

La quête vers la sobriété

Épisode 3 - étape 3

[Robert] Bonjour, bienvenue dans ce balado qui est La quête vers la sobriété avec Robert Piché . Bah oui, c'est bien moi le commandant Robert Piché, ex-commandant, je suis venu aujourd'hui pour vous parler de ma maladie parce que je suis un homme malade, qui est l'alcoolisme, c'est ça qui est ma maladie. Et aujourd'hui j'ai une invitée Éliane G, qui est ici aujourd'hui, bonjour, Éliane et mon fidèle collaborateur Éric L qui est là toutes les fois. On va parler aujourd'hui de la 3e étape. La 3e étape on va vous en parler un petit peu plus tard et c'est ce qu'on va discuter aujourd'hui avec Éliane, son cheminement, qu'est-ce qui a fait qu'aujourd'hui elle est abstinente, un peu comme nous trois ici présentement. Donc je vous reviens dans quelques minutes avec mes invités, restez là et à plus tard. La troisième étape du cheminement parce que nous les alcooliques, toxicomane, on a une méthode, la méthode qui nous permet de rester abstinents et cette méthode elle est supportée par 12 étapes. Aujourd'hui on parle entre autres de la 3e étape. Et la 3e étape se lit comme suivi. « Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions. » C'est ce qu'on va discuter aujourd'hui avec mon invité et mon collaborateur pour en savoir eux qu'est-ce qu'ils en pensent de cette troisième étape et qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui c'est une étape qui est très importante que moi je considère que c'est une des étapes les plus importantes, que c'est une des étapes que moi que j'aime bien parce que des fois quand je me lève le matin puis que ça ne va pas à mon goût puis je ne sais pas pourquoi ça ne va pas à mon goût et en me levant ben je ramène ma troisième étape, je lui demande à ma force supérieure, ma puissance supérieure, on l'appelle comme on le conçoit, pour me donner ce que j'ai à faire dans la journée. Toi, Éliane, bonjour premièrement Éliane.

[Éliane] Salut, salut Robert.

[Robert] Je te remercie d'avoir accepter l'invitation, de passer quelque une heure avec nous.

[Éliane] Ça me fait vraiment plaisir, merci de m'avoir invité.

[Robert] Toi, qu'est-ce qui t'a amené à un moment donné à découvrir dans ta vie que tu avais peut-être un problème de consommation ? Comme moi je me souviens que quand je consommais, j'ai consommé pendant 30 ans, je me souviens que des matins, je ne me souvenais pas de ce que j'avais fait la veille. Puis on trouvait ça plus drôle que d'autres choses quand tu contais ça à tes chums, tout le monde riait : « Ah tu ne t'es pas vu hier soir Piché, tu as fait telle affaire peut-être. » Puis là, tu fais comme si tu t'en souvenais, mais tu ne t'en souviens pas pantoute. Donc là je me suis dit que peut-être que j'ai un problème, mais même en me disant que peut-être que j'avais un problème, je ne pensais pas que j'étais un alcoolique pour autant. Ou des fois tu prends un verre avec des amis puis ils s'aperçoivent que tu bois plus que d'habitude, un chum va te dire entre deux verres : « Il me semble que tu bois pas mal aujourd'hui. » Là, tu te trouves une raison quelconque, mais tu ne prends pas ça pour du cash en voulant dire qu'il a peut-être raison, peut-être qu'aujourd'hui je bois trop, ben non, peut-être que je suis rendu que je bois trop. Toi dans ton cheminement, qu'est-ce qui a fait qu'un jour tu as compris peut-être que tu avais un problème de consommation ?

[Éliane] Écoute, je pense que je l'ai comme un petit peu toujours su, mais j'ai eu du déni très longtemps.

[Robert] Le déni, ça fait partie un peu de nous.

[Éliane] De notre ami Denis, tu as dit Denis. Le déni, ça fait partie de la maladie de la dépendance de l'alcoolisme, définitivement puis ça a duré moi un bon 20 ans de déni, j'étais très très fonctionnel un peu comme toi, je pense, dans nos domaines respectifs, exactement donc une hyper fonctionnelle, mais hyper souffrante puis je ne le savais comme pas que je souffrais, je ne savais pas que j'avais vraiment un problème, je pensais que la vie c'était ça parce que c'est juste ça que je connaissais.

[Robert] Parce qu'il y a plusieurs qui disent qu'on est pris d'une maladie, l'alcoolisme, la toxicomanie, c'est une maladie que tu ne sais pas que tu es malade.

[Éliane] Exactement, tu penses que tu l'as l'affaire puis que ta vie fonctionne dans sa dysfonction puis moi ça m'a pris un accident d'auto, j'en ai parlé quand même souvent, j'ai écrit un livre à propos de mon parcours donc ce n'est pas un secret, mais j'ai crashé en auto en état d'ébriété en m'en allant à Hollywood pour réaliser mon grand rêve d'être une actrice internationale parce que l'alcoolisme vient aussi avec, pas des idées de grandeur, mais des égos démesurés, on peut dire. Aujourd'hui j'apprends à gérer mon égo puis de transférer le négatif en positif, mais ça reste que c'est une intensité hors du commun.

[Robert] Bah on est dans le déni, ouais, je comprends très bien ce que tu dis, on est dans le déni, mais on n'est pas dans le déni de se dire qu'on a un problème dans le sens qu'on veut arrêter.

[Éliane] Exact.

[Robert] On est dans le déni comme quoi que oui peut-être qu'on exagère un petit peu sur la consommation, mais on est fonctionnel, comme tu viens dire, pareil.

[Éliane] C'est ça puis on va trouver une façon d'arranger la vie pour que ça fonctionne notre consommation puis moi j'arrangeais tout pour que tout fonctionne. Mais tu sais, c'est des comportements extrêmement destructeurs que j'avais. Puis je l'ai su souvent que ça ne marchait pas, mais de là à dire que j'étais alcoolique, de là à dire que j'allais arrêter de consommer pour toujours.

