

## La quête vers la sobriété

### Épisode 2 - étape 2

[Robert] Bonjour à tous, bienvenue dans ce balado intitulé La quête vers la sobriété avec Robert Piché et ses invités. Bah oui, je suis l'ex-commandant de bord, bien entendu, tout le monde, je pense, peut relater les événements qui m'ont fait connaître. Il reste que je suis malade, je suis pris d'une maladie qui s'appelle l'alcoolisme et c'est de ce qu'on va parler dans le balado. La méthode que moi j'ai employée pour me sortir de mon alcoolisme et de rester l'abstinente que je suis depuis 22 ans et ça, c'est basé sur des étapes et aujourd'hui on parle de la deuxième étape. Je vous reviens dans quelques instants avec mes invités qui sont André LB et Éric L dans quelques instants. Bon, rebonjour, bah c'est ça, on va commencer par lire la méthode, la fameuse méthode qui a aidé beaucoup d'alcooliques à travers le monde. On est recensé au-dessus de 2500000 présentement qui sont dans le système des associations anonymes et que grâce à cette méthode qui est supportée par les 12 étapes, on réussit à se sortir de ce marasme qu'est l'alcoolisme, en tout cas de rester abstinente 24 heures à la fois. Donc je vous lis la méthode comme suit. « Ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne peuvent pas ou ne veulent pas se soumettre complètement à ce simple programme. Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont naturellement incapables d'être honnêtes envers eux-mêmes. Il y en a de ces malheureux, ce n'est pas leur faute, ils semblent être nés ainsi, leur nature ne leur permet pas de comprendre, de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté. Leurs chances de réussir se situent au-dessus de la moyenne. Il y a aussi ceux qui souffrent de graves désordres émotifs et mentaux, mais plusieurs d'entre eux se rétablissent s'ils sont capables d'honnêteté. Les récits de nos vies révèlent de façon générale ce que nous étions, ce qui nous est arrivé et comment nous sommes maintenant. Si vous avez décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir, alors vous êtes prêt à prendre certaines mesures. Devant certaines de ces étapes, nous avons hésité or nous avons cru pouvoir trouver une méthode plus facile, plus douce, mais ce fut impossible. Avec toute l'ardeur que nous avons, nous vous supplions d'être sans crainte et sincère dès le début. Certains d'entre nous ont tenté de s'accrocher à leurs vieilles idées, mais le résultat est nul tant qu'ils ne sont pas complètement abandonnés. N'oubliez pas que nous avons affaire à l'alcool qui est puissant, déroutant et sournois. Sans aide c'est trop pour nous, en tout cas pour moi. Mais il y a une aide qui a tout

pouvoir et cette aide, c'est Dieu. Puissiez-vous le découvrir maintenant. Les demi-mesures ne nous ont rien donné, nous nous trouvions à un tournant de notre vie, nous avons demandé sa protection et son aide et que nous nous sommes abandonnés à lui complètement. » Et je dois vous dire qu'à la deuxième étape qu'on va traiter aujourd'hui, va être le vif du sujet, j'ai demandé à mon invité Eric L de la lire, s'il vous plaît.

[Éric] Bonjour, tout le monde, je vais vous lire la deuxième étape des 12 étapes des Associations anonymes. « Deuxième étape : Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-même pouvait nous rendre la raison. »

[Robert] « Plusieurs d'entre nous se sont exclamés "C'est trop difficile, je ne pourrais y arriver." Avec raison, ce n'est pas facile, il y a un effort à faire et un chemin à parcourir. Ne vous découragez pas. Personne d'entre nous n'a réussi à mettre en pratique ces principes à la perfection. Nous ne sommes pas des saints, loin de là, ce qui compte c'est que nous sommes disposés à progresser selon des principes spirituels, les principes que nous avons énoncés sont des guides vers la croissance, nous parlons de la croissance spirituelle plutôt que de la perfection spirituelle. » Ça résume en gros notre méthode qui est appuyée comme je vous ai dit par les 12 étapes et aujourd'hui on va discuter surtout de la deuxième étape. Je devrais dire bonjour à mon invité qui est André LB. Bonjour André.

[André] Bonjour, bonjour tout le monde.

[Robert] J'ai une question pour vous autres, mes deux invités au point de départ, comment on fait pour s'apercevoir qu'on est alcoolique ? Parce que les gens qui nous écoutent, ça ne veut pas dire nécessairement qu'ils se sont identifiés comme des alcooliques en partant. Qu'est-ce qui peut faire qu'un jour tu réalises que tu as peut-être un problème de consommation et même d'aller jusqu'à penser que tu es un alcoolique ? Moi je le sais dans mon propre cas, j'ai consommé sur une période de 30 ans dans mon ancienne vie, dans mon actif et jamais une minute je n'ai pensé que j'étais un alcoolique. C'est quand même bizarre, pourtant les lendemains de veille ont été très difficiles après quelques jours sur la rumba, j'aurais peut-être pu y penser. Même mon père, il faisait partie des Associations anonymes puis il faisait

partie des groupes d'associations anonymes dans son patelin donc j'ai été mis très très tôt dans le processus de c'était quoi les associations anonymes puis pourquoi quand j'ai eu moi-même le problème, avec mon problème de consommation, je n'ai jamais pensé ? Vous autres qu'est-ce qui vous est arrivé pour penser un jour que peut-être que vous aviez un problème avec votre consommation ? En passant, excuse-moi André, en passant qui était la première étape de la semaine dernière, qui était d'admettre qu'on avait un problème de consommation et qu'on avait perdu le contrôle de notre vie, c'était le sujet de notre premier balado.

[André] Comment je pourrais dire, c'est passé nécessairement par la première étape, c'est sûr qu'on va parler de la deuxième surtout, mais ça a été le réveil d'où je suis alcoolique, c'est de le reconnaître.

[Robert] Mais tu te posais des questions ?

[André] Je me posais des questions, oui. Moi, mon histoire a commencé entre quatre murs. J'étais incarcéré moi à l'époque dans un maximum puis avec plus d'espoir de sortir.

[Robert] Même encore là tu n'avais pas de raison d'arrêter de consommer, tu n'avais plus d'espoir de sortir, ta vie était comme mise sur un hold ni plus, ni moins non ?

[André] Pas tout à fait, mon désir... Tu sais l'humain a toujours l'espoir de s'en sortir, l'espoir, il a toujours une lumière pour améliorer sa vie puis c'est ça, un soir que j'étais en train de consommer dans ma cellule, ça m'a frappé là, dire que c'est ça qui m'a emmené dans ma déchéance. La consommation d'alcool puis toutes les autres substances qui pouvaient modifier mon état mental.

[Robert] Ouais, tu as raison de dire ça parce que je sais que les statistiques sont là pour en parler, ce n'est pas moi qui l'invente, ils disent que si tu continues à consommer avec un problème de consommation, il y a trois choses qui vont

t'arriver. La folie, la mort ou la prison. Toi, tu t'es ramassé en prison, tu as réalisé ça, mais est-ce que tu avais déjà entendu parler des associations anonymes ?

[André] Oui, si on veut dire, au début de mon incarcération, il faut que je dise là pour me mettre en situation, c'est que je purge une deuxième sentence alors que je n'ai jamais fini la première dans le fond. C'est que la première m'a emmené jusqu'à un meurtre puis sans rentrer dans les détails, l'alcool et la boisson étaient mêlés.

[Robert] Oui, parce qu'on sait bien que quand on est en consommation, on prend des décisions suivies d'action qu'en temps normal, si on n'avait pas ce problème de consommation là, il ne comprendra pas. Moi je le sais, je dis souvent que j'ai trois enfants avec trois femmes différentes, si je n'avais pas eu un problème de consommation, je ne pense pas que ça aurait été un des idéaux de ma vie, de faire trois enfants avec trois femmes différentes, mais le problème arrive au fur et à mesure puis tu embarques dans le problème en pensant que toi tu l'as l'affaire, que tu vas gérer tout ça, mais dans le fond quand tu sais dans ton cheminement d'abstinence que ce n'était pas vraiment correct de faire ça. C'est un peu ta manière à toi aussi.

[André] Moi je me considérais comme une minute cocotte qu'on appelle.

[Robert] Prête à exploser.

