je me suis souvent dit : « Je ne serai jamais comme elle! » J'aurais tellement aimé connaître le programme des AA à l'époque.

Adolescente, je désirais me marier et avoir cinq enfants. Ma sœur et mon frère aînés ont tous deux eu cinq enfants et j'aime chacun d'eux comme si c'était le mien. J'ai épousé mon amour de l'école secondaire le 8 août 1959. J'avais 18 ans. J'étais immature et je n'avais pas la tête à ça.

Mon mari travaillait de longues heures et j'étais souvent seule. J'étais sur la défensive, en colère, tellement seule et malheureuse que j'ai décidé de me tourner vers des personnes qui allaient m'aimer

et s'occuper de moi. C'est ce que je pensais. Je travaillais et j'ai commencé à être invitée à des soirées après le travail. J'y allais parce que j'y recevais de l'attention et que je ne voulais pas rentrer chez moi dans un appartement vide. Cela a commencé vers l'âge de 21 ans. Je pouvais alors aller dans les bars avec mes collègues. Pendant deux ans, en résumé, j'ai rencontré les mauvaises personnes dans les mauvais endroits.

Mon mari et moi essayions de fonder une famille et nous avons décidé de déménager pour nous rapprocher de nos familles. Cinq ans plus tard, nous n'avions toujours pas réussi à concevoir. Nous en avons parlé à notre médecin, qui nous a fait passer des tests. Il s'est avéré qu'aucun de nous deux ne pouvait avoir d'enfant. Ce fut toute une gifle pour moi. Mon mari semblait prendre cela mieux que moi. À ce moment-là, j'ai commencé à ne plus avoir d'estime ni de respect pour moi-même. Bien sûr, je sais aujourd'hui que ce n'était rien d'autre qu'une grosse crise d'apitoiement! Le temps a passé, nous avons avancé, nous avons acheté une maison, et j'avais l'impression que je ne faisais que cuisiner, nettoyer, être une épouse, sans rien retirer de notre mariage.

Nous avons discuté et décidé de nous renseigner sur l'adoption. Et nous sommes allés de l'avant. Ce fut tout un processus, mais après environ un an, nous avons eu le bonheur d'accueillir un magnifique petit garçon de quatre mois et demi. J'étais très heureuse et j'ai aimé chaque jour passé à m'occuper de notre fils. Je répétais à mon mari que maintenant que j'avais mon fils, il lui fallait une fille. Il n'était pas aussi enthousiaste que moi à l'idée de reprendre la procédure de l'adoption. Nous sommes allés de l'avant et trois ans plus tard, l'agence d'adoption nous a appelés pour nous dire qu'il y avait une petite fille pour nous. MON DIEU! notre fille avait sept jours, les cheveux roux, le corps rouge, et elle était si petite que j'avais peur de la briser. Notre deuxième bonheur! Notre vie a avancé, notre fils et notre fille ont commencé à devenir des adolescents, et il n'y avait qu'une seule salle de bains dans notre belle maison, alors mon mari nous a cherché une nouvelle maison. Il fallait agir le plus tôt possible, car nos enfants étaient en âge d'intégrer une nouvelle école, avec de nouveaux amis.

Comme les enfants allaient à l'école, j'ai commencé à travailler et j'ai senti le besoin de me retrouver

dans une ambiance sociale. J'ai eu la chance d'être adjointe de direction dans deux grandes entreprises. L'alcool était omniprésent et coulait à flots lors des fêtes et des événements. J'essayais de ne pas me soûler complètement lors des conférences, mais je me suis laissée aller, une fois, et le lendemain, alors que j'avais passé tout droit au réveil, tout le monde parlait de ce qu'avait fait l'adjointe du PDG (moi!), la nuit précédente. J'étais tellement gênée! Mais les gens trouvaient ça drôle, car je n'avais jamais montré ce côté de moi auparavant. Difficile à accepter. Toute ma famille et mes amis buvaient. Je voulais juste faire partie du groupe.

À l'âge de 34 ans, notre fille a commencé à avoir des problèmes médicaux bizarres. Elle et son mari essayaient l'in vitro, à ce moment-là, et nous avons pensé que les injections qu'elle recevait affectaient ses humeurs et sa personnalité. Eh bien, après environ quatre ans, les médecins ont découvert que notre fille avait un cancer qui s'était déjà métastasé. Je crois que nous nous sommes mis la tête dans le sable, mon mari et moi, persuadés que les médecins allaient guérir cette horrible maladie. Nous avons vu notre fille souffrir terriblement de ce cancer et nous

avons fait tout ce que nous pouvions pour les aider, elle et son mari.

Le 4 août 2016, à l'âge de 39 ans, notre fille a eu une attaque cérébrale massive et est décédée deux jours plus tard. Inutile de dire que là j'ai touché le fond! J'étais en colère après Dieu. J'avais l'impression qu'il m'enlevait notre fille pour me punir. J'ai maudit Dieu, je me suis éloignée de lui et j'ai bu nuit et jour. Au travail, je me demandais si j'avais assez de vin à la maison pour boire en préparant le repas, puis sortir me « détendre » en buvant une bouteille (ou deux). Le vin était ma boisson de prédilection. Je n'aurais jamais cru devenir alcoolique avec un « fruit »!

Un soir, après avoir préparé le repas, je suis sortie m'asseoir dans le jardin, toute seule avec ma bouteille de vin, en remuant sans cesse toutes sortes de pensées stériles, et j'ai dit à Dieu que j'allais arranger tout ça, que j'allais rejoindre notre fille. J'ai posé la bouteille, je me suis rendue dans le garage, je suis montée dans ma voiture et j'ai mis le contact. À partir de là, je me rappelle juste mon fils et mon petit-fils qui martelaient la vitre de la voiture pour essayer de me réveiller. Dieu merci, je me suis réveillée, j'ai ouvert la portière de la voiture et ils m'ont emmenée

dans la maison. Mon mari, mon fils et mon petit-fils étaient terrifiés.

Bien entendu, je me suis excusée et je leur ai dit que cela n'arriverait plus. Je n'ai pas refait de tentative de suicide, mais j'ai continué à boire pour oublier la perte de notre fille. Mon petit-fils suivait le programme des AA depuis environ six ans et mon mari lui avait demandé de m'aider. Mon petit-fils lui avait répondu qu'il ne pourrait pas m'aider tant que je ne serais pas PRÊTE! Il avait parfaitement raison. Cela, je le sais, aujourd'hui, de notre maladie.

Après avoir participé à une retraite pour hommes, mon petit-fils m'a appelée, un dimanche, pour me demander s'il pouvait passer. J'étais au lit depuis le vendredi soir, après avoir bu jusqu'à l'oubli. J'ai tout de suite pensé que je ne serais pas capable de l'écouter me raconter son expérience de retraite, mais je ne peux jamais dire non à mon petit-fils.

J'étais loin de me douter que ce que voulait notre petit-fils, c'était de faire amende honorable. Après m'être péniblement assise, je l'ai écouté, et un déclic s'est produit. J'ai commencé à sangloter et j'ai demandé à mon petit-fils de m'aider. Il m'a regardée

et m’a dit : « Grand-maman ne bouge pas, je reviens dans une heure. ». Une heure plus tard, il était de retour avec un Gros Livre et les « Douze et Douze ». À l’intérieur des deux livres, il avait écrit : « Lâcher prise et laisser agir Dieu! » Je n’en revenais pas.

