

## La quête vers la sobriété

### Épisode 1 - Étape 1

[Robert] Bonjour, bonjour à tous, ici Robert Piché, bien entendu l'ex-commandant, je ne sais pas si vous m'avez reconnu, mais je suis ici, j'ai le privilège d'avoir été approché par la direction de radio M pour venir parler de ma maladie. Bah oui, je suis un homme malade, je suis un alcoolique et j'ai découvert un programme il y a 23 ans qui s'appelle les Fraternités anonymes. Et dans les Fraternités anonymes, ce n'est pas compliqué, on a un programme qui est basé sur les 12 étapes et ces 12 étapes-là m'ont permis à moi personnellement d'être abstinent depuis 23 ans. Donc j'ai le privilège comme j'ai dit au début qui m'a été offert de vous parler des 12 étapes donc 12 émissions d'une heure qui va parler de chaque émission d'étape et aujourd'hui on va parler de la première étape vu que c'est la première émission. Et j'ai invité mon bon ami Éric L. qui va nous parler comment lui a vécu la première étape, qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui on a assisté à cette première étape-là puis on l'a assimilé, on l'a vécu. Bonjour Éric, Éric L.

[Éric] Bonjour Robert.

[Robert] Bienvenue je suis content que tu sois là, tu es mon premier invité, c'est sûr et certain qu'on se connaît depuis quelque temps et on chemine surtout ensemble dans ce fameux programme des fraternités anonymes. Qui s'appelle les 12 étapes. Moi je ne sais pas comment toi tu as vécu ça la première étape, moi je me souviens que quand je suis rentré en thérapie, je suis surtout rentré en thérapie pour sauver mon job. J'étais bien loin de comprendre c'était quoi les 12 étapes, j'étais même bien loin de comprendre que j'étais un alcoolique parce que moi c'est le directeur de la clinique quand il m'a accueilli dans son bureau pour m'expliquer comment ça allait se passer la thérapie parce que j'ai été amené à la thérapie à travers le service d'aide aux employés de ma compagnie. Et quand je suis rentré en thérapie il m'a dit : « Vous savez Monsieur Piché, 99.9 des gens n'auraient pas fait ce que vous venez de faire. » C'est ceux qui parlaient du fameux vol qui m'a fait connaître, le vol 236. Mais je pense qu'il savait de quoi il parlait parce qu'il était en train de flatter mon ego, mon petit côté égocentrique, ça m'a mis à l'aise tout de suite, un vrai gars qui ne savait pas de quoi il parlait, ça m'a comme mis à l'aise comme quoi il sait de quoi il parle ce bonhomme-là parce qu'il me flattait vraiment dans mon côté

narcissique. Et j'ai dit : « Ouais, je pense que je vais bien m'entendre avec ce monsieur-là. » Puis il ne m'a pas laissé le temps de trop penser puis il a fini sa phrase en disant que ça prenait un alcoolique pour le faire. Là, je me suis dit : « Ouais, il est peut-être bien sympathique le monsieur, peut-être qu'il parle bien, mais de là à dire que moi le héros national parce que j'étais le héros national à ce moment-là. De me dire à moi que j'étais un alcoolique. » C'est sûr que j'ai bu pendant 30 ans de temps, moi ma consommation a duré 30 ans. C'est sûr que j'en ai viré des bonnes, c'est sûr les lendemains de veille, je me disais tout le temps que le soir je ne boirais pas, je me faisais des promesses d'ivrogne à moi puis à mes proches. Mais il restera toujours que je recommençais quand même, tu vois. De là à penser que j'étais un alcoolique dans ces 30 ans de consommation, il n'y a même pas une minute où j'ai pensé que j'étais un alcoolique. Puis qui plus est mon père il était dans les Fraternités anonymes puis quand la Fraternité anonyme est arrivée des États-Unis, il était un des premiers à partir des groupes en Gaspésie, pour qu'ils se rendent compte puis qu'ils parlent de leur alcoolisme. Donc j'étais très jeune dans mon passé, j'étais très jeune mis au fait de ce que c'était les fraternités anonymes. Puis je ne comprends pas que quand je me suis réveillé à 25 ans, couché dans un banc de neige bien chaud à 3 heures du matin en sortant d'un club parce que j'étais tombé endormi dans le banc de neige. Quand je me suis réveillé bien gelé, je n'ai pas pensé peut-être que j'avais un problème d'alcool, peut-être que je pourrais prendre une thérapie, peut-être que je pourrais rentrer dans les fraternités anonymes. Je ne me suis jamais dit ça parce que je pense qu'on est toujours dans le déni. Je ne sais pas pour toi comment ça s'est passé à ton début pour essayer de découvrir comment tu étais alcoolique, comment tu as vu ça toi ?

[Éric] Moi la première étape premièrement, c'est que nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool puis qu'on avait perdu la maîtrise de notre vie. Moi j'ai touché à l'alcool, moi je viens d'une famille des parents très aimants, pas dysfonctionnels du tout, mes parents sont encore vivants.

[Robert] C'est drôle parce que d'habitude on vient toujours d'une famille, moi aussi c'est pareil, ma mère m'a aimé, mon père nous a tout donné ce qu'on avait, on ne manquait de rien.

[Éric] C'est ça. Mon père était présent, il venait me border jusqu'à l'âge de 12 ans, mais moi j'ai touché à ça à six ans, juste des petits fonds de bières, ces choses-là, je n'ai pas aimé ça. Après ça à neuf ans j'ai sauté ma première brosse.

[Robert] Mais laisse-moi te couper deux minutes, à six ans tu disais que tu as commencé à boire à six ans ?

[Éric] Je n'ai pas commencé, j'ai goûté.

[Robert] C'était quoi ton idée, est-ce que tu te souviens c'est quoi l'idée de vouloir goûter à ça à six ans ?

[Éric] Mes parents pour les fins de semaine ils recevaient des gens puis ils jouaient aux cartes, moi je faisais le petit barman, je descendais en bas, j'amenais les bouteilles vides, il y avait toujours des fonds puis j'ai cliqué tout de suite moi que quand je les ai vus, il y avait des sourires, ça parlait fort puis il y avait du fun. Parce que moi je sais aujourd'hui que les défauts de caractère je les avais bien avant de boire. Que j'étais alcoolique avant même de goûter à l'alcool. Donc c'était juste pour ça, mais finalement quand j'ai attrapé un bout de bière, je n'ai pas aimé ça.

[Robert] Tu buzzais un peu quand même à six ans.

[Éric] Ouais, ouais.

[Robert] C'est drôle que tu parles de ça, ça me rappelle que moi j'étais un servant de messe quand j'étais jeune puis le curé il prenait du vin blanc pour faire son histoire puis il restait tout le temps du vin dans les burettes puis avant d'aller à l'école, on buvait les burettes, c'est bien trop vrai, tu as bien trop raison.

[Éric] C'était sucré en plus, juste pour ramener ça, à neuf ans, ça a été ma première brosse avec du vin St-Georges, tu te souviens de ça, la grosse et puis avec du Baby Duck puis j'étais malade.

[Robert] Le Baby Duck, mon Dieu, ça me rappelle des vieux souvenirs.

[Éric] Ouais c'est ça, je voulais dire ça aussi, j'ai 53 ans aujourd'hui puis moi à 12 ans j'ai vraiment commencé à prendre de l'alcool à toutes les semaines en petite quantité. Puis à toutes les semaines à partir de l'âge de 12 ans puis mon verre du matin, j'ai commencé à 15 ans. Moi je me levais pour aller à l'école puis je shakais. J'ai commencé à prendre une bière ou deux avant d'aller à l'école pour tout apaiser ça. Puis on parlait de ça tantôt, moi j'ai fait 12,13 thérapies, j'ai fait 13 thérapies, les 12 premières c'était pour faire plaisir à mes parents. C'était pour me sauver de la prison, la cour m'y envoyait, la 13e thérapie je l'ai faite pour moi.

[Robert] Ça a été la bonne.

[Éric] Ça a été la bonne. Le 14 septembre 2021, ma femme, j'avais deux petites jumelles, moi pendant la première année qu'on a eue les jumelles, je consommais. Je n'étais pas capable d'arrêter, c'était dans le covid, je n'étais pas capable. Puis j'ai abdiqué, rendu le 14 septembre 2021, je suis rentré en thérapie puis rentré en thérapie je l'ai fait.

[Robert] Tu avais été mis au fait quand même bien avant ça, si tu as fait 13 thérapies, tu connaissais déjà les étapes en partant.

[Éric] Ouais, moi j'ai connu AA, excuse-moi j'ai connu les fraternités anonymes à l'âge de 16 ans puis la graine a été semée quand même dans ma tête.

[Robert] Mais à ce moment-là, ils te parlaient des étapes ?

[Éric] Ouais, ils me parlaient des étapes, mais je ne les écoutais pas.

[Robert] En thérapie ou dans les meetings ?

[Éric] Dans les meetings, les deux. Je faisais des meetings, ma première thérapie, je l'ai fait à 16 ans ensuite 18 puis en remontant. Mais j'allais là juste pour me rétablir parce que je n'avais pas le goût d'arrêter. Moi j'allais là parce qu'ils m'obligeaient à y aller, je restais une couple de mois, avec la cour, il faut signer des feuilles puis ensuite quand c'était fini je repartais.