[André] Exact, chaque problème rentrait puis le seul moyen que moi j'avais découvert étant petit pour mieux acclimater ça, c'était de consommer pour étouffer la douleur que j'avais, le mal de vivre.

[Robert] Je pense que c'est standard chez les alcooliques, ceux qui veulent se reconnaître dans ce qu'on dit, bah c'est un peu standard. Tu essaies de remettre à demain parce que tu ne seras pas capable de gérer aujourd'hui, mais moi la base de ma question, c'était plutôt comme moi je me souviens qu'il y a des matins, je ne me souvenais pas ce que j'avais fait la veille. Sur la consommation. J'avais des

blackouts puis ça, c'est un des trucs, une des raisons où tu devrais commencer à dire que peut-être que j'ai un problème de consommation. Tu n'es pas obligé de dire que tu as un problème de consommation et de réaliser que tu l'as tout de suite, mais tu admets au moins que tu as peut-être un problème qui est la première moitié de la première étape. Même quand j'ai des matins dont je ne me souvenais pas ce que j'avais fait la veille, je n'ai jamais pensé que j'avais un problème de consommation.

[André] Bah moi ça c'est arrivé comme je disais tantôt, c'est quand tu réalises que tu es enfermé, tu as des possibilités de ne plus jamais ressortir, c'est là que tu réalises qu'il y a un méchant problème. Moi je n'ai pas rêvé ça, je n'ai pas rêvé à ça quand j'étais petit que je voulais finir mes jours, enfermé.

[Robert] Comme moi avec mes trois enfants, tu n'as pas rêvé pas à ça.

[André] C'est ça, je veux dire, à ce moment-là c'est là que pour les gens qui sont dans la même situation que moi, c'est une des premières bases, c'est justement de réaliser que tu as un méchant problème puis d'arrêter de nier.

[Robert] Mais pour le commun des mortels qui n'est pas entre quatre murs, toi, c'est le fait d'être entre quatre murs, même moi j'ai été entre quatre murs comme toi, le monde le sait, mais ça ne m'a jamais dit que j'avais un problème de consommation pour autant, mais je suis entièrement d'accord avec toi, ce qui m'a fait mettre entre quatre murs, c'était ma consommation. Mais je trouve que tu es courageux de conter ça puis de comprendre que c'est ça qui t'a amené à comprendre que tu avais un problème avec ta consommation.

[André] Mais c'est l'après qui devient intéressant, c'est de savoir c'est quoi que tu fais avec le problème. C'est soit tu restes dans ton problème puis tu végètes et tu n'avances pas ou que tu te retrousses les manches puis tu travailles sur ton problème qui dans le fond qui est tes émotions. Moi je ne parlais pas, j'étais complètement fermé comme une huître, j'avais des problèmes qui arrivaient de tout bord, tout côté, comment je les résolvais ?

[Robert] Tu as pensé à tout ça, tu as réfléchi là-dessus.

[André] Ouais, je veux dire, bah là je consommais puis je jouais du bras puis ça veut dire que je faisais la loi là où j'étais.

[Robert] Ouais, puis toi Éric L, je comprends ce qu'il dit quand il dit qu'il était fermé comme une huître puis qu'il ne parlait pas, combien on en rencontre dans les meetings des Associations anonymes des gars qui ne veulent pas parler, qui sont gênés, dernièrement on en aidait un, moi puis toi là dernièrement puis il ne disait pas un mot puis six mois plus tard, il est en avant puis il discutait avec tout le monde.

[Éric] Il s'implique puis c'est ça, juste pour revenir à qu'est-ce tu disais, que ça nous amène en prison, en psychiatrie ou à la mort, moi dans les années 90 2000, moi j'ai touché à ça. J'ai été en dedans, j'ai été en psychiatrie, puis toutes les fois que je ressortais, je reconsommais, je n'avais pas compris encore puis même en 2013, je suis décédé de sept AVC, ils m'ont ramené à la vie, j'ai été trois ans paralysé, mais en 2018 j'ai rechuté malgré que ça faisait quatre ans que je ne consommais pas, je n'avais pas compris encore que j'avais un problème avec l'alcool après une trentaine d'années, c'est seulement en 2021 comme j'ai conté la semaine passée, en 2021 ma dernière thérapie que là, j'ai admis. On parle de la première.

[Robert] Tu as admis que tu avais un problème.

[Éric] Ouais, mais il faut dire que toutes les fois que je suis allé en prison ou en psychiatrie ou ces choses-là, je vais revenir à la deuxième étape, moi j'ai toujours cru qu'il y avait quelque chose de plus fort que mon envie, spirituellement. J'ai toujours cru ça puis si je suis encore vivant aujourd'hui ce n'est pas par ma grâce à moi, c'est par la grâce d'une force supérieure.

[Robert] Donc le premier principe en partant quand on écoute Éric puis André, le premier principe c'est d'admettre. Mais de réaliser, peu importe la raison, toi c'est entre quatre murs, toi c'est après 14 thérapies.

[Éric] 13 thérapies.

[Robert] Que là tu as compris ça et tu y avais déjà pensé, il y a une petite graine qui c'était fait dans ta tête, dans tes thérapies puis de comprendre ça puis moi qui était rentré en thérapie sans savoir que j'avais un problème de boisson, c'est là quand on parlait de perdre le contrôle de la vie, qui est la deuxième moitié de la première étape, mais ça c'est bien beau, on admet, admettons qu'on comprend la raison que tu viens de nous expliquer André, toi aussi Éric, mais la deuxième étape là, on est venu à croire puis ils ne te demandent pas de croire, tu es venu à croire.

[André] Je suis venu à croire qu'il y avait quelque chose de supérieur.

[Robert] Quelque chose de plus grand, mais il y en même à la deuxième étape, ils ne prononcent même pas le mot « puissance supérieure » et c'est quelque chose de plus grand que toi. Mais comment tu as réalisé toi André ? André, le plus grand que toi, comment tu as vu ça ?

[André] Moi j'ai fait la première et la deuxième étape pratiquement en même temps comme je disais tantôt, en même temps entre quatre murs.

[Robert] Tu étais un peu forcé tu étais un peu forcé, la situation t'amenait à le comprendre un peu mieux.

[André] Pour la deuxième étape, moi je suis un autochtone, je suis de la nation Hurons donc la notion de Dieu, bon. J'ai parlé à mon créateur, je suis très croyant.

[Robert] Tu sais dans toute la littérature que Bill et Bob, les deux membres fondateurs des Associations anonymes, ils parlent toujours de la rigoureuse honnêteté puis c'est tel que tu le conçois cette force supérieure, on va en parler un petit peu plus loin puis plus en détail à la troisième étape, mais là je suis content que tu amènes ce point-là. Toi ta puissance supérieure ou ton Dieu qui parle dans toute la documentation, toi c'était ton Créateur. Qui vient un peu de tes racines du fait que tu es Autochtone.

[André] Oui, oui, c'est ça.

[Robert] C'est bon ça, j'aime ça.

[André] C'est ça, moi la manière que j'ai pu, bon, je croyais déjà en mon Créateur, mais j'ai demandé à lui ce fameux soir-là, j'ai dit: « Hey, demain matin, je ne veux plus consommer moi. » J'ai dit : « Enlève-moi cette soif-là, enlève-moi toujours le sentiment d'être perdant sinon je vais m'en aller te rejoindre. Au lieu de parler entre les deux yeux, on va parler entre quatre yeux. » Là je veux dire.

[Robert] Mais il restera toujours que quand tu fais une demande comme ça, il faut que tu sois sincère quand même.

[André] Très sincère.

[Robert] Il faut que tu sois sincère avec toi même, mais comment tu as fait pour aller chercher cette honnêteté, cette sincérité ? Quand on continue de regarder ton contexte entre quatre murs, tout seul de ta gang, ça prend une force de caractère quand même, ça prend l'envie de s'en sortir dans une situation qui te porte à consommer ni plus ni moins pour oublier le mal-être que tu as présentement impliqué entre quatre murs.

[André] Le déclic s'est fait le lendemain quand je me suis levé, je n'avais plus le goût de consommer.

[Robert] Carrément ?

[André] Carrément.