Puis il m’a dit : « Grand-maman, je reviens ici demain soir à 19 heures et nous allons à une réunion des AA. » Et j’ai pensé : « Mais dans quoi je viens de m’embarquer? » Mais je n’allais pas laisser tomber notre petit-fils, et le lendemain soir à 19 heures, j’étais prête… et morte de peur. Nous nous sommes rendus à la réunion. La salle était pleine de gens, jeunes et vieux, mais il n’y avait personne de mon âge. Les personnes présentes ont commencé à partager. J’écoutais et je me disais : « Je suis peut-être alcoolique, en fin de compte. » Quand est venu mon tour de partager, j’avais affreusement peur d’admettre à tous ces gens que j’étais alcoolique, à 75 ans, mais c’était exactement ce qu’il me fallait, et j’ai dit : « Je m’appelle Barb et je suis alcoolique. » Ils ont applaudi.

Après la réunion, beaucoup sont venus me voir, m’ont tendu de la documentation des AA, m’ont dit qu’ils étaient heureux que je sois là et m’ont

demandé de revenir. Quelque chose me disait que j'étais CHEZ MOI! Quelques semaines plus tard, mon petit-fils m'a présenté ma marraine. Nous nous connaissions déjà. Nous avions travaillé ensemble dans deux entreprises, et aucune ne savait que l'autre avait un problème. Dieu travaille de manière mystérieuse, n'est-ce pas?

Aujourd'hui, je suis sobre depuis six ans, et mon petit-fils depuis neuf ans. J'ai toujours la même marraine et je marraine aussi cinq belles dames. Je suis représentante à l'Intergroupe pour l'une de mes réunions, je suis secrétaire de mon groupe d'attache et je suis également présidente du service d'écoute téléphonique de l'Intergroupe.

J'ai l'intention de suivre le programme des AA pour le reste de ma vie, de servir autant que je peux et de rester sobre. JE NE PEUX Y ARRIVER QU'AVEC LE PROGRAMME DES AA ET L'AIDE DE MES SEMBLABLES ALCOOLIQUES!

## Sandra

J’étais la candidate la plus improbable que l’on puisse imaginer pour une future alcoolique. C’est du moins ce que je croyais. J’ai commencé à boire de l’alcool au début de la soixantaine et j’ai heureusement pu arrêter dans ma 70e année.

Rien dans mon passé ne laissait présager que l’alcool deviendrait un problème. J’ai grandi dans une extrême pauvreté matérielle, mais j’ai eu une enfance idyllique dans presque tous les autres domaines. J’ai grandi dans une région rurale, dans une petite exploitation de tabac où mon père était métayer. Il avait aussi deux ou trois autres emplois. Ma mère restait à la maison et travaillait très dur, sans appareils modernes ni eau courante. C’est d’eux que je tiens mon éthique du travail. Nous, les enfants, nous jouions dans le ruisseau en été, dans les bois, dans le grenier de la grange, nous nous amusions sans jouets.

Tous mes grands-parents, mes tantes, mes oncles des deux côtés de la famille vivaient dans un rayon de moins de dix kilomètres et avaient toujours du temps pour moi. J’avais un frère et une sœur avec

qui jouer, ainsi que des cousins et des cousines. On nous emmenait à l'église tous les dimanches. Ma famille chantait de la musique religieuse et du gospel. Notre vie tournait autour de l'église, de la famille et de la musique. Ces années étaient loin d'être parfaites, mais elles étaient bonnes. Je savais qu'on prenait soin de moi et qu'on m'aimait.

J'ai eu les meilleures notes tout au long de ma scolarité, j'ai participé à toutes les activités et j'ai obtenu mon diplôme en tant que première de promotion. J'ai été la meilleure diplômée d'anglais de mon université, avec une note de 4. J'ai obtenu un poste de professeur d'anglais dans une très bonne école secondaire. J'ai quitté ce poste pour épouser un bel officier de l'armée qui revenait tout juste du Vietnam et nous avons déménagé dans la grande ville la plus proche pour qu'il puisse faire des études de droit. J'ai travaillé à temps plein pour payer les factures, je faisais de la dactylo et de la révision pour ses cours. Puis je suis restée à la maison et j'ai eu trois bébés.

Ce fut un mariage violent dès le départ et cela n'a fait qu'empirer. Lorsqu'il est parti, j'étais une jeune mère célibataire avec trois jeunes enfants à

charge. Je n'avais ni argent, ni emploi, ni capacité de gagner. Je l'avais soutenu, lui et sa carrière — l'histoire classique. Pendant les 25 années suivantes, j'ai travaillé 70 heures par semaine pour payer la maison et nourrir les enfants. Puis, un jour, je me suis réveillée, les enfants avaient grandi et ils étaient partis, instruits, prospères et heureux. J'avais fini par payer deux belles maisons que j'aimais. J'étais totalement autonome.

Alors, pourquoi me tourner vers quelque chose qui n'a jamais fait partie de ma vie? Je ne me rappelle pas avoir vu d'alcool avant l'université, et je n'en buvais pas à l'époque. Dans la cinquantaine, j'ai fréquenté un homme que je qualifierais aujourd'hui de gros buveur. J'ai appris à aimer le vin, mais jamais plus de deux verres. Après la rupture, j'ai continué à boire. Je me rappelle être déjà revenue manger chez moi le midi et avoir pris un verre, mais c'était rare. Et je pouvais m'abstenir pendant de longues périodes. Je suis retournée vivre en zone rurale près de l'endroit où j'avais grandi. Le magasin d'alcool était à plus de 80 km aller-retour et je me souviens de l'avoir parcouru souvent. Je jouais du piano et de l'orgue à l'église et je me souviens d'avoir bu du vin

le matin avant de partir pour l'église. Cette horrible et insidieuse maladie progressait sans que je m'en rende compte. Mes deux premiers petits-enfants venaient me voir et il m'est arrivé de les amener en voiture après avoir bu du vin. Je me sens terriblement coupable.

J'ai enfin pu prendre ma retraite et partir en croisière sur un fleuve de France avec quelques amies et leurs maris. Je suis partie avec un groupe de voyage local, mais je ne connaissais personne d'autre que mes amies, car j'avais vécu 35 ans à une heure de route dans une grande ville. Du bon vin était inclus et j'ai bu bien plus que ma part. J'étais loin de me douter que je rencontrerais non seulement l'amour de ma vie, mais aussi l'homme le meilleur et le plus gentil que j'aie jamais connu. Et il était beau aussi. Il connaissait mes amies, mais nous ne nous connaissions pas. Je me suis retenue pendant un jour ou deux, mais j'ai finalement dû admettre que j'y tenais autant que lui. Nous sommes sortis ensemble pendant deux ans, puis nous nous sommes mariés le jour de mon anniversaire. Nous avons passé un an à transformer sa maison en une demeure que nous aimions tous les deux.

Don avait beaucoup d'amis et connaissait tout le monde en ville. Je me suis mis de la pression pour être à la hauteur de ses amis. Je pourrais continuer à citer toutes sortes de raisons pour lesquelles je buvais beaucoup. Mais la vérité, c'est que même la victime la plus improbable, à n'importe quel âge et à n'importe quel stade de la vie, peut succomber à cette affliction puissante, et c'est ce qui m'est arrivé. Je dormais trois ou quatre heures, puis je restais au lit en attendant de me lever et de me servir un premier verre de vin. C'était l'enfer.