[Robert] Il y a un pas à faire.

[Éliane] Il y a une méchante marche, une méchante étape. Puis cette étape, c'est sur un accident, mais j'ai le sentiment que--

[Robert] Mais qu'est-ce qui a fait que cet accident-là tout d'un coup t'a réveillé ?

[Éliane] Bah my god, j'ai eu des thérapies externes, la réduction des méfaits, compter mes lignes de cocaïne, compter mes consommations puis moi j'ai toujours écrit puis j'ai le souvenir de lire un de mes journaux où je dis qu'il faut que j'arrête de consommer parce que je vais mourir. Mais moi, ce n'était pas mourir d'abus, mais j'étais toujours en état d'ébriété quand je conduisais. Quelqu'un qui n'est pas malade, qui n'a pas la maladie, va conduire une fois en état d'ébriété puis il va arrêter.

[Robert] Il va s'être fait assez peur probablement.

[Éliane] Mais moi on parle de, je ne vais pas me vanter, mais j'ai au moins conduit 60 fois en état d'ébriété, en dedans de--

[Robert] On l'a tous fait si ça peut te rassurer, on l'a tous fait. Surtout moi dans mes années jeunes, je suis un produit des années 70, dans ce temps-là, le policier nous arrêtait dans le bas du fleuve, on avait une bière entre les deux jambes puis il disait : « Mon petit gars, ne fais plus ça. » Ce n'était pas mal vu, ce n'était pas bien vu, c'était juste toléré.

[Éliane] Ça faisait partie des mœurs aussi quasiment. Mais bon c'est comme si moi j'ai toujours aspiré à mieux, mais jusqu'à ce qu'il m'arrive quelque chose de plus grave, mais tu sais, j'ai passé ma vie dans des bas-fonds émotifs, à ne pas savoir ce que j'avais.

[Robert] Mais est-ce que ce n'est pas un peu la parole d'un artiste de parler de ses émotions, essayer de transgresser des émotions dans un autre personnage que tu peux jouer à la télé ou au cinéma. C'est ça qui fait que tu es une artiste connue et reconnue, c'est un peu ça ?

[Éliane] Je ne sais pas, je pense que moi je n'aurais pas fait le métier que je fais si je n'avais pas consommé. Dans le sens que je n'aurais jamais été capable de faire ce

que j'ai fait sans la consommation, pas pour la glorifier, mais ça m'a permis de passer au travers quelque chose que je n'aurais pas pu passer au travers sans avoir bu.

[Éric] Ça t'a dégêné.

[Éliane] Ça m'a dégêné, ça ne paraît pas, mais je suis gênée comme personne, je suis pudique, mais j'ai l'air d'autres choses.

[Éric] Avec la consommation, on n'a plus de filtre, en tout cas je vais parler pour moi, tu n'as plus de filtre. Tu fais beaucoup de choses en consommation qu'à jeun on n'aurait jamais faite.

[Éliane] Ouais, j'ai transgressé mes valeurs à plusieurs reprises.

[Éric] On ne s'est pas respecté.

[Éliane] Absolument, ben je me suis autodétruite moi pendant longtemps, bah je pensais que c'était ça la vie, je le répète, je pensais que c'était ça la vie. L'autodestruction, le sabotage, vivre des grandes joies puis après ça t'arranger pour que ça se scrape inconsciemment, mais c'est pour ça que c'est une maladie mentale.

[Robert] Faire de la paranoïa puis des crises d'angoisse.

[Éliane] Les gens ne m'aiment pas, tu m'aimes ? Tu ne m'aimes pas ? Genre tout le temps penser qu'il y a quelque chose de travers dans qui tu es.

[Robert] Qui est exagéré par la consommation.

[Éliane] Absolument puis quand tu arrêtes de consommer, ben là tu te rends compte tout ce que tu as gelé pendant 20 ans, ça fait mal.

[Robert] Il faut que tu gères ces mêmes émotions-là.

[Éliane] À jeun.

[Robert] Ouais, c'est ça puis toi Éric ?

[Éric] Moi pour aller dans le même sens qu'elle, moi j'en ai parlé dans les autres podcasts, moi la consommation m'a amené en prison, en psychiatrie, à faire des tentatives de suicide puis aller en thérapie puis toutes les fois que je sortais de là, je n'avais pas de problème.

[Robert] Tu as recommencé à consommer ?

[Éric] Je recommençais tout de suite.

[Robert] Tu n'as jamais mis la faute sur la consommation.

[Éric] Jamais. Je n'étais pas chanceux, c'est à cause de lui, c'est à cause d'elle, c'est à cause de. C'était la faute de toute l'humanité sauf de la mienne, sauf de l'alcool ou de la drogue. Jamais, jamais, jamais, à part en 2021 à ma dernière thérapie, ma 13e que là ça a fait que je pense j'ai un problème. Ça a pris une trentaine d'années.

[Éliane] Treizième ?

[Éric] Ouais, 13. 12 thérapies que c'est la cour, mes parents, pour une blonde, pour faire plaisir.

[Éliane] Ouais, tu as quel âge ?

[Éric] Là, j'ai 53.

[Éliane] Ça fait combien de temps que tu es dans ?

[Éric] Ça fait deux ans et demi que je suis revenu, mais j'ai connu AA en 88 à 16 ans, excuse-moi, mais j'ai connu les Associations anonymes en 88 donc à 16 ans, j'avais une graine de semée. Je savais qu'en sortant de là, je pouvais toujours y aller.

[Éliane] À 16 ans ?

[Éric] Ouais, à 16 j'étais mûr.

[Robert] Tu étais toujours reçu quand même ?

[Éric] Ouais, avec l'amour inconditionnel, pas de jugement. Je ne consommait pas quand je rentrais dans les meetings sauf qu'à un moment donné je repartais assez vite.