[Robert] Tu rechutais ?

[Éric] Je rechutais parce que je n'avais pas le goût d'arrêter, j'avais du Power puis j'étais capable. Donc c'est ça, tout ce temps-là sauf la dernière. Tu sais, la dernière thérapie que j'ai faite en 2021, j'y suis allé premièrement pour mes filles parce que j'ai dit que ce n'est pas vrai qu'elles vont avoir un père qui est, excuse-moi, est dérangé comme ça. Puis ensuite durant la thérapie j'ai transféré ça envers moi. Je me suis dit : « Regarde, je vais le faire pour moi, pour être bien pour mes filles. » Bah c'est là que j'ai été quand je suis arrivé puis je suis sorti de la thérapie puis pendant un an je l'ai fait par mes propres moyens de ne pas boire. Je n'ai pas fait de fraternité puis j'ai mangé de la garnotte, ça a été extrêmement difficile.

[Robert] Il faut que tu sois accompagné c'est sûr. Même le fait de comprendre les étapes. Il faut que tu passes les étapes, il y a une chronologie là-dedans, c'est pour ça que l'émission de balado s'appelle « La quête vers la sobriété avec Robert Piché » parce que c'est une quête, c'est un travail de tous les jours, 24 heures à la fois. Puis tu n'as pas le choix, il faut que tu fasses la première, la deuxième jusqu'à la 12e en ordre chronologique. Tu ne peux pas dire que tu as fait ta deuxième puis que tu tombes à la 11e étape, ça ne marchera pas parce qu'il y a une méthode, il faut suivre la méthode puis dans les méthodes tu as les 12 étapes.

[Éric] Comme tu dis, dans les Fraternités on a notre méthode puis moi mes rechutes bah je suivais ma méthode donc je rechutais. Puis comme tu dis, il faut que tu sois accompagné, moi je vais en parler, c'est un mode de vie spirituel. Donc moi il faut que je sois accompagné d'une force, je ne parle pas de religion, je parle d'une quête spirituelle avec ma puissance supérieure, avec le nous, quand je dis le nous c'est les fraternités. Pendant un an j'ai mangé de la garnotte puis à partir de l'an passé, je suis revenu dans AA, tu connais, je ne contera pas ma vie, mais les 16 derniers mois ont été difficiles. Pas pour la consommation, moi j'ai demandé à mon Dieu de m'enlever la soif puis je n'ai plus soif. Aujourd'hui je n'ai plus soif du tout, mais les épreuves continuent. Toi-même tu m'as dit que tu as consommé 35 ans de temps puis que tu ne peux pas te rétablir en six mois. La traversée du désert va continuer quand même, ce n'est pas parce qu'on arrête de boire que la vie devient rose puis qu'on n'a plus de problème.

[Robert] C'est un peu le problème qu'on a avec les étapes, tu le sais comme moi, on chemine beaucoup dans toutes les fraternités anonymes puis on fait beaucoup de meetings puis on rencontre beaucoup d'alcooliques. Puis c'est ça qui est le problème, c'est que les 12 étapes, les gens ne veulent pas embarquer parce qu'il y a un effort à faire, il y a un travail à faire quand même. Mais souvent moi quand je suis entré en thérapie, je pensais qu'on allait me donner une petite parole magique puis mon problème allait être réglé, que j'avais aimé le monde puis toute la gang puis que j'allais être capable de passer à travers sans problème, mais ce n'est pas tout à fait de même que ça se passe parce que les étapes, il faut que tu les travailles une à la fois puis tu n'as pas le choix. Puis la première étape, on va y revenir, c'est : « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. » Moi, comme je te disais tantôt, quand que le directeur me traitait d'alcoolique, il m'a fait comprendre que j'étais un alcoolique, je suis rentré en thérapie à reculons avec un déni. Dans ma tête, je n'étais pas alcoolique, moi je n'étais pas pareil parce que j'ai rencontré les autres personnes qui étaient avec moi dans la thérapie puis je ne m'associais pas à ce groupe-là, moi je n'étais pas pareil puis j'étais dans le déni et je disais que je n'étais alcoolique, c'est sûr que je viens ici pour sauver mon job, comme tu viens de dire tantôt dans ton témoignage. Je vais faire ce qu'il y a à faire pendant le huit semaines que ça va durer puis dans la 8e semaine, bah je rechuterais à ma manière, comme je voudrais rechuter, mais je n'étais pas convaincu que j'étais un alcoolique. Je trouvais que je n'avais pas d'affaire là, mais je faisais ce qu'il y avait à faire pour sauver mes acquis que j'avais eus dans mon travail. Moi, quand je suis rentré puis on commençait à parler de la

première étape. Il dit : « Il faut que vous admettiez que vous êtes impuissant avec votre substance. » Ils ne sont pas si pires que les Fraternités anonymes, ils ne me demandent pas d'arrêter, ils me demandent d'admettre. Moi, en vrai menteur professionnel, je peux bien admettre ce que je voudrais, je peux bien admettre ce qu'ils veulent, je vais admettre ce qu'ils veulent pour que je sauve mon job. Je dis : « Oui, oui, je suis un alcoolique. » J'ai levé la main : « Oui, oui, je suis un alcoolique. » Mais le thérapeute qui est en avant, il sait bien trop que ce que je suis en train de dire, on est toute une gang de menteurs. Lui il sait bien trop que dans la première journée de thérapie que tout le monde sont dans le déni puis que personne ne veut être là, mais ils sont là pour une raison comme tu disais tantôt, soit tu y vas pour tes parents, ta conjointe, tes enfants, ton patron, peu importe, mais il restera toujours que tu es dans le déni par-dessus la tête. C'est un peu comme moi que j'étais, je ne suis pas un alcoolique, mais je vais admettre que je suis un alcoolique, je jouais le jeu, je jouais le jeu. Puis là d'un coup le thérapeute sur un tableau, il commence à expliquer, ça c'est la première moitié de la première étape, il commence à expliquer que l'alcoolisme c'est une maladie mentale. Il t'explique que plus que tu bois, plus que tu deviens obsédé, plus tu deviens obsédé, plus tu es obsédé par ton prochain verre, plus tu es obsédé par ton prochain verre, plus que tu vas le faire, plus que tu vas le faire, plus que tu vas en boire, plus tu vas en boire, c'est un cercle vicieux puis il disait que ça prenait 15 ans pour faire un alcoolique, moi j'ai bu 30 ans donc je me considère comme si j'ai deux vies d'alcoolique dans le corps. Mais là ça fait quoi ? 45 minutes que je suis en thérapie, moi là. Je suis le héros national. Et là, je suis un alcoolique, malade mental, je dis que ça va bien mon affaire. Qu'est-ce que ça va être dans huit semaines quand je vais finir ma thérapie, je vais sûrement voler de mes propres ailes, ça c'est sûr et certain.

[Éric] Tu n'auras plus besoin d'avion.

[Robert] Je n'aurais plus besoin d'avion sans faire un jeu de mots. Mais c'est ce que je pensais, je veux dire, dans quel gang que je suis tombé là ? Puis c'est ça le problème de vouloir arrêter de consommer quand tu ne sais pas en partant que tu as un problème de consommation puis quand tu ne sais pas en partant qu'est-ce qu'il faut que tu fasses pour t'en sortir puis tout le travail qu'il y a à faire après que tu aies décidé que tu l'étais alcoolique, tout le travail qu'il y a à faire, c'est dur. Là, le thérapeute c'est sûr qu'il nous regarde, puis la première, voici la première étape, c'est que tu as perdu contrôle de ta vie. Là il pousse un petit peu trop fort le

thérapeute, comment ça que je n'ai plus le contrôle de ma vie ? Moi, j'ai deux chars payés dans ma cour, j'ai ma maison qui est payée, pas d'hypothèque, très bon salaire, de l'argent en Amérique, quand je vais prendre ma retraite, je n'aurais aucun problème, comment ça que j'ai perdu le contrôle de ma vie. Tu vois, on a parlé tantôt hors ondes, c'est le gars qui s'assume, l'alcoolique qui s'assume il prend un coup, mais il réussit à fonctionner pareil, il est fonctionnel. Je lui ai dit que je n'avais pas perdu le contrôle de ma vie. Mais moi il m'avait jumelé. Un thérapeute il faut qu'il te fasse parler, te dire pourquoi tu as une boule dans l'estomac puis cette boule dans l'estomac là pourquoi quand tu consommes, elle part. Lui, il faut qu'il te fasse comprendre ça, pour te faire comprendre ça, il faut qu'il te fasse parler. Donc c'est subtil, moi je pensais que le thérapeute allait me faire des beaux enseignements puis j'allais sortir de là quasiment prêt pour rentrer chez moi, guéri. Puis que j'allais faire une vie sans alcool, mais ce n'est pas tout à fait de même, c'est plus profond que ça parce que c'est à l'intérieur que ça se passe. Donc là, il voit bien que les 30 gars qu'on est là en train de dire que oui, oui, on admet comme des innocents qu'on est des alcooliques, mais dans le fond on n'est pas convaincu pantoute. Il dit : « Je vais vous jumeler deux par deux, vous allez parler de la première étape puis vous viendrez me jaser ça après dans 20 minutes ce que vous avez figuré. » Moi, je suis assis avec un bonhomme puis on se met à parler tous les deux puis lui me contait son affaire, je contais mon affaire puis à un moment donné j'ai découvert que quand je recevais mon horaire de pilote, le 23 de chaque mois pour le mois suivant donc comme là le 23 mars, les types vont recevoir leur horaire pour le mois d'avril, ça marche au mois. Je dis : « Le deux du mois prochain, je vais être à Vancouver, je connais une barmaid à Vancouver, ça fait trois fois que je vais là. » Là j'avais hâte d'aller à Vancouver, mais on est juste le 23 du mois, mais j'ai hâte d'aller à Vancouver le deux. Ah le 12, je suis à Paris deux jours. Ah oui, il y a une place où je vais à Paris hein, le vin coûte moins cher que le lait, je vais t'en virer une maudite à Paris. J'ai découvert cette première journée là de thérapie malgré que j'étais dans le déni que je ne voulais rien savoir de la première étape. La première étape m'a fait découvrir que peut-être que je cédulais mes broches puis peut-être que j'étais un alcoolique puis peut-être que la boisson a pris le contrôle de ma vie. Je ne suis pas devenu un moine le lendemain matin, je n'ai pas été convaincu à 100 %, mais ça m'a ouvert l'esprit, ça m'a mis une petite graine dans mon cerveau pour me dire que peut-être si je m'assois puis j'écoute ce qu'ils ont à dire, de toute façon écoute bien, moi ça a donné que ma thérapie était l'été puis moi toute ma carrière, nous autres on n'avait jamais vraiment de vacances l'été parce que c'est là qu'on travaille le plus. Donc là je suis en vacances l'été, je n'ai jamais été en vacances l'été donc ça va bien aller, j'aurais au moins l'été off. Puis je dois dire que j'ai trouvé