Mon mari a commencé à s'inquiéter pour ma santé. Il ne voulait pas me perdre. Je m'en prenais aux serveurs devant mes petits-enfants, je faisais des commentaires blessants à des amis chers, je titubais. Je n'ai jamais rien perdu, du moins c'est ce que je croyais. Mais je me perdais moi-même, je perdais mon âme. Je développais ma relation avec mon mari, j'appréciais mon vin, mais je n'avais toujours pas franchi la limite. Cinq mois après la mort de ma sœur, mon jeune frère bien-aimé est décédé d'une maladie rare. Nous étions en Espagne et je n'ai pas pu rentrer pour assister à son service funèbre, jouer du piano pour lui, faire mon deuil avec ma famille. Ce fut l'une

des périodes les plus difficiles de ma vie. Ce l'est encore aujourd'hui. Quelques semaines après son décès, mon mari m'a dit : « Ta consommation d'alcool est passée à un autre niveau. » J'avais franchi la limite. J'ai bu pendant encore un an et demi.

Je me suis demandé comment je pouvais devenir alcoolique, moi qui avais traversé toutes ces années difficiles sans toucher à l'alcool. Je n'avais jamais été aussi heureuse que dans ce nouveau mariage. J'étais célibataire depuis 31 ans quand j'ai rencontré Don. J'avais embrassé beaucoup de grenouilles, mais je ne m'étais jamais fixée. Il avait valu la peine d'attendre. Il avait été marié 45 ans et n'avait pas d'enfants. Il aimait tous les miens au-delà de toute attente. Nous étions à la retraite, nous n'avions pas à nous soucier de payer les factures, nous voyagions dans le monde entier. La vie était aussi belle qu'elle pouvait l'être, et je m'enfonçais de plus en plus dans le gouffre que j'avais moi-même creusé, tout en étant dans le déni, ne connaissant rien de l'alcoolisme.

Il m'arrive encore de me demander si je suis vraiment alcoolique. Après tout, je n'ai rien perdu, ni mon travail, ni ma maison. Je n'ai pas été arrêtée pour conduite en état d'ivresse, principalement parce que

je buvais seule à la maison. Mais il y a eu des fois où je n'aurais pas dû conduire. Et puis, alors même que je me demande si je suis vraiment alcoolique, je me rappelle tout à coup que je cachais mon verre, les bouteilles vides, les bouteilles pleines. Je me rappelle avoir changé d'endroit pour acheter mon vin, avoir changé d'endroit pour jeter les bouteilles vides.

J'aimais tellement mon mari que j'ai assisté à mes premières réunions des AA uniquement pour lui. Le groupe comptait beaucoup de personnes sobres depuis longtemps, mais très peu de femmes, pourtant je suis restée. J'ai lu le Gros Livre deux fois. J'avais déjà assisté à plusieurs réunions lorsqu'un jour, à midi, j'ai bu le dernier verre de vin qu'il restait à la maison et, pour une raison inconnue, je me suis assise, je me suis mis la tête sur les genoux et j'ai prié plus fort que jamais. J'ai senti une présence, un calme et j'ai su que j'avais été libérée de la soif. Je me suis trouvé une marraine et j'ai travaillé les Étapes aussi rigoureusement que possible.

La Covid a frappé et, en raison de maladies sous-jacentes et de notre âge, mon mari et moi ne quittions la maison que pour les courses et les rendez-vous médicaux. Ma marraine m'a

parlé d'une étude du Gros Livre menée par deux hommes nommés Joe et Charlie, et j'ai adopté ces enregistrements et les réunions en ligne. J'ai assisté aux réunions Zoom de mon propre groupe et à d'autres. J'ai écouté des centaines d'enregistrements — je le fais encore — et j'ai réellement commencé à grandir spirituellement, à apprendre l'histoire des AA et à apprécier ce programme et tout ce qui m'a précédée. Quelle joie, quel voyage! Je n'ai pas pu marrainer (à cause de la Covid et parce que je suis la seule femme du groupe), mais je me sens prête et vraiment disposée à le faire. Mais je suis la RSG adjointe du groupe, j'ai assisté à des réunions de District, à des réunions régionales en ligne et je viens d'animer ma première réunion dans mon groupe d'attache. Et je m'efforce de partager avec tout mon cœur.

Mon amour pour ce magnifique programme ne cesse de grandir. Pour me soutenir, mon mari bien-aimé me conduit à chaque réunion. À 75 ans, la vie ne pourrait pas être plus douce. J'ai le meilleur et je le dois à Dieu, aux AA et aux serviteurs de confiance qui m'aiment. La joie, la sérénité et mon programme me guident. La première fois que j'ai entendu un

conférencier dire : « J'aurais aimé devenir alcoolique plus tôt », je me suis demandé ce qui pouvait bien amener quelqu'un à dire cela. Maintenant, je comprends. Mon programme des AA a fait de moi une meilleure personne et a énormément amélioré ma façon de vivre. Et le plus merveilleux, c'est qu'il peut le faire à tout âge! Il n'est jamais trop tard.

## J'avais 67 ans quand j'ai assisté à ma première réunion des AA

### Anne

Ma maladie était restée à l'affût jusqu'à ce que je découvre à quel point l'alcool était efficace pour soulager la souffrance de la peur, de la perte et de la culpabilité qui m'a rattrapée au début de la quarantaine. J'étais mariée depuis 15 ans. J'aimais mon mari, qui m'avait soutenue tout au long de mes études jusqu'à mon doctorat, qui avait appris à voler avec moi et qui avait été le père de nos deux enfants et un vrai partenaire pour leur éducation.

Après 15 années merveilleuses, ce tableau a commencé à s'effilocher. J'ai été incapable d'affronter cela malgré des années de psychothérapie qui

m’avaient guidée à travers le processus épuisant, mais très satisfaisant de serrer la main aux fantômes de mon passé. À mesure que la machine se détraquait, je trouvais ma stabilité dans l’alcool. Je pouvais faire mon travail, gérer mes responsabilités convenablement et prendre un verre en rentrant à la maison. Puis deux verres. Puis davantage, jusqu’au coucher.

Bien qu’ayant grandi avec une mère atteinte de cette maladie, je n’ai pas su reconnaître, pas su voir le chemin sur lequel je m’engageais. J’ai surmonté mon divorce et la transition vers le statut de parent célibataire, subvenant seul aux besoins de ma famille. Ma carrière a remarquablement bien progressé, argument sur lequel j’ai érigé le temple de mon déni. Avec le recul, je demeure stupéfaite de réaliser l’emprise de l’alcool et le temps qu’il m’a fallu, le nombre d’erreurs que j’ai dû commettre, le degré de désespoir que j’ai dû atteindre, avant d’accepter le fait que j’étais alcoolique.

Je me suis remariée en 1983. J’étais ivre quand j’ai accepté sa demande en mariage, j’étais ivre pendant la cérémonie de mariage et j’ai probablement eu moins de trois jours de sobriété sur sept pendant

notre mariage. Mon mari m'indiquait qu'il était préoccupé par ma consommation excessive d'alcool, mais n'insistait pas. Je n'ai pas trouvé son attitude aidante. J'ai reçu son amour et son soutien comme des reproches. La consommation couvrait ma culpabilité, mais ne la réduisait pas.

J'ai véritablement commencé à être complètement démoralisée quand j'ai pris ma retraite. À cette époque, la structure d'emploi ne fonctionnait plus aussi bien qu'avant, mais juste assez pour me permettre de penser que si je pouvais gérer le travail, je n'avais pas à m'occuper de ma consommation d'alcool. N'ayant plus de responsabilités professionnelles, je n'avais plus de repères pour me soutenir. J'étais libre de commencer à boire tôt dans la journée et de continuer jusqu'à ce que je fasse une sieste pour éviter les trous noirs, puis de boire encore jusqu'à la fin de la journée.