[Robert] C'est drôle que tu dises ça parce que moi en tant que personnalité connue quand je rentre dans un meeting des associations anonymes, je me sens bien. Parce que je sais que je ne serais pas jugé.

[Éliane] Absolument.

[Robert] Tu le sais, on est des personnalités connues puis des fois tu t'assois au restaurant, quelqu'un vient de parler, inconsciemment tu fais attention pour ne pas avoir de l'air fou non plus. Puis vu qu'on ne consomme plus, ben c'est plus facile à gérer, c'est un peu ça, ouais.

[Éric] C'est parce que vous êtes moins scruté dans un meeting qu'à l'extérieur.

[Robert] Même si tu l'es, il n'y a pas de jugement qui est porté.

[Éliane] En même temps, on n'était pas anonyme au bar.

[Robert] Moi je l'étais.

[Éliane] Tu étais anonyme au bar ?

[Robert] Bah ouais parce que moi j'étais connu par la porte de derrière. Je n'ai pas eu une carrière pour devenir connu.

[Éliane] Non, c'est ça, toi ça t'a happé.

[Robert] C'est ça, ça m'a frappé du jour au lendemain.

[Éliane] Absolument, ouais. Moi j'ai cherché ça puis après ça quand je l'ai eu, j'ai comme juste réalisé que la fame, la reconnaissance.

[Robert] C'est dur à gérer.

[Éliane] Non, puis surtout que je n'étais même pas capable de le prendre parce que je ne m'aimais même pas. Genre je ne m'aimais tellement pas dans ce que j'étais, j'avais beaucoup de honte, aucune idée pourquoi, mais probablement des blessures d'enfance, en fait je le sais pourquoi.

[Robert] Mais ce n'est pas le sujet du jour.

[Éliane] Mais ce n'est pas le sujet du jour donc on va se concentrer sur la troisième étape.

[Robert] Bah ouais, c'est ça. Donc le déni, pas le Denis, le déni vient un peu de ça quand même hein ?

[Éliane] De quoi ?

[Robert] Mais que tu ne veux pas ressortir tes blessures d'enfance, tu ne veux pas arrêter de consommer parce que ça te permet de continuer puis ça te permet de faire ce que tu as faire puis de te rendre où est-ce que tu veux aller.

[Éliane] C'est clair que ça boit bien puis que ça se détruit bien quand c'est la faute de quelqu'un d'autre puis tu sais--

[Robert] Non, puis moi j'ai eu du plaisir sur la brosse. C'est juste qu'à un moment ce n'est plus plaisant.

[Éliane] C'est ça, mais moi aussi il y a eu des périodes où je pensais que j'étais au top de ma gloire puis finalement ça « recrashait », mais c'est ça.

[Robert] Donc, tu en es venu à admettre que tu avais un problème avec ta consommation qui est la première étape qu'on a parlé.

[Éliane] Ouais, que vous avez parlé dans l'autre épisode.

[Robert] Dans l'autre épisode, ouais. Que tu avais perdu le contrôle de ta vie. Donc cette première étape-là, dans ton cas, était vraiment importante.

[Éliane] Ouais, moi ce qui est arrivé puis je peux le dire aux auditeurs, c'est que quand je suis atterri en thérapie, on m'a présenté le programme des 12 étapes.

[Robert] La méthode des 12 étapes.

[Éliane] C'est ça, on m'a présenté le programme puis moi je suis tombée là-dedans parce que j'ai vu qu'il y avait des gens qui s'en sortaient avec ça puis qui avaient l'air d'être heureux, moi j'ai aimé ça, tu sais. Puis la première étape qui dit qu'on a perdu la maîtrise de notre vie puis qu'on est impuissant devant l'alcool ou devant les substances. Moi j'étais comme : « Je n'ai pas de tant perdu la maîtrise, j'ai quand même une auto, j'ai une carrière. »

[Robert] C'est exactement ce que je parlais de la première étape, moi c'était pareil, bah ouais.

[Éliane] Par contre, la personne que j'ai rencontré qui m'a accompagnée dans mon cheminement m'a dit : « Mais c'est comment quand tu consommes ? » Là j'ai dit : « Bah je deviens vraiment conne, laide, je perds mes valeurs, je suis agressive, je peux en venir à me battre, j'ai conduit en état d'ébriété, j'ai des relations. »

[Robert] Des choses que tu ne ferais pas à jeun.

[Éliane] Donc elle dit : « C'est ça perdre la maîtrise. » Là j'ai fait : « $1 + 1 = 2$. Si je bois, je deviens ça donc je ne veux plus être ça donc je vais enlever la substance. » Donc c'est ça, moi ma première étape elle a été faite de même avec ma tête. Puis après ça, il y a la deuxième, la troisième. En venir à croire qu'il y a une puissance supérieure à moi-même.

[Robert] Ça, ça en est une autre qui est importante.

[Éliane] Elle est très importante.

[Robert] On est amené à croire, on n'est pas porté à croire puis ils ne nous disent pas de croire, mais ils nous amènent à croire pour qu'on s'amène de nous même à croire.

[Éliane] Il n'y a personne qui nous force.

[Robert] C'est ça quelque chose de plus grand que toi puis c'est là un petit peu que ça commence à douter. Les gens qui lisent ça pour la première fois, ils se demandent c'est quoi cette histoire puis là, on arrive à la fameuse troisième étape que là tu donnes ta volonté.

[Éliane] Que tu décides.

[Robert] Tu décides, c'est une décision.

[Éliane] Moi le mot « décider » je ne l'avais pas saisi au début puis j'étais bien sûr, on dit sur mon power, mon ego, j'ai quand même un ego, on ne se le cachera pas. Il est là.

[Robert] Mais fais attention, l'égo, ça t'a permis de te rendre jusqu'ici. Comme moi, je suis devenu commandant de bord d'un gros porteur international, il faut que tu aies un certain égo. Mais le problème c'est quand tu arrives dans le cockpit pour faire ton job, il faut que tu le laisses de côté l'égo parce que la nature est plus grande que toi.

