

La quête vers la sobriété

Épisode 10 - étape 10

[Robert] Bonjour, bienvenue à tous dans ce balado qui s'intitule : « La quête vers la sobriété » avec Robert Piché. Ce balado se veut une discussion franche et honnête qui parle des problèmes de l'alcool et surtout du rétablissement que nous les alcooliques faisons. On est garanti de la sobriété et de l'abstinence à travers une méthode. Pour ceux qui veulent connaître la méthode vu qu'elle est assez longue quand même à lire, vous avez juste à taper sur Google la méthode AA et vous allez pouvoir en prendre connaissance. Et cette méthode est appuyée de 12 étapes et le but de notre balado c'est que chaque semaine, on parle d'une étape, on est rendu à la dixième étape et la dixième étape se lit comme suit : « Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. » C'est de ça que je vais discuter avec notre invitée Geneviève et mon collaborateur fidèle, Éric. À tout de suite. Bonjour Geneviève.

[Geneviève] Bonjour.

[Robert] Merci d'avoir accepté notre invitation. Pour nos auditeurs, il faut que je dise que Geneviève est une invitée assez spéciale, parce que c'est ma fille, c'est ma fille aînée de trois enfants. Et Geneviève elle a une particularité qu'elle va nous parler aujourd'hui, on va en parler un petit peu plus tard, qui m'a fait penser de l'amener à ce balado, quand elle nous expliquera, c'est quoi son cheminement et sa vision face à l'alcool. Et toi Éric ça va bien aujourd'hui ?

[Éric L] Pleine forme.

[Robert] Je sais que tu avais des petits problèmes de santé, tu as eu des résultats.

[Éric L] Une journée à la fois. Il y a eu des bons et des mauvais.

[Robert] Même dans ta maladie, dans tes examens, tu mets le mode de vie.

[Éric L] Ouais, mes étapes avec mon Dieu puis une journée à la fois. Je n'ai pas soif, on en parlait déjà, j'avais demandé à ma puissance supérieure de m'enlever la soif, les épreuves ne me donnent pas soif. Je suis bien entouré.

[Robert] Donc, c'est bon avec toi, 24 heures à la fois puis arrivera ce qui arrivera puis il va t'arriver ce qui est supposé t'arriver.

[Éric L] C'est ça puis la médecine aujourd'hui est avancée, je ne suis même pas inquiet.

[Robert] C'est un peu ce qu'on demande dans la troisième étape, on confie notre vie, notre volonté aux soins de Dieu tel qu'on le conçoit.

[Éric L] Dans toutes les épreuves de notre vie, dans toutes les sphères.

[Robert] Parce quand ça va bien, c'est facile de dire qu'on fait les étapes.

[Éric L] Il n'y a pas de trouble.

[Robert] C'est quand ça va mal et en parlant d'étapes, je devrais faire une petite récapitulation de ces 12 étapes-là parce que la dixième étape qu'on va parler aujourd'hui est un petit peu spéciale. Parce que c'est le début de la dix, onze, douze puis la dix, onze, douze, moi je dirais que je les appelle les étapes du terrain.

[Éric L] C'est ça.

[Robert] C'est qu'on est comme sur le terrain, on a fait les neuf premières étapes, on a travaillé sur nos neuf premières étapes et quand tu arrives aux trois dernières, ben c'est ce qu'il faut que tu fasses pour rester abstinente et de continuer à cheminer. Parce que les trois premières étapes, c'est un petit peu spirituel. On parle de la première étape, il faut que tu admettes que tu as un problème déjà là en partant, il ne te demande pas d'arrêter, il te demande d'admettre, mais il faut être vraiment honnête quand on se dit qu'on admet qu'on a un problème avec notre substance parce que si tu admetts que tu as un problème avec ta substance et que tu es une personne intelligente, la plupart du temps les alcooliques toxicomanes c'est des gens intelligents. Donc il faut que tu arrêtes de boire, mais l'affaire c'est que tu ne veux pas arrêter de boire. C'est pour ça que c'est dur d'admettre, c'est le premier step, après ça la deuxième moitié de la première étape, c'est que l'alcool a pris le contrôle de ta vie. Donc quand tu penses à ta vie, tu t'aperçois que l'alcool a géré ta vie de A à Z inconsciemment parce que tu ne t'en es pas rendu compte que tu ne disais pas le matin : « Ben je vais gérer mon alcool aujourd'hui en fonction de mon horaire professionnel, admettons. » Mais il restera toujours que ton horaire professionnel, tu le faisais dans la journée sachant que tu allais prendre un coup à tel et à tel endroit, à telle place.

[Éric L] Inconsciemment, c'était déjà cédulé.

[Robert] Puis la deuxième étape, ben ça te dit que c'est quelque chose de plus grand que toi qui va te redonner la raison. Parce que moi combien de fois j'ai essayé d'arrêter par moi-même, j'ai essayé ma méthode, ça n'a jamais fonctionné, je retombais tout le temps.

[Éric L] Ils ne disent pas : « Il faut croire. » Ils disent...

[Robert] Qu'on est amené à croire.

[Éric L] Ils ne te disent pas de croire tout de suite.

[Robert] Ouais parce qu'il faut que tu comprennes que si tu as essayé de ta manière, ça ne marche pas.

[Éric L] C'est ça.

[Robert] Qui va t'aider ? Puis la troisième étape, c'est comme je disais tantôt, tu as décidé de confier ta volonté et ta vie à ton Dieu de la manière que tu le conçois. Ça, c'est le côté spirituel des étapes. Autrement dit, elles sont très importantes parce que c'est les trois premières puis comme j'ai toujours dit, tu ne peux pas commencer à la deuxième, tomber à la huitième, revenir à la quatrième puis faire la douzième. Il y a un ordre chronologique puis il faut que tu fasses les trois premières et les trois premières ben c'est de l'honnêteté. Du début, il faut que tu sois honnête avec toi-même puis Bill qui est le fondateur des associations anonymes, qui a écrit le gros livre qui est notre, ni plus moins, notre marche à suivre pour rester abstinent. Il le dit souvent que ça prend une rigoureuse honnêteté avec soi-même pour dire que tu admettes que tu as un problème donc tu commences déjà avec ton honnêteté dans les trois premières étapes. Les trois suivantes c'est un petit peu le mental. Les trois suivantes, c'est quand tu arrives à la quatrième, il faut que tu fasses un inventaire de toi-même pour savoir c'est quoi que tu as fait de tout croche dans ta vie. Parce que quand tu arrives comme moi j'arrive à 49 ans, si je me ramasse dans une salle de thérapie, c'est parce que quelque part j'ai fait quelque chose de croche, qui n'était pas correct, en tout cas qui ne suivait pas le flot puis il fallait que je rattrape, que je me redresse puis que je chemine dans un nouveau mode de vie. Il faut que tu fasses un inventaire sans crainte, approfondi et moral de toi-même, après ça un coup tu as fait ce côté moral, approfondi de cet inventaire moral, il faut que tu l'avoues à quelqu'un. Ça, ce n'est pas facile. Non, mais ce n'est pas facile d'avouer à quelqu'un. Tu ne peux pas prendre n'importe qui dans la rue et dire : « Je t'avoue que... » C'est un peu ce qui se passe, tu l'avoues à Dieu premièrement parce que dans les trois premières étapes, tu as compris qu'il y avait quelque chose de plus grand que toi puis on va l'appeler la puissance supérieure ou la force supérieure, peu importe comment tu le conçois. Moi c'est ma mère, la grand-mère de Geneviève qui est mon Dieu ou des fois mon parrain, ça dépend dans quelle occasion, j'en ai deux puis je choisis donc c'est comme ça que je les conçois moi, quand j'ai quelqu'un à parler puis que je ne peux pas discuter avec personne d'autre, bah c'est à eux autres que je me confie puis bien souvent le problème se règle. Donc la quatrième étape c'est un peu ça, puis la cinquième il

faut que tu l'avoues à ce Dieu-là que tu l'as conçu et après ça à un être humain. Il y a des gars spécialisés dans les associations anonymes, qu'eux autres sont là spécialement pour faire la cinquième étape. Ils s'assoient là avec toi, ils ne te connaissent pas, tu contes tes torts puis ils sont là à l'écoute puis ils ne sont pas là pour te juger, mais le fait de le dire à un inconnu, ton égo dégonfle un petit peu parce que tu dis vraiment la raison de tes torts.

[Éric L] Ça te libère.

[Robert] Ça te libère parce que dans le temps que tu consommais, tu en as fait, excuser l'expression, tu en as fait de la m*rde aux gens autour de toi, premièrement ton conjoint, deuxièmement tes enfants, troisièmement tes collègues de travail, ta parenté, ta mère, ton père, le monde, ça peut être la petite fille qui travaille au dépanneur que tu es arrivé là puis que tu lui es tombé dans la face à un moment donné juste parce que toi tu es impatient un matin, peu importe puis ce n'était pas de sa faute pantoute, c'est toutes des personnes qu'il faut que tu rendes compte que tu as fait un tort puis il faut que tu le dises à quelqu'un. Ça, c'est la cinquième étape et la sixième étape, tu es prêt à demander à ta force supérieure d'éliminer tes torts. Donc là, ton égo est rendu pas mal, tu as réalisé que tu avais des torts, tu les dis à quelqu'un puis là, tu lui demandes de t'éliminer tes torts, mais comment on fait ça éliminer des torts ? As-tu une idée, comment on fait ça éliminer des torts ?