Ce qui m'a finalement mis à genoux, c'est une maladie due à l'alcool. Deux fois, j'ai dû me rendre à l'urgence après être tombée. La deuxième fois, et sans avoir été évaluée pour une possible consommation excessive, j'ai baissé les bras. J'ai demandé à mon mari de m'accompagner au cabinet

de notre médecin, où j'ai demandé de l'aide. Elle m'a immédiatement orientée vers un programme de désintoxication en milieu hospitalier, où j'ai passé les trois jours suivants dans le brouillard en raison des médicaments.

En sortant de l'hôpital, je suis entrée dans un programme de traitement intensif en externe. N'étant toujours pas convaincue que quoi que ce soit puisse vraiment fonctionner pour moi, j'ai suivi le programme à la lettre. Pendant ces trois semaines, j'ai fait les trois premières Étapes du programme des AA, j'ai assisté à une réunion tous les jours et je me suis trouvé une marraine avant de sortir de traitement. Je ne m'en rendais pas compte à ce moment-là, mais je commençais mon rétablissement. Je ne savais pas non plus que le rétablissement, c'était m'engager à vie à mettre en pratique les principes du programme des AA dans tous les domaines, peu importe le nombre de fois où je n'y parviendrais pas.

L'un des obstacles qui m'a empêchée d'accepter le programme, de croire qu'il était (et demeure) la solution pour moi, a été le fait que presque tous les nouveaux et nouvelles qui arrivaient aux réunions auxquelles je participais étaient plus jeunes que moi

d’au moins une génération, sinon deux. Mon propre âgisme, combiné à ma conviction persistante, mais puissante que rien ne pouvait vraiment m’aider à mener une vie agréable, m’a amenée à me demander comment ce programme pouvait aider une vieille dame comme moi. Je n’avais pas à faire face aux problèmes familiaux, aux problèmes professionnels, aux défis de la vie auxquels étaient confrontés les autres alcooliques dans les réunions. La tentation de m’attarder ainsi sur nos différences s’est dissipée au fil du temps grâce au travail que je faisais avec ma marraine sur les Étapes.

Le premier miracle que j’ai reconnu a été l’œuvre de l’Esprit qui m’a conduite à cette marraine. Tout ce que j’apportais à notre travail, elle m’aidait à le transformer en grain à moudre dans le moulin des Étapes. Au fur et à mesure que nous avancions, elle m’aidait à voir les similitudes entre moi et les autres alcooliques. Cela m’a confortée dans l’idée naissante qu’en découvrant le courage, les luttes et les succès des autres dans les réunions des AA, je leur ressemblais suffisamment pour que peut-être, juste peut-être, ce programme fonctionne aussi pour moi si j’y mettais du mien.

Je n’avais que trois mois dans le programme quand mon mari est décédé. Une mort tout à fait inattendue. J’étais encore dans le brouillard du nouveau membre des AA. Je ne me rappelle pas dans le détail comment ça s’est passé, mais les AA m’ont enveloppée. Les réunions et ma marraine m’ont aidée à surmonter la perte, la peur et la peine. Et ils m’ont permis de m’ouvrir à l’amour de ma famille d’une façon nouvelle, vitale et positive. Et je ne voulais pas boire.

Au fil du temps, les miracles se sont succédé. Chacune des Étapes du programme ouvrait des perspectives qui m’incitaient à continuer. Ça n’allait pas de soi. C’était difficile. Étant donné la longueur de mon vécu avant d’entrer dans le programme, j’avais beaucoup à écrire sur les effets de mes défauts, les dommages que j’avais causés, les réparations que je devais faire. Ma marraine m’a apporté le soutien nécessaire pour en affronter le plus possible. Elle m’a laissé me reposer quand j’en avais besoin, en me faisant comprendre qu’il y en a toujours plus à révéler quand le moment est venu.

Le programme des AA m’est aussi pertinent et essentiel aujourd’hui qu’au début. Ce n’est pas facile,

pour moi, de constater que le chemin qui me reste à parcourir dans la vie se raccourcit sensiblement de jour en jour. Les problèmes physiques croissants, la perte d'êtres chers, la réalisation de l'incroyable travail qui attend les prochaines générations, tout cela pourrait m'inciter à me concentrer sur ce qu'il restera à faire lorsque je mourrai. Les AA me donnent des outils pour vivre et pour me préparer à mourir. L'apitoiement, le remords, le regret disparaissent quand je m'enveloppe dans la gratitude, dans le soleil de l'esprit, dans la force, la foi et le courage de la communauté des AA. Et quand je m'abandonne à ma Puissance supérieure.

Cette histoire contient les éléments essentiels de presque toutes les histoires de rétablissement que j'ai entendues et lues. L'âge que j'avais quand j'ai commencé dans le programme, mon âge actuel et toutes les années entre les deux montrent que ce programme est pertinent à n'importe quel âge. J'ai eu 85 ans le mois dernier. J'ai célébré l'événement dans la joie avec mes deux enfants et leurs familles. J'ai rencontré mon premier arrière-petit-enfant, qui n'avait qu'un mois. Je reste en contact avec ma marraine. Certaines des femmes avec lesquelles

je suis presque chaque semaine m'accompagnent dans ce voyage depuis que j'ai commencé dans le programme il y a 18 ans. Les réunions en ligne m'ont permis de continuer avec un petit groupe de femmes qui ont la même marraine (et grand-marraine). Je bénéficie chaque jour des alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir, quels que soient leur âge et leur situation. Vraiment, il n'est jamais trop tard, ni trop tôt.

## Chaque matin

**Alfred**

Chaque matin où je me réveille, ça commence bien ma journée! À l'âge avancé de 85 ans, je dépasse de quelques années la moyenne nationale d'espérance de vie. Cela me préoccupe, évidemment… mais je m'écarte du sujet.

J'ai le privilège de vivre une longue vie et d'avoir connu plusieurs « vies ». J'ai été ingénieur, père de famille, agriculteur, commerçant, entrepreneur et enfin retraité. Au fil de toutes ces vies, j'en suis venu à croire en un tas de choses. J'ai cru au « rêve américain » et je l'ai perdu. J'ai cru en un Dieu

chrétien et je l'ai perdu. J'ai cru que le mariage était pour la vie, mais ce ne fut pas le cas pour moi. J'ai cru à l'alcool, et il a essayé de me tuer. Je ne me rappelle pas quand « ça » a commencé. J'ai l'impression que ça a toujours été là. Je n'ai jamais remarqué que ça avait augmenté au fil des ans. Il ne m'est jamais venu à l'esprit que j'étais alcoolique.

Je buvais comme la plupart des gens autour de moi, du moins c'est ce que je croyais. Bien sûr, il m'arrivait d'être pompette. Je suppose que je me soûlais de temps en temps. Mais bon, j'étais un « buveur jovial ». Comme si ça justifiait ma consommation d'alcool! Quand les boissons étaient gratuites, le radin que je suis était soudé au bar. Je me croyais « normal », pourtant j'avais le sentiment persistant de ne pas l'être tout à fait. Quand j'allais manger chez ma fille, elle retirait la bouteille de Sambuca de la table. Je continuais de remplir la tasse à espresso longtemps après que le café avait disparu. Le goût était bon, et l'euphorie agréable.