[Éliane] Absolument, ouais. Donc décider de confier ta vie, ta volonté aux soins de Dieu tel que tu le conçois, ben c'était bien ma volonté à moi pendant plusieurs années. Comme je m'en vais par là puis tassez vous de là puis j'ai des idées puis j'ai une vision. Puis c'est tout super beau puis il y avait une puissance supérieure qui m'habitait parce que j'ai fait ce que j'ai fait grâce à une puissance supérieure, je crois, mais des fois je l'oubliais. Donc là, quand je l'oubliais, c'était plus souffrant. J'avais plus de mal quand j'oublie que ce n'est pas moi qui run le show ben en fait, ouais c'est ça. Quand j'oublie, que quand--

[Robert] Bah ouais, tu te fais un scénario puis le scénario n'arrive pas comme tu voudrais qu'il arrive.

[Éliane] Ben là, je souffre. Mais là quand je fais comme : « OK, tu sais quoi, occupe-toi de ça mon Dieu d'amour ou comment je l'appelle. »

[Robert] Est-ce que tu as une conception de ta puissance supérieur parce que Dieu aujourd'hui, tu sais quand tu arrives à la 3e étape, déjà la deuxième tu te dis que tu en viens à croire donc là tout de suite le type qui n'est pas trop religieux.

[Éliane] On ne parle pas de religion.

[Robert] C'est ça, qui essaie de comparer Dieu avec la religion puis la religion en ce moment, on sait que ça ne va pas trop bien donc ça lui donne une facilité de dire que ça ne marche pas puis de quoi ils parlent. Ça a renforcé son déni, ça a renforcé le fait que : « Mais je vais continuer à consommer, j'ai essayé, j'ai fait une couple de meeting, je suis rendu que là, ils me parlent de Dieu puis moi Dieu, je ne veux rien

savoir de ça, je suis un athée. » Mais l'affaire, c'est qu'il faut que tu essayes de figurer une force supérieure qui va t'aider puis toi dans ton cas toi c'est ?

[Éliane] Bah c'est ça dans mon cas avec qu'est-ce que je viens de conter, c'est que la force on dirait autant que puissance supérieure, le mot, je le comprends, je l'aime, je ne le hais pas, mais c'est en dedans. C'est vraiment en moi.

[Robert] C'est là-dessus que tu te fies.

[Éliane] C'est là-dessus que je me fie à l'intérieur.

[Robert] Les gens te voient ceux qui te regardent, tu es en train de pointer ta poitrine, ton cœur.

[Éliane] Mon cœur. Ouais, ouais, c'est dans mon cœur puis c'est une énergie puis ça veut mon bien.

[Robert] C'est drôle que tu parles du cœur parce que quand qu'on avait la deuxième étape la semaine dernière, on avait un type qui avait fait de la prison puis lui qu'est-ce qu'il disait tout le temps, il disait : « Moi j'étais en prison, j'ai réalisé que je consommais en prison puis c'est là que j'ai dit que ça n'a pas de bon sens que je consomme en prison, je suis enfermé. » Puis quand il a arrêté de consommer, il s'est aperçu que c'était en dedans qu'il était en prison, au niveau du cœur, il était en prison. C'est ça qui a fait qu'il s'est libéré de ça puis il était censé finir ses jours en prison, finalement il a été libéré conditionnement. Un très beau cheminement.

[Éliane] C'est quoi son nom ?

[Éric] André.

[Robert] C'est drôle que tu en parles présentement parce que lui c'est exactement la même chose, toi ça se joue au niveau du cœur la troisième étape.

[Éliane] Absolument, absolument puis moi ça ne paraît peut-être pas de même, mais j'analyse beaucoup d'affaires puis je suis beaucoup dans ma tête.

[Éric] Ça paraît.

[Éliane] Oui, ça paraît.

[Robert] Bah on est un petit peu pareil les alcoolos, toxicomanes.

[Éliane] Beaucoup, il y a beaucoup d'intellect. En fait, c'est ça, c'est qu'on pense qu'on est plus fort que le game parce que souvent on est des personnes qui sont intelligentes.

[Robert] Moi je le sais, toi comme moi puis comme Éric, on est souvent dans les meetings des associations anonymes, on rencontre un paquet de gens intelligents, des paquets de gens travaillant. Quand ils sont à jeun tout va bien, c'est quand ils consomment que ça va mal.

[Éliane] Ouais, des potentiels incroyables d'êtres humains qui sont pris.

[Robert] Parce que quand tu disais à quelqu'un que tu es alcoolique, on dirait qu'il recule d'un pas comme si la maladie allait lui sauter dessus. Puis celui qu'il faut qu'il s'avoue alcoolique, il dit : « Bah non, moi je ne peux pas boire ce soir parce que j'ai un problème avec la consommation. » On dirait que c'est comme péjoratif, mais ça ne l'est pas du tout.

[Éliane] Ça ne l'est pas.

[Éric] Dans les associations, ceux qui s'en sortent, bah souvent ils retournent à l'école, ils réalisent leurs rêves. Après tant d'années, moi je connais des gens qui à 60 ans sont retournés à l'université, personnellement, juste par plaisir. Ils ne l'auraient jamais à jeun, je veux dire, en consommation.

[Robert] Leurs rêves que la consommation leurs avaient fait oublier.

[Éric] Complètement, on le voit tous les jours, ça.