[Éric L] Ben moi c'est en priant, moi c'est en demandant à mon Dieu. Puis moi j'ai fait une liste des gens que j'avais lésés ou que j'avais blessés et ces choses-là puis c'est en allant, comme dans la septième, c'est en allant voir les gens pour m'excuser de ça. Mais tu sais, c'est un long cheminement parce qu'ils le disent bien que tu peux aller t'excuser, mais si c'est pour faire du tort à l'autre personne quand tu fais tes excuses, n'y va pas. Ou si c'est pour te faire du tort à toi, mais peut-être toute ma vie il y a plein de monde que je ne ferai pas de détour pour aller le faire, mais la vie m'amène les, comment je pourrais dire, les gens que je dois faire, elle m'amène les gens sur ma route.

[Robert] Quand tu as une démarche honnête ?

[Éric L] C'est ça, oui, oui, bah oui. Parce que tu sais, je vais te donner un exemple, admettons que j'ai, excuse-moi l'expression, mais fourvoyer un dealer, je l'ai volé, ces affaires-là, je n'irais pas m'excuser, lui ça ne lui change rien, mais quelqu'un d'honnête, qui est de mes proches, que ça soit mes parents, mon frère, j'ai commencé là-dedans. Mais on dit toujours qu'un alcoolique, ça dérange 40 personnes autour de lui puis c'est toujours ceux qui t'aiment le plus que tu blesses, je vais parler pour moi.

[Robert] Parce que tu sais que tu peux les manipuler.

[Éric L] Bah oui, bah oui, facilement.

[Robert] Parce que tu jouais un peu sur leur amour inconsciemment.

[Éric L] Puis moi, mes parents, je veux dire, c'était facile, ils payaient tout. Je voulais aller en thérapie, ils payaient, ils ont toujours été là monétairement en arrière de moi donc mes dettes de drogue et tout, ils ont tout payé. Ça, c'est de la manipulation.

[Robert] Puis tu leur as fait des mentions honorables, bien entendu.

[Éric L] Ouais, j'ai commencé.

[Robert] Les genres de tort que tu peux te reprocher, ici j'ai des exemples, le premier : le déni de la réalité. Tu penses que la réalité tu l'as l'affaire, mais dans le fond tu es complètement dans le champ, tu n'es pas vraiment dans la réalité parce que ta consommation te fait dire que tu es bon, que tu es beau puis que tu es fort, mais dans le fond tu ne l'es peut-être pas.

[Éric L] Ben, j'ai été dans le déni une trentaine d'années. Moi aussi à 49 ans, j'ai connu AA avant à 16 ans, mais à 49 ans, j'ai mis les genoux par terre puis là--

[Robert] Ça, c'est un tort que tu peux te reprocher quand tu fais ton bilan personnel, ton inventaire personnel. OK, un autre exemple : la culpabilité. Tu te lèves le matin, tu te sens coupable d'avoir fait quelque chose la veille dont tu ne te souviens pas parce que tu étais pas mal amoché puis là, tu commences à te poser des questions, tu es anxieux : « Je suis coupable de telle affaire. » Puis il y en a un qui t'appelle : « Hier soir, tu étais pas mal parti. » Puis là tu te sens coupable, tu as de l'anxiété et ça, c'est un de tes torts que tu peux demander d'enlever.

[Éric L] Moi ça va être le déni parce que tant que j'étais dans le déni, tous les autres n'étaient pas là, je n'avais pas de honte, je n'avais pas de culpabilité, j'étais dans le déni, j'étais parfait.

[Robert] Ouais, puis l'inégalité de l'humeur.

[Éric L] Ah ben ça.

[Robert] Tu te lèves le matin, ça ne va pas ton affaire, tu ne sais pas pourquoi ça ne va pas, mais ça ne va pas. Mais si tu te relèves de la soirée de la veille, c'est sûr et certain que ton état n'est pas fait pour dire que la vie est belle le matin puis que tu as le gros sourire aux lèvres parce que toute ton énergie passe dans le fait qu'il faut que tu te redresses pour qu'il faut que tu te réveilles.

[Éric L] Tu as de très bons exemples dans tes partages, tu as de très bons exemples.

[Robert] C'est des exemples, aussi le mensonge, la colère puis la manipulation. Comment on peut manipuler pour arriver à nos fins, mais on ne s'en rend pas compte qu'on est en train de manipuler, c'est ça qui est insidieux dans cette maladie-là, c'est une des rares maladies qu'on ne sait pas qu'on est malade. Puis

ça, c'est des exemples de torts que je parle à la quatre, cinq, six, sept étapes pour donner des exemples aux auditeurs puis qui savent de quels torts qu'on peut parler puis il y en a une panoplie de torts qu'on pense qu'on n'a pas, mais qu'on a vraiment sans s'en rendre compte. Ça, c'est les étapes du mental, après ça c'est le physique. Là il faut que tu établisses une liste comme tu viens de dire des personnes que tu penses que tu as lésées puis il ne faut pas que tu dises : « Ah ben non, pas cette personne-là, je ne pense pas qu'elle sera-- » Il faut que tu dises : « Je sais que je l'ai nié, je sais que je l'ai lésé, je sais que je n'ai pas été correct avec. » Donc il faut que tu fasses une mention honorable à ces personnes-là puis comme tu dis la neuvième étape, ça c'est le côté physique, de dire que si c'est pour leur faire plus de tort en allant leur faire une mention honorable, tu es mieux de ne pas y aller comme tu disais tantôt.

[Éric L] Sauf qu'il ne faut pas que tu aies d'excuse pour ne pas aller en faire. Si la personne arrive devant toi puis c'est le temps de la faire, ne te trouve pas quelque chose pour ne pas la faire parce que tu n'es pas honnête. Tu passes à côté de ton étape.

[Robert] Non, puis quand tu es rendu à la neuvième étape, tu es supposé être honnête justement. C'est la pratique.

[Geneviève] Mais c'est comme circulaire, je pense qu'il y a certaines étapes qui te ramènent aux étapes d'en haut, tu es obligé de toujours retourner, revisiter tes premières étapes.

[Robert] Tu as bien compris malgré le bref cours qu'on a fait sur les étapes, mais il restera toujours que quand tu arrives à la dixième étape, c'est un résumé des neuf premières. C'est ça que les gens ont besoin de comprendre, c'est que la dix, onze, douze, c'est sur le terrain que ça se passe. C'est une affaire de tous les jours, les autres étapes tu peux les penser, comme tu viens de dire Geneviève, revenir dans tes étapes quand tu penses, mais la dix, onze, douze, tu es vraiment dedans puis c'est sur le terrain puis c'est ça qui va te garder abstiné puis qui va faire que tu ne rechutes pas, si tu les mets en pratique. Donc la dixième étape, on a poursuivi un inventaire personnel donc ce qu'on parlait tantôt dans la quatrième étape et

promptement admis nos torts. Admettons que tu te lèves le matin, je parlais tantôt de l'humeur, la mauvaise humeur en te levant puis tu n'as pas de raison d'être de mauvaise humeur, là, il faut que tu te parles. Là, tu le sais que tu es de mauvaise humeur puis tu le sais que c'est un des torts que tu avais avoué à la quatrième étape puis que tu as demandé à la sixième de te faire disparaître puis ce matin-là, mais tu es une mauvaise humeur. Ben si tu te lèves de mauvaise humeur puis que tu gardes ta mauvaise humeur et que tu envoies promener tout le monde autour de toi, ta femme, tes enfants, ton patron, tes collègues de travail, tout le monde va être de mauvaise humeur. Donc ça, en te levant tu t'en rends compte, mais il faut que tu te parles à toi-même, il faut que tu te dises : « Bon, ben là, on va aller prendre une pause. » Tu t'assois deux minutes, tu peux rentrer un petit peu en méditation, tu peux prier ta force supérieure pour lui demander de t'aider, aller prendre une marche dehors, prendre une douche.

[Éric L] C'est là que les étapes rentrent en ligne de compte. Si tu ne t'en sers pas, tu passes à côté.

[Robert] Ouais, puis aujourd'hui c'est drôle que Geneviève soit avec nous autres, mais c'est drôle, ce n'est pas drôle, c'est bienvenu dans le sens que vu qu'on est rendu à la dixième étape, ce qui est particulier avec Geneviève, c'est que Geneviève pour que les auditeurs le sachent, on l'a invité parce que Geneviève a décidé d'elle-même d'arrêter de consommer de l'alcool. Tu es rendu à cinq mois, je pense, d'abstinence ?

[Geneviève] C'est six mois le 20, le 20 mai.

[Robert] Six mois le 20 mai puis là, tu comptes les jours, tu vois c'est pour te dire que c'est important, tu es contente de ça.

[Geneviève] Ben oui, j'ai pris mon dernier verre le 19 novembre 2023. Puis j'ai décidé de faire 365 jours.

[Robert] Tu as décidé de t'arrêter pendant un an ?

[Geneviève] Un an, un de tout, chaque événement, une fois sans alcool.

[Robert] Ouais, parce que tu as toujours les 28 jours sans alcool en Février puis les 28 jours les gens se disent : « Oh, c'est juste un mois, ça va être facile. » Puis il y en a qui ne sont même pas capables de le faire.

[Geneviève] C'est surprenant, il y a beaucoup de monde que je connais qui ont essayé de faire ça, ils ne sont pas capables, le fameux Dry January, il y a aussi février, les 28 jours, puis ils n'ont pas choisi février pour rien, c'est à cause que c'est un petit mois.

[Robert] Ah ouais, il y a 28 jours, il n'y a pas 31 jours.

[Éric L] Juste pour te dire, mon frère c'était 29 jours cette année, puis la 29e journée il a bu. S'il y en avait 29 cette année, il s'est allé au 28 : « Ouais, mais ce n'est qu'une fois par quatre ans le 29 » Mais le 29 il a bu.

[Robert] Il n'a pas été capable de dire : « Je vais faire tout le mois de février. » Pour te dire.