Au jeune âge de 68 ans, ma seconde épouse a succombé à une insuffisance cardiaque. Moi, à l'âge mûr de 77 ans, j'en ai conclu que ma vie en serait une de solitude et d'isolement. Après cette brillante

déduction, je suis très vite devenu l'ivrogne à une chope par jour. « Quoi, me direz-vous, seulement une chope? » Pour ma défense, c'était du whisky pur et je perdais généralement conscience avant d'avoir fini la bouteille. Bon, disons, parfois deux chopes. Les week-ends spéciaux, il m'arrivait de passer à une grosse bouteille.

Je me suis payé les plus belles fêtes d'apitoiement. Si je tenais le compte, ce serait Fêtard 0, Bouteille 1. De toute façon, personne ne compte les points. Après coup, j'ai réalisé que ma vie tournait désormais autour des heures d'ouverture des magasins d'alcool locaux. Oh, j'avais ma routine : jamais le même magasin dans une semaine. Il ne fallait pas qu'on pense que je buvais trop. Ma voiture, qui se conduisait toute seule, faisait la navette entre les magasins d'alcool locaux et ma maison.

Dans un moment de lucidité, j'ai décidé d'aller sur un site de rencontres pour aînés. Je pourrais peut-être y trouver de la compagnie. J'avais 78 ans bien sonnés, mais on me disait que j'en paraissais 65. J'ai fini par rencontrer une jeune femme qui n'avait que 69 ans et un corps qui en paraissait 55. Une rencontre parfaite — si tant est que cela existe. À ce stade

de l'histoire, on pourrait s'attendre à ce que j'arrête de boire et que nous vivions heureux à jamais — si pareille chose est possible. Mais c'est la vraie vie, et j'ai caché ma consommation d'alcool, comme nous, les ivrognes, savons si bien le faire. Elle savait que je buvais, mais elle ne savait pas combien… jusqu'à ce qu'on me retrouve par terre dans ma chambre, à moitié nu. Je me rappelle être tombé. Pas le genre de chute où on se fait mal. Plutôt un affaissement de tout le corps. Je me rappelle que j'avais mon téléphone portable dans la main, pour une raison qui m'échappe. J'étais allongé là, la joue sur la moquette. Les petits poils me piquaient la peau. Ça sentait le renfermé et le moisi. J'ai entendu des pas entrer dans la pièce. Puis… rien.

Des bruits. Doux, étouffés. Des conversations feutrées. J'ai ouvert les yeux et j'ai vu des personnes au-dessus de moi. Dans mon brouillard alcoolique, j'ai reconnu ma fille, ma sœur et ma petite amie. « Oh, oh! ai-je pensé, je suis à l'urgence. » Une personne en blouse blanche m'a demandé : « Combien avez-vous bu? » Quoi? Ça ne semblait pas être la première fois qu'on me posait la question. Je crois que j'ai répondu : « Je ne sais pas. » Peu après, j'ai disparu

de la scène. J'étais là, mais j'étais absent. Je ne ressentais aucune douleur. La blouse blanche a repris la parole : « Puis-je communiquer à votre famille votre taux d'alcoolémie? » Je me rappelle avoir répondu non. **Pourquoi?** J'étais gêné. C'est tout ce dont je me souviens. Mon vieil ami l'oubli m'a rendu visite.

J'ai ouvert les paupières. La lumière ambiante était tamisée. Les murs étaient d'un blanc cassé ou d'une couleur claire. Je devais être à l'hôpital. J'étais dans un lit. Des solutés, des tubes, des aiguilles dans mon bras. « Oh, oh! c'est pas bon signe! » Je me souviens de l'anxiété dans leurs yeux. Je me rappelle avoir vu ma fille et ma petite amie regarder dans ma direction. Quelqu'un m'a demandé : « Vous rappelez-vous ce qui est arrivé? » Oui, je me rappelle. Je buvais au lit. Je faisais ça, parfois, pour être en sécurité quand je perdais connaissance. Voilà ce qu'était devenue ma vie : boire pour oublier; boire pour évoquer le passé; boire pour célébrer; boire pour rendre la vie tolérable. Je n'avais aucune raison, mais je trouvais toujours beaucoup d'excuses : je me sentais seul; je me sentais abandonné; je n'avais rien à faire l'après-midi; la journée était trop longue. Eh oui! vous avez compris!

Après ce charmant épisode, ma fille m'a inscrit dans un programme de traitement intensif en externe. Le programme était génial. Trois jours par semaine, trois heures par soir. Je l'avais, l'affaire! **(Ouais…)** C'était trop gênant de penser à toutes ces histoires de programme des AA. Je peux y arriver tout seul! **(Ouais…)** Et d'ailleurs je n'ai pas bu pendant plusieurs mois après le traitement. Jusqu'au jour où je me suis dit : « Bon, Al, tu mérites un verre! » Et j'ai sombré jusqu'au fond du baril. En dernier recours, j'ai assisté à ma première réunion des AA. J'avais un an de plus.

Je devais retourner aux urgences une dernière fois. Juste avant mon opération à cœur ouvert, je crois que j'ai tenté de me suicider. Je ne peux pas croire que j'ai fait ça, mais j'avais bu à en perdre la carte. Tout porte à croire que j'ai avalé le flacon de somnifères avec l'intention de mettre fin à mes jours. J'avais décidé que j'étais un vieil alcoolique inutile. Ma vie ne valait rien, alors pourquoi continuer à vivre. Je venais juste de commencer à aller aux réunions des AA, alors ma petite amie a appelé mon parrain. Il m'a raconté plus tard qu'en me voyant étendu sur mon lit, avec le contenu de mon estomac sur mes

lèvres et mon menton, il en avait presque pleuré. Et me revoilà à l'urgence!

Ah! si seulement ma consommation d'alcool s'était arrêtée là! Encore des éraflures sur la voiture. Encore des disputes désagréables avec ma petite amie. J'allais aux réunions et je buvais après. Parfois, avant les réunions. J'aimais bien la phrase : « Reviens jusqu'à ce que le miracle se produise », mais je la trouvais vide de sens. J'ai continué à aller aux réunions. Toujours pas de miracle cette semaine! Quoi, vous voulez que je prie? À qui?

Mon expérience d'un dieu est passée du catholicisme à un mouvement pentecôtiste, puis a glissé vers des concepts wiccans, avec un bref arrêt chez les druides, puis a rebondi vers la croyance en un dieu de l'univers. Quelque chose m'a créé, ainsi que tout ce qui m'entoure. Je ne peux pas concevoir ce qu'est ou ce que fait un dieu. Mais je crois en un pouvoir plus grand que moi parce que j'ai fait l'expérience de ce pouvoir. Il n'y a pas eu d'éclair, pas d'annonce fracassante venant d'en haut. Ça a commencé alors que je n'arrivais pas à franchir la Troisième Étape. Remettre ma vie entre les mains de Dieu? En tant qu'ingénieur discipliné et

instruit, je contrôlais ma vie. Je pouvais ralentir ma consommation d'alcool en utilisant mon intelligence et ma volonté. Je ne renoncerais pas au contrôle, un point c'est tout! C'est du moins ce que je pensais.