[Robert] C'est drôle que vous parliez de ça puis on va faire un petit aparté avec ça, un petit bout, c'est que moi quand je suis sorti de prison, les portes étaient fermées dans l'aviation, dans mon domaine respectif. Puis à un moment donné quand j'ai eu la chance de revenir, je suis revenu dans le bas de l'échelle, chose que j'avais déjà faite à l'âge de 20 ans. Puis là, j'entendais le monde parler autour dans le domaine, dans le milieu aéronautique, ils disaient : « Ça ne doit pas être drôle Piché, de retourner dans le Grand Nord, dans le froid, pas de chaufferette. » C'est drôle quand je suis retourné dans le Grand Nord au bas de l'échelle à 50 ans, je me suis dit : « Tabarnouche, j'avais une passion que la consommation m'a fait oublier, j'étais passionné de l'aviation puis que je sois dans le Grand Nord à moins 40, que je sois en Europe dans un gros avion, ça ne change rien, c'est la passion du vol. » Puis ça m'a fait redécouvrir que j'étais un passionné de l'aviation. Le déni, ça nous amène tous à ça. On oublie d'où on vient, on oublie qu'est-ce qu'on fait parce que la consommation comme tu disais tantôt, nous perdre le contrôle de sa vie, prend le contrôle même de nos émotions puis même de nos passions.

[Éliane] Absolument puis tu sais, je pense que pour en revenir on va dire à la troisième étape. Moi j'ai cherché à l'extérieur toute ma vie. Quelque chose qui allait m'apaiser, à enfin j'ai trouvé puis moi ça a été de me rendre à Hollywood, je pensais vraiment que sur les tapis rouges à Hollywood, j'allais être heureuse, mais n'importe où j'étais, je n'étais pas bien. Everywhere you go, here I am. Partout où je vais, je suis là. Ma tête, mes pensées dévalorisantes, mes pensées d'anxiétés sont là, tant et

aussi longtemps que je ne les remets pas à quelque chose de plus grand, mais à l'intérieur de moi.

[Éric] Puis ton vide intérieur.

[Éliane] Mon vide est comblé.

[Éric] Par la puissance supérieure, mais sinon si tu le cherches et qu'il n'est que géographique.

[Robert] Mais c'est très important ce qu'elle dit parce que quand tu arrives à la troisième étape, si le type qui veut arrêter de consommer puis il veut faire les étapes puis le cheminement, si ça ne lui est pas expliqué de cette manière-là, il ne pourra jamais trouver quelque chose ou quelqu'un.

[Éliane] Sûrement pas quelqu'un.

[Robert] Ouais, c'est ça, il ne faut pas que tu prennes quelqu'un pour le bon Dieu. Moi à l'encontre de toi, c'est à travers mon cœur aussi, mais moi mon parrain est décédé puis il a pris l'aide médicale à mourir puis j'étais à ses côtés quand il est décédé puis il nous a donné une grande grande force de lâcher prise. Puis je me suis dit : « Ben c'est lui, moi quand ça va mal, je lui parle. » Je peux être tout seul dans mon char, ça va mal dans le trafic : « Bon là, veux-tu s'il te plaît me ralentir un petit peu ? » Ou des matins, je me lève, ça va mal puis je ne sais pas pourquoi ça va mal, pourtant ça va très bien dans ma vie, je n'ai pas de problème monétaire, je suis encore avec la même femme, mes enfants vont très bien, j'ai une maison, des voitures, tout. Je pourrais faire ma retraite très tranquille, tout ira bien.

[Éliane] Ah, tu n'es pas retraité Robert ?

[Robert] Ouais, c'est ça, je suis retraité professionnellement de l'aviation, mais je suis tellement occupé sur le côté, mais il restera toujours que des fois je me lève le matin puis ça ne va pas bien. Si je n'ai pas la troisième étape puis si je n'ai mon mentor qui était mon parrain puis que je n'ai pas quelqu'un à qui parler, mais le fou que j'ai dans la tête qui part sur un côté, je ne serais pas capable de le ramener puis ça, ça me ramène.

[Éliane] Ouais, mais moi je parle, je suis en grande conversation avec Dieu.

[Robert] Mais tu le conçois à travers ton cœur.

[Éliane] Absolument, mais je lui jase.

[Robert] Toi tu peux le qualifier de Dieu ?

[Éliane] Je l'appelle Dieu, je l'appelle Dieu parce que c'est vraiment quatre lettres, c'est facile.

[Robert] C'est le mot.

[Éliane] « Mon Dieu d'amour », moi j'ai une foi inébranlable que toutes les épreuves vécues, toutes les situations, tout ce qui m'arrive, ce n'est pas contre moi, mais c'est pour moi. C'est pour le plus grand bien.

[Robert] C'est fait pour toi.

[Éliane] Oui, il y a quelque chose qui va ressortir de tout ça, la vie reste la vie, je suis chanceuse, je n'ai pas vécu de si grosses épreuves dans la sobriété, j'en ai vécu, j'ai eu deux bébés, une entreprise, une maman qui est diagnostiquée Alzheimer, il y a

des choses qui se passent, mais je me me dis pour mon plus grand bien puis pour évoluer en la version la plus éveillée pour l'amour.

[Robert] C'est un peu un sentiment de lâcher prise, quand on parle du fameux lâcher-prise il faut que tu t'abandonnes puis c'est dur de s'abandonner quand tu es un alcoolique toxicomane qui a toujours couru à 100 000 à l'heure.

[Éliane] Absolument.

[Robert] Puis tu as toujours couru après ce qui va arriver demain. Tu regrettes ce que tu as fait dans le passé, tu essayes de l'oublier puis ce qui va arriver demain, tu te fais des scénarios à ne pas en finir.

[Éliane] Il n'y a pas d'ici, maintenant puis je pense que Dieu, une puissance supérieure, la spiritualité, peu importe comment tu le conçois, je pense que c'est ici, maintenant. Je pense que Dieu c'est des moments, c'est des rencontres, c'est des rencontres.

[Robert] Mais pour vivre le moment présent, il faut que tu t'abandonnes, pour t'abandonner il faut que tu t'ouvres l'esprit de dire : « Mais je me donne une chance. » Des gens qui nous écoutent puis qui ne sont pas dans la religion ou dans Dieu pantoute, ils ont juste à se dire : « Il faut que je m'ouvre l'esprit pour essayer de voir qu'est-ce qu'il y a là. Les types qui sont avec moi dans les meetings des Associations anonymes, ils ont l'air contents quand je parle avec des membres, ils ont l'air heureux, ils doivent avoir quelque chose à quelque part que je peux aller chercher là. » Mais il faut que tu t'ouvres l'esprit, il faut que tu sois prêt à faire des changements dans ta propre vie.