[Éric L] Puis il a bu, pendant tout le mois, de la zéro alcool, il a gardé le même train de vie, je ne dis pas que mon frère est alcoolique, mais il a bu de la zéro alcool puis le 29 il en a pris une vraie.

[Robert] Ah il prenait de la bière sans alcool.

[Éric L] Sans alcool, mais il en buvait autant que si c'était une vraie. Il a gardé le même pattern.

[Geneviève] Je peux même ajouter à ça, moi j'en buvais pas mal aussi au début, c'est un peu comme de la ritualisation quand tu arrêtes de boire dans des contextes sociaux, tu ne sais comme pas quoi faire de tes mains, ça fait partie du scénario donc j'avais comme besoin de quelque chose donc je buvais de la bière sans alcool pas mal au début moi aussi. Mais là, j'ai comme perdu un peu l'habitude, comme je disais au début je buvais peut-être une caisse de six par semaine aux 10 jours puis là j'ai une caisse de six puis il en reste quatre puis elles ne me tentent pas autant, je vais en boire dans certains événements, mais oui, il y a comme un besoin, c'est tellement normalisé, ça fait partie du scénario.

[Robert] Ah ouais, puis dans le 5 à 7, tout le monde boit un peu, tout le monde vient un peu la tête légère, tout le monde se met à jaser, tout le monde a l'air d'avoir du fun puis toi, tu es là au bout de la table avec ta zéro alcool, sans aucun effet.

[Geneviève] Mais pire que ça, qu'est-ce que tu fais avec tes mains si tu ne bois rien ? Ça a l'air bizarre, mais il y a vraiment quelque chose, on est habitué, il y a un rituel comme je disais, tu prends ta main, tu prends une gorgée, ça occupe l'espace. Qu'on le veuille ou pas, ce n'est pas tout le monde qui a le même niveau aussi d'extraversion, ce n'est tout le monde qui est aussi confortable d'avoir des conversations, d'être avec des différentes personnes dans des scénarios sociaux. Donc ça aide ça, premièrement, il y a le filtre mental avec l'alcool, mais aussi d'avoir quelque chose pour occuper les mains.

[Éric L] Toi tu n'as pas besoin d'alcool pour être sociable ?

[Geneviève] Non, moi je suis très très très extravertie donc je n'ai pas ce niveau--

[Robert] Ce besoin, ce besoin d'alcool pour devenir social.

[Geneviève] Non, mais tu sais, comme tout le monde quand j'ai eu une journée stressante, ben des fois c'est ça, j'aurais envie moi aussi des fois de ça.

[Robert] Puis ça, comment on l'entend, des gens qui n'ont pas de problème de boisson, mais ça me prend mes deux verres de vin par soir.

[Éric L] Ils se vendent l'idée.

[Robert] Ce n'est pas juste ça, tu penses que tu n'as pas un problème de boisson, mais est-ce que tu réfléchis à tes deux verres tous les soirs ? Est-ce que tu as hâte d'arriver chez vous pour prendre tes deux verres ? C'est là que la ligne n'est pas épaisse entre dire : « Oui, j'ai un problème d'alcool ou c'est juste que j'ai besoin de deux verres pour relaxer quand j'arrive chez nous. » La ligne est très très très mince.

[Geneviève] J'ai plein d'exemples de ça, en fait c'est ça ouais.

[Éric L] On en parlait hors ondes.

[Geneviève] On en parlait hors ondes.

[Robert] Avant de commencer peut-être que tu pourrais nous dire comment ça se fait que toi tu es une fille d'un alcoolique, bien entendu puis moi je viens d'une lignée d'alcoolique, mes parents, mon père, mes oncles, tout ça. Qu'est-ce qui t'a fait qu'à un moment donné tu as décidé de... Parce que moi tu me l'as appris un coup que le mal était fait, si je peux dire, pas le mal, mais d'un coup tu as décidé de le faire, c'est là que tu m'as dit : « J'ai décidé d'arrêter de consommer, je suis rendu à tant de jours. » Puis je ne pensais pas que tu allais tenir si longtemps, mais c'est rendu à six mois et quelques donc je te félicite, mais qu'est-ce qu'est-ce qui a fait qu'à un moment donné tu as décidé de toi-même ? C'est pour les auditeurs, que les gens sachent pourquoi. Moi je le sais un peu pourquoi.

[Geneviève] Il y a comme une raison officielle puis une raison officieuse. Je vais être transparente, je pense puis je vais comme donner un peu l'explication complète. Premièrement ça fait comme longtemps que je me sentais un peu forcé dans ma consommation d'alcool des fois, que j'avais de la difficulté à faire la différence entre le vin que je prenais, qui me tentait et celui qui me tentait moins. Exemple : quand tu vas manger un bon repas puis tu as un beau verre de vin puis ça te tente de le prendre, tu as envie de ça, tu y as pensé. Puis quand tu te retrouves, admettons, dans une fête d'enfant puis là, il y a un verre de vin blanc, c'est toi qui parlais de ça hors ondes puis là, quelqu'un t'offre un verre de vin blanc, tu n'as même pas le temps d'y penser, tu as un verre dans les mains. Toi, tu n'étais pas là pour ça. Tu vas voir un concert, le concert n'est même pas commencé, tu as un gin-tonic dans ta main. À un moment donné ça fait longtemps qu'inconsciemment c'était dans ma tête, dans mon subconscient puis je me disais que je sens que c'est normalisé puis des fois j'ai l'impression que je n'ai pas complètement le contrôle.

[Robert] Que tu ne voulais pas l'avoir ce verre-là.

[Geneviève] Non.

[Robert] Mais vu qu'il t'était offert puis qu'il t'était mis dans les mains, tu le prends.

[Geneviève] C'est ça, que j'avais comme l'impression qu'il y avait --

[Éric L] Forcée.

[Geneviève] Je me sentais forcé des fois, ça sonne bizarre, mais que j'avais l'impression que je n'avais pas le contrôle complet sur ma consommation.

[Robert] Autrement dit ta consommation, tu étais forcé par quelqu'un d'autre que tu ne voulais pas dans le fond.

[Geneviève] Je ne veux même pas dire ça, c'est moi qui se pliais à--

[Robert] Tu l'acceptais.

[Geneviève] Je l'acceptais.

[Robert] Au rituel, disons.

[Geneviève] Grassement.

[Robert] Un genre de rituel ou une manière de faire.

[Geneviève] C'est ça, le statu quo, c'est comme ça qu'on fait, on va voir un spectacle, on va manger avant, on partage une bouteille de vin, on va prendre--

[Robert] Mais est-ce que tu y pensais avant dans ta consommation, de te dire : « Bah là, je m'en vais voir un spectacle, habituellement dans le rituel on prend une bouteille de vin avec mes deux amis ou mes trois amis. » Est-ce que tu y pensais pendant la journée : « Ce soir, il faudrait prendre une bouteille de vin. » Ou ça arrivait sur le moment ?

[Geneviève] Plus jeune je n'y pensais pas puis après ça je me suis mis à comme... Une affaire que je voudrais dire avant aussi, c'est que ce n'est pas parce que je n'ai pas un problème d'alcool que je n'ai pas nécessairement un problème un peu d'intensité, je pense que je suis un petit peu workaholic ou des choses comme ça. Puis comme tu étais alcoolique, comme tu es alcoolique.

[Robert] Alcoolique que je suis toujours.

[Geneviève] Que tu es alcoolique, mais que tu as eu des problèmes de consommation, je pense que j'ai toujours eu un peu dans mon rétroviseur aussi une espèce de vigilance par rapport à ça.

[Éric L] Un peu de peur.

[Geneviève] Ben, faire attention, se regarder aller puis regarder les autres puis souvent je regardais du monde puis je me disais : « Ah, ça, c'est des drôles de comportements » Puis j'essayais tout le temps d'être dans l'introspection.

[Robert] Le mot « vigilance » est très important dans le cheminement des alcooliques anonymes, la dixième étape c'est exactement ça. Il faut que tu sois vigilant des torts qui t'arrivent dans la journée qui pourrait te faire rechuter si tu ne t'en occupes pas pendant que ça t'arrive. Donc ils nous disent qu'il faut que tu sois vigilant, alerte puis être sûr et certain que s'il t'arrive quelque chose, tu ne dises pas : « Voilà l'occasion de reconsommer. » Avant de dire ça, tu es mieux de faire ce que tu as à faire pour ne pas consommer justement. Donc le mot « vigilance » c'est drôle que tu en parles, c'est très important.

[Geneviève] Donc j'ai gardé toujours grâce à toi ou à cause de toi, dépendant de comment on y pense.

[Robert] Ça dépend, ouais.

[Geneviève] J'ai toujours un peu une vigilance par rapport à ça. Donc ça, c'est le début, ça c'est la prémisse, c'est la table. Au mois de novembre l'année passée, j'ai eu un petit épisode pulmonaire, je ne me suis pas sentie bien, j'ai été hospitalisée puis j'ai comme géré ça beaucoup toute seule. Je n'en ai comme pas parlé, je me suis ramassée à l'hôpital juif puis toute seule sur mon petit banc d'hôpital, là il y a des mots qui ont été prononcés, nodule peut-être cancéreux.

[Robert] Polypes.

[Geneviève] Pas polype, c'est nodule, mais là il était comme-- Tu sais quand tu commences à poser des questions, il garde tout le temps ça un peu comme...

[Robert] Dans le flou.

[Geneviève] Dans le flou, mais là j'étais comme--

[Robert] Ils ne sont pas certains.

[Geneviève] Est-ce que ça peut être un cancer ? Puis là ben c'est comme : « On ne peut pas te dire que ça peut-être comme »--

[Robert] Tant qu'ils n'ont pas fait la biopsie, ils n'ont pas eu le résultat.