ça extraordinaire d'être en vacances l'été au Québec puis en plus je suis payé 66.6 % de mon salaire clair d'impôt parce que je suis sur le programme d'aide aux employés, la convention collective, puis quand je vais travailler, je paye 52 % d'impôts. Donc je suis en vacances puis je gagne plus d'argent en étant en thérapie. Un fou pris dans une poche, moi je vais aller en thérapie. je vais leur admettre ce qu'ils veulent sans problème, c'est l'idée que j'avais de ma première thérapie, de ma première étape. Moi je me disais que je vais m'ouvrir l'esprit, je vais voir qu'est-ce qu'ils vont me dire de si fabuleux que ça jusqu'à la 12e étape puis je verrais si ça fonctionne. Aujourd'hui, bah ça fait quand même 23 ans que je suis abstinent donc à quelque part ça a fonctionné, mais ça n'a pas été tout le temps facile parce qu'à chaque étape, il faut que tu travailles chaque étape, là on parle juste de la première puis les prochaines émissions, on va avoir une étape par émission donc vous allez voir qu'il faut en parler l'étape puis il faut la décortiquer puis il faut l'assimiler puis il faut la comprendre pour pouvoir la vivre.

[Éric] Puis c'est ça, moi j'ai toujours dit que je ne fais pas les étapes, moi je les vis. Parce que moi en tant qu'alcoolique quand je commence quelque chose, je ne le finissais jamais. Moi si je dis que je fais les étapes, ils vont prendre le bord. J'ai besoin de les vivre, de les assimiler.

[Robert] Tu as besoin d'un coach ?

[Éric] Aussi, on chemine beaucoup ensemble les deux. Je fais beaucoup de meetings, je suis bien impliqué puis je veux dire aussi que moi ça a pris du temps, j'ai fait les 15 premières années sur 35 ans, j'ai eu du fun à boire. Je ne peux pas dire que j'ai été dans la déchéance à 16 ans, les 15 premières années j'ai eu du plaisir. J'ai fait des thérapies.

[Robert] De toute façon dans les traditions puis dans les promesses, ils en parlent de ça dans la méthode. Il ne faut pas que tu oublies le passé comme tu le regrettes.

[Éric] C'est en plein ça puis je n'avais pas l'esprit ouvert, moi quand je rentrais en thérapie ou je rentrais dans les AA, c'était pour prendre un break. Je n'avais pas

admis, je n'avais pas admis comme tu disais tantôt que j'étais alcoolique puis je n'ai jamais perdu le contrôle, dans ce temps là je faisais de l'argent, ces choses-là, je n'avais pas de problème. Il faut dire aussi que mes parents m'aidaient bien. Moi là, j'ai été comme couvert, j'avais des dettes que mes parents payaient. Ça marchait comme ça, mes parents étaient à l'aise financièrement puis OK, ils ont fait ce qu'ils pensaient qui était bon. Mais je leur dois ma vie à mes parents dans la vie d'aujourd'hui. J'ai fait 12 rechutes puis là aujourd'hui ça fait deux ans et demi à peu près que je suis revenu dans AA puis mes parents sont encore là. Je connais plein de monde moi, qui après une rechute, les parents ne sont plus là, les enfants sont plus là. Moi je suis bien entouré de ma famille, j'ai une copine, on chemine ensemble et en plus de ça je suis dans le nous. Je suis carrément dans le nous, je fais beaucoup d'AA, excuse, je fais beaucoup de fraternités, je fais beaucoup de fraternités anonymes.

[Robert] Pas bien grave, les gens ont déjà deviné de quoi on parle.

[Éric] C'est ça, je veux dire, les meetings des alcooliques anonymes, c'est anonyme, c'est le cas de le dire, mais moi si je participe à cette émission là, je n'ai aucun problème, premièrement les gens qui m'entourent sont bien contents que je ne consomme plus. Puis j'ai des petites filles de trois ans et demi, j'ai des jumelles de trois ans et demi puis elles vont connaître un père, mais c'est une journée à fois le programme, toutes les étapes, moi je ne pense pas à demain qu'est-ce qui va se passer, moi je ne bois pas pour aujourd'hui. Demain je ne le sais pas, mais je ne pense pas, mais c'est pour aujourd'hui. C'est un mode de vie de 24 heures à la fois parce que moi je me souviens quand en 2021 j'étais arrivé puis j'ai ouvert mon esprit, ils m'ont dit : « Tu ne boiras plus jamais. » Tabarnouche, je capotais.

[Robert] Mais est-ce que tu as admis à ce moment-là, après 12 rechutes puis une 13e thérapie, est-ce que c'est là que tu as admis que tu avais un problème avec la consommation ou tu l'avais déjà admis dans d'autres thérapies ?

[Éric] Dans d'autres thérapies, je savais.

[Robert] Tu avais déjà fait ta première étape dans d'autres thérapies ?

[Éric] Mais la moitié de ma première étape, j'avais admis que j'étais impuissant devant l'alcool, ça, ça faisait longtemps.

[Robert] Puis malgré que tu avais admis, tu as rechuté pareil ?

[Éric] Oui, parce que j'avais admis, mais pour moi j'étais comme guéri. Je faisais une thérapie puis comme toi, je pensais que c'était bon, j'ai toujours eu l'impression que je pouvais me contrôler.

[Robert] Non, mais ce que je veux dire c'est que tu connaissais le principe des 12 étapes pareil, tu connaissais la méthode des Fraternités anonymes.

[Éric] Mais je veux dire, j'étais un crosseur puis je me vendais l'idée.

[Robert] De toute façon dans notre actif, ça veut dire dans le temps que l'on consomme, garde ton idée puis on va revenir dans quelques minutes après la pause. On sera de retour bientôt avec mon invité Éric L, on parle des 12 étapes, programme des Fraternités anonymes. Bonjour pour le retour, on est toujours accompagné de mon invité Eric L, vous êtes au balado « La quête vers la sobriété » avec Robert Piché. Bah oui, l'ex-commandant, c'est moi en personne. Moi et Éric on parlait des 12 étapes avant la pause puis tu as déjà été confronté à la première étape dans tes autres thérapies, mais tu n'as jamais accroché.

[Éric] Non, je n'ai jamais accroché.

[Robert] Tu étais capable d'admettre, mais tu consommais pareil. Tu rechutais pareil.

[Éric] Oui, je rechutais parce que je savais que j'avais un problème d'alcool, mais je pensais que je le maîtrisais quand même.

[Robert] C'est pour te dire que c'est fort pareil, quand on parle d'une maladie mentale l'alcoolisme, selon les experts c'est une maladie mentale. On va en donner des exemples au cours de l'émission, mais c'est pour dire que c'est fort pareil. Parce que tu es une personne intelligente, un gros travailleur, une personne sensée quand tu ne consommes pas. Puis il restera toujours que malgré ça, tu admettais que tu avais un problème de substance, mais tu disais que tu pouvais avoir le contrôle quand même.

[Éric] C'est ça puis juste pour te dire, je faisais une couple de mois dans les Fraternités, je ne consommait pas, admettons c'est allé peut-être jusqu'à un an, mais quand je recommençais là, tu sais, je revenais une semaine après que j'avais pris ma première gorgée, je revenais exactement où j'avais arrêté. Mais je ne comprenais pas, je revenais que je buvais beaucoup par semaine, mais pour moi je me contrôlais. C'est ma maladie qui faisait, la maladie mentale, l'alcoolisme qui faisait que je croyais que je l'avais pareil. Parce que moi il faut que je dise aussi que malgré toutes les affaires que j'ai faites sur l'alcoolisme, aussitôt que je prenais une gorgée, j'oubliais tout ce que j'avais fait avant puis je vivais, je vivais pour l'alcool.