[Éliane] Bah l'ouverture d'esprit c'est vraiment la base.

[Éric] J'aime ce qu'Éliane a dit. Moi quand j'ai compris que mon Dieu ce n'est pas lui qui me donne les épreuves, il m'accompagne dans mes épreuves. Pour moi avant c'était toujours de sa faute puis ça n'allait pas bien.

[Robert] Tu as entièrement raison.

[Éric] Ouais, j'ai un vieux parrain qui me disait : « Éric, si ton Dieu t'envoie des épreuves, change de Dieu. Ton Dieu il est amour, il ne t'envoie pas d'épreuves, il t'accompagne dans tes épreuves. » Regarde, moi, ma vision de Dieu a complètement changé puis quand je parle de Dieu ce n'est pas religieux, c'est vraiment spirituel, la troisième étape des associations, c'est spirituel.

[Robert] Toi, tu l'appelles ton Dieu toi aussi ?

[Éric] Ouais, je l'appelle « mon Dieu », mais moi j'ai des gens qui sont décédés, j'ai un cousin de 33 ans, une cousine de 45 ans, moi je les prie.

[Robert] C'est pour dire qu'il y a quelque chose de plus grand que toi dans ton cheminement personnel après 13 thérapies puis tout ce que tu as pu consommer puis la maladie que tu as eue, tu as été mort une couple de fois, ils t'ont ressuscité, tu avais déjà ça dans ta tête qu'il y avait quelque chose de plus grand que toi qui pouvait t'aider ?

[Éric] Ça, je l'ai toujours su.

[Robert] Tu viens d'une éducation catholique ?

[Éric] Ouais, mais ce n'était pas un rongeur de balustre, on allait à la messe, excuse-moi l'expression, mais c'est ça pareil. Tu sais, je veux dire qu'on allait à la messe, mais j'ai été enfant de chœur et ces choses-là.

[Robert] Moi aussi j'allais à la messe.

[Éric] Puis moi je n'ai pas connu un dieu vengeur dans le côté catholicisme. Il n'y avait pas ça. Mais après ça, on a lâché. Mais moi, toutes les années que j'ai consommé, je savais qu'il y avait quelque chose de plus grand, mais moi quand je me levais, moi je me suis pris pour Dieu toute ma vie quand je consommais. Donc quand je me levais le matin, je disais à Dieu : « Va te coucher, je prends ta place. » Moi j'étais un narcissique, j'étais vraiment lunaire.

[Éliane] Est-ce que tu as un diagnostic ?

[Éric] Non, absolument rien.

[Robert] Ça, tu en parles librement aujourd'hui, mais tu ne le savais pas à ce moment-là que tu étais comme ça. Toi, tu pensais que c'était normal, ce n'est pas quelque chose que tu te disais en te levant : « Va te coucher, moi je me lève. » Aujourd'hui dans ton cheminement tu as compris ça.

[Éric] Ben oui, je suis loin d'être Dieu. Puis je suis loin d'être la force supérieure, mais parce que moi dans ma consommation l'humanité était du bullshit. C'était moi, vous étiez obligé à moi, il fallait que vous me serviez. J'avais cette mentalité-là.

[Éliane] Tout t'était dû, dans le fond.

[Éric] Ouais, c'est ça. Dans le contrôle, dans la manipulation.

[Robert] Dans ton cheminement qu'est-ce qui a fait que en tant petit gars catholique qui va à la messe, tu es venu comme ça à un moment donné ?

[Éric] J'étais dans le monde criminel. Moi je suis tombé dans le monde criminel puis tu n'as pas de valeur, ce n'est pas les mêmes valeurs.

[Robert] Le côté underground de la chose, tu bats le système.

[Éric] C'est en plein ça parce que quand tu es dans le monde criminel, bah tu es au-dessus.

[Éliane] Tu es au-dessus de la gang.

[Robert] Tu penses que tu l'es.

[Éric] C'est ça, tu ne l'es pas.

[Éliane] Mais tu te vends l'illusion.

[Éric] C'est ça, tu as l'illusion.

[Robert] À ta 13e thérapie, à un moment donné tu es tombé dans les étapes, tu les avais déjà lus, mais tu ne les avais pas comprises de la même manière ?

[Éric] À ma 13e thérapie un an après, moi je suis rentré neuf jours en prison comme j'ai dit l'autre fois, en tout cas il s'est passé quelque chose avec la mère de mes enfants. Puis la première journée que je suis rentré en prison, je me suis mis à genoux, ça faisait un an que je ne consommais pas, mais je ne faisais pas de meetings d'association. Je me suis mis à genoux puis honnêtement et sincèrement j'ai demandé à mon Dieu : « Regarde, j'ai besoin d'aide. » Avant je l'aurais fait juste pour qu'il me sorte de là puis je continue à consommer. Mais là, je savais que je ne

consommerais plus pour aujourd'hui. Puis là première journée où je suis rentré en dedans, je me suis mis à genoux puis tous les jours.

[Robert] Puis ils parlent souvent de la rigoureuse honnêteté dans toute la documentation.

[Éric] Je n'ai jamais été honnête sauf la 13^è fois, je suis rentré en 2022 en prison, là, j'ai lâché prise. Puis c'est ça aussi, avec mon Dieu, moi je confie ma journée tous les matins à ma force supérieure. Mais quand tu te confies, c'est un abandon total, mais moi des fois je me confie, mais je reste accroché. Moi là, quand j'ai le volant de ma vie, je prends le champ. Quand je le confie à mon Dieu.

[Robert] De conduire à ta place.