[Geneviève] Mais ce n'est pas biopsie, ça a été comme CT scan puis toute l'équipe, déjà avec ça ils ont été capables d'éliminer...

[Robert] Le côté cancer.

[Geneviève] Ouais, donc comme papa le sait, mais vous autres les auditeurs vous ne le savez pas, on a été quand même élevé dans un milieu assez judéo-chrétien comme la plupart des bons Québécois puis je pense qu'inconsciemment moi je me définis comme quelqu'un qui est agnostique, alors j'admets que je n'ai pas de réponse, mais quand tu as peur tout d'un coup.

[Éric L] Ça vient.

[Geneviève] Tout d'un coup, je me suis mise à prier puis j'ai promis. C'est important que les gens sachent quelque chose, c'est que je suis sommelière de formation, que j'ai une grande passion pour le vin.

[Robert] Oui, je peux dire qu'elle connaît ça pas mal.

[Geneviève] Ouais.

[Éric L] Mais je veux juste te couper, tu viens de dire que tu étais agnostique, mais tu as prié dans le vide, sans savoir si ça existait ou pas.

[Geneviève] Ah ben exactement.

[Éric L] Ça, j'aime ça entendre ça.

[Robert] C'est parce qu'elle se pensait agnostique avant que la maladie y arrive ou son état de santé.

[Geneviève] Je me définis encore comme agnostique parce que je ne le sais pas, mais quand je me suis mis à ne pas filer puis à chercher, j'étais toute seule sur mon petit banc d'hôpital, tu ne veux pas le dire à tes parents parce que tu ne veux pas les inquiéter donc j'ai comme pris tout ça, cette charge là sur mes épaules puis j'étais comme : « Je vais attendre d'avoir les résultats avant d'énerver tout le monde. » Puis comme ça en offrande à l'univers puis en respect de mon corps, je me suis dit : « Je vais faire le plus grand sacrifice que je peux penser en ce moment, le plus dur, ça va être d'arrêter de boire pendant 365 jours. » Puis je suis très très très très très fidèle aux promesses que je me fais à moi-même. Puis c'est drôle parce qu'il y a beaucoup de monde qui pensait que je n'allais pas être capable de faire ça, mais moi quand j'ai quelque chose dans la tête, je ne l'ai pas dans les pieds.

[Robert] Tu ressembles un peu à quelqu'un que je connais.

[Éric L] Puis tes résultats ils ont été négatifs côté santé ?

[Geneviève] Oui, puis après ça, les résultats sont sortis puis ben c'est ça.

[Robert] Bah c'est ça, la majorité des gens qui ont un problème de boisson puis qui ne veulent pas avouer qu'ils ont un problème de boisson puis qu'ils font exactement la même démarche que toi. Au lieu de dire que je vais sticker à mes 365 jours de promesses que j'ai faits, mais non. Ils laissent ça de côté, maintenant qu'ils sont corrects, ils repartent sur la brosse. Toi, tu es passé par là un peu, quand tu disais que tu avais fait 13 thérapies puis que tu pensais que tout était beau, mais tu savais bien trop qu'en sortant tu allais recommencer à consommer malgré que tu disais à tes parents qui habitent avec toi, tu disais : « Oui, oui, je vais arrêter, je vais arrêter. » Puis finalement..

[Éric L] Bah c'était de la manipulation dans ce temps-là, c'est ça, moi j'ai fait 12 thérapies parce que j'étais obligé. La cour m'envoyait, la prison, whatever, sauver du temps ou bien quand je sortais de psychiatrie, ils m'envoyaient là, mais je savais les 12 premières fois que je rechuterais. J'étais sûr parce que tu fais croire à tes parents : « Oui, je veux m'en sortir. » Ce n'est pas vrai, je ne voulais pas m'en sortir. Toutes les fois je faisais quelques mois puis ensuite je retombais.

[Robert] Mais c'est important de dire que tu ne te le disais pas carrément comme ça.

[Éric L] Pantoute, ça venait tout seul.

[Robert] Ça se faisait inconsciemment, c'est ça qui est le problème de la maladie que les gens il faut qu'ils comprennent le côté mental.

[Éric L] Puis quand je faisais AA, quand je revenais, je faisais quelques mois, j'étais bien dans AA, je n'étais pas vrai sur le sens que je ne faisais pas les étapes, je ne faisais pas ma lecture puis je ne priais pas. Sauf que j'étais dans AA, je ne consommait pas puis là il est arrivé un événement comme tu contes souvent Robert, il est arrivé un événement qui me faisait toujours boire dans ces années-là je me retrouvais dans un restaurant où j'aimais boire : « Oh je vais en prendre rien qu'une. » Puis là je repartais. Mais c'est inconsciemment.

[Robert] Tu te retrouvais dans une situation où tu aimais consommer.

[Éric L] Consommer, c'est ça que je voulais dire parce que tu sais, je ne me disais pas : « Je vais consommer ce soir. » Ça arrivait et puis pouf !

[Robert] Mais c'est pour ça que c'est ça la question que je pose à Geneviève, est-ce que tu pensais d'avance comme ton verre de vin, comme je disais tantôt, tu prends juste deux verres de vin le soir, tu penses que ce n'est pas bien bien grave parce que ça ne te soule pas, ça te met juste un petit peu joyeux. Mais est-ce que tu y penses d'avance à tes deux verres de vin ou tu dis le soir : « Ah, j'ai une grosse journée, je pense que je vais prendre deux verres de vin ce soir. »

[Geneviève] Bah c'est drôle parce que là ça change un peu les paradigmes. Comme je disais, j'ai comme des nouvelles réponses, je suis encore en laboratoire, là c'est des réponses de mi-chemin, de six mois.

[Robert] Ouais, ce n'est pas juste le fait que tu arrêtes puis ça finit là ça parce qu'il y a une évolution dans ta patente.

[Geneviève] Il y a une évolution dans tes paradigmes mentaux aussi. Donc je pense que je n'avais pas tant de... Je ne le prévoyais pas tant que ça, mais c'était comme naturel, c'était normalisé. Tu fais telle affaire, il y a de l'alcool, on te donne un verre, tu le bois. Puis ça faisait déjà un bout temps que j'avais fait beaucoup de ménage

dans ma consommation d'alcool parce que j'aime mon travail puis je ne voulais pas que ça prenne de la place dans ma semaine.

[Robert] Est-ce que tu faisais du tort à des personnes autour de toi en consommation ? Remarque bien, c'est des questions un petit peu privées du père à la fille.

[Geneviève] Non, je ne pourrais pas te dire ça. Non, je ne pourrais pas dire ça, mais je veux dire, est-ce que j'ai fait du tort dans l'excès ?

[Robert] Parce que tu ne perdais pas la tête, je veux dire.

[Geneviève] Je l'ai déjà fait plus jeune comme tout le monde, mais ma consommation d'alcool moi c'était vraiment plus par rapport à...

[Robert] Au social.

[Geneviève] Au social.

[Éric L] Il faut dire que c'était les fins de semaine, dans la semaine tu n'en prenais pas.

[Geneviève] Non.

[Robert] Des fois un 5 à 7 un jeudi soir.

[Geneviève] Oui, mais je ne rentrais pas à trois heures du matin, je prenais mes deux verres.

[Éric L] Juste pour expliquer aux auditeurs que regarde, tu n'es pas obligé de boire tous les jours.

[Geneviève] Non.

[Robert] Parce que nous les alcooliques, dans un 5 à 7, on était les derniers à partir à trois heures du matin. On était là de 5 à 7, finalement ça finissait à trois heures du matin.

[Éric L] Soit ça, soit 5 à 7 le matin et non le soir.

[Robert] Non, le 5 du soir au 7 du matin.

[Éric L] C'est ça.

[Geneviève] Oui, oui, mais ça aussi, j'ai quand même une intensité, une joie de vivre puis on mélange ces choses-là, les gens vont dire : « Ah ben moi je ne suis pas alcoolique. » Mais dans le fond il y a des comportements qui ont tout attrait à.

[Robert] C'est pour ça que je te demande si tu y pensais parce que quand tu le prémédites ton verre de vin, tu prends la peine d'y penser, c'est parce qu'il y a un problème quelque part que tu ne peux pas t'en passer.

[Geneviève] Non, même je pense qu'au contraire, à la fin j'étais tanné de ne pas mettre ma santé en avant. J'avais déjà cette écœurantite-là puis comme j'expliquais, c'est une des dernières choses qui est arrivée. J'étais allé voir un concert montréalais que j'aime beaucoup, Leif Vollebakk puis on est allé souper avant, on a une bouteille de vin puis après ça, on a pris un gin tonic. Puis comment

je pourrais vous dire ça, j'ai eu un malaise ce soir-là, c'est ça que je ne t'ai pas dit hors ondes.

[Robert] C'est sûr, il y a une foule puis il y a plein de boucane là-dedans puis tu as chaud puis il y a beaucoup de bruit puis il y a beaucoup de pollution.

[Geneviève] Je me suis mis à mal me sentir puis là, je me suis dit, ça a été comme vraiment là que la lumière s'est allumée, moi je voulais juste aller voir un concert. Puis là, je suis fatiguée, je travaille 70 heures par semaine en ce moment, mon job m'en demande beaucoup puis je suis en train de boire quand ça ne me tentait pas. Puis là, je ne peux même pas profiter de mon concert comme il faut parce que j'ai un malaise physique, je n'avais pas bu tant que ça, ben je veux dire oui, une demi-bouteille à deux puis un gin tonic, je veux dire avant ça, j'aurais été capable de supporter ça, mais là, à cause du fait que j'étais fatigué, j'avais mes problèmes.