[Robert] Et excuse-moi, mais comment ça s'est passé dans ta tête ? Comment tu as fait pour sentir que vu que tu avais fait une demande ?

[André] Moi je me levais le matin, j'étais toujours en consommation. Je me levais le matin, je me roulais un joint puis à l'époque je me faisais rentrer du stock.

[Robert] Puis tu consommais ?

[André] Je consommais puis je faisais ma propre boisson.

[Éric] La baboche.

[André] Bah oui, moi je la distillais, c'était un peu meilleur.

[Robert] Non puis on sait, mais moi je le sais par expérience que faire la baboche en prison, il faut que tu sois un petit peu menteur, un petit peu voleur, un petit peu manipulateur, un petit peu de tout, qui sont des caractéristiques habituellement d'un alcoolique toxicomane, on dirait que c'est un prérequis.

[André] C'est carrément un prérequis.

[Robert] Mais l'affaire c'est que tu ne t'en rends pas compte quand tu es dedans.

[André] Non, bah non.

[Robert] Toi tu penses que c'est normal.

[André] Que quelque part tu l'as l'affaire.

[Robert] Que tu penses que tu es normal puis que tu l'as la patente.

[André] C'est ça puis les autres t'admirent ou t'envient puis là tu as les gens qui sont jaloux.

[Robert] Qui sont jaloux et qui t'en veulent.

[André] Oui, oui, c'est vraiment un micromonde, c'est une mini société puis comme on dit souvent, la personne reproduit le même schéma en dedans que dehors. Ce n'est pas parce que tu arrives en dedans que là tout d'un coup tu es un gars drette. Si tu étais tout croche dehors, tu l'es encore en dedans.

[Robert] C'est ça, c'est un peu la différence quand tu te rétablis de l'alcoolisme ou de la toxicomanie, c'est que tu es le même gars, mais tu n'as plus le même comportement. Ton comportement de gars que tu étais dans l'ancien temps, dans une ancienne vie, si on peut appeler ça comme ça, maintenant tu es le même gars. Comme moi je parle souvent dans mes partages que j'ai trois traits de caractères qui m'ont été donnés à ma naissance, je suis hyper sensible, impatient, extrémiste, je le suis encore aujourd'hui parce que ça m'a été donné dans mon trait de caractère, mais aujourd'hui vu que je le sais que j'ai ces trois traits de caractère là, je peux les gérer. Puis la méthode et les 12 étapes m'aident à la gérer parce que je suis encore mis à l'épreuve dans mes tâches journalières.

[André] C'est ça, bah oui, ça, c'est tout à fait normal.

[Robert] Puis la deuxième étape ?

[André] Bon, la deuxième étape c'est ça, une fois que tu viens à croire, bah c'est ça, moi je me lève le lendemain, je ne ressens pas le besoin de me rouler un joint comme d'habitude.

[Robert] Mais est-ce que tu avais lu déjà les étapes, tu avais déjà été en meeting ?

[André] Je connaissais déjà le mouvement.

[Robert] Tu connaissais le mouvement déjà.

[André] Dans ma première sentence--

[Robert] Tu avais déjà entendu parler des étapes.

[André] Exact, j'étais à Archambault à l'époque et au début de ma sentence, l'établissement est encore au maximum dans ces années-là et on allait faire du meeting AA puis moi je jugeais tout le monde dans la salle.

[Robert] Ah ouais, mais ça, on parle de prérequis, je pense que juger les gens c'est un autre prérequis.

[André] Donc au départ, voir si tu vas prendre ton samedi soir pour venir me voir en dedans puis je ne croyais pas que ça marchait, moi les Alcooliques anonymes, tu as

toutes des fournées, je veux dire, je ne pouvais pas concevoir qu'une personne puisse faire du bénévolat sans consommer, aller soutenir un autre alcoolique en dedans des murs.

[Robert] Gratuitement puis bénévolement.

[André] Bah oui, c'est ça, impossible de concevoir ça.

[Robert] Il doit chercher quelque chose ce gars-là.

[André] Il y a une crasse en dessous du tapis.

[Robert] C'est ça, c'est ça, mais c'est pour te montrer comment on est fait. Quand tu es dans ta consommation pour te montrer comment on est fait, on est tous un petit peu de la même manière à des stages différents, on est tous un petit peu de la même manière, garde ton idée parce qu'on va revenir après la pause puis on va continuer de parler cette fameuse deuxième étape, que tu es venu à croire que quelque chose de supérieur à toi peut te rendre la raison. À tout de suite. Nous sommes de retour avec mes deux invités, André LB et mon partenaire des 400 coups qui s'appelle Éric L. Et aujourd'hui on parle bien entendu de l'alcoolisme qui est ma maladie et la maladie de mes deux invités et on vous conte comment nous on en est venu à comprendre qu'on avait un problème de consommation et surtout qu'est-ce qu'on a fait pour s'en sortir, tantôt on a lu la méthode qui est la base de notre rétablissement, qui est supportée par 12 étapes et chaque balado va avoir rapport à une étape et on est rendu à la deuxième étape et c'est ce qu'on est en train de discuter avec mes deux invités. Ce que j'aimerais que tu nous expliques un petit peu plus en profondeur, c'est bien beau qu'en dedans tu as trouvé au bout de 16 ans que tu disais que bon bah là, il faudrait bien que j'arrête de consommer parce que c'est la consommation qui m'a amené ça. Ça, ça prend une force de caractère pour t'identifier à ça en partant et que tu demandes à ta force supérieure, toi, qui était ton Créateur, vu que tu es Autochtone ce que tu me contais tantôt que je trouve que c'est un bon exemple pour dire au monde, tu cherches une force supérieure telle que tu le conçois. Toi tu le concevais selon la manière que tu as été élevé quand tu

étais plus petit. Mais le fait que tu es venu à croire que cette force supérieure là qui était ton Créateur pouvait te redonner la raison dans les circonstances que tu étais, entre quatre murs puis une sentence dont tu ne pensais jamais sortir de prison, moi je voudrais que tu m'expliques un peu plus, c'est bien beau que tu te lèves le matin, tu te dis que ce matin, je n'ai pas envie de consommer parce qu'hier je lui ai demandé sincèrement de m'aider parce que tu as réalisé que tu avais un problème de consommation puis que tu avais perdu le contrôle de ta vie. Je rappelle aux gens que c'est la première étape, mais que tu décides de toi-même sans avoir de personne pour t'aider que tu as compris que pour en venir à avoir quelque chose de plus grand que toi, pour t'en sortir, c'est quoi ton cheminement dont tu as pensé, comment ça t'est venu parce qu'il y a des auditeurs aujourd'hui qui ne savent peut-être pas qu'ils ont un problème de consommation, ils savent que ça ne va pas trop bien dans leur vie puis ils ne sont pas capables de relier leurs problèmes de vie avec leur problème de consommation parce qu'ils ne pensent pas qu'ils ont un problème de consommation, comme nous on ne pensait pas avant qu'on en avait un, mais toi, de toi-même tu as décidé de te prendre en main, c'est quoi le cheminement pour en venir à cette deuxième étape ?

[André] Moi ça a été de changer complètement mes habitudes de vie. Dès le départ je me suis fait une routine qui a été travail, le boulot, après ça je me suis --

[Éric] Entre les murs, tu parles ?

[André] Oui, oui, toujours, on parle toujours entre les murs.

[Robert] Puis tu avais un job entre les murs, tu pouvais travailler ?

[André] Je pouvais travailler, j'ai fait plusieurs travaux puis j'ai fait plusieurs formations, je suis allé chercher une formation comme boulanger, pâtissier, comme soudeur, comme peintre en électrostatique, j'en ai plusieurs d'autres.

[Robert] Comme ça la prochaine fois qu'on va se rencontrer on va peut-être bien avoir des croissants hein ?

[Éric] Peut-être.

[Robert] Peut-être. On va voir s'il est passé avec une bonne note.

[André] Puis il faut dire aussi que étant très jeune, j'aimais dessiner donc je me suis mis au dessin, je m'y suis mis quand j'étais adolescent dans un centre d'accueil parce que j'ai fait un centre d'accueil aussi, j'ai appris à travailler le cuir.

[Éric] Donc finalement tu t'es trouvé des passions en dedans.