[Éric] C'est ça, qui m'aide dans ma journée puis que ça m'aide. C'est sûr que j'ai des décisions à prendre et ces choses là, ce n'est pas lui qui mène.

[Robert] Ah non, non, tu n'arrêtes pas de vivre pour autant.

[Éliane] Mais c'est complexe.

[Robert] Elle est complexe la troisième étape, c'est un step qui est important puis pour que les auditeurs comprennent, ce n'est pas une affaire qui se fait dans une semaine, ce n'est pas une affaire qui se fait dans un mois, c'est un cheminement. D'ailleurs la première étape peut prendre du temps avant de la réaliser.

[Éliane] Moi ça a pris 15 ans.

[Robert] C'est ça. Mais moi j'en ai entendu parler au bout de dix ans, dix ans d'abstinence. Puis c'est important de rester abstinent, c'est important de continuer à faire du meeting pour essayer de comprendre c'est quoi ce mode de vie là puis c'est un peu pourquoi qu'on a ce balado aujourd'hui pour essayer de démystifier ça un peu, essayer de montrer aux gens que ça peut se faire puis tu sais ça existe depuis 1935, les Associations anonymes ça sauve au-dessus de deux millions et demi de personnes.

[Éliane] Il y a 20 millions de personnes qui utilisent le programme. 20 millions et plus on est rendu. C'est fou, mais j'allais dire quelque chose par rapport à la complexité, on va dire de la spiritualité dans le sens où c'est vraiment personnel à chacun, je pense. Puis je pense qu'à force d'épreuves, à force de vivre, comment je dirais, les épreuves qu'on vit, on le dit, sont là pour une raison, mais en ouvrant l'esprit, en s'ouvrant le cœur, tu as parlé de changement de perception, je pense que Dieu, l'amour nous permet de changer nos perceptions. Puis c'est Marianne Williamson qui dit que le miracle c'est le changement de perception de la peur à l'amour. Pour moi Dieu, c'est amour. S'il n'y a pas d'amour, ben c'est la peur puis si tu es dans la peur, tu n'es pas dans Dieu.

[Éric] Très bien dit.

[Robert] Mais tu le sais que quand tu commences à penser que tu as un problème, quand tu commences à penser que tu as un problème puis qu'il faut que tu ailles dans les étapes, c'est dur de te dire tout ça, aujourd'hui on en parle parce qu'on chemine depuis des années. Toi tu dis que ça t'a pris 13 ans.

[Éliane] Ça m'a pris 15 ans.

[Robert] Moi, ça m'a pris 10 ans puis toi ça t'a pris 13 thérapies. Donc l'auditeur qui nous appelle, qui nous écoute aujourd'hui puis qui ne sait pas qu'il y a un problème ou qui doute peut-être qu'il a un problème.

[Éliane] Qu'il est en train de peut-être s'en rendre compte.

[Robert] De se poser des questions puis il nous écoute en disant : « Peut-être que je pourrais peut-être commencer à faire du meeting puis aller voir de quoi ça a l'air en partant. » Mais ce n'est pas facile de se dire toutes ces affaires.

[Éliane] Non, mais le déni est vraiment fort, en fait c'est ça, c'est qu'on en a parlé, mais je pense que la condition de la personne qui souffre d'alcoolisme, de dépendance, le déni peut amener les gens à mourir, je veux dire, ça va là.

[Robert] Mais les gars s'obstinent qu'ils ont raison. Ils s'entêtent qu'ils ont raison de consommer puis qu'ils ont raison de faire la vie qu'ils font là.

[Éliane] Absolument puis il y a le point où quand c'est l'étiquette de l'alcoolique je pense qui dérange encore de nos jours, mais je pense que tous les humains, on a besoin de se rétablir de quelque chose puis je pense qu'il faut se rétablir de nos pensées de peur. Nos pensées nous amènent dans des comportements destructeurs, ce n'est pas obligé d'être de l'alcool, les excès, tous les excès peuvent devenir néfastes puis on est bien plus que les alcooliques qui sont comme ça là. De dire l'humain en général, de l'extérieur on peut avoir l'air de bien fonctionner, mais on peut être misérable puis avoir des comportements excessifs dans d'autres domaines.

[Robert] Ouais, mais je reviens toujours à ce que je dis, c'est est-ce que tu le découvres dans ta consommation, dans ton actif qu'on appelle dans le milieu.

[Éliane] L'actif de la consommation.

[Robert] Est-ce que tu découvres que tu es comme ça ? Tu ne le découvres pas vraiment, aujourd'hui, est-ce que tu le sais que tu es destructeur ? Moi je sais que je me suis toujours entraîné toute ma vie physiquement. Puis les matins, les

lendemain de la brosse quand j'allais m'entraîner, je me punissais à m'entraîner deux fois plus fort. Mais c'est drôle que comment ça se fait que j'essaie de me déculpabiliser en m'entraînant plus fort parce que j'avais pris un verre la veille puis j'avais pris une brosse.

[Éliane] Parce que tu le savais au fond de ton cœur.

[Robert] Bah je le savais en dedans mon cœur, mais comment ça se fait que ma tête ne le disait pas : « Bah là, il faudrait bien que tu arrêtes. »

[Éliane] Parce que ta tête était malade ?

[Robert] Mais vu que je me mettais en forme, je me disais que ça ne dérange rien dans mon état physique.

[Éliane] C'est ça, moi aussi je faisais des périodes d'abstinence, une semaine, deux semaines, je me repétais la face après ça je me disais : « OK, je vais arrêter. »

[Robert] Tu te le disais à toi-même que tu allais arrêter une semaine ou deux.

[Éliane] Moi pendant mes 15 ans, je voulais goûter à autre chose, mais je ne savais pas comment rester arrêtée puis heureuse. Donc dans le fond j'avais des périodes d'abstinence, des, une semaine, deux semaines, trois semaines puis après ça je refaisais des blackouts je refaisais des sheers, là que j'appelais puis après ça je recommençais. Donc pendant 15 ans c'était on and off de même jusqu'à ce que je crashe en auto puis que je fasse comme : « Ben là, il faut que je trouve une autre façon de vivre. »

[Robert] Ça travaillait dans ta tête déjà.