[Robert] Non, non puis c'est irritant, tu rentres dans un concert, je veux dire, il y a beaucoup de monde qui te pousse puis c'est inconfortable, il fait chaud, le bruit et tout.

[Geneviève] C'est ça puis là c'est là que j'ai fait comme : « Pourquoi, j'avais le gin puis je ne le voulais même pas. » J'étais comme : « Pourquoi je suis en train de boire ça. » « Non » Puis là, ben la suite, j'ai eu encore un autre malaise pulmonaire plus tard dans la semaine qui était le 19 novembre puis le 20 je suis allé à l'hôpital.

[Robert] Je le sais, je suis allé te chercher au jewish.

[Geneviève] J'ai dit que c'était fini, que c'était terminé.

[Robert] Non, puis moi ce que j'aime dans ton parcours, pas parce que tu es ma fille, mais pour montrer aux auditeurs qu'on peut décider de nous autres même, mais vu que tu as décidé toi-même de faire tes 365 jours, malgré qu'après ton

affaire s'est réglée puis que tu as continué à le faire pareil. Ça, ça démontre en partant qu'elle n'a pas la prémisse pour devenir une alcoolique. Parce qu'un alcoolique lui, il s'en aurait foutu complètement puis il aurait continué à consommer même le soir de ton concert, te sentant mal, j'aurais pris peut-être un autre genre de verre pour me remonter, un cognac, peu importe, pour me dire : « Ben peut-être que le gin tonic je n'aime pas ça puis ça m'a été imposé, je l'ai bu puis je n'aurais pas du, je vais passer ça avec un cognac, ça va bien aller. » Un alcoolique aurait réagi de même, l'alcoolique se sentant mal, il n'aurait pas mis ça sur la faute de la boisson.

[Geneviève] Je voudrais dire quelque chose que j'ai dit hors ondes, je ne sais pas si je fais bien, mais c'est la vérité donc je vais le dire. Pour ceux qui sont familiers avec l'expression « California sober », c'est sobre californien, ça veut dire que j'aurais pu me garder--

[Robert] C'est une mode qui est en Californie présentement, c'est une tendance.

[Geneviève] C'est les gens disent qu'ils sont sobres, ils ne boivent pas d'alcool, mais ils fument du pot. Donc moi, je m'étais donné le droit de prendre ce que je voulais, c'était l'alcool que j'arrêtais, comme je suis sommelière, il y avait un gros gros gros challenge avec ça.

[Robert] Ouais, ton challenge était double parce que dans ton métier, on ne dira pas ce que tu fais, mais dans ton métier, tu as l'occasion de rencontrer des sommeliers puis goûter des bons vins avec eux puis il faut que tu fasses le choix pour acheter certains vins pour ta profession.

[Geneviève] C'est ça, exactement donc ce que je voulais dire c'est qu'en découvrant la complète sobriété, j'ai pris la décision que je n'allais rien prendre, j'ai encore le droit si ça me tentait, je pourrais, mais je préfère continuer d'explorer dans cette espèce de laboratoire là, la sobriété complète, j'ai comme découvert plein de choses, beaucoup d'introspection puis je trouve que ça élargit mes paradigmes énormément.

[Robert] Mais si tu avais vraiment des tendances d'être un alcoolique toxicomane, un alcoolique toxicomane quand il arrête de consommer sa substance de choix, il va switcher sur d'autres choses. Toi-même tu t'es ouvert la porte avec ton California sober, tu t'es ouvert la porte pour consommer d'autres choses, mais tu ne consommes pas d'autre chose. On dirait que tu t'es comme ouvert la porte, mais ça ne te tente pas plus qu'il faut.

[Geneviève] C'est comme le test ultime.

[Robert] C'est le test ultime que tu n'as pas de problème de consommation dans le fond parce que moi je sais bien que si, je m'étais dit : « Je vais arrêter l'alcool, je vais me mettre à fumer du pot. » Je fumerais du pot tous les jours. Moi je suis juste allé faire une coloscopie une fois à l'hôpital, ils m'ont donné un demi-Valium pour me relaxer puis j'étais en train de cruiser l'infirmière dans la salle de réveil, je veux dire, je me dis : « Hé tabarnouche. » Une demi-pilule et c'est magique, tu prends juste la pilule donc moi j'aurais pu switcher sur les médicaments, mais comme tu disais tantôt, moi ce que j'aimais c'est le rituel de rentrer dans un bar, prendre un verre, ouvrir la bouteille donc prendre une pilule pour moi c'était rien, mais il y en a qui sont accros à la pilule, tu te souviens, on a eu Jocelyn, un de nos amis Jocelyn, qui est venu partager ici puis lui, il nous a avoué qu'il n'avait pas juste l'addiction de l'alcool, il avait le sexe. Il a été obligé de prendre une thérapie pour le sexe puis une pour la dépendance affective. Puis il nous a avoué ça que lui, il avait ces trois addictions-là qu'il fallait qu'il gère avec à journée longue. C'est pour ça que je te dis des fois quand ce n'est pas prémédité, mais tu connais mon épouse Geneviève, ce n'est pas ta mère, mais tu connais mon épouse puis elle, c'est sûr qu'elle va prendre un demi-verre de vin rouge, il faut qu'il soit bordeaux biologique. Tu imagines ? Tu imagines comment elle se restreint dans son choix puis du bordeaux biologique tu n'en as pas à tous les coins de rue. Donc elle avant de prendre s'il y a de la viande rouge puis du fromage au repas puis des fois elle assoit puis elle dit : « C'est vrai, je suis en train de manger un steak, peut-être qu'un bon verre de bordeaux biologique ça ferait bonne affaire. » Puis si on n'en trouve pas, elle n'en boit pas, ce n'est pas plus grave que ça, elle n'a même pas prémédité sachant que dans la journée qu'elle allait mangé un steak le soir, elle n'a même pas pensé au vin, elle dit qu'elle va

passer à la régie ou la commission des liqueurs ou la SAQ, qu'elle va s'acheter une bouteille de bordeaux. Elle, elle n'a pas le problème, mais pas du tout.

[Éric L] Moi tu me fais rire quand tu parles de ça parce que moi je savais d'avance ce que je mangeais, les fins de semaine et ces choses-là.

[Robert] En fonction de.

[Éric L] En fonction, admettons que je mangeais de la bavette, ben je savais quel vin, une semaine d'avance je savais déjà ce que j'allais boire.

[Robert] Il fallait que tu procures le vin en même temps que tu procurais la bavette.

[Éric L] C'est en plein ça donc quand j'allais là parce que moi j'étais bien bon, je voulais, comment je pourrais dire, que les vins fonctionnent avec ce qu'on mangeait, je me pensais sommelier justement pourtant je ne l'étais pas du tout. Je l'avais l'affaire, mais tout était prévu, que j'achète mon vin d'avance avec ce que je prenais pour manger.

[Robert] Ça, c'est inconsciemment.

[Éric L] Inconsciemment.

[Robert] C'était pour te déculpabiliser de prendre un verre parce que tu savais que tu n'avais pas d'affaire à en prendre un, mais tu ne voulais pas y penser. Puis tu n'y pensais pas puis le fou dans ta tête, lui savait que tu aimais ça. Tu dirais que tu mangeais de la bavette, tu prévois, admettons, de manger de la bavette le samedi soir parce que tu savais que tu allais prendre un coup ?

[Éric L] Ben non, je buvais du bordeaux, je ne mentionnais même pas la bavette, je disais que je prenais du bordeaux. Je ne parlais même pas de mon souper.

[Robert] Ah ouais.

[Éric L] Quelqu'un disait : « Est-ce que tu as eu un bon souper ? » « Oui, oui, j'ai bu du bordeaux. » Je ne parlais même pas de la bavette.

[Robert] Non, mais quand tu prévoyais de manger la bavette, est-ce que tu prévoyais de manger de la bavette parce que tu savais que tu allais prendre du vin ou tu prévoyais le vin parce que tu allais manger une bavette ?

[Éric L] C'est le vin.

[Robert] Ah ouais, donc le vin ne faisait pas partie de ton repas.

[Éric L] Absolument pas, comme toi. Le vin faisait partie--

[Robert] C'est le repas qui faisait partie du vin.

[Éric L] C'est ça donc c'est spécial puis tout inconsciemment. Pour moi c'était normal, ça venait tout seul.

[Robert] Ah ouais, moi je m'en rends compte, on dit ça parce que quand je partage dans les réunions des fraternités anonymes, je dis souvent que moi j'aimais prendre une bouteille de vin avec une pizza. Des fois je n'avais même pas envie de la pizza, mais j'en commandais une parce que je savais que j'allais boire du vin. C'est débile, le côté mental de la maladie puis là je vois bien que toi tu ne l'as pas ce côté-là parce que toi tu as décidé 365 jours, tu es rendu à la moitié de ton temps puis ce qui

est extraordinaire, c'est que tu continues de cheminer là-dedans, ce n'est pas juste le fait que tu as arrêté, tu disais: « Ben là, j'arrête puis j'attends mes 365 jours. » Parce que tu es toujours présente à ça, tu es toujours....

[Geneviève] Ah oui, oui puis je change ma façon de voir les choses. Au début c'était comme 365 jours, le 20 novembre 2024 j'ouvre un Dom Pérignon 2008 que j'attends, que je veux ouvrir depuis super longtemps, que j'avais dont bien hâte. Puis là, je suis comme : « Ben, peut-être que je ne l'ouvrirais pas cette journée. »

[Robert] Peut-être que l'occasion n'est pas si spéciale que ça.