En désespoir de cause, après de nombreux échecs, j'ai dit à Dieu que j'étais **prêt à ce qu'on me rende prêt** à remettre ma volonté et ma vie entre les mains de Dieu **tel que je Le concevais**. Quel lâche je faisais! Je ne veux pas le faire, mais si tu m'amènes à vouloir le faire, alors ça va. Vraiment, la logique de certaines personnes…

Le miracle est arrivé si discrètement que je ne l'ai pas remarqué. Un jour, je n'ai pas pensé à prendre un verre. Puis un autre jour. Puis une autre semaine. Et j'ai soudainement réalisé que je n'avais pas bu un seul verre pendant tout ce temps. Et que je n'en avais pas envie! « Mais qu'est-ce qui s'est passé? » Et voilà, c'était arrivé. Le Dieu de ma conception, ma Puissance supérieure, a fait pour moi ce que non seulement j'avais peur de faire, mais ne voulais pas faire pour moi-même. Mon désir de boire m'a été enlevé, NON par ma volonté ou mon intelligence, mais par la grâce de ma Puissance supérieure. Waouh!

Dans mon cheminement vers la sobriété, j'ai tourné autour des Première et Deuxième Étapes un certain temps. La Troisième Étape était un peu plus ardue. J'ai retrouvé mon équilibre aux Quatrième et Cinquième Étapes. Je savais que je progressais. Je voyais l'impact positif que cela avait sur ma vie. Je devenais attentif : « Le progrès, non la perfection… » Je peux souscrire à ça. Je reconnais que je suis un être humain imparfait qui essaie de fonctionner dans un monde très imparfait. Je peux faire de n'importe quoi une raison de boire. Ou je peux me tourner vers ma Puissance supérieure pour trouver la force et la direction. Être ou ne pas être sobre, ce n'est pas une question **(Shakespeare, je pense)**.

À ce stade de ma vie, je m'efforce de vivre les Douze Étapes au quotidien. Ma vie chez les AA dépasse toutes mes attentes. **(Ce n'est pas difficile à réaliser quand on arrive chez les AA brisé.)** Ma petite amie est toujours avec moi. Un jour, je lui ai demandé pourquoi elle était restée avec moi. Elle m'a répondu qu'elle avait vu quelque chose de bon en moi et qu'elle avait attendu de voir ce que ça pouvait être. J'ai maintenant tout ce dont j'ai besoin dans ma vie : ma famille, une autre famille, une petite amie aimante

**(qui est comme ma femme)**, assez d'argent pour manger et prendre des vacances à l'occasion, un toit sur la tête, des véhicules qui fonctionnent et la foi dans le programme des AA.

Pour les jours et les années qui me restent à vivre, je fais le choix de transmettre le message de rétablissement contenu dans le programme des AA. J'ai consacré du temps aux fonctions de Représentant aux Services généraux d'un groupe (RSG), de trésorier, de conférencier et d'animateur. Je fais actuellement partie de comités et je suis un nouveau responsable de District auprès de la Région (RDR). Je me réjouis à l'idée de poursuivre ma croissance spirituelle et personnelle à l'intérieur et à l'extérieur du programme des AA.

Je n'ai qu'un seul regret, celui d'avoir perdu toutes ces années pleines de vie à cause d'une existence alcoolique confuse. J'ai vécu sans connaître la vraie joie d'une vie bien vécue. Chaque matin où je me réveille, ça commence bien ma journée! Et je poursuis ma merveilleuse vie dans la sobriété. Alors, comment fait-on ça?

**Mia**

Ce n'est pas moi qui voulais arrêter de boire. Après plus de 50 ans de consommation d'alcool et tous les dégâts imaginables, curieusement, j'avais encore plein de réserves. Pas une seule conduite en état d'ivresse, pas une seule arrestation, pas un seul accident de voiture; selon moi, j'étais encore une alcoolique très fonctionnelle.

J'ai vécu bien des situations. L'histoire de mon alcoolisme actif serait trop longue pour le **Reader's Digest** : je me suis perdue à San Francisco après avoir été déposée devant un gîte et avoir erré dans les rues; j'ai récupéré une voiture de location, après avoir pris l'avion, puis j'ai roulé sur les pics de contrôle et crevé les quatre pneus; j'ai dormi au cinéma pendant la projection; je me suis ridiculisée tout en me pensant drôle ou mignonne; je me suis souvent endormie pendant le repas lors de réceptions; j'ai dormi pendant la comédie musicale **Hamilton**! Quelques exemples pour vous donner un avant-goût.

Mais quelques jours avant cette funeste veille du jour de l'An, les effets cumulés de ma consommation

d'alcool, en particulier sur ma relation avec mon fils adulte, avaient atteint un point inimaginable. Nous avons eu plusieurs échanges, hargneux, furieux, déchirants, avec des mots que même moi, une New-Yorkaise dure et qui jure, j'ai trouvés choquants! Et là c'est arrivé. Vraiment. Le lendemain matin, j'ai entendu une voix qui me disait : « MIA, TU ES FICHUE! » Était-ce ma voix? Je ne crois pas. C'était le 31 décembre 2017. J'ai fait ce que j'avais déjà fait : j'ai cherché les AA, et comme je suis du genre à voyager, c'est souvent American Airlines qui apparaissait. J'ai donc tapé les mots familiers. Voyez-vous, ma mère est devenue sobre chez les AA quand j'étais au début de l'adolescence et j'ai grandi en sachant que quand les choses devenaient difficiles, comme c'était souvent le cas, elle allait à une « réunion » et revenait transformée! Alors, je me suis rendue, le matin de la veille du jour de l'An 2017, à ma première réunion.

Là, j'ai été accueillie par un homme d'un certain âge qui s'est présenté, m'a demandé mon numéro de téléphone et, comme une innocente, je le lui ai donné. Il m'a promis qu'il m'appellerait toutes les heures pour m'aider à gérer ma « soif ». C'est ce qu'il

a fait, et bien sûr je n'ai pas répondu, car je n'avais pas l'intention d'entreprendre ce voyage la veille du jour de l'An! Mon mari et moi avons vidé une bouteille de Dom Pérignon, et c'est la dernière fois que j'ai mis de l'alcool dans mon corps depuis le 1er janvier 2018.

Je vais commencer par le début.

Je suis née en 1949, à New York, où j'ai été placée en adoption à la naissance et adoptée par une alcoolique et un pédophile. Je vous épargne les détails. Ils ne sont pas agréables, mais ils n'ont **pas** fait de moi une alcoolique. Étant donné l'époque de mon adoption, je n'étais pas au courant des détails, mais j'ai pu, cette année, apprendre le nom de ma mère biologique et le nom qui m'a été donné à la naissance. J'y reviendrai. Ma mère était alcoolique. (Pour plus de clarté, il s'agit de ma « vraie mère », celle qui m'a élevée, et quand je parle de ma famille, il s'agit de celle où j'ai grandi.) Ma mère a adhéré aux AA lorsque j'avais 13 ans. Elle m'a suggéré Alateen (un programme pour les enfants d'alcooliques qui fait partie des Groupes familiaux Al-Anon), mais ça ne m'intéressait pas.

Ma première expérience de l'alcool, ce fut lors de réunions de famille, comme la Pâque, où, avec des cousins, je buvais du Manischewitz sous la table et en faisant le ménage. C'était doux, c'était amusant! Ma famille était composée d'athées et d'agnostiques, de culture juive, mais nous parlions rarement de Puissance supérieure. Ce n'est pas parce que je venais d'une famille d'agnostiques, que je ne croyais pas en une Puissance supérieure, mais je ne voyais pas ou ne comprenais pas ce que cela signifiait. Mais mon expérience de vie m'en avait appris assez pour que je sache que ce n'était pas moi. Dès mes premières expériences dans les salles des AA, j'ai rapidement vu le visage de ma Puissance supérieure sur les visages des personnes présentes, et cela m'a suffi!