[André] C'est ça, je me suis trouvé des passions puis je me suis investi là-dedans donc au lieu d'aller traîner dans le gymnase où c'était la source.

[Robert] La place pour consommer.

[André] La place pour consommer, pour la gamique, si tu voulais avoir de l'action, tu allais au gymnase puis c'est sûr qu'il y avait de l'action à un moment donné ou l'autre, mais tout ça pour revenir, c'est que j'ai investi mon temps dans les hobbies puis le soir quand je revenais dans ma rangée, je demandais au gardien de fermer ma porte jusqu'au lendemain matin.

[Robert] Tu étais dans une cellule seule ?

[André] Oui, oui, oui, un maximum, c'est rare les cellules à deux . Mais c'est ça, j'ai établi une routine que je n'ai pas dérogé.

[Robert] Mais par contre je suis d'accord avec toi, laisse moi juste te prendre une petite pause. Je suis d'accord avec toi que oui, tu t'es embarqué dans une routine puis c'est vrai que quand tu décides d'arrêter une habitude, il faut que tu t'en trouves un autre pour compenser. Comme le gars qui essaie d'arrêter de fumer puis il fumait une cigarette quand il prenait son café le matin, mais il faut pratiquement qu'il arrête de prendre du café parce que sans ça, le café va l'amener à refumer.

[André] Ça, je l'ai fait ça aussi.

[Robert] C'est ça, c'est bon, c'est bon pour ça, mais il restera toujours que tu changes ton habitude de vie, comme tu dis, mais on sait que malgré que tu étais entre quatre murs puis pour nous qui étions libres quand on a décidé d'arrêter de consommer, qu'on était en dehors, il restera toujours que les autres sont autour de toi puis ils te voient changer et ça, ça fait des jaloux. Comme moi des collègues de travail, mes amis, comme mes amis qui m'invitaient chez eux parce qu'ils savaient qu'on allait prendre un coup, mais ça, c'est tout inconscient. Le gars t'invite chez lui un samedi soir parce qu'il sait qu'il va pouvoir boire parce que toi tu bois. Il va pouvoir dire à sa femme : « Piché était au souper hier soir, c'est pour ça que j'ai bu. » Pour lui, j'étais son excuse pour prendre un coup.

[Éric] Ça lui donne une raison.

[Robert] Puis moi je disais à ma femme que j'allais souper chez un tel puis elle sait qu'il boit donc moi je donnais la même excuse à ma femme. C'est pour ça que je suis rentré tout croche le soir.

[André] Bah oui, il consommait.

[Robert] Mais ça fait des jaloux puis à l'extérieur tu es obligé de laisser tomber certaines amitiés que tu avais basé sur la consommation sans t'en rendre compte que c'était dans la consommation.

[André] Moi, dans mon cheminement à moi, ça s'est fait naturellement, si je pourrais dire.

[Robert] Ah ouais ? Par la force des choses ?

[André] Par la force des choses où est-ce que moi j'avais pris un pas de recul face à des amis, face à bien des choses, c'est qu'en établissant ma routine puis ça c'est fait naturellement, les gens qui étaient négatifs autour de moi sont partis graduellement d'eux autres. C'est quoi l'intérêt de rester proche d'un gars si la personne ne te suit plus ?

[Robert] Mais lui, il va peut-être être jaloux parce que tu ne veux plus le suivre ?

[André] Non, je n'ai pas vraiment eu ce problème-là. Oui, il y a eu des jaloux, oui, il y en a qui ont essayé de m'enfarger, mais c'est toujours de rester, de résister, de croire à ton, comment je pourrais dire ça ?

[Robert] Avoir la foi.

[André] Avoir la foi dans mon créateur.

[Robert] Qui peut t'aider.

[André] Qui peut m'aider puis aussi les choix que tu prends.

[Robert] Ouais, mais il reste toujours que malgré que tu étais entre quatre murs puis malgré que bien souvent il y a des gens qui sont libres, qui sont entre quatre murs dans leur tête, il reste toujours que ce n'est pas facile d'avoir la foi tout le temps et la rechute, on sait tout le temps que la rechute, les statistiques sont là pour en

parler, c'est pratiquement une affaire comme 60 % de rechute après la première thérapie. C'est que à quelque part, ce n'est pas facile parce que comme je te disais tantôt, il faut que tu changes pratiquement ton cercle d'amis que c'était des amis de consommation que tu pensais que c'était des vrais amis, mais dans le fond c'était là parce qu'eux aimaient consommer puis toi tu aimais consommer avec eux. Mais là, tu es dans un milieu un peu fermé, en changeant tes habitudes, tu ne peux pas dire : « Bah demain matin, je vais déménager dans une autre ville puis je vais prendre un autre job puis je vais rentrer abstinant dans l'autre job, le monde va penser que je ne bois pas en partant. » Tandis que là, dans ton ancien job, les gens savent que tu consommais puis tu ne consommes plus parce que toi, je ne sais pas toi.

[André] Moi ce qui s'est passé à travers tout ça, c'est qu'il y a de nouvelles amitiés qui se sont créées. Des gens positifs, des gens que je n'allais pas voir parce que moi j'étais tout croche, je n'allais pas voir les autres.

[Robert] Si tu as des tattoos.

[André] C'est ça, les autres en voyant mon comportement changer, bah il y a des gens positifs qui se sont collés à moi en faisant du meeting, en m'impliquant dans le groupe, en prenant des tâches. Moi j'ai fait toutes les tâches en dedans.

[Robert] Moi et Éric L on peut témoigner de ce qu'il est en train de dire là que c'est une des choses importantes quand tu décides d'arrêter de consommer et de commencer à faire du meeting dans les Associations anonymes, il faut que tu t'impliques.

[Éric] Tu n'as pas le choix.

[Robert] Tu peux balayer la salle, mettre les chaises en rangées.

[Éric] Dans le temps, on vidait les cendriers quand le monde fumait.

[Robert] Ou même faire du café ou être à l'accueil, être à l'accueil avec les gens, je pense que c'est une des choses. Mais moi ce qui me sidère, ce qui me surprend dans ton témoignage André, c'est que tu l'as fait tout seul. Tu as décidé par toi-même parce que moi comme je dis que pendant 30 ans, je n'ai jamais pensé que j'étais un alcoolique, malgré que j'étais libre à l'inverse de toi, j'ai eu plus de misère. Tu sais, je te trouve extraordinaire dans le sens que tu as embarqué dans le programme sans vraiment l'aide d'autres.

[André] La seule aide, la seule aide ça a toujours été l'aide de mon créateur.

[Éric] C'est ça que j'allais dire.

[Robert] Qu'est-ce qui t'a amené à cette foi-là ? C'est ton éducation ?

[André] En arrêtant de consommer à un moment donné ton coco, il réagit lui. Il faut qu'il fasse de quoi dans ta tête. Tu as toujours un mode de pensée, à un moment donné quand tu as pensé pendant X nombres d'années consommation, en tout cas toutes les pensées négatives que je pouvais avoir.

[Robert] Que tu ne savais pas que c'était négatif.

[André] Que je ne savais pas que c'était négatif, on peut laisser...

[Éric] Un doute.

[André] Un doute, quand tu vas aller faire un holdup, tu sais que ce n'est pas bien.

[Éric] C'est ça, tu es conscient.

[André] Mais je veux dire--

[Robert] La consommation passe par-dessus ça.

[André] C'est ça la consommation moi m'a amené à faire des affaires que je n'aurais jamais faites à jeun. Ça veut dire que foncièrement moi je suis un gars qui est pacifique, j'aime les gens puis tout puis j'étais complètement le contraire dans ma consommation.