[Geneviève] Ouais, puis peut-être que je vais vouloir faire plus longtemps, peut-être que non. Parce que moi quand j'étais plus jeune, je ne sais pas si tu t'en souviens Geneviève,

[Robert] Mais j'avais décidé d'arrêter cinq mois sur une gageure avec un gars, je voyais qu'il prenait un coup. Comme si que je ne prenais pas un coup comme lui, mais moi je trouvais qu'il prenait trop un coup, puis c'est un de mes collègues : « Tu peux arrêter de prendre un coup, on fait une gageure, on va voir celui qui va être capable de tenir cinq mois. » Comme si que moi je n'avais pas besoin de la gageure, j'avais besoin de la gageure autant que lui, mais--

[Éric L] Le côté challenge.

[Robert] C'est ça, moi c'est le challenge, j'ai arrêté cinq mois, j'ai gagné la gageure parce que lui a recommencé au bout de quatre mois puis je me suis dit : « Est-ce qu'elle va être bonne la bouteille de vin après cinq mois ? » Puis je m'étais acheté un bordeaux, la meilleure bouteille, j'ai été déçu. La première gorgée, ça ne goûtait pas ce que je pensais que ça allait goûter. L'attente que j'avais du goût n'a pas été ça du tout.

[Éric L] Mais ce que j'aime de Geneviève, c'est que tu n'as pas juste arrêté, tu chemines, tu réalises puis tu chemines à travers ça parce que comme Robert dit, si on arrête, comme tu disais, au début tu arrêtes, tu penses déjà à ta bouteille puis là tu n'y penses plus, c'est parce que tu chemines dans ton abstinence.

[Robert] Sinon ton 365e jour va être terriblement difficile à passer si tu penses juste à la 366e journée, à ta bouteille de vin.

[Geneviève] Puis là, je ne suis plus là-dedans du tout, du tout, du tout.

[Robert] Tu te rends compte que tu peux vivre sans alcool, malgré que c'est omniprésent l'alcool.

[Geneviève] Puis ça a vraiment changé, comme je disais, mes paradigmes. On parlait de ça hors ondes, un peu plus tôt. Très peu de fois en six mois, j'ai vraiment eu envie de prendre un verre. Puis les verres qui m'ont tenté, c'est toujours les verres quand tu es à bout, quand tu as eu une grosse journée, ce n'est pas les verres sociaux qui m'ont tenté, c'est la bouteille de vin à 80 piastres dans mon cellier que j'ai envie de boire deux verres puis gaspiller le reste tout seul.

[Robert] La gratitude, la gratitude d'un effort professionnel.

[Geneviève] La grosse journée de travail que tu as juste envie d'ouvrir ça puis la première gorgée qui goûte, qui va sur tes lèvres que c'est comme tu te fais un cadeau personnel...

[Robert] C'est de la gratitude, bah oui.

[Geneviève] C'est ça, ce verre de vin là peut-être je vous dirais trois à quatre fois, j'ai fini des vendredis puis j'étais comme : « Hey, je ferais n'importe quoi pour l'avoir. »

[Éric L] Mais tu ne l'as pas pris.

[Geneviève] Je ne l'ai pas pris, ben non, ben non, ben non.

[Éric L] Puis tu n'as pas pris d'autres substances non plus ?

[Geneviève] Rien.

[Robert] Pendant que tu consommais puis que tu le faisais, est-ce que tu le pensais dans la journée : « Ce soir, j'ai eu une grosse journée, j'ai hâte d'arriver chez moi. »

[Geneviève] Ça oui. Ça oui, ça oui, oui, oui.

[Robert] Parce qu'il y a une différence entre un bon buveur, gros buveur puis un alcoolique. L'alcoolique lui, il faut qu'il prémédite sa boisson sans s'en rendre compte puis quand il commence à consommer, il n'est plus capable d'arrêter.

[Geneviève] Quand vous parliez de ça tantôt je me disais, je ne suis pas intervenue, mais je me disais que moi ça m'arrive. C'est quelque chose que j'avais, que je vais y penser comme : « Oh my god, ce délicieux gamay-là, macération carbonique, qui goûte les fruits, comme ça me tente. » Mais c'est plus comme le goût qui m'appelle que l'ivresse.

[Robert] Nous autres c'était plus l'ivresse que le goût.

[Geneviève] Si je pouvais avoir du vin qui ne donne pas de buzz puis qui goûte, en ce moment j'ai essayé tous les vins sans alcool possible, ils sont tous pas bons.

[Éric L] Ça goûte le jus de fruits.

[Robert] Bah oui, parce que tu as le palais développé dû à ta profession.

[Geneviève] C'est ça, c'est mon rêve, je suis comme : « Est-ce qu'on va trouver un verre de vin qui va-- »

[Robert] Mais peut-être que l'alcool rend ce goût-là que toi tu recherches avec le mélange des fruits et tout.

[Geneviève] C'est un paramètre du goût, comme la rondeur d'un vin, il y en a une part là, même les alcools sans alcool, les gins et tout ça, il rajoute comme des épices puis même à ça, il n'y a pas la même texture dans la bouche.

[Robert] Autrement dit dans ton cheminement, oui vas-y Éric.

[Éric L] Juste pour dire, la différence, entre toi et admettons que je prenne moi, toi tu prends une gorgée de vin, tu prends deux coupes, tu arrêtes, moi si je prends une gorgée...

[Robert] Puis elle l'a déguste.

[Éric L] Elle l'a déguste, moi si je prends une gorgée je suis parti pour la nuit. Moi, ça ouvre les écluses puis là je suis rendu--

[Robert] J'aime bien l'expression « Ça ouvre les écluses ».

[Éric L] Ah oui, carrément parce que moi aussitôt que j'en prends une gorgée, je ne suis pas capable d'arrêter à deux, je l'ai essayé.

[Robert] Ça va bien plus loin que ça, moi je me souviens à Noël quand j'ai habité six ans en France puis on était invité pour fêter la nouvelle année chez un des copains de la blonde de mon chum puis il avait une vraie cave en Alsace, ce n'était pas une cave à vin qui avait été construite en fonction de, c'est de là que les caves à vin avaient été comme inventées puis il dit : « On a du Lalande-de-pomerol dans la cave. » Mais là, tu es déjà à moitié à chaud, il t'amène ça puis c'est sûr que la première gorgée, le premier verre tu le dégustes. Le gars, il dit : « J'en ai trois bouteilles. » J'ai dit : « Non, non laisse faire les deux autres bouteilles, on va les garder pour une autre occasion, nous autres on ne le goûte plus de toute façon. » Mais lui, il est alcoolique bien entendu comme moi, il les a ouvertes pareil, c'est sûr que son vin était bon, mais on ne le dégustait pas, il aurait mieux fait de le garder. Mais c'est ça le côté alcoolique.

[Éric L] Tu me rappelles, moi aussi j'ai une anecdote. J'étais avec la mère de mes enfants puis en tout cas elle avait eu une bouteille en cadeau, je ne me souviens pas du nom, elle valait 2500. Mais moi je prends trois, quatre bouteilles avant puis on boit ça. Moi c'était pareil, comme de la piquette, je veux dire puis il valait cher le vin, elle avait eu ça en cadeau, ça faisait 15 ans puis on a bu ça et je ne l'ai même pas finie, on a jeté le reste, juste pour te dire.

[Robert] C'est parce que c'est la boisson, c'est devenir ivre qui est important.

[Éric L] C'est ça.

[Robert] Donc le reste ça n'a plus d'importance après un certain niveau, même après la première gorgée, tu oublies tout ce qui s'est passé dans ta vie avant. Mais ce qui est bon dans ton cheminement puis ce qui est bon avec la dixième étape, c'est que tu fais un inventaire personnel, ni plus, ni moins de toi-même, dans ton cheminement de 365 jours.

[Geneviève] Ah oui.

[Robert] Parce que la dixième étape c'est ça, on se fait un inventaire personnel de nous-mêmes puis si on voit qu'on a un tort quelque part, qui n'est pas ton cas, mais qui est notre cas, à nous autres, il faut qu'on se ramène tout de suite.

[Geneviève] Tantôt quand tu lisais les étapes, je me disais que même si je ne suis pas alcoolique, ça peut s'appliquer à moi aussi parce que ce n'est pas tout le monde qui est alcoolique, ce n'est pas tout le monde qui a des problèmes de drogue, ce n'est pas tout le monde qui a des problèmes de gambling, mais tout le monde a besoin de s'éloigner des fois de la douleur, de la douleur puis de la fureur de vivre. Je pense que les gens ont toutes sortes de stratégies pour ne pas ressentir. Moi tu sais, admettons, il y a le travail, il y a d'autres affaires que je fais, tout le monde, tous les humains, je pense, ont cette douleur-là puis c'est très difficile de faire ces étapes-là même si tu n'as pas de--

[Robert] Non, mais la beauté de ça, de ces étapes-là, ils le disent dans la méthode. C'est qu'ils n'ont jamais connu personne qui ont mis à plein efficient à 100 %. Donc on n'est pas des saints. Comme moi, il y a des matins, je me lève, la dixième étape, le fou dans ma tête part puis ça ne va pas assez vite puis je ne sais pas quoi faire pour le calmer. Ce que je fais d'habitude c'est prendre une marche, prendre un bol d'air, je ne sais pas, prendre une douche, appeler ma garde rapprochée que j'ai dans les AA, je parle à mon chum : « Comment ça va ? » « Ça va bien et toi ? » Lui, il voit bien que ça ne va pas bien dans mon cas à moi, je ne suis pas obligé de lui dire que ça ne va pas bien, mais au moins je sais qu'il est à l'écoute que si je me ramasse et que j'ai envie de consommer, ben je sais qu'il est à l'écoute, je vais l'appeler avant, plutôt que l'appeler après avoir consommé. Mais la dixième étape, c'est un peu ça, tu fais un inventaire personnel, toujours de toi-même quand même dans ton cheminement de 365 jours puis tu n'as pas fini parce que moi je ne veux pas te faire peur, mais quand tu vas arriver proche des 365 jours, je ne sais pas comment ça va se passer dans ta tête. Mais c'est excitant quand même de comprendre.