Au cours des derniers mois de sa vie, ma mère s'est mise en rapport avec une femme rabbin, par l'entremise de l'hospice, et à son décès j'ai hérité de la femme rabbin. Elle connaissait très bien les AA et quand je lui ai dit que j'étais maintenant membre et que je me demandais si j'avais besoin d'aller en traitement, elle m'a sagement conseillé d'essayer les AA pendant un mois et, si je ne parvenais pas à

rester sobre, d'envisager un traitement en interne. Cela m'a suffi!

Revenons à ce qui s'est passé.

Mon adolescence n'a pas été particulièrement marquante. J'ai obtenu une fausse carte à 16 ans et j'ai pu aller dans les bars avec mes amis. C'était les années 60, la « weed » était nouvelle et attirante, et j'ai tout appris sur la conduite en état d'ébriété à cette époque. Heureusement, pas d'accident ni de délit pour conduite avec facultés affaiblies. Mais j'ai souvent conduit en état d'ébriété et j'ai fait beaucoup de paranoïa (l'herbe était illégale)! Aujourd'hui encore, je suis nerveuse quand une voiture de police me suit! À part quelques fois où j'ai dépassé les bornes et où j'ai trop bu, la plupart du temps, je me considérais comme une adolescente normale qui buvait pour éviter les sentiments liés au fait d'avoir des parents divorcés, une jeune sœur qui avait d'importants problèmes de santé mentale et une dépendance aux analgésiques qui a fini par la tuer, un jeune frère qui est mort d'une overdose, et les angoisses habituelles de l'adolescence. Cela semblait fonctionner. Je dirais que j'étais une alcoolique en formation.

Avec le recul, je comprends maintenant que ma mère mettait en pratique les principes dans tous les domaines. Elle était une marraine dévouée, active dans le Mouvement et, une fois sobre, elle n'a plus jamais bu. Elle était préoccupée par les besoins importants de mon frère et de ma sœur et elle me trouvait parfaite en dépit de mon alcoolisme. Elle a fait de son mieux, et j'ai fait de mon mieux pour maintenir cette image.

Je sortais avec un homme et nous étions sur le point de rompre, peu après ma première expérience sexuelle, lorsque j'ai découvert que j'étais enceinte, alors nous nous sommes mariés. Ce ne fut pas ma meilleure décision, mais c'était les années 60! Mon fils avait un mois quand nous sommes allés à une manifestation anti-guerre à Washington, et mon ex m'a poussée à prendre un comprimé d'acide, ce que j'ai fait, et les 36 heures suivantes furent un cauchemar, ce qui m'a évité de développer cet autre problème particulier!

Nous avons fini par divorcer, et mes autres problèmes étaient généralement liés aux hommes que je fréquentais : si l'un d'eux s'adonnait aux amphétamines, je m'y adonnais aussi. L'alcool a

toujours été mon compagnon de route. Malgré tout, je suis retournée à l'université et j'ai obtenu un diplôme en travail social. Après un stage dans les hôpitaux psychiatriques, mon « mémoire de maîtrise » (une critique cinglante de l'état du système psychiatrique) a été publié, alors que je l'avais rédigé sous l'influence de drogues. Ça ressemblait probablement aux divagations d'une folle! Il ne contenait sans doute aucun signe de ponctuation!

J'ai décidé de travailler auprès des personnes sourdes, j'ai appris la langue des signes américaine et j'ai connu une riche et fructueuse carrière pendant de nombreuses années. Je ne buvais pas au travail et je semblais pouvoir tolérer une consommation quotidienne d'alcool, avec de rares gueules de bois. (Je devais être dans une sorte de brouillard perpétuel.) J'ai commencé à me dire que j'avais peut-être un problème d'alcool. Boire tous les jours et souvent dépasser les bornes était devenu ma norme.

Alors que je travaillais dans une école pour sourds, j'ai participé à une « dégustation de vin ». Et j'ai beaucoup dégusté! Nous avions été invités à passer la nuit chez le directeur de l'école. Pendant la nuit, alors que j'étais dans un brouillard total, j'ai titubé

jusqu'à la salle de bains, mais j'avais oublié que je n'étais pas chez moi et j'ai dévalé un escalier, j'ai heurté un mur comme si j'avais été une boule de flipper et j'ai atterri deux paliers plus bas. Les ambulanciers se sont occupés de moi, et je me souviens d'avoir repris connaissance à l'hôpital et d'avoir dit à mon mari : « Je pense que j'ai peut-être un problème d'alcool! » J'avais subi une grave commotion cérébrale, mais je n'étais toujours pas prête!

En cours de route, j'ai rencontré et épousé mon mari actuel et, bien sûr, ancien compagnon de beuverie. Cet homme bon et aimant m'a observée tout au long de mon parcours, et je me demande souvent ce que j'ai fait pour le mériter! J'y reviendrai. Après quelques décennies de travail avec des personnes sourdes et leurs familles, je suis allée travailler dans un centre national de traitement pour les personnes sourdes et aveugles. Oui, sourdes et aveugles! J'étais thérapeute et j'aidais les gens à négocier leur nouvelle vie. C'était un travail formidable, j'adorais ça, mais j'étais incapable de séparer leur douleur de la mienne. Et je me réfugiais dans l'alcool. Chaque jour. Et pourtant, je pensais que j'arrivais à m'en sortir.

Il y a eu d'autres emplois, d'autres expériences : j'ai bu sous la douche en travaillant pour la Croix-Rouge après l'ouragan Katrina; j'ai travaillé avec un collègue thérapeute, lui-même sourd, pour aider des toxicomanes et des alcooliques sourds. Je sais, c'est ironique! Puis il y eut les attentats du 11 septembre. J'étais dans mon bureau avec un client, lui-même sourd et aveugle, quand les nouvelles ont commencé à tomber. Nous nous sommes tous rendus dans un édifice où le personnel pouvait interpréter tout ce que nous voyions à la télévision, en interprétant tactilement pour une vingtaine de clients sourds et aveugles. C'était fini pour moi. Les jeux étaient faits.

À partir de là, j'ai bu jusqu'à l'oubli. En rentrant chez moi, je voyais la fumée. Dans mon quartier (Long Island), il y avait un parking pour les navetteurs qui est resté occupé à 25 %, pour les gens qui ne sont pas rentrés chez eux. C'en était trop. Acheter des bouteilles d'alcool avec une poignée est devenu mon nouveau standard. En décembre et jusqu'au Nouvel An, j'ai accompagné une mission dans un orphelinat en Russie où tous les enfants étaient sourds et aveugles. J'ai découvert la vodka et le champagne russes. Combinaison mortelle. La pire gueule de bois qui soit!

Il y a eu bien d'autres histoires, comme vous pouvez l'imaginer, des accidents évités de justesse, des relations détruites. Rares sont les gens dans ma vie qui ne m'ont pas vue soûle. Nous avons déménagé en Californie après la naissance de notre troisième petit-enfant. J'ai été étonnée et ravie de constater que l'on vendait de l'alcool partout. À New York, je ne pouvais acheter de l'alcool que dans les magasins de spiritueux, qui étaient fermés le dimanche. Des caves à vin avaient commencé à voir le jour, et à certains endroits on pouvait acheter du vin le dimanche. Oh, la joie du « six -pack » de vin au supermarché!