[Robert] Ça, c'était malgré que tu connaissais déjà. Moi j'étais proche des Fraternités anonymes quand j'étais jeune, mais je ne connaissais pas l'histoire des 12 étapes, je suivais mon père des fois dans les meetings, mais j'étais trop jeune pour comprendre c'était quoi la synergie, tout ça, mais je savais que mon père ne buvait pas quand il allait là donc c'est ça que je voyais. Mais je n'ai jamais été confronté aux étapes vraiment, à savoir c'était quoi les étapes, qu'il y avait un cheminement puis qu'il y avait une chronologie, peu importe comment, fallait faire avec ça. Puis c'est pour ça que quand j'étais confronté à la première étape, qui est d'admettre, j'étais surpris parce qu'ils ne me demandent pas d'arrêter, ils me demandent d'admettre donc je peux admettre ce que je veux, mais tu sais, dans mon actif, moi j'étais un spécialiste manipulateur, spécialiste menteur, mais pas juste avec mon entourage puis avec mes amis puis avec le monde autour de moi. J'étais un spécialiste menteur et manipulateur avec moi-même, mais ça, tu ne t'en rends pas compte quand tu es dedans. C'est pour ça que je me disais que je peux

bien admettre ce qu'ils veulent puis je verrai après quand la thérapie sera finie puis je serai tout seul dans ma chambre d'hôtel à l'autre bout du monde, j'achèterais trois, quatre bouteilles, j'en verrai une maudite, je reviendrai au Québec ni vu ni connu.

[Éric] Bah moi quand je faisais mes thérapies, moi aussi j'étais là parce que j'étais obligé, bah obligé, pour faire plaisir, ces choses-là, j'écoutais la thérapie.

[Robert] Soit par la cour, soit par tes parents.

[Éric] C'est ça par n'importe qui, j'écoutais, mais quand je revenais je faisais du mouvement, je ne m'impliquais pas, je faisais du mouvement de chaise, j'allais là parce que j'étais obligé de faire signer, mais moi toutes les thérapies que je suis rentré, je le savais que je retournerai consommer. J'étais certain que je retournerais, que quand la cour aurait fini de signer, ça a toujours été comme ça, je savais que j'avais un problème, mais pas assez pour arrêter. Je pensais que j'avais le contrôle, toutes les fois j'ai rechuté.

[Robert] Pourtant la deuxième moitié de la première étape c'est : « Tu as perdu le contrôle de ta vie. » Tu ne comprenais pas que l'alcool contrôlait ta vie à ce moment-là, tout en sachant que tu allais rechuter.

[Éric] 49 ans de temps, 39 ans de temps, je n'ai jamais pensé que l'alcool me contrôlait. Jamais, jamais puis qu'on le veuille ou non moi j'ai tout perdu dans la vie, ces choses-là, mais il y en a, c'est ça que je disais tantôt, il y en a qui ne perdent rien quand ils arrivent dans les Alcooliques Anonymes. Comme toi tu avais tes autos, tes affaires puis tu as réalisé que tu avais un problème malgré que toi aussi, tu as été obligé, tu y es allé pour ton job puis ces choses-là, mais moi j'y allais parce que toutes les fois que j'y suis allé, il y a quelque chose qui restait dans mon inconscient pareil. Je savais que quand j'avais des problèmes, je pouvais revenir aux AA parce que ce qui est beau dans le mouvement dans les fraternités, que tu rechutes une fois, 10 fois, 15 fois.

[Robert] Ils vont te réaccueillir pareil.

[Éric] Ils te réaccueillent avec amour.

[Robert] Avec le même amour puis avec la même sympathie.

[Éric] C'est incroyable, moi si dans les années 90, je veux dire, le mouvement AA m'aurait fermé la porte : « Non, non, toi tu rechutes. » Je serais décédé aujourd'hui. Mais non, ils te réouvrent la porte, ils t'accueillent, ils te prennent dans les bras, il y a des meetings où j'allais, ils ne me connaissaient même pas, ils me disaient : « On t'attendait, bienvenue, on t'attendait. » Je ne te connais même pas.

[Robert] Ça fait chaud au cœur.

[Éric] C'est de l'amour inconditionnel de gens que tu ne connais pas.

[Robert] Quand c'est dit avec sincérité.

[Éric] En plus.

[Robert] Ouais, parce que le côté des meetings, c'est plus social que AA. Que la personne qui est toute seule, qui boit dans sa cave toute seule caché dans son coin, mais au moins quand elle sort, elle va dans des meetings, elle fait des rencontres, mais tu sais, je t'écoute parler puis ça me rappelle des souvenirs, tu disais que moi je n'avais rien perdu quand j'ai déclaré mon alcoolisme, mais il restera toujours que moi je me suis ramassé en prison. Puis quand je me suis ramassé en prison puis je suis sorti de là, j'avais tout perdu. Mais malgré là je prenais encore un coup parce que quand je suis sorti de prison, j'étais obligatoirement à jeun pendant un an et demi. Parce que j'ai fait un an et demi moi aux États-Unis et j'aurais dû me dire si je n'avais pas été alcoolique, je n'aurais jamais pensé reprendre un verre en sortant,

mais les deux choses qui me préoccupaient quand j'allais sortir, ce que j'avais hâte c'est prendre un coup, aller trouver une femme, mais c'est complètement débile. Tu viens de faire un an et demi en prison, il faut reconstruire ta vie puis les deux choses que tu penses dans ta tête c'est de courir une femme puis trouver une femme puis aller prendre un verre, tu vois. Puis je me souviens la première bouteille de vin que j'ai bu, j'ai bu une gorgée, deux gorgées puis je n'étais tellement pas habitué de boire que ça ne rentrait pas. Pourquoi je ne me suis pas arrêté là ? Pourquoi quelqu'un ne m'a pas dit qu'il fallait que j'admette que j'ai un problème avec ma consommation. Qui est la première étape, c'est pour ça que la première étape est faite comme ça puis ils ne nous demandent pas non plus d'arrêter parce que si tu demandes à un alcoolique, si tu dis un alcoolique quoi faire, c'est sûr qu'il ne le fera pas. Il faut que tu sois un petit peu plus subtil donc lui il disait : « Il faut que tu admettes que tu penses que tu as un problème avec ton contrôle sur ta boisson .» Moi je n'ai jamais pensé à ça quand je suis sorti de prison pourquoi que après ça, comme tu disais tantôt, ma consommation a commencé à augmenter puis augmenter, mais c'est là que j'aurais dû arrêter puis continuer. J'avais déjà un fond de fait d'un an et demi, mais je n'avais fait aucun meeting, aucune démarche, je n'avais rencontré personne, je n'avais pas de parrain, je n'avais pas un conseiller pour me donner un coup de main pour que je puisse continuer donc finalement j'ai perdu le contrôle par après, mais moi je me suis fait mettre en prison, c'est sûr j'ai fait un crime, j'ai fait une connerie, mais c'est mon état de consommateur qui m'a dit : « Oui, tu vas faire ça. » Si tu es sensé, il n'y a pas un homme sur la Terre qui va faire ce que j'ai fait pour me ramasser en prison. La boisson te change l'idée, te change tes idées puis le côté vicieux de la boisson, ça donne raison que ce que tu es en train de faire qui n'est pas correct, te donne raison que c'est correct ce que tu es en train de faire. C'est complètement débile, c'est de là, la maladie mentale, qu'on ne veut pas se rendre compte.

[Éric] Tu parles de prison, moi là j'ai fait un an sans faire de meeting. Puis il s'est passé un événement avec la mère de mes enfants puis en tout cas, il s'est passé quelque chose, je suis rentré en dedans, j'ai fait de la prison. Puis c'est vraiment le 6 octobre 2022, ça fait un an que je ne consomme pas, mais je ne fais aucun meeting, je n'ai pas de parrain, je n'ai pas de Dieu, je n'ai rien. Sur 24, je suis le seul qui ne consomme pas en prison. Il y a un gars qui est dans ma cellule 14 heures par jour, il consomme ces choses-là, la première journée que je suis rentré en dedans, je me suis mis à genoux, c'est drôle, Dieu il est revenu. Puis j'ai vraiment fait ma première étape complète le 6 octobre 2022. J'ai dit : « Oui, j'admets que j'ai un problème. »

[Robert] Tu l'as fait sans aide, tout seul, à genoux dans ta cellule ?

[Éric] Ouais.

[Robert] Parce que tu avais besoin d'aide, tu avais besoin de parler à quelqu'un. Quelqu'un qui est plus grand que toi.

[Éric] C'est en plein ça puis c'est le seul parce que j'avais demandé des livres, tu sais, je n'ai rien eu en prison, donc j'étais livré à moi-même, les autres consomment puis ils ont essayé de me faire consommer, je n'ai pas consommé, je me suis mis à genoux, j'ai dit : « Mon Dieu aide moi. » Puis j'ai admis que j'avais perdu, tu te retrouves en dedans, tu te retrouves en prison c'est parce que tu as perdu la maîtrise de ta vie. Quelqu'un de normal, il ne va pas en prison. Je vais le dire bien franchement puis moi si je suis allé en prison c'est à cause de l'alcoolisme. C'est pour ça que je me suis retrouvé en prison.

[Robert] Mais l'alcool prend le contrôle de ta vie.