[Geneviève] C'est sûr que la première chose que j'ai découverte, c'est que j'avais plus de temps. Quand vous disiez que vous partiez sur des dérapes, moi je ne

partais pas sur des dérapes, mais si tu vas dans un 5 à 7, tu rentres, ça ne te tente pas d'envoyer des emails, tu ne peux pas, tu as bu du gin.

[Robert] Ou transplanter ta plante que ça fait deux semaines que tu veux la transplanter.

[Geneviève] Exactement, c'est ça donc là j'ai l'impression qu'une heure, deux heures, trois heures par semaine, j'en fais plus dans--

[Robert] C'était du temps perdu.

[Geneviève] Ouais, un peu.

[Robert] Imagine-toi les alcooliques, nous quand on fermait les clubs à trois heures, on rentrait dans les bars après ça puis ça finissait à huit, neuf heures le matin. Comment qu'on en passait, on le réglait ?

[Éric L] On a perdu du temps.

[Robert] On réglait les problèmes du monde d'après toi ?

[Éric L] On était des avocats de taverne, je l'ai toujours dit. On réglait tous les problèmes dans le monde, mais il n'y a rien qui se réglait. Autour du bar tout est réglé.

[Geneviève] Ouais, ouais, ouais.

[Robert] Je trouve ça drôle que ton cheminement personnel que tu fais présentement de ces 365 jours abstinente, c'est bon avec la dixième étape. Parce que sans admettre que tu as des torts parce que tu ne penses pas que tu as des torts quand tu consommais, mais il restera toujours que tes paradigmes comme tu vois, tu vas dans un 5 à 7, tu le sais qu'habituellement tu vas prendre un verre là, l'autre va te parler puis à un moment donné tu dois voir les gens qui commencent à avoir la parole un peu plus facile, ça commence à parler un petit peu plus fort, mais toi tu es toujours pareil parce que tu ne consommes pas. Tu te rends compte de ça ?

[Geneviève] Ben oui, ben oui, ben oui, puis je m'en rends compte comme la consommation dans des différents scénarios, des endroits où on ne devrait peut-être pas, des levées de fond ou dans des setups un petit peu plus professionnels puis tout ça. C'est certain que je trouve que ça me donne du recul parce qu'avant je buvais moi aussi ou même comme je suis célibataire, c'est un peu un partage d'information, mais dans le dating, quand avant j'aurais été sur trois, quatre dates avec quelqu'un puis j'aurais bu à toutes les fois, mais là je me rends compte que l'autre personne, comme je ne l'ai jamais vu à jeun.

[Robert] Ah ouais, ouais, même le premier date j'imagine que tu commences à consommer dans le premier date.

[Geneviève] Ben oui, tu sais quand tu le rencontres, le setup c'est : on se retrouve, on va prendre un verre puis quand tu y penses c'est un bizarre d'habitude qu'on a de rencontrer des dates dans un bar. Comment tu peux évaluer une personne comme partenaire potentiel de vie quand tu bois de l'alcool ?

[Robert] Si c'est ça que tu cherches.

[Geneviève] Donc c'est ça que j'étais en train de me dire, tu es bien mieux de rencontrer quelqu'un au gym ou plus organiquement que dans des setups comme organisés puis on s'en va s'enivrer. C'est quelque chose qui ne marche plus, alors que avant je trouvais tout à fait normal de rejoindre quelqu'un pour prendre un verre,

maintenant je suis comme : « Non. » Même quand je vais recommencer à boire, je ne vois pas ça comme une idée.

[Robert] Ça ne doit pas être facile pour toi de rencontrer quelqu'un d'abord ?

[Geneviève] Bah non, ça change tout.

[Robert] Parce que l'autre, lui, il n'est pas à ton niveau, il ne fait pas la même chose que toi.

[Geneviève] Non, je n'ai pas de réponse.

[Robert] C'est comme moi je dis que j'ai consommé pendant 30 ans de temps puis 30 ans, les deux choses les plus importantes, c'était courir les femmes puis prendre un coup. Puis aujourd'hui je me retrouverais célibataire, admettons, je ne sais pas comment je ferais parce que moi j'ai toujours causé en prenant de l'alcool. Donc je ne sais pas comment faire, moi ça fait 22 ans je n'ai pas pris un verre puis m'asseoir devant une personne qu'il faudrait que je commence à parler puis à essayer de l'enjôler puis à essayer de la convaincre.

[Éric L] À jeun.

[Robert] À jeun, je ne sais pas comment je ferais ça.

[Éric L] Mais tantôt tu le disais aussi, tu as beaucoup, admettons, de 5 à 7 et ces choses-là, mais tu pars plus vite maintenant en n'ayant pas d'alcool. Tu ne restes pas toute la nuit.

[Geneviève] Même en étant comme pas alcoolique, sans fermer la place à trois heures du matin, comme les conversations deviennent étrangement plus intéressantes puis tu oublies un peu les responsabilités que tu as le lendemain donc maintenant je vais rentrer à, c'est un 5 à 7. Ce n'est pas un 5 à 9, ce n'est pas un 5 à 10 et demi et on va manger.

[Éric L] Tu n'es plus au même niveau que les gens qui sont là parce qu'ils sont alcoolisés.

[Geneviève] C'est ça exactement donc la conversation à un moment donné il y a un détachement, c'est ça. Même si je m'amuse puis je vais quand même danser avec mes amis puis j'ai essayé puis oh oui, un truc que je disais, c'est qu'au début je disais que j'allais tout garder pareil, que je n'allais juste pas boire. Puis là, je me suis rendu compte dernièrement puis ça, c'est ce que je vous disais, ça ne fait pas longtemps, ça fait peut-être comme un mois que je m'en rends compte, certaines des activités, ben je n'ai plus envie de les faire. Donc ça, c'est les dernières trouvailles. C'est que ce n'est pas juste on fait la même chose sans alcool, si tu enlèves l'alcool, il y a des activités qui ne font plus d'allure.

[Robert] Moi je peux te dire j'étais invité au show d'Harley qu'il y avait au Centre Maurice-Richard puis j'allais conduire une moto, vu que j'étais le commandant Piché puis tout ça. Puis j'arrive là, l'après-midi pour me pratiquer, il n'y a pas un chat dans l'auditorium donc ça va bien, tu te souviens, tu étais avec moi, Geneviève est venue avec moi, c'est elle qui était assise en arrière. Puis l'après-midi ça va bien, tu fais le tour, ils te montrent le trajet qu'il faut que tu fasses pendant la soirée. On arrive là, le soir tous les deux, il y a 5000 personnes dans la patente, c'est plein de boucanes là-dedans, ça crie, Éric Lapointe qui chante.

[Éric L] Tu n'es pas dans la même ambiance.

[Robert] Pantoute, mais j'ai compris qu'enlève l'alcool puis la drogue dans une soirée comme celle-là, sur les 5000 personnes qui sont venues voir les nouveaux

modèles d'Harley, il y en a peut-être 150 qui vont être intéressés à voir le nouveau modèle.

[Éric L] Parce que c'est un party.

[Robert] Les autres sont juste là pour le party dans le fond, tu vois. C'est drôle pareil quand tu penses à ça, tu as raison de dire que l'alcool change beaucoup les paradigmes. Puis là, les activités que tu ne veux plus faire aujourd'hui, mais tu trouves probablement d'autres activités à faire en relation avec le fait que tu ne prends pas de l'alcool ?

[Geneviève] Oui, d'ailleurs moi j'ai commencé le golf sérieusement, j'ai plus de temps. Donc mon père m'a offert des cours de golf, j'en faisais déjà, mais là j'ai comme plus de temps pour d'autres activités. Puis pourtant comme je disais, ce n'est pas quelqu'un qui est alcoolique, c'est juste la consommation d'alcool, la façon dont c'est normalisé dans la société, clairement ça vaut la peine de se questionner même si on ne s'est pas diagnostiqué comme alcoolique, de prendre des pauses puis de mettre en perspective, je pense que ça aide. Tu sais moi la conclusion, c'est que je n'étais pas alcoolique, mais j'avais une vie sans alcool, ça ouvre des nouvelles, c'est ça, des nouvelles facettes, ça ouvre l'esprit, des nouveaux horizons.

[Robert] Ouais, mais par contre il reste toujours que bien souvent tu es tout seul avec toi-même ou tu rencontres peut-être une personne ou deux sur 200 personnes dans un party qui est comme toi. Puis trouver cette personne-là qui ne prend pas un verre avec qui tu peux discuter des vraies affaires. Parce que quand tu rentres dans un 5 à 7 puis qu'on est rendu à sept heures le soir, les gens sont un peu enivrés puis ils parlent de n'importe quoi, rien de sérieux.

[Geneviève] J'ai quand même une patience.

[Robert] Tu as beaucoup de répartie.

[Geneviève] Puis beaucoup de patience, beaucoup de répartie, j'ai travaillé dans les bars quand j'étais jeune donc j'ai comme un naturel, je ne suis pas dans le jugement non plus quand les gens sont paquetés, je ne vais comme pas les regarder pas de haut, je suis capable d'avoir la conversation qu'il faut sauf que c'est moins intéressant pour moi, mais je ne suis pas dans le jugement. Puis les gens ne s'en rendent pas compte, les gens sont comme : « Tu es tellement le fun même si tu ne bois pas. » Puis tout le kit, mais moi je m'amuse moins, ça c'est sûr.