Nous avons changé de carrière pour être proches de la famille et nous avons déménagé ma mère ici quand sa démence a fait qu'elle ne pouvait plus vivre seule de façon sécuritaire. Elle n'avait plus jamais bu; elle était restée sobre pendant plus de 50 ans. Je regrette qu'elle n'ait jamais pu me voir sobre. Elle serait fière de ce que je suis et de ce que je fais aujourd'hui. J'aime à penser qu'elle le sait. Chaque année, quand je célèbre un an de sobriété de plus, je dépose un jeton sur sa pierre tombale. Cela me fait du bien. Je m'excuse pour cette longue histoire, plus de 50 ans d'alcoolisme, c'est beaucoup de données,

mais laissez-moi vous parler d'aujourd'hui, car c'est ce qui est important!

Après cette veille du jour de l'An de 2017, je suis entrée chez les Alcooliques anonymes et j'ai tout de suite su que j'étais exactement là où je devais être. C'était une réunion au centre-ville d'Oakland, avec des clients de l'Armée du salut, et personne ne me ressemblait, mais cela importait peu. Je savais que j'étais chez moi. Certes, il y a eu des obstacles. Ma croyance en une Puissance supérieure est nouvelle et elle n'est pas traditionnelle. Et cela me va tout à fait. Et je sais que ce n'est PAS MOI! Les fois où elle s'est montrée à moi, quelle qu'elle soit, sont trop nombreuses pour que je puisse les énumérer ou les ignorer!

Quand la pandémie a frappé, j'ai été étonnée de la rapidité avec laquelle les réunions des AA ont migré en ligne. Pour moi, l'adaptation a été facile. Étant interprète vidéo en langue des signes américaine, j'ai pu faire en douceur la transition vers Zoom. J'étais heureuse de pouvoir aider les groupes auxquels je participais à faire la transition. J'aime toujours les réunions en ligne et j'y participe souvent, ici, en Californie, comme dans d'autres États et pays! Je

reviens tranquillement aux réunions en personne, mais je n'ai rien à redire sur les groupes des AA virtuels.

J'ai reçu un énorme cadeau. Peu de temps après avoir fini mes Douze Étapes, on a commencé à me demander de marrainer des femmes; elles voulaient ce que j'avais! C'était et ça demeure miraculeux pour moi. Aujourd'hui, je marraine beaucoup de femmes. J'ai marrainé des femmes que je n'avais jamais rencontrées en personne. Chacune d'elles m'apprend quelque chose qui m'aide à devenir la personne que je suis censée être. Nous travaillons sur les Étapes et les Traditions, que je peux donc revoir encore et encore! Quelle bénédiction!

Je reste sobre en allant aux réunions, en servant, en mettant en pratique les principes, en suivant le livre, en priant et en méditant. Je suis ouverte aux suggestions, et bien que mes défauts de caractère soient toujours dans les coulisses, prêts à entrer en scène, j'ai une trousse à outils pour les gérer! Au début, la trousse était modeste : un sac banane, puis un sac à dos, toujours à portée de main quand j'en ai besoin. Je dois juste me rappeler de travailler pour ma sobriété. Devenir sobre à 68 ans, ce n'est pas

comme à 20, 30, 40, 50 ou même 60 ans. J'oublie et je dois affronter les changements inévitables qui surviennent à mon âge. Je sais que si je retourne dans le passé, je risque de me concentrer sur les regrets, et que si je pense trop à l'avenir, la peur guette. Alors je fais de mon mieux pour me concentrer sur le présent et je sais avec certitude que je n'ai pas à le faire seule!

Mes relations brisées ont été réparées. Pas complètement, mais, comme pour moi, c'est un travail qui se poursuit. Je ne pourrai jamais dire que mes enfants et petits-enfants ne m'ont jamais vue en état d'ébriété (ce qui me faisait grimacer lorsque j'entendais ça dans les réunions), mais je peux dire qu'ils m'ont bel et bien vue SOBRE!

Mon mari (qui n'est pas alcoolique) et moi venons de fêter nos 39 ans! Ensemble, nous avons négocié ce mariage mixte, et je suis heureuse aujourd'hui. Ça fonctionne. Je vais aux réunions, généralement cinq par semaine, parfois plus, rarement moins. J'ai une marraine, j'ai une vie et je suis bénie.

Une dernière remarque : j'ai mentionné que j'avais eu du mal à trouver, à me connecter, à m'ouvrir à

une Puissance supérieure. En travaillant avec des filleules, il était important pour moi de pouvoir les guider et les soutenir dans ce programme spirituel. Et donc, il y a quelques années, j'ai décidé qu'un moyen de se connecter les unes avec les autres serait de lancer un fil de discussion et de l'appeler la « Prière de saint François » [Saint Francis]. Nous pourrions lire la prière à n'importe quel moment de la journée, taper un emoji de mains en prière et un cœur, et être connectées. Certaines d'entre nous le font tous les jours, certains jours nous le faisons toutes, d'autres jours pas; mais elle est toujours là pour nous connecter, et je crois que la connexion est le contraire de la dépendance.

Il y a quelques mois, j'ai pu obtenir une copie de mon acte de naissance original. À mon grand étonnement, le nom qui m'a été donné à la naissance était « Francis ». Si ce n'est pas un « coup de Dieu », je me demande ce que c'est!

Merci de m'avoir donné l'occasion de partager mon histoire!

Je m'appelle Mia, et je suis une alcoolique reconnaissante.

## Où trouver les AA?

Presque partout aux États-Unis ou au Canada, vous trouverez le numéro de téléphone des AA dans l'annuaire local. Si vous décidez de téléphoner, on vous mettra en contact avec un autre alcoolique. Votre appel sera privé — vous n'avez même pas besoin de donner votre nom. Demandez simplement l'adresse des réunions des AA.

À chaque fois qu'un groupe des AA se réunit, il a un but : aider les alcooliques à rester abstinents. Les groupes des AA se réunissent dans toutes sortes d'endroits. Certaines réunions sont tenues dans des écoles ou des églises; d'autres groupes des AA se réunissent dans des hôpitaux ou des édifices commerciaux. L'important est de se rappeler qu'un groupe des AA n'est pas relié avec l'église, l'école ou les édifices gouvernementaux où ils se réunissent.

Il y a plusieurs sortes de réunions des AA :

Les réunions ouvertes à quiconque, alcoolique ou non, qui s'intéresse aux AA. Dans les réunions ouvertes, vous entendrez des histoires comme vous en trouvez dans cette brochure.

Les réunions fermées sont réservées à ceux qui ont eux-mêmes un problème d'alcool (ou qui croient en avoir un). Dans ces réunions, nous sommes libres de parler et de poser des questions. Nous y recevons des suggestions pratiques sur la façon de rester abstinents.

Les réunions pour débutants, où on découvre qu'on est au même niveau que les autres nouveaux chez les AA. Même s'il y a un homme d'affaires ou une grand-mère près de nous, nous commençons tous à zéro ensemble, à apprendre les bases des AA.

S'il n'y a pas de groupe des AA dans le voisinage pour ceux qui sont incapables physiquement d'assister aux réunions, l'aide est quand même possible. Vous pouvez écrire à : Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. C'est l'adresse postale de A.A. General Service Office. Les membres des AA qui y travaillent partageront leur expérience avec vous. Ils seront aussi heureux de vous offrir des suggestions pour ouvrir un groupe des AA.

# LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool — que nous avions 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 avions 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 placer les principes au-dessus des personnalités.

**PUBLICATIONS DES AA**

On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163
Site Web : aa.org

VISITEZ LE SITE WEB

aa.org

POUR OBTENIR UNE LISTE COMPLÈTE DES PUBLICATIONS

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN GROS CARACTÈRES :

Voici les AA
Foire aux questions sur les 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

ISBN: 978-1-64427-859-8

9 781644 278598

**FB-28**