[Éric] Carrément.

[Robert] Moi je me suis rendu compte qu'en 30 ans de consommation, j'ai eu des décisions importantes soit professionnelles, soit personnelles ou soit familiales à prendre puis je me rends compte que dans cette période de 30 ans de consommation, si je n'avais pas eu le problème de l'alcoolisme, la maladie de l'alcoolisme, je ne pense pas que j'aurais pris les mêmes genres de décisions. Mes décisions auraient été différentes, c'est sûr et certain. Mais ça, tu ne le sais pas quand tu prends les décisions à ce moment-là. Je me rends compte qu'en 30 ans de consommation, je ne faisais rien s'il n'y avait pas d'alcool. Je n'allais pas dans une activité s'il n'y avait pas d'alcool, il fallait qu'il y ait de l'alcool à l'activité. Je dis souvent à la farce, moi j'aimais bien manger une pizza puis prendre un verre de vin. Ça finissait toujours par deux bouteilles, mais il restera toujours que est-ce que

j'avais envie de manger une pizza pour me déculpabiliser parce que je savais que j'allais prendre du vin ou je voulais prendre du vin puis pour prendre du vin, bah je me commandais une pizza parce que ça allait ensemble ? C'est pour te dire, c'est là, la maladie mentale, de la maladie.

[Éric] Puis tu sais, on dit : « Perdre la maîtrise de ta vie. » Moi, je me souviens jusqu'au plus loin, j'ouvrais une bouteille de vin, une bouteille de 40 onces, whatever, je jetais le bouchon. Quelqu'un qui va ouvrir un 40 onces, il prend un verre, il remet le bouchon puis il s'en sert. Je n'ai jamais pris une bouteille de vin puis remettre le bouchon et la remettre dans le frigo. Il fallait que je passe au travers, ce n'est pas normal. Tu prends une coupe, deux pour manger, je parle des gens normaux. Moi il fallait que je la finisses, ce n'est pas normal que je jette les bouchons. Donc je le savais déjà, je perdais la maîtrise de ma vie, mais l'alcool était plus fort que mon mental.

[Robert] Mais est-ce que tu pensais vraiment que tu avais perdu la maîtrise de ta vie ?

[Éric] Pas sur le moment, mais le lendemain, bah ce n'est pas moi c'est les gens autour, c'est les gens qui me le remettaient dans la face.

[Robert] Ils essayaient de te convaincre, mais tu n'étais pas convaincu pour autant.

[Éric] Pantoute parce que je disais que c'était normal de jeter les bouchons, c'était normal pour moi.

[Robert] Tu es un gars intelligent et les gens autour de toi te faisaient réaliser que tu avais perdu le contrôle de ta vie. Est-ce que tu te posais la question, est-ce que j'ai vraiment perdu le contrôle de ma vie ou alors tu disais qu'ils ne savaient pas de quoi ils parlent, c'est une gang de jaloux.

[Éric] Absolument pas, ça me fâchait.

[Robert] Ah ouais.

[Éric] Vous vous mêlez de quoi ?

[Robert] Ça te fâchait sans raison.

[Éric] Bah ils rentraient dans ma vie. Parce qu'ils me mettaient face à ma maladie.

[Robert] Un alcoolique, il ne faut que tu lui dises quoi faire.

[Éric] Bah non puis ils me disaient, inconsciemment je savais peut-être, mais ils me le mettaient en pleine face que j'avais perdu la maîtrise de ma vie puis que j'étais un alcoolique. Tu es qui toi même dans ma famille donc ça me fâchait puis ils avaient raison, aujourd'hui je le sais, mais dans ces moments-là, non.

[Robert] Pourtant, tu as suivi 12 thérapies quand même avant.

[Éric] 13 thérapies.

[Robert] À la 13e tu as compris, mais tu en as suivi 12 pareils avant d'être capable de parler comme tu parles présentement.

[Éric] Mais 12 pour faire plaisir, pas pour moi-même. Tant que je n'ai pas mis moi-même les deux genoux à terre puis dire que je lève le drapeau blanc.

[Robert] Tant que tu n'abandonnes pas la partie.

[Éric] Tant que j'ai eu du pouvoir sur moi, mais là quand j'ai fait la 13e thérapie.

[Robert] Ou alors que tu as pensé que tu avais du pouvoir sur toi.

[Éric] Ouais, mais ce n'était pas vrai du tout, c'est la maladie qui me faisait penser ça.

[Robert] Comme tu disais tantôt, tu pensais que tu contrôlais, mais tu ne contrôlais rien parce que la boisson prend le contrôle de ta vie. Oui puis inconsciemment je savais que je n'avais pas le contrôle, mais je pensais que je contrôlais.

[Robert] Je dis souvent dans les partages, dans les meetings AA quand les gens essaient de me faire comprendre c'est quoi la chose quand tu penses à l'alcool tout le temps, c'est l'obsession. Tu prends un fumeur, admettons, je donne ça comme exemple. Tu connais ?

[Éric] Ouais, ouais elle est bonne.

[Robert] Je prends un fumeur. Aujourd'hui tu n'as pas le droit de ne fumer nulle part. Il faut que tu sois à neuf mètres quand tu sors dehors dans un édifice public, il faut que tu sois à neuf mètres de l'autre bord de la rue puis l'autre bord de la rue il y a un immeuble donc tu ne sais plus il est où ton neuf mètres, bah en tout cas. Ça veut dire que tu te lèves le matin, inconsciemment, que tu te dis : « Dans ma journée où est-ce que je vais fumer avec mon horaire de travail que j'ai aujourd'hui ? » Je suis certain que tu dois mettre des spots inconsciemment, tout ça se fait inconsciemment, comme tantôt tu disais que dans tes 12 premières étapes, tu savais que tu avais perdu le contrôle de ta vie, mais tu n'y pensais pas. Puis que ça te choquait quand le monde te le disait. La première étape est très forte et très importante de commencer par cette première étape-là à cause de ça. Le gars qui se

lève le matin puis il pense à ses cigarettes, mais il doit faire tout son horaire professionnel, familial ou social va être en fonction d'où il va pouvoir aller fumer parce qu'il connaît les spots où est-ce qu'il peut aller fumer dans sa journée.

[Éric] Comme toi quand tu programmais tes brosses.

[Robert] C'est ça, comme moi je programmais mes brosses donc le gars il se lève le matin sans le savoir donc là à un moment donné admettons qu'il a une réunion à 10h30 puis il dit à 10h30 donc la réunion pourrait se finir à 11h. Il va en fumer une avant de rentrer dans la réunion. Puis là, il dit dans sa tête à 11 heures quand ça va être fini, avant de retourner à son bureau, il va aller en fumer une autre. Mais le gars qui fait la conférence en avant ou qui parle en avant, à 11 heures il n'a pas fini de parler, il finit de parler 11h15, penses-tu que dans les 15 minutes d'extra est-ce que le gars est en train d'écouter ce que l'autre disait en avant ? Bah non, il est juste dans l'idée s'il peut finir au plus vite.

[Éric] Il n'entend même pas ce qu'il dit.

[Robert] Il n'entend même pas ce qu'il dit parce que moi il a envie d'aller fumer. Ça, c'est perdre le contrôle de sa vie. Imagine-toi si tu as un problème de boisson, imagine-toi si tu as un problème de drogue, imagine-toi si tu fumes puis imagine-toi si tu as un problème de sexe. Tu te lèves le matin, la tête doit être comme ça, tu ne dois pas savoir comment gérer ta journée puis à travers ça tu as ton horaire professionnel, ton horaire avec ta famille, ton horaire social, c'est l'enfer.

[Éric] C'est pour ça que moi je buvais tout le temps parce que premièrement c'était comme un médicament, je ne le savais pas, je le sais aujourd'hui, parce que je ne pensais pas je faisais de l'angoisse et de l'anxiété puis j'ai su ça il n'y a pas longtemps. Puis je buvais pour me vider la tête parce que j'oubliais tout, j'oubliais tout ce qui me faisait mal, ce qui me fatiguait et ces choses-là, je buvais.

[Robert] Puis même je pourrais te dire ce qui te faisait mal tu ne le savais même pas qu'est-ce qui te faisait mal.

[Éric] Pantoute, j'avais une boule, c'est tout.

[Robert] C'est la boule dans l'estomac dont je te parlais tantôt.

[Éric] C'est ça, mais à la première gorgée.

[Robert] La boule disparaissait.

[Éric] La boule disparaissait puis là, c'était party parce que moi aussi, c'était les femmes puis consommer. Moi c'était le party, c'était ça, ma vie était basée là-dessus.

[Robert] C'est drôle dans le milieu des fraternités anonymes ça revient souvent l'histoire des femmes puis de la consommation, on dirait que c'est interrelié.

[Éric] J'ai travaillé dans des clubs, bah je vais le dire, j'ai travaillé dans des clubs de danseuses pendant tant d'années. Donc moi, j'avais mis party, drogue, alcool, tu avais tout dans la même place. Donc moi j'adorais ça.

[Robert] Ouais, moi j'ai été barman aussi dans un club qui fonctionnait pas mal puis tout est gratuit puis ça paraît bien. Personne ne t'empêche d'en prendre, d'en consommer parce que ça paraît bien ça va avec l'éthique du job.