[Robert] Mais ça tu ne le savais pas que tu étais comme ça dans le temps. Tu le sais maintenant parce que tu étais en rétablissement puis je vois bien que tu es une bonne personne, tu as le cœur sur la main et tout, de la manière dont tu t'exprimes, la manière dont tu parles depuis que je t'ai rencontré que ça ne fait même pas une demi-heure, mais il restera toujours que quand on décide d'arrêter, on ne sait pas qu'on va devenir la personne qu'on était censé être. Comme moi je disais tout le temps, j'en parle souvent avec mon collaborateur Éric L, j'en parle souvent que moi quand je suis sorti de prison, j'ai fait un an et demi. Tu ne veux pas dire à tout le monde puis qu'ils se rendent compte que tu as fait de la prison parce que tu n'es pas trop fier de ça, peu importe la raison de pourquoi tu l'as fait. Puis tu n'en parles pas donc tu développes comme un deuxième personnage qui fait que tu agis devant les gens pour ne pas que les gens découvrent que tu as fait de la prison. Donc moi ça a aidé à ma consommation, ça a amplifié ma consommation pour me faire ce personnage-là puis ce personnage-là, bah il consommait. Moi c'est un peu de la manière que je réalise que dans mon cheminement je me suis aperçu que j'étais un autre homme que celui que je suis parce que des fois je me lève le matin, Robert Piché, je ne l'aime pas ce Robert Piché là qui est abstinent puis qui gère ses émotions à la fois et tout. Mais il restera toujours que j'ai une méthode, j'ai des étapes puis j'ai une garde rapprochée donc Éric L fait partie, si ça ne va pas, j'appelle et on se parle puis ça me remet dans le droit chemin ou je suis mes étapes, je lis ma documentation des associations anonymes, mais il restera toujours que ce n'est pas un concept qui est facile puis en dedans.

[André] Mais en dedans c'est qu'à un moment donné, pour finir, ils offrent des programmes en dedans pour acquérir des outils.

[Robert] Ouais, puis le mot est exact. Le mot est exact, c'est des outils qu'il faut que tu acquières.

[André] Il faut que tu acquières des outils puis bon, on sait qu'en dedans tu vois beaucoup de gens qui font des programmes à reculons parce que soit ça va toucher leurs payes, soit ça va toucher peu importe la raison.

[Éric] C'est que ça lu donne quelque chose de faire ça.

[André] C'est ce qui est arrivé dans mon cas, c'est que le petit gars qui était toujours fermé puis je me suis investi moi dans ces programmes-là. Je suis allé chercher des outils.

[Robert] Mais ce n'est pas facile de prendre cette décision-là, je le sais, je suis peut-être un petit peu tannant, mais il reste toujours que ce n'est pas facile. Là, aujourd'hui, tu en parles avec aisance puis ça fait plusieurs années que tu es abstinent et tout, mais il restera toujours que quand tu es dedans, quand tu es dans ta consommation, tu es dans ton actif et tu décides d'arrêter, aller chercher tous les principes que tu nous parles, moi c'est toujours la base de celui qui nous écoute présentement au balado, qui ne sait pas qu'il a un problème de consommation. C'est ça que j'essaie de ressortir, comment que tu es venu à croire qu'il y a quelque chose de plus grand que toi qui est la deuxième étape, qui allait te redonner la raison sans avoir les outils vraiment. C'est bien beau de dire que moi aussi j'ai des outils, mais comment ça se fait qu'à 50 ans, j'ai appris que j'étais un hypersensible, impatient, excessif. J'ai été 50 ans à gérer ça sans savoir que j'avais à gérer ça puis ça, ça n'aidait pas à ma consommation puis les lendemains de veille que je me levais magané, mais je continuais d'être ce gars-là puis je passais pour un chialeux. Mais dans le fond aujourd'hui après 22 ans d'abstinence, mes anciens collègues, des fois je travaillais avec des collègues qui ne me connaissaient pas, qui disaient : « On a entendu parler de toi, tu es un chialeux, ça fait quatre jours que je travaille

avec toi puis tu n'es pas si chialeux que ça. » Mais je m'aperçois que moi c'est ça que ça a fait mon arrêt de consommation, d'embarquer dans le programme, ça m'a ramené le gars que j'étais, comme toi tu disais tantôt, le petit gars passionné qui avait des passions puis qu'à un moment donné, tu oublies ces passions.

[André] Ouais, bah tu oublies, tu les mets de côté qu'on le veuille ou pas à cause de la consommation, mais pour revenir à ta question, moi en tant qu'autochtone, j'avais une fraternité « TheBrotherhood », ils ont fini par changer de nom pour le « Cercle du mieux-être », c'est qu'on avait des aînés qui venaient de l'extérieur.

[Robert] Tu avais des guides ?

[André] Oui, puis je me confiais à eux autres.

[Robert] On les appelle les anciens, je pense.

[André] Ouais, bah on dit les aînés.

[Robert] Des aînés maintenant.

[André] C'est des personnes qui sont en relation d'aide dans ma communauté puis aussi en dedans des murs. Mais en dedans des murs il a fallu que je commence à faire confiance au système. Moi j'étais un révolté du système.

[Robert] Là, tu parles de la méthode ou du système carcéral ?

[André] Carcéral puis aussi toujours en parlant aussi des alcooliques, chaque fois que je faisais du meeting, je me suis fait un parrain en dedans puis aujourd'hui c'est encore mon parrain 19 ans plus tard.

[Éric] Finalement, il a fallu que tu t'ouvres l'esprit puis que tu lâches prise.

[André] Exact.

[Robert] Puis c'est un peu le but de la deuxième étape, il faut que tu laisses les préjugés de côté puis il faut que tu décides un jour ou l'autre de faire foi à une méthode qui fonctionne, statistique à l'appui.

[Éric] Avec sincérité et honnêteté. Si tu n'as pas ça--

[André] Tu ne peux pas avancer.

[Robert] Ouais, mais dans la vie d'aujourd'hui, être sincère, être honnête.

[André] C'est envers toi-même. C'est envers toi-même.

[Robert] Mais est-ce que tu le sais que tu n'es pas honnête envers toi-même ?

[André] Bah oui.

[Robert] Non, mais ce que je veux dire, pas un crime que tu as fait, c'est sûr que tu fais un crime comme moi quand je cherché ma dope en Jamaïque, je savais bien trop dans le fond de moi-même que ce n'était pas correct ce que je faisais, mais la consommation m'a fait dire que c'était correct ce que je faisais, elle m'a permis de l'accepter, de me le déculpabiliser de ce que j'étais en train de faire. Puis aujourd'hui comme tu disais tantôt, c'est ça que j'ai réalisé, mais à venir à croire qu'il y a quelque chose de plus grand que toi qui peut te redonner la raison, quand tu as un bon job, tu as une bonne situation puis que tu es comme alcoolique

responsable dans le fond parce qu'il y en a plusieurs qui aujourd'hui ils travaillent de tous les jours puis ils consomment puis ils pensent que c'est normal vu qu'ils payent l'épicerie, vu qu'ils payent l'hypothèque vu qu'ils payent les études à leurs enfants, ils pensent qu'ils ont comme la permission de consommer parce qu'ils sont responsables envers ceux qui les entourent, mais dans le fond il n'est pas honnête avec lui-même parce qu'il sait bien trop qu'il pourrait faire exactement la même chose sans consommer. Mais il y a une pression là-dedans qui embarque. La pression de réussir, la pression d'être meilleur que le voisin. Il y a l'appât du gain, l'avidité, toutes ces choses, on est dans un milieu aujourd'hui, dans la vie qu'on vit aujourd'hui, que c'est important la course et la performance.

[Éric] Puis tu te compares aussi. Oui, tout le temps, dans tous les domaines de ta vie. En tout cas je parle pour moi, je me compare tout le temps.

[Robert] Encore aujourd'hui tu te compares ?

[Éric] J'essaie que non, mais des fois lui est meilleur que moi parce que moi quand j'étais dans la gamique, dans les années où j'étais dans la gamique, je me suis battu pour toujours être le meilleur. Donc j'ai encore ça moi-même dans mon rétablissement, comme toi en dedans André pour ne pas te faire piler dessus, pour ne pas te faire écraser, il fallait toujours que tu sois le meilleur, mais ce n'est pas évident ça, c'est pesant, c'est fatigant. Puis en dedans ça doit être pire, je n'ai pas été aussi longtemps que toi, mais ce n'est pas évident en dedans. Comme Robert a dit, ta force de caractère, en tout cas je vais te laisser aller.