[Éliane] Depuis le moment où j'ai commencé à consommer à 17 ans à mon premier blackout.

[Robert] Est-ce que tu savais qu'il fallait que tu arrêtes ou tu disais que je vais essayer de le contrôler ?

[Éliane] J'ai fait de la cocaïne pour rester dans le party. Mais elle était toujours là quand j'en avais besoin, admettons.

[Robert] Tu ne courrais pas après ça. Toi, ta substance, c'est comme moi.

[Éliane] Moi, c'est le pot en fait. Moi ça a commencé avec le pot. Ma drogue de choix c'était la marijuana à partir de l'âge de 11 ans donc moi je fumais des joints--

[Robert] 11 ans ?

[Éliane] Ouais, j'ai commencé à fumer la cigarette j'avais huit ans. Moi je viens d'un milieu--

[Robert] Puis autour de toi personne ne disait un mot, personne ne disait rien ?

[Éliane] Bah ça consommait autour de moi. C'était ouvert. Non, mais je veux dire, à l'âge de 12 ans on savait que je fumais la cigarette puis que je fumais du pot puis c'était toléré.

[Robert] C'était comme pas bien vu, mais c'était accepté.

[Éliane] C'était accepté, c'était ça. Puis moi je suis un bébé des années 80, 85, donc c'était les années 90, fin 90 puis ça consommait chez nous.

[Robert] Surtout quand c'est accepté, quand tu arrives dans les Associations anonymes puis on parle de déni, tu te dis : « C'est accepté. Ça a tellement été longtemps accepté, pourquoi j'aurais un problème ? Pourquoi j'arrêtera ? » Tu vois ?

[Éliane] À 100 %.

[Robert] C'est encore un step de plus à faire pour passer cette barrière-là.

[Éliane] Bah clairement, ouais. On banalise beaucoup ça puis c'est accepté, c'est valorisé c'est même sexy la consommation, c'est partout. Donc là, il faut rendre la sobriété sexy, c'est ça. Moi j'ai eu cette mission-là.

[Éric] Juste quand on était jeune, tu vas t'en souvenir des annonces publicitaires. Les annonces de bière, c'était des filles sexy puis c'était le party puis les filles sexy, la cigarette, c'est ça, c'est incroyable. Là j'ai perdu mon idée, mais c'est ça, mais ça avait un côté sexy. Puis même aujourd'hui, il y a des jeunes qui ont de la misère parce que tu sais, on se vendait l'idée que l'alcool c'était bien vu. Moi je ne savais pas que je dépassais les bornes quand je consommais, mais même aujourd'hui les jeunes arrivent, il y en a beaucoup qui vont arrêter l'alcool, ils vont venir dans les meetings, mais ils continuent à fumer de la marijuana parce que la marijuana est légale.

[Éliane] Ben, il y a ça.

[Robert] Mais pourtant ça ne change pas leur comportement de consommation.

[Éric] Absolument pas, c'est juste un transfert.

[Éliane] C'est ça, mais ça, c'est tout un autre pan de il y a du monde qui vont arrêter de consommer l'alcool, qui vont réduire les méfaits en arrêtant de consommer puis qui ont besoin du joint pendant les dix années, mais si ça les empêche, moi je fais attention à dire que tu sais--

[Robert] Tu mets un bémol là-dessus.

[Éliane] Ouais, parce que l'abstinence complète peut amener des gens à se suicider. Donc il faut faire attention quand ils ne mettent pas le mode de vie en pratique.

[Robert] C'est de là l'importance de suivre une thérapie, d'être suivi par un médecin quand tu décides d'arrêter parce que tu ne peux pas arrêter du jour au lendemain de fumer la cigarette, fumer le pot puis arrêter de prendre un coup. Tu vas tomber dans les convulsions puis tu vas en mourir.

[Éliane] Exactement, c'est bien délicat.

[Robert] Tu es dépendant de comment grave est ta consommation.

[Éliane] Et d'être suivi.

[Éric] On est qui pour juger. Je vais juste dire qu'il y en a qui vont continuer, c'est leur honnêteté à eux puis c'est bien correct.

[Robert] Moi j'ai connu des alcoolos qui buvaient un dix onces par jour de rhum. Mais ce n'est pas la quantité qui est importante, c'est pourquoi que tu le bois ton dix

onces ? Pourquoi tu es obsédé, tu as hâte d'arriver chez toi pour boire ton petit dix onces ? Il y en a une raison à ça rentre dans le comportement.

[Éric] Moi juste le contraire, moi ma dernière année où j'ai consommé, je ne parlerai pas de drogue, mais à tous les jours puis je te le dis j'avais des jumelles de 1 an et demi, je prenais en finissant de travailler un six packs de bières, trois, quatre Bloody Caesar quatre bouteilles de vin et une à deux bouteilles de porto. Tous les jours pendant la dernière année. Ce n'est pas pour me vanter que je buvais beaucoup.

[Robert] Ta tolérance à l'alcool était très grande.

[Éric] C'est parce que je prenais de la drogue avec ça, mais c'est juste pour dire que j'en avais besoin.

[Robert] Même avec tes deux filles avec toi. Même l'amour de tes deux filles, ça ne t'empêchait pas ?

[Éric] Oh, ma boisson passait avant mes filles, je m'en suis occupé, mais je le regrette.

[Robert] Puis là on te demande à un moment donné en thérapie ben là il faut que tu crois en Dieu pour te sortir de ça.

[Éric] C'est ça.

[Robert] Il y a un step, c'est ce côté-là de la troisième étape qui est difficile à gérer pour nous.

[Éric] Comme Éliane a dit, la marche est haute.

[Éliane] La marche est grande puis tu sais c