[Éric] Puis tout le monde consomme. Tu ne verras pas quelqu'un qui ne consomme pas, non, quand tu ne consommes plus, je vais parler pour moi, je n'ai plus d'affaires à faire dans les bars.

[Robert] C'est sûr qu'on ne va plus dans les clubs.

[Éric] Non, moi je n'ai plus besoin, un resto oui.

[Robert] Je ne vais pas m'asseoir dans des clubs puis boire 12 jus d'orange dans la soirée.

[Éric] Puis le risque, ce qui est dangereux qu'après ton 12e jus d'orange, tu vas être dans la vibe du club puis ça se peut que tu prennes une bière.

[Robert] Un gars te joue un tour, il te met un petit shot dans ton jus d'orange.

[Éric] Tu peux te vendre l'idée que tu vas en prendre qu'une donc ta première étape elle peut s'en aller. Moi je suis un gars qui a rechuté, je fais attention à ça aujourd'hui.

[Robert] Je peux dire qu'il y a un moment donné en tant que personnalité connue, j'étais invité dans toutes sortes de levées de fond hein puis à un moment donné dans une levée de fond c'est que on changeait de table pour ceux qui avaient payé pour la levée de fond, c'était un cinq services puis à chaque service tu changeais de table pour aller parler en tant que personnalité connue à l'autre table puis chaque personnalité connue changeait de table. Puis à un moment donné j'arrive à une table puis c'est à mon tour de m'asseoir là puis il y a un verre de vin plein devant moi. Je suis devenu assez mal, est-ce que j'ai commandé un verre de vin ?

[Éric] C'est ça, inconsciemment.

[Robert] Inconsciemment, perdre le contrôle de ma vie. Tu sais que j'ai dit au waiter : « Je vois tout le monde prendre du champagne, boire du vin, peut-être que j'ai moi-

même commandé un verre de vin sans m'en rendre compte. » Puis le gars me l'a emmené, je me sentais tellement mal et d'un coup le type qui était la personnalité connue, qui était avant moi, il est venu au bout de deux minutes dire : « Excuse-moi, j'ai oublié mon verre de vin. » Je me disais : « Ouf, merci Seigneur. » C'est pour te dire qu'il faut que tu sois toujours en alerte, mais le concept d'admettre dans la première étape que tu as une perte de contrôle avec ta substance, que tu as perdu le contrôle de ta vie, c'est assez puissant quand même. Ça prend quelqu'un, ah ouais, ça prend quelqu'un qui veut vraiment s'en sortir.

[Éric] Moi j'ai toujours dit qu'il faut que tu atteignes ton bas fond.

[Robert] Ouais, le bas fond, j'entends ça.

[Éric] Il n'est pas pareil pour tout le monde.

[Robert] Il n'est pas pareil pour tout le monde.

[Éric] Puis il faut vraiment anyway, que moi quand j'ai lâché en 2021, j'avais la mort dans l'âme. Moi je voulais mourir, pas mourir pour ne plus exister, je ne voyais plus le bout, j'avais mal, je ne me sentais pas bien, je ne me sentais pas à ma place nulle part. Juste j'ai dit que j'allais me suicider. Mais c'est le mal que je voulais enlever, je ne voulais pas disparaître parce que ma première étape n'était pas faite, je ne l'avais pas puis moi il a fallu que je fasse des thérapies pour comprendre. Il y en a qui sont capables de rentrer dans les Fraternités puis je trouve ça beau, moi je suis arrivé par thérapie.

[Robert] C'est rare ceux qui rentrent dans les Fraternités et qui réussissent à faire les 12 étapes, il faut qu'ils aient un bon parrain.

[Éric] Ma copine est rentrée il y a dix mois, elle a commencé, elle est rentrée, ça va être une des invités bientôt.

[Robert] Mais tu l'appelles « ta copine » moi je trouve qu'elle a un bon parrain malgré qu'elle ne t'appelle pas « parrain ». Je trouve que tu chemines très bien puis qu'elle peut beaucoup se fier à toi.

[Éric] On chemine les deux ensemble. Elle, elle a dix mois, moi j'ai deux ans et demi.

[Robert] Mais c'est ça la beauté de ce concept-là. Mais garde ça pour toi avec la copine, on va revenir après la prochaine pause avec La quête vers la sobriété avec Robert Piché et notre invité Joe Éric L.

[Robert] Bonjour tout le monde à La quête vers la sobriété avec Robert Piché, mon invité Éric L. Tu parlais de ta copine qu'elle a juste combien tu disais de temps ? Quatre mois ?

[Éric] Dix mois.

[Robert] Dix mois, on dit « juste » , mais dans le fond dix mois, c'est dix mois pareil.

[Éric] C'est ça, je me suis mal exprimé. Ce n'est pas juste, c'est dix mois, une journée à la fois.

[Robert] Une journée à la fois puis le cheminement commence comme c'est un cheminement. C'est une traversée du désert, je dis tout le temps moi, peu importe le nombre d'années que tu as consommé puis tout ce qui tu as fait de pas correct dans ce temps de consommation là, mais il faut que tu ré pares une traversée du désert par après puis c'est ça qui fait que nous autres, la majorité des alcooliques, on est impatient. Moi comme tu sais, ça fait 23 ans que je chemine à travers les fraternités anonymes puis je pense que je n'ai pas rencontré un alcoolique qui pourrait me dire de bonne fois qu'il était patient. Je pense l'impatience est un prérequis pour devenir alcoolique.

[Éric] Mais toi tu es le bon exemple, tu devrais le conter, l'affaire du dépanneur.

[Robert] Ah ouais, mais ça, on va garder ça pour d'autres étapes, on ne va pas tout dévoiler notre jeu la première émission.

[Éric] OK, c'est bon.

[Robert] Il restera toujours, tu disais puis ça, j'ai découvert ça moi que quand tu rencontres quelqu'un comme là, on a beaucoup de filleuls toi puis moi les filleuls c'est quelqu'un que tu suis, que tu guides dans la démarche des 12 étapes, dans le cheminement de la méthode. Et j'ai découvert que même le gars qui a trois mois, un an, deux ans, il m'aide à moi à rester abstinent parce que je vois son cheminement, s où ce qu'il est passé puis je suis capable de donner mon expérience puis ça me fait du bien, comme tu parlais tantôt de la 12e étape qu'on parlera à la 12e émission.

[Éric] Puis même tu parles, ce n'est pas notre filleul, mais une AA que t'as amenée la première fois puis tu t'es déplacé puis moi aussi, c'est important pour lui. Puis on va à Laval puis pour son 30 jours, trois mois, six mois, on s'est déplacé tous les deux puis il chemine bien, il va super bien parce que c'est ça qui est important. Moi, le mouvement est fait pour-- Un meeting là c'est pour le nouveau ou celui qui souffre parce que des vieux membres de 10 ans, 15 ans, 20 ans, 40 ans qui souffrent, mais ils n'en parlent pas. Mais les meetings, c'est fait pour ça, pour accueillir un nouveau, une nouvelle puis celui qui souffre, la base c'est ça.

[Robert] De lui dire aussi qu'il y a des gens qui sont comme toi qui connaissent la même problématique aussi.

[Éric] Qu'on puisse donner, conter notre vie.

[Robert] Mais par contre j'aimerais que, c'est pour ça que ce balado-là quand j'ai été approché par la direction de Canal M, c'est pour ça que j'ai accepté de faire ces 12 étapes parce que bien souvent, on n'entend pas parler des étapes directement dans les meetings. Puis il y a des parrains qui n'en parlent pas d'étapes, ceux qui supervisent des filleuls, qui n'en parlent pas d'étapes puis je trouve que c'est très important, comme on parle depuis quasiment une heure de la première étape puis c'est primordial que tu fasses ta première étape pour admettre après ça que tu as perdu de contrôle. C'est primordial que si tu veux cheminer là-dedans puis que tu veux arrêter et continuer à faire une vie libre parce que mon histoire tantôt de la cigarette. Le gars, il n'est pas libre, il est aliéné par sa cigarette dans sa journée donc quand bien même tu dirais que je suis un homme libre, tu n'es pas libre parce que c'est la cigarette qui te mène donc là si tu mets la boisson à travers ça, la drogue, les pilules, le jeu, le sexe le gars à un moment donné il ne sait plus où aller.

[Éric] C'est juste que la cigarette c'est sûr que ça n'altère pas son comportement tandis que l'alcool puis la drogue, oui. On tombe dans un monde euphorique jusqu'au black-out.

[Robert] La cigarette.

[Éric] Ouais, mais tu sais, ce n'est pas pareil comme l'alcool.

[Robert] Ce n'est pas aussi direct, ce n'est pas aussi direct parce que ce n'est pas aussi fort, aussi fort, mais ton cœur se met à pomper un peu plus quand les gars disent : « Je vais fumer une bonne cigarette. » C'est un peu paradoxal, ça coûte terriblement cher puis ça magane ta santé, mais tu dis qu'elle est bonne. C'est un peu comme nous autres qu'on n'est pas capable d'avouer dans la première étape qu'on a un problème avec notre substance.

[Éric] C'est exactement pareil.

[Robert] Puis as-tu déjà pensé pourquoi que tu n'as jamais été capable d'avouer dans tes 12 premières thérapies d'admettre que tu avais un problème avec ta substance ?

[Éric] Parce que je croyais que je n'en avais pas. Carrément.