[Robert] Parce que moi je réalise aujourd'hui après mon 22 ans d'abstinence que je suis le même gars que j'étais dans ma consommation que je suis aujourd'hui dans ma non-consommation. C'est peut-être ça que les gens ont peur un peu de découvrir qu'ils ont un problème de consommation, je suis obligé de changer mon comportement et je ne serais pas le même homme. Dans le fond tu es le même homme, mais ton comportement a changé. C'est un peu ça qui fait peur aux gens je pense. Puis toi Éric, comment tu en es venu dans la deuxième étape, comment tu l'as vu cette deuxième étape-là quand tu as commencé à t'impliquer ?

[Éric] Moi, comme je disais ma deuxième étape, j'ai toujours cru qu'il y avait une force plus grande que moi dans ma vie, tout le temps, mes parents étaient catholiques, ils étaient pratiquants quand j'étais jeune. Je n'ai pas connu un dieu vengeur ou ces choses-là.

[Robert] Un dieu vengeur qu'est-ce que tu entendais par un dieu vengeur ?

[Éric] Bah un dieu vengeur, on entendait ça dans le temps là, si tu fais telle affaire, telle action, tu vas aller en enfer, c'était des dieux vengeurs.

[André] Il y en avait des crimes pour aller en enfer.

[Éric] Ouais, c'est ça, vraiment des fois c'était ridicule, mais à toutes les fois que je sortais de prison, quand j'étais dans la chnoute, je vais dire ça de même, là mon Dieu réapparaissait, là je priais. Toujours quand j'avais des épreuves, je priais, j'allais en dedans, je priais, quand je sortais bah là j'oubliais mon Dieu.

[Robert] Mais qu'est-ce qui faisait que tu priais ?

[Éric] Parce que toutes les fois que je sortais--

[Robert] Mais tu viens d'une famille catholique pratiquante ?

[Éric] Quand j'étais jeune.

[Robert] C'est ça, moi quand j'étais jeune, on allait à la messe tous les dimanches.

[Éric] Après ça, on a arrêté, mais je croyais quand même qu'il y avait quelque chose donc quand j'étais dans le trouble, je vais dire ça comme ça.

[Robert] Donc tu dis que tu as arrêté, tu as arrêté de pratiquer la religion catholique ?

[Éric] Ouais, mais je suis croyant.

[Robert] Là, tu peux faire une différence entre la religion catholique et Dieu ?

[Éric] Oui.

[Robert] Ça n'a rien à voir dans le fond.

[Éric] Du tout, moi c'est spirituel.

[Robert] Ce n'est pas catholique notre affaire.

[Éric] Non, je viens de la religion catholique, mais je me suis créé mon propre dieu. Ma propre force supérieure.

[Robert] Comme ils disent dans la documentation des associations anonymes.

[Éric] Ça peut être la nature, ça peut être n'importe quoi.

[Robert] Comme tu le conçois.

[Éric] C'est en plein ça, il y en a qui prennent des gens qui sont décédés.

[Robert] Il y en c'est même le programme lui-même, ils ont confiance au programme, mais la base c'est de s'ouvrir, comme tu disais tantôt, mentalement et donner une chance au programme de fonctionner.

[Éric] Puis l'important c'est que ton Dieu, ça ne soit pas un être humain. Parce qu'il n'y a aucun être humain qui est Dieu.

[Robert] Bah non, parce que tu vas devenir une secte, tu vas te prendre pour un gourou, c'est pour ça qu'encore une fois dans la documentation qui parle qu'on n'est pas une secte.

[Éric] C'est ça puis moi tout ce que j'ai fait, je m'en sortais tout le temps, prison, psychiatrie, thérapie.

[Robert] Tu ressortais parce que tu priais ? Parce que tu le demandais d'une manière sincère.

[Éric] C'est ça donc je m'en sortais, je reconsumais, je suis décédé, je suis revenu, mais toutes ces épreuves-là puis je me suis vendu l'idée que vu que je suis mort une fois, ils vont me sauver une autre fois puis je pensais que toutes les fois que j'étais la chnoute à force de prier, mais je ne comprenais pas que j'étais un alcoolique, toxicomane puis je n'ai jamais compris ça, mais je crois aujourd'hui que mon Dieu, ma puissance supérieure m'a suivi toute ma vie parce que je ne serais pas supposé d'être là.

[Robert] Parce que tu y croyais, parce que tu avais la foi.

[Éric] Ouais, carrément, comme André, il serait supposé être en dedans encore.

[Robert] Donc après tes 13 thérapies, les 12 premières tu les as faites pour les autres, la 13e que tu as faite pour toi, tu as recommencé dans le programme, tu t'es aperçu que la première étape, ça t'allait bien, tu as vu que la deuxième étape tu avais comme, je ne sais pas des exemples ou des manières de vivre, c'est là que tu as fait ta réflexion de dire --

[Éric] Moi je suis allé neuf jours l'an passé en prison. Je ne sais pas pourquoi, mais je me suis retrouvé là, la première journée que je suis rentré, sur 24, je suis le seul qui ne consomme pas.

[Robert] Vous êtes 24 dans le bloc cellulaire.

[Éric] Ouais, dans le bloc, dans l'aile, on était 24, je suis le seul qui ne consomme pas, je suis 14 heures par jour et de la nuit avec un gars qui consomme, je me suis tout de suite mis à genoux, mais là j'étais sincère et honnête. Puis là j'ai dit : « Regarde, sors-moi d'ici, s'il te plaît puis je ne consommerai plus, une journée à la fois. » Puis j'étais tellement sérieux.

[Robert] Ce n'était pas une promesse d'ivrogne comme on a toujours fait.

[Éric] Du tout, c'est la première fois que j'ai été honnête et sincère.

[Robert] Comme celui qui essaie de s'en sortir puis il lit la première étape avec une certaine légèreté puis il fait plaisir à sa femme, il fait plaisir à son père. Il fait plaisir à son père puis à un moment donné, il rechute. Comme dans ton cas.

[Éric] Quand j'ai fait ça puis comme tu dis, tu sors, mais il faut que tu t'impliques, moi je suis rentré dans les associations anonymes, tu t'impliques et ces choses-là, mais c'est la première fois que j'étais honnête et sincère puis regarde --

[Robert] Quand tu deviens honnête et sincère, qu'est-ce qui se passe en dedans de toi ? Comment tu fais pour savoir que cette fois-là tu es vraiment honnête et sincère à l'encontre des autres fois que tu pensais que tu l'étais honnête et sincère ?

[Éric] La seule chose, je vais laisser la place à André après, moi là quand je me suis mis à genoux la première journée quand je suis rentré en dedans l'année passée, j'ai demandé de m'enlever la soif. D'arrêter de consommer, une couple de minutes après plus rien. Parce que les gars consumaient, ils m'en ont offert de la drogue, de l'alcool. Non, pas le goût du tout. Du tout, du tout, du tout.

[Robert] Tu n'as même pas eu envie d'être comme one of the gang.

[Éric] Pantoute. Pantoute. Tandis que les autres fois que j'étais allé en dedans, je consommait tout le temps, je ne voulais pas arrêter, mais là je n'avais même pas le goût, ils m'ont même offert des pilules, mais non.

[Robert] Ça t'a donné la foi ?

[Éric] Ouais, carrément.

[Robert] Comme quoi il y a quelque chose de plus grand que toi.

[Éric] Un réveil spirituel.

[Robert] Un réveil spirituel.

[Éric] Une expérience spirituelle.

[Robert] Qui va peut-être t'emmener à un réveil plus tard.

[Éric] Ouais, c'est ça, c'est une expérience puis quand j'y repense aujourd'hui, j'en ai eu des expériences spirituelles, je suis décédé, je suis revenu, j'étais allé en psychiatrie, je suis revenu. Je pourrais être encore en psychiatrie, je pourrais être dans une place comme ça.

[Robert] Ou tu serais peut-être mort. Ça veut dire qu'il y a quelqu'un qui te guide, il y a quelqu'un qui croit en toi quelque part, qui est plus grand que toi.

[Éric] C'est ça puis je crois que pourquoi je suis encore ici aujourd'hui, c'est justement pour tendre la main à un nouveau, quelqu'un qui souffre dans les associations.