[Éric L] Je veux juste revenir, des activités que tu ne fais plus, tu n'as pas transféré ça dans le travail. Tu essayes d'avoir d'autres activités.

[Geneviève] J'ai un petit peu, mais là, c'est une autre de mes réalisations, c'est que j'avais du rebalancement à faire dans ma vie donc oui.

[Éric L] Mettre de l'équilibre.

[Geneviève] Mettre de l'équilibre, j'avais besoin de ça, d'enlever l'alcool puis d'enlever cette partie sociale là, ça m'a fait réaliser que oui, il y avait un excès au travail. C'est ça puis j'avais déjà commencé à moins boire justement parce que c'était dans le chemin du job, j'avais tassé certaines affaires déjà puis il n'y a personne qui va te chicaner de ne pas boire. Mais je dois avouer que j'avais une certaine intensité puis ça revient à ce que je disais plutôt, c'est plein d'affaires, c'est une espèce de mélange puis je suis super heureuse, mais il y a comme la condition humaine, une anxiété, un mal de vivre, un paquet d'affaires que quand tu te lances dans ce genre d'activité là, c'est des activités que tu fais avec intensité, ben ça sert à ne pas tout ressentir. Là je suis obligé de faire face à à tout complètement.

[Robert] À jeun.

[Geneviève] À jeun, mon travail.

[Robert] Parce que les émotions, il faut encore en vivre, comme nous on en vit les alcooliques, ils disent que l'alcoolisme c'est un problème d'émotion, mais dans le fond ce n'est pas un problème d'émotion, des émotions tu vas en vivre de toute façon, c'est comment que tu réagis à tes émotions. C'est ça le fait puis la dixième étape c'est ça, c'est que si tu vis une mauvaise émotion dans une journée, quand habituellement cette mauvaise émotion là tu ne t'en rendais pas compte que ça te faisait boire parce que tu disais : « Je vis telle émotion, je vais aller au bar, prendre un verre. » Mais tu ne te le disais pas, c'est que l'émotion arrivait, tu réglais ça en buvant. Mais aujourd'hui tu le sais que tu ne bois plus donc l'émotion t'arrive exactement de la même manière, mais là, il faut que tu sois capable de dire à ta dixième étape : « Bah là, je fais un inventaire, je suis sur le terrain, ça m'arrive, je ne veux pas consommer et je fais ce qu'il y a à faire pour rester abstiné. »

[Geneviève] C'est en train de changer, mais on n'apprend pas aux enfants de s'asseoir puis d'accepter les émotions, c'est comme--

[Robert] Le petit gars, il ne faut pas qu'il pleure puis la petite fille aussi.

[Geneviève] Puis il y a quelqu'un qui disait l'autre fois sur internet puis ça m'a frappé, qui disait que le plus gros mensonge qu'on ne s'est jamais fait raconter sur les émotions, c'est que les femmes sont le genre émotif parce que ça fait je ne sais pas combien de générations qu'on fait croire que la rage, que la colère, ce n'est pas une émotion. Non, non, ça en est une.

[Robert] Bah ouais, ça en est une.

[Geneviève] Ça en est une puis les gars sont assis avec leur colère qui aussi souvent ça cache autre chose, c'est souvent de la peur, de la peine qui a été repressée parce que tu n'as pas le droit de vivre ça.

[Robert] La frustration.

[Geneviève] Puis ça sort en colère puis c'est une émotion puis ce n'est même pas reconnu comme une émotion, c'est reconnu comme je ne sais pas quoi, mais les gens ne vont pas dire, on ne dira pas : « Lui il est émotif quand il est fâché. » C'est : « Il est intimidant, il a du caractère. » « Non, non, il est émotif, il a une petite crise d'émotion puis c'est ça. »

[Éric L] Moi dans mon passé je n'avais pas le droit d'être faible, de pleurer et ces choses-là, je ne parle pas de ma famille, je parle dans le domaine où j'étais puis aujourd'hui je ne consomme plus puis je les vis mes émotions. Je suis capable de pleurer, je suis capable d'en parler, je suis capable, mais avant je ne me donnais pas le droit parce que qu'est-ce qui arrive, dans le domaine où j'étais, je ne pouvais pas, mais aujourd'hui je les vis. Puis tu parles de colère, j'en ai fait des thérapies de la colère moi, justement pour m'aider, pour apprendre parce que j'étais colérique puis maintenant ça va super bien. Puis c'est vrai que c'est une émotion la colère.

[Geneviève] Ça cache beaucoup d'autres choses puis c'est souvent une émotion tampon bouchon, ça cache d'autres affaires puis quand ça sort.

[Robert] Mais c'est pour dire aux auditeurs que tu peux arrêter de consommer sans être un alcoolique puis te donner un défi comme Geneviève fait, 365 jours puis ça va être correct pareil. Mais pour un alcoolique, essayer d'arrêter 365 jours, je pense que c'est très difficile.

[Éric L] Sans les associations.

[Robert] Sans les associations, sans une thérapie, sans une boîte d'outil, sans la méthode, sans les étapes, je ne pense pas qu'un gars va dire : « Je vais arrêter 365 jours juste pour le plaisir. » Il va faire comme tu disais tantôt, tous les jours tu vas penser au 366e jour puis tu ne chemineras pas, ce que je trouve extraordinaire dans ta démarche, c'est que toi tu chemines, tu continues à cheminer dans ton histoire donc tu fais un inventaire quasiment journalier ou en tout cas, à la semaine ou au mois, pour savoir comment tu vas te rendre compte.

[Éric L] C'est qu'elle a quasiment un mode de vie naturel. Elle vit les étapes sans les connaître, tu sais sans les connaître. Elle a ça naturellement, je trouve ça bien puis juste pour dire ce que tu dis, moi si je pense que dans un an que je vais pouvoir reconsommer, je vais être en colère chaque jour. Je ne serais pas de bonne humeur.

[Robert] Ouais, si tu décides d'arrêter de toi-même pendant 365 jours.

[Éric L] Je ne serais jamais capable. J'ai essayé puis je n'ai jamais été capable.

[Robert] Ouais, ouais, ouais, mais c'est parce c'est là qu'il faut que tu mettes ta puissance supérieure. Il faut que tu sois capable de parler à quelqu'un. Puis des fois tu ne peux pas parler à un être humain parce que l'être humain ne comprendra pas ce que tu es en train de lui dire. Je ne pense pas que dans un premier date, tu vas commencer à expliquer ce que tu nous as expliqué pendant une heure de temps. Il faudrait que la personne soit très ouverte d'esprit pour tout accepter.

[Geneviève] Quand même oui, mais ça, c'est un défaut qualité que j'ai, je suis très transparente puis je dis les choses.

[Robert] Tu es vraie aussi.

[Geneviève] Très très très puis je pense que c'est ma plus grande qualité, c'est que j'ai une intégrité, moi je fais les mêmes choses la porte fermée que la porte ouverte. Ça tout le monde dit ça, mais--

[Robert] C'est une grosse qualité, mais des fois il faut que tu fasses attention à cette qualité-là. Pas tous les gens sont capables de le prendre.

[Geneviève] C'est ça, j'ai une intégrité comme énorme puis ce qui me permet de passer à travers ça c'est l'intégrité que j'ai envers moi-même, c'est que je ne veux pas me laisser tomber parce que si je me laisse tomber, personne ne va jamais être là, personne ne va jamais être là pour toi autant que toi-même puis je tiens à me respecter dans la promesse que je me suis faite.

[Éric L] Puis surtout rencontrer quelqu'un aujourd'hui, toi tu ne bois pas, la personne boit, le premier rendez-vous, c'est là que tu lui dis que toi tu ne bois pas, ça ferme les portes un peu.

[Robert] C'est dur.

[Éric L] Ce n'est pas tout le monde comme Robert dit, qui va avoir l'esprit ouvert l'autre personne, ben c'est correct parce que ça t'évite de rester, d'avoir plusieurs dates avec lui donc il sait à quoi s'attendre.

[Robert] Mes amis, on est rendu à la fin déjà. Toi qui avais peur que ça... Parce qu'on avait un autre invité puis finalement c'est Geneviève qui l'a remplacé, j'ai eu cette idée-là puis je pense que pour nos auditeurs ils vont s'apercevoir qu'ils peuvent arrêter de consommer sans être alcooliques puis que l'alcoolique qui veut arrêter de consommer, il faut qu'il suive une thérapie, il faut prendre des outils et qu'il embarque dans la méthode avec les 12 étapes. Et pour ceux qui veulent savoir s'ils ont vraiment un problème puis qui veulent continuer à cogiter là-dessus, il y a un numéro de téléphone des associations anonymes où tu peux rejoindre, poser des questions, c'est le : 1 866 544 6322. 1 866 544 6322. Et là-dessus je vous remercie bien gros, j'espère que tes problèmes de santé vont se régler puis qu'on va avoir des bonnes nouvelles.

[Éric L] Une journée à la fois.

[Robert] Merci Geneviève, c'était super, ton père est bien fier de toi.

[Geneviève] Merci beaucoup.

[Éric L] Merci Geneviève.

[Robert] Ce balado est une production du Canal M, je remercie mon invitée bien entendu Geneviève, comme je viens de faire et puis toi aussi Éric, Nathalie Barrette à la recherche, je sais qu'elle est cachée en arrière, quelque part à nous écouter, Mathieu Tessier, qui est notre patron et qui gère le balado, Gerlie Ormelet qui est la cheffe de contenu numérique, Jean-Sébastien Laliberté, le chef de diffusion technique, Philippe Lapointe bien entendu, le dernier et non le moindre, le directeur de Canal M. Là-dessus je vous remercie tous et je vous donne rendez-vous pour la onzième étape la semaine prochaine, au revoir tout le monde.