[Robert] Moi ce que je croyais moi personnellement, je pense que je ne voulais pas arrêter.

[Éric] Moi non plus j'aimais ça.

[Robert] Parce que ça s'était tellement impliqué dans ma vie que je ne pouvais pas arrêter, malgré que des fois je pouvais boire quatre bouteilles de vin à moi tout seul, ça n'a comme pas de bon sens. Ma femme allait se coucher puis elle me laissait tout seul dans le coin comme un innocent puis j'étais un innocent. Mais comment ça se fait qu'avec l'intelligence que je peux avoir, la petite intelligence que je peux avoir, je n'étais pas capable de comprendre ça ? C'est parce que je n'ai jamais été capable d'admettre que j'étais impuissant dans ma substance puis que j'avais perdu le contrôle de ma vie.

[Éric] Puis moi je ne l'admettais pas parce que moi la base c'était le party, d'avoir du fun. Puis moi à jeun ça ne se faisait pas.

[Robert] Mais il y a une raison pour avoir du fun.

[Éric] Ouais, c'est ça, moi c'est parce que je travaillais dans les clubs donc moi si je ne buvais pas je ne travaillais plus dans les clubs, je n'avais plus ça. C'était vraiment le tourbillon, même si j'étais malade le lendemain, je me levais avec la barre dans le front puis bien souvent je me suis dit que je ne boirais pas aujourd'hui. Je travaillais un peu, je n'étais pas le plus grand travailleur, mais je travaillais un peu, rendu au

soir, j'avais oublié que j'avais fait une promesse, une promesse d'ivrogne, j'en ai fait toute ma vie.

[Robert] Le problème dans les clubs, c'est que tu consommes quand tu travailles puis quand tu ne travailles pas, tu vas dans les clubs de tes chums que les autres travaillent puis te payent la bière comme toi tu vas leur payer quand ils vont venir dans ton club. Donc tu es sur la brosse cinq jours par semaine.

[Éric] Tout le temps puis en plus de ça on se prenait pour d'autres, on allait dans les autres clubs, il y avait des fils d'attente là c'était notre chum donc on passait devant tout le monde.

[Robert] Tu te prenais pour d'autres, mais à voir la manière colorée de comment tu es habillé, je ne pensais pas que tu te prenais pour d'autres, ceux qui connaissent Éric L savent qu'il a un genre un peu spécial, mais ça te va très bien, ne t'en fais pas.

[Éric] Merci, mais avant ne vous en faites pas, j'avais les cheveux colorés, j'avais sept, huit couleurs.

[Robert] Ça, c'est un autre précepte de l'alcoolique, moi quand je t'ai vu la première fois je t'ai jugé tout de suite, je me suis dit : « Regarde, tu as vu l'énergumène, le clown qui s'en vient là ? » Puis aujourd'hui on est rendu à être deux grands chums, on chemine ensemble. Pour ça que le préjugé, on va en parler dans une autre émission que le préjugé fait partie prenante de l'alcoolisme.

[Éric] Tu parles juste de préjugé, on va en reparler, mais ça ne sera peut-être pas moi, mais moi tout ce que je juge, ça m'est revenu dans la face. Dans ma vie, tout ce que j'ai jugé, ça m'est revenu dans la face. Il faut faire attention au jugement, je parle pour moi.

[Robert] Qui on est pour juger ?

[Éric] Bah justement je suis qui moi, surtout on va parler d'alcoolique, moi un alcoolique qui arrive là ou quelqu'un qui rechute, je ne jugerai pas quelqu'un qui rechute, j'ai rechuté dans ma vie parce que des fois il y a des hommes, des hommes ou des femmes qui n'ont jamais rechuté puis ils vont juger. Ne juge pas ça parce qu'il y en a qui rechute puis ils vont mourir, ils ne reviendront jamais dans les fraternités puis ils en meurent.

[Robert] C'est drôle quand quelqu'un qui m'approche qui a rechuté, c'est le contraire qui se passe dans moi. Peut-être que je suis trop impliqué dans les 12 étapes. Puis que je suis trop impliqué dans ma méthode, je suis porté plus à l'aider parce qu'il sait déjà ce que c'est. Puis moi en aidant un gars qui a rechuté, ça m'aide à ne pas vouloir rechuter puis bien souvent je lui demande pourquoi, moi j'ai déjà suivi un de mes chums qui en est mort. Je suis allé le chercher chez eux puis on n'a pas été capable de le sauver parce qu'il avait trop consommé, il est tombé dans un coma éthylique puis finalement il y est passé, mais il restera toujours que ça m'aide moi faire cette 12e étape, aller voir quelqu'un qui a rechuté, mais s'il avait admis, si on avait pu lui dire : « Admets que tu as un problème. » Mais admettre, l'affaire c'est que tu amènes le concept dans la première étape, je considère que quand tu admets que tu as un problème avec ta consommation, il faut que tu aies de l'humilité. Il faut que tu aies l'humilité puis de la rigoureuse honnêteté avec toi-même.

[Éric] Ça prend du courage.

[Robert] Parce que si tu n'as pas de rigoureuse honnêteté avec toi-même puis que tu n'es pas assez humble pour dire parce que tu le sais que tu n'auras plus de partys parce que toi, ta party, c'est de la boisson, c'est égal à de la boisson. S'il n'y a pas de boisson, je ne vais pas à ce party-là.

[Éric] Puis aussitôt que tu n'es pas honnête, ça amène la rechute. Moi mes rechutes c'était parce que je n'étais pas honnête. Puis j'aide beaucoup les jeunes, moi ceux qui rechutent, ça m'attire encore plus dans le sens que moi je sais ce qu'ils vivent. Puis moi j'ai fait des tentatives de suicide avec mes rechutes, ça m'a amené à des

tentatives de suicide donc tu ne sais jamais si tu vas revenir. Donc c'est pour ça que j'accompagne puis si il rechute, c'est de valeur, mais je suis toujours là.

[Robert] Tu l'accueilles sur le retour ?

[Éric] Ouais, ouais, ouais.

[Robert] Mais tu leur parles de la première étape comme toi la difficulté que tu as eu dans tes 12 premières rechutes, tes premières thérapies ?

[Éric] Toujours, je ne parlerai pas de Dieu en partant ou de puissance supérieure, il n'est pas là, il n'est pas rendu là. C'est : « Regarde, premièrement, il y a une étape. » Tu vas en parler plus tard dans le balado, dans les autres semaines. Tu rentres dans une fraternité, on t'accepte là si tu as un désir d'arrêter de boire, ils ne te demandent pas qu'il faille que tu arrêtes de boire, ils disent que ça prend un désir d'arrêter de boire. La seule condition pour être membre d'un groupe, c'est d'avoir le désir, tu peux avoir bu puis regardes, on va t'accueillir. Bien souvent les nouveaux, ils arrivent maganés.

[Robert] Puis ça ça se tient là, avoir le désir d'arrêter de consommer et d'admettre que tu as un problème avec ta consommation, ça va ensemble, mais c'est ça la synergie de ce programme-là, de cette méthode là, tout se tient, tout se suit, tout est ensemble.

[Éric] Nos fondateurs ils ont fait un travail hors pair.

[Robert] Moi je dis que Bill W puis le docteur Bob, les fondateurs des fraternités anonymes, moi je pense que c'est deux extraterrestres ces gars-là. Ils ont dû souffrir terriblement, il y a un film d'ailleurs fait sur leurs vies, quand on regarde le film, tu vois qu'ils ont souffert terriblement pour en arriver à concocter quelque chose qu'aujourd'hui, tu sais ça a été inventé en 1935 depuis tout ce temps-là, ils ont

sauvé des millions de personnes puis ça marche encore aujourd'hui puis on est ici pour dire que ça fonctionne parce que toi puis moi ça fonctionne pour nos deux.

[Éric] Ça fait 89 ans puis tu sais on est chanceux en 2024 parce que nous on a un outil primordial dans les meetings, on a de la littérature que c'est eux qui ont écrit. En 1939 ça a commencé, on arrive, on a juste à lire. Les 100 premiers membres des Fraternités d'alcooliques anonymes ont écrit ces livres. Regarde nous, ce n'est pas si facile de s'en sortir, mais l'outil primordial, c'est beau de faire du meeting, mais il faut que tu fasses de la lecture, en tout cas je parle pour moi, moi j'en ai besoin.

[Robert] Parce que c'est très difficile pour une personne, peu importe la personne, à quel niveau elle est au point de vue professionnel, familial et social, c'est très difficile de dire : « J'ai un problème de consommation, puis je vais arrêter. » Et bien souvent tu te dis : « Si j'arrête, ça veut dire que je n'irais pas travailler, je vais peut-être bien perdre mon job, si j'arrête, ma femme va peut-être me divorcer, les enfants ne me parleront plus. » C'est très difficile, c'est pour ça que la première étape moi je trouve que c'est un vœu d'humilité, c'est un vœu de sincérité. Il faut être sincère, honnête avec toi-même pour dire : « J'ai un problème, j'ai perdu le contrôle puis je veux arrêter. »

[Éric] Puis tu réalises que tu es fatigué, que tu es au bout du rouleau puis tu as encore une petite étincelle dans le cerveau qui dit : « Regarde, je veux vivre. »

[Robert] Mais encore là toi, tu as fait 12 étapes puis tu me parles de même aujourd'hui, tu es à ta 13e thérapie, tu me parles comme un vieux membre de 40 ans puis dans le fond tu as un deux ans et demi de fait. Comment ça se fait que ça t'ait pris tout ce temps-là à comprendre ? C'est pour te dire que ce n'est pas une affaire qui se fait en une semaine.