[Robert] C'est sûr que ça fait partie un peu de ça, il faut conter notre cheminement puis montrer aux gens pourquoi on s'en est sorti. Ce n'est pas un coup de chance, c'est une méthode qui a été prouvée depuis 1935 puis on y croit à cette méthode-là, mais y croire, ce n'est pas toujours facile. Qu'est-ce que tu en penses toi André ? Y croire, ce n'est pas toujours facile. Il faut vraiment que tu t'ouvres, toi dans ton cas à toi, c'était le créateur. Tu as eu foi en ton Créateur dû à ton éducation, mais je pense qu'il y a des gens qui nous écoutent, ils ont tous un petit passé un peu spirituel ou catholique, peu importe comment tu peux l'appeler.

[André] Bah moi je pense que tant que la personne n'a pas atteint le bas fond, le bas fond, le profond où il n'y a plus d'espoir, tu n'as plus rien, tu décides à un moment donné de te mettre à genoux puis de dire à lui en haut : « Aide-moi, je ne suis pas capable tout seul. »

[Robert] D'accord, mais avant ça, il faut que tu fasses la première étape pour dire que tu as un problème de consommation.

[André] Il faut que tu reconnaisse que tu es un alcoolique. Du moment où la première étape est faite, là tu es prêt à ta deuxième étape.

[Robert] C'est ça puis cette première étape-là, ça ne se fait pas dans la première semaine. Toi ça t'a pris un bout de temps avant d'y arriver.

[André] Comme j'ai dit au début de l'émission.

[Robert] Moi ça m'a pris dix ans, personnellement ça m'a pris dix ans d'abstinence pour arriver à dire que oui, je vais faire la première étape, tu vois.

[André] Exact, moi ça a pris que je me réveille entre quatre murs puis que je ne vois plus l'espoir de sortir. Câlisse, j'ai vraiment perdu la maîtrise de ma vie.

[Robert] Tu as compris que c'était dû à la consommation, tu as compris que c'était dû à la consommation.

[André] Moi je l'ai compris, ça fait longtemps de c'est quoi de perdre la maîtrise de ma vie.

[Robert] Mais les gens qui nous écoutent là, ils ne sont pas allés jusque là. Comment ils font, eux autres, pour comprendre leur bas fond, où il est leur bas fond. Un divorce ? Une perte d'emploi ? Pas d'argent dans le compte en banque ?

[Éric] C'est différent pour tout le monde.

[André] C'est différent pour tout le monde. Ça peut être celui qui a bien de l'argent puis qui ne se ramasse avec plus rien, là il a atteint son bas fond, ça peut être une autre personne.

[Éric] Ça peut être un décès.

[André] Un décès.

[Robert] Ou des problèmes relationnels avec ses collègues de travail, qui pense toujours que c'est la faute des autres puis dans le fond c'est lui qui est le problème. Bah moi, je parle pour moi, c'est qu'il a fallu que je réalise que j'avais complètement perdu la maîtrise de ma vie pour pouvoir accéder, me forcer à me mettre à genoux puis dire à lui en haut : « Hey, donne-moi un coup de main, enlève-moi la soif, enlève-moi le goût de consommer sinon j'arrête ça là, je ferme les lumières et j'arrête là. » Moi ça a été mon bas fond.

[Éric] Toi quand tu t'es rendu là tu avais le goût de mourir ? Tu pensais au suicide rendu là ?

[André] Je ne voulais plus continuer à vivre entre quatre murs, j'étais saturé là.

[Robert] Même ta consommation ne te permettait plus d'accepter ta situation.

[André] Non, parce que je n'avais plus aucun réconfort si on veut.

[Robert] Mais les gens qui nous écoutent, je pense, vous êtes d'accord avec moi, qu'ils sont en train de penser à ça présentement, ceux qui nous écoutent, qui sont peut-être rendus au bout, ils ne savent pas que la consommation est la cause puis ils ne savent pas comment s'en sortir présentement malgré que toi tu l'as eu difficile

ton bas fond parce que tu étais enfermé, mais il restera toujours qu'il y a du monde, comme je disais tantôt, qui vivent en liberté puis ils sont enfermés dans leur tête.

[André] Bah oui, c'est sûr.

[Robert] Parce qu'on en rencontre encore des nouveaux qui arrivent.

[André] Je vais dire plus fort que ça, moi je suis rendu que je dis qu'il y a un quatrième chemin, il y a trois chemins qui mènent, ce qu'on a dit au début, la mort. C'est ça, la prison, la folie ou la mort, mais moi je vous dis qu'il y a un quatrième chemin puis c'est de se rétablir de l'alcoolisme.

[Robert] Tu as raison, ça, c'est bien dit.

[André] On l'oublie souvent de le dire, c'est qu'il faut que tu fasses un effort à un moment donné pour pouvoir t'en sortir.

[Robert] C'est ça. Qui peut même appeler à laisser tomber tes anciens chums, même t'amener à un divorce si tu es dans une relation toxique ou peu importe.

[André] Moi aujourd'hui je suis dehors puis moi mes amis à moi là c'est tous des membres AA. Je suis entouré moi de membres AA, je n'ai plus personne de négatif autour de moi.

[Éric] Puis toi André, ton rétablissement que tu as fait en dedans, c'est pour ça que tu es AA aujourd'hui sinon tu serais encore en dedans.

[André] Je serai encore en dedans.

[Éric] C'est ton rétablissement qui a fait que tu vois la lumière aujourd'hui.

[André] Je vois plein de gens, moi, qui ont eu la même vie que moi en dedans sauf qu'ils n'ont pas pris le même chemin que moi puis qui sont encore en dedans aujourd'hui.

[Robert] Mais à travers tout ça, tu en es venu à avoir la foi.

[André] Bah j'ai eu la foi.

[Robert] Pour accepter la deuxième étape, vous allez voir un peu les auditeurs, ils vont s'apercevoir à travers les prochaines semaines qu'on va parler des prochaines étapes puis il y a une suite chronologique hein. Il faut que tu fasses la première comme tu disais tantôt puis tu ne peux pas faire la quatrième avant de faire la deuxième. Il faut que tu fasses la première, la deuxième. Moi ce qui m'épate dans ton cheminement, c'est que c'est vrai que tu es allé dans ton bas fond, qui peut être un bas fond pour tout le monde dans le fond. Pas nécessairement se ramasser entre quatre murs, mais ça peut être un bas fond dans le monde libre puis se dire : « Qu'est-ce que je peux faire pour me sortir de mon bas fond que j'ai présentement, que je ressens ? Ou la boule dans l'estomac que j'ai, que je ne suis pas capable de sortir. » « Je suis marié avec une femme que j'aime, j'ai des beaux enfants, j'ai un bon job, mais il y a quelque chose qui ne marche pas dans ma vie. » Parce que tu n'es pas porté à dire que ça doit être ma consommation. Parce que la consommation, tu ne veux pas arrêter.

[André] C'est une béquille finalement.

[Robert] C'est une béquille puis tu ne veux pas arrêter parce que c'est ce qui t'a permis de te rendre où ce que tu es rendu, passer à travers, comme je disais tantôt, être une autre personnalité sur la consommation.

[André] C'est une maladie progressive, hein on le dit ça.

[Robert] Ils disent que ça prend 15 ans pour former un alcoolique.

[André] Les premiers temps que tu consommes, moi je me souviens, mes premières consommations, là j'avais du plaisir.

[Robert] On a tous du plaisir quand on commence.

[André] En dernier, oublie ça là que tu n'as plus de : « Yaou ! Yaou ! », c'était carrément pour ma survie, si j'arrêtais de consommer, j'étais sûr que j'allais mourir.

[Robert] Moi je sais que dans les dernières années que j'ai consommé, même si j'étais dans une fête, je me ramassais quasiment toujours tout seul dans un coin parce que je ne voulais rien savoir des autres, tout ce qui m'importait c'est de consommer pour oublier cette dureté de la vie ni plus ni moins ou tout le stress que j'avais ou mon temps de prison dont je ne voulais pas parler parce que je ne voulais pas faire découvrir au monde le vrai Robert Piché parce que celui-là je ne l'aimais pas où j'avais honte d'avoir fait de la prison malgré que j'acceptais le fait que j'en avais fait. Tout ça mélangé ensemble, ça augmente ta consommation.

[Éric] Tu parlais de chronologie dans les étapes, moi pendant des années je croyais en une force supérieure, mais je n'avais pas fait ma première étape. C'est pour ça que je continuais. Tant que ta première étape que tu n'admetts pas que tu es impuissant devant une substance ou puis que tu as perdu la maîtrise de ta vie, tu vas toujours boire.