[Éric] Puis c'est comme tu dis, cette maladie-là c'est la seule maladie qu'on ne sait pas qu'on est malade.

[Robert] On ne sait pas qu'on est malade, ouais.

[Éric] Pour ça que j'ai duré toutes ces années-là, même toi tu as consommé 30 ans, ça fait longtemps que tu es alcoolique, ce n'est pas dans 30e année que tu es devenu alcoolique. Comme moi, ce n'est pas la 35e année, ça faisait longtemps que je buvais démesurément sauf que je ne m'en suis jamais aperçu. C'est une maladie dont on ne se rend pas compte puis on en dérange du monde.

[Robert] Pourtant, tu en vois du monde c'est ça, tu en vois des gens qui quittent ta table, qui ne veulent plus te parler, puis ils ne t'invitent pas dans les partys parce que tu vas être le trouble-fête ou tu vas tomber endormi à deux heures du matin bien chaud.

[Éric] Ou alors tu te bats, tu cherches la chicane, moi je cherchais la chicane. Je me retrouvais seul, bah pas grave, je buvais seul. Je n'ai pas allumé, je me retrouve seul, comment ça se fait que je bois tout seul ? Non, je buvais. Une nuit de temps je buvais, j'allumais la télévision, je ne l'écoutais pas, j'étais devant puis je buvais, je suis dans ma tête. Vraiment j'avais un besoin de boire.

[Robert] Puis plus rien qui se passe autour de toi.

[Éric] Absolument rien, absolument rien.

[Robert] Silence radio.

[Éric] Ouais, ouais et c'est une maladie mentale. Moi, je le sais que moi j'ai une maladie mentale qui est l'alcoolisme. C'est une allergie physique. C'est très bien décrit, on est dans le DSM, je veux dire, la maladie est là. C'est prouvé ces choses-là.

[Robert] C'est ça qui est un peu du problème quand on dit que c'est une maladie mentale et physique, physique ça peut toujours passer, mais physique tu n'es pas attaqué comme on vient de dire. C'est une maladie qu'on ne sait pas qu'on est malade. On n'est pas attaqué physiquement à moins que tu tombes avec une cirrhose du foie, mais ça, ça va te prendre 40 ans avant d'y arriver, mais il restera toujours qu'au début tu ne penses pas que c'est une maladie. En plus on dit que c'est une maladie mentale après, tu te dis que non, tu n'es pas un malade mental, moi je suis un pilote d'avion, voyons. Mais à quelque part on a deux, trois exemples qu'on a donnés depuis tantôt, c'est que la maladie mentale est là pareil.

[Éric] Puis même dans mon cheminement, je parle quand je consommais, on appelle ça le delirium tremens, ça c'est un genre de psychose parce que tu as trop bu, tu te retrouves à l'hôpital puis tu es perdu. Quand tu le vis, tu sais que tu es malade, mais en sortant de là j'avais oublié ça puis je reconsommais à boire puis ça va loin. Tu te retrouves en psychiatrie.

[Robert] Ça ne t'a jamais amené à admettre que tu avais un problème avec ta boisson ?

[Éric] Jamais puis ça va loin, tu te retrouves à l'hôpital à cause de la boisson.

[Robert] Tout ce temps-là, tu ne pensais pas que tu avais perdu le contrôle de ta vie ?

[Éric] Absolument pas.

[Robert] Malgré que tu te ramassais, pour te dire que la première étape est primordiale. Elle est vraiment primordiale pour un alcoolique, toxicomane.

[Éric] Comme je te dis, c'est pour ça que moi, je vais parler pour moi, j'ai toujours rechuté tant que je n'ai pas fait ma première étape depuis six.

[Robert] Tant que tu n'as pas été sincèrement honnête avec toi-même.

[Éric] Tu sais, notre méthode là dans les premiers paragraphes, ils disent trois fois « honnête ». Regarde, moi, j'ai été malhonnête tout le temps que j'ai cheminé avant deux ans et demi, ça m'a toujours amené une rechute. Puis je ne faisais pas les étapes, tu sais, je ne vivais pas les étapes, moi je lisais par cœur, je savais tout ça par cœur, mais je ne les vivais pas. Moi je ne voulais rien savoir de Dieu, on va en parler dans les prochaines semaines, les autres étapes, mais je n'ai jamais accroché à ça. Je faisais du meeting de chaise parce que j'étais obligé de faire du meeting, mais inconsciemment ça m'a aidé pareil parce que je suis revenu quand même. J'ai décidé de refaire une autre thérapie pareil parce que je connaissais le mouvement.

[Robert] Ouais, il y avait une graine de plantée.

[Éric] Puis je connaissais l'amour qu'il y avait dans les meetings.

[Robert] Mais moi, je vais te dire quand je suis sorti de thérapie avec histoire de dix ans parce que moi je m'étais dit que dans dix ans je vais recommencer à consommer parce que j'étais dans le déni comme j'ai expliqué au début. J'ai fait du meeting pendant dix ans, mais je n'ai pas vraiment fait les étapes. Moi j'ai commencé à faire les étapes après dix ans d'abstinence. Tu imagines ? Pourtant j'étais un drank drunk dans le sens que je ne buvais pas, mais j'avais encore le même comportement qu'un gars qui consommait, je n'avais pas changé ma manière de vivre. Ce qui vient avec la méthode puis ce qui vient avec les 12 étapes c'est si tu veux devenir libre, heureux et en santé, il faut que tu fasses les 12 étapes, tu n'as pas le choix.

[Éric] Ta première était faite et c'est tout ?

[Robert] Non, la première je l'avais expérimenté en thérapie, mais je ne l'avais pas adhéré. C'est pour ça que je me disais : « Bah voyons ! » Là, à un moment donné, j'ai compris, à force de faire du meeting, à force d'écouter des gars parler en avant, donner leur histoire, à force de côtoyer des gars comme toi puis toute la patente, je me disais : « Mais peut-être qu'il faudrait que je commence à faire ma première étape. » Puis c'est là que j'ai commencé à faire les étapes puis c'est là que ma vie a changé, mon comportement a changé. Je n'avais comme pas le choix.

[Éric] Je trouve ça le fun que tu dises ça parce que c'est bon, ça t'a pris dix ans, tu es resté quand même puis tu as commencé. L'important c'est de commencer, peu importe quand tu commences l'important, c'est te donner à fond dans le mode de vie.

[Robert] Puis il ne nous reste pas grand temps, mais je vais relire la première étape pour que les gens puissent s'associer à ça. « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool. » Ça, c'est la première moitié de la première étape, c'est là l'humilité que ça te prend pour l'admettre. « Que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. » Donc il faut que tu sois sincère, il faut que tu sois sincère pour admettre que tu as perdu le contrôle de ta vie.

[Éric] Bah oui, bah oui.

[Robert] Et n'oubliez pas si vous avez des questions à poser, n'importe quand on peut répondre aux questions, le numéro de téléphone pour les AA c'est 514 374 3668, 514 374 3668. Ça termine notre première entrevue, notre première rencontre avec les 12 étapes du programme d'aide des Fraternités anonymes puis j'espère qu'on a réussi à faire comprendre aux gens qu'il faut que tu sois vraiment honnête avec toi-même pour admettre que tu as un problème avec ta consommation, on ne te demande pas d'arrêter puis d'être vraiment sincère pour dire que l'alcool a pris le contrôle de ta vie. Si les gens peuvent faire une petite réflexion chez eux, s'asseoir deux minutes puis penser juste à la première étape s'ils sont adhérents à ça ou pas, s'ils peuvent admettre qu'ils ont un problème, s'ils peuvent dire qu'ils sont sincères que ça a pris le contrôle.

[Éric] Puis de venir nous visiter dans les meetings, ça ne coûte rien, tu peux te présenter, tu n'es pas bien, tu peux t'en aller, c'est un mouvement, c'est libre.

[Robert] C'est ça, tu vas dans un meeting ouvert, il n'y a aucun problème.

[Éric] C'est libre donc tu viens, tu n'es pas bien, tu repars sinon on va t'accueillir.

[Robert] Donc ça conclut notre première émission du balado La quête vers la sobriété avec Robert Piché. Encore une fois merci Éric L de ton apport.

[Éric] Merci de ton invitation.

[Robert] Je vous remercie puis la semaine prochaine on va avoir un autre invité espérons, qu'on va parler de la deuxième étape, vous allez voir qu'il y a un cheminement qui se fait normalement, mais il y a un travail à faire, il faut faire le cheminement, on n'a pas le choix parce que si tu n'y vas pas dans un ordre chronologique, tu ne peux pas arriver à la fin être libre, joyeux et heureux.

[Éric] Si tu ne peux pas être abstinent.

[Robert] C'est notre état qu'on est présentement aujourd'hui, encore une fois merci à toi.

[Éric] Merci Robert.

[Robert] Et à la semaine prochaine pour un prochain balado sur la deuxième étape des fraternités anonymes qui s'appelle La quête vers la sobriété avec Robert Piché. Merci, à la semaine prochaine.