[Robert] Quand on parle de perdre le contrôle de sa vie, c'est que la substance prend le contrôle de sa vie.

[Éric] C'est ça, ça ne veut pas dire que c'est fini parce qu'il y en a qui reste fonctionnel.

[Robert] Ça ne veut pas dire que tu n'es pas capable de rencontrer tes obligations.

[Éric] Tu n'es pas obligé de perdre ton job, tu n'es pas obligé d'arriver à être dans la rue et ces choses-là, c'est un vide intérieur puis tu as la mort dans l'âme, même si tu as tout des fois dans la vie, tu as la mort dans l'âme, tu n'es plus bien parce que tu n'es pas capable d'arrêter de consommer puis quand tu consommes ça ne te tente plus.

[Robert] Autrement dit, ce qu'on est en train de parler dans ce balado-là présentement, je le réalise en écoutant vos deux témoignages, c'est qu'on donne aux gens présentement une méthode de se sortir qui peut aller jusqu'au suicide. Puis c'est quand même fort ça.

[André] C'est certain, j'en connais plein de gens, ils ont préféré se donner la mort.

[Robert] Peut-être pas préférer, mais ils ne savaient pas qu'il y avait une alternative.

[André] Ils ne savaient pas comment s'en sortir puis ça aurait pu m'arriver à moi aussi, je veux dire, je ne suis pas meilleur qu'un autre parce que moi j'ai réussi à m'en sortir. Moi par contre je ne suis jamais venu à cette idée-là, proche de me suicider, ça ne m'a jamais mené à l'idée. Mon bas fond, je n'ai peut-être jamais obtenu mon vrai bas fond parce que j'ai arrêté avant, peut-être, j'avais un entourage, moi ce qui m'a sauvé surtout c'est l'amour de ma mère. Ma mère avait un amour inconditionnel. Elle est venue me visiter, moi j'ai fait mon temps aux États-Unis elle est venue me visiter puis elle pleurait comme une madeleine les cinq premières minutes qu'elle m'a vu dans sa première visite puis j'ai dit : « Ce n'est pas de ta faute, c'est moi le con qui s'est mis là-dedans avec sa consommation. » Mais encore là, je ne pensais pas que c'était la consommation qui m'avait mis là.

[Éric] Mais ton bas fond ne t'amène pas nécessairement à vouloir te suicider, c'est ça la différence. Moi ça m'a amené là, lui aussi.

[Robert] Ça n'est pas obligé d'aller jusqu'à là, mais ceux où ça va jusqu'à là puis comme je pense que vous êtes assez expérimenté dans le milieu des associations anonymes, moi aussi j'en ai vu des amis proches qui sont allés jusqu'au suicide puis j'étais arrivé en retard pour les aider, je leur avais déjà donné de l'aide puis finalement ce soir j'étais arrivé en retard sans être de ma faute, je ne leur en voulais pas pour ça, mais c'est les circonstances de la vie qui ont fait ça. Mais c'est comme vous avez dit, chaque bas fond n'est pas pareil, mais il restera toujours que le côté consommateur responsable, la majorité des gens, je pense, sont comme ça. Ils sont responsables parce qu'ils réussissent à payer leurs dettes, payer leurs obligations, s'occupent de leurs enfants.

[Éric] Moi puis André, non.

[Robert] C'est ça, mais il y a une certaine catégorie comme vous autres.

[Éric] C'est que tu n'es pas obligé de te retrouver à avoir la mort dans l'âme, à faire de la prison ou de la psychiatrie pour réaliser que tu es alcoolique, comme toi.

[Robert] Ton bas fond n'est pas obligé de t'amener jusqu'au suicide. Tu peux le réaliser avant.

[André] Tu peux le réaliser avant puis tu peux aussi t'en sortir là avant d'atteindre le bas fond absolu.

[Robert] C'est pour ça que les Associations anonymes qu'on a une méthode supportée par les 12 étapes et c'est le sujet de notre balado présentement.

[André] C'est pour ça aussi que les nouveaux sont vraiment importants et pour les vieux membres et pour lui-même.

[Robert] Alors ça, c'est important ce que tu viens de dire, les nouveaux quand ils rentrent pour la première journée dans un meeting puis on leur donne la main, ils te remercient tout le temps de l'avoir accueilli, mais dans le fond ce qu'il ne sait pas, c'est que tu es content de l'avoir accueilli toi-même.

[André] Bah oui parce que toi ça te ramène.

[Robert] Ça te ramène où ce que tu étais au début. Puis là tu as envie de l'aider qui est la 12e étape qu'on parlera à la 12e émission.

[Éric] C'est pour ça que dans les associations, on parle de rétablissement d'une journée à la fois parce que le temps n'a aucun rapport. Un nouveau qui arrive ou une nouvelle avec un ancien qui a fait des années, qui est dans le mouvement, c'est pour ça qu'on parle du nous. Puis c'est un amour inconditionnel dans les associations.

[Robert] Ah ouais, tu es toujours bien accueilli puis tu as toujours une main tendue.

[Éric] Tout le temps, tout le temps, tout le temps puis ça, c'est partout dans le monde. Ce n'est pas juste au Québec ou au Canada, tu es bien accueilli dans n'importe quelle langue partout où est-ce qu'il y a du meeting.

[Robert] Moi j'ai fait un peu de meeting moi aussi à l'international puis des fois je rentrais à des places que je ne parlais même pas la langue du pays, ça se passait dans la langue du pays, mais je savais exactement ce qui était rendu dans leur cheminement, dans le déroulement du meeting parce que ça se passe exactement de la même manière. Écoutez, messieurs, c'est passé vite une heure. Ce n'est pas croyable quand on parle des vraies affaires, quand on parle vraiment de notre

cheminement personnel et qu'on fait confiance comme la deuxième étape nous le dit d'avoir la foi en quelque chose de plus grand que nous tel que l'on conçoit. Puis ne vous en faites pas chers auditeurs, dans le déroulement des balados, vous allez vous apercevoir que tout ça se tient, peut-être que vous êtes un petit peu mélangé aujourd'hui, mais vous allez voir que tout ça se tient puis on a la preuve vivante avec André LB aujourd'hui qui nous a donné un très beau témoignage. J'aimerais bien te remercier puis toi mon fidèle collaborateur Éric L, je te remercie encore une fois d'être là aujourd'hui à mes côtés.

[Éric] Avec plaisir Robert.

[Robert] Puis m'épauler là-dedans parce qu'on sait tous que notre base de tout ça, c'est d'aider celui qui souffre puis c'est un peu la raison de ce balado. Puis je vais finir, je pense, avec une prière que vous connaissez très bien. La prière de la responsabilité chez l'alcoolique dans les Associations anonymes, c'est ce qu'on dit souvent à travers les meetings puis la raison d'être de notre programme à la base dans notre programme, c'est tout à fait ça, c'est d'être responsable. Donc la prière se lit comme ça : « Je suis responsable, si quelqu'un, quelque part tend la main. » Puis c'est ce qui est arrivé, c'est ce qui est arrivé dans nos cas. « Si quelqu'un, quelque part tend la main en quête d'aide parce qu'il faut que tu demandes de l'aide à un moment donné, tu n'as pas le choix, je veux que celle des AA, les Associations anonymes soit toujours là et pour cela je suis responsable.» Et c'est ce qu'on a fait aujourd'hui encore une fois. Donc je vous remercie encore chers invités d'avoir été présents et j'aimerais aussi remercier Nathalie Barrette qui est à la recherche, Mathieu Tessier qui est notre régie, notre fameux régisseur, le patron que je l'appelle. Gerlie Ormelet qui est la cheffe du contenu numérique, Jean Sébastien Laliberté notre chef de diffusion technique, Philippe Lapointe, qui est le directeur de Canal M. Et j'aimerais vous remercier, tout le monde d'être là et la prochaine fois, la 3e étape la semaine prochaine, on a un autre invité.

[Éric] C'est une femme.

[Robert] C'est une femme qui va nous discuter à propos de la 3e étape, comment elle a vécu ça. Donc je vous donne rendez-vous la semaine prochaine. Au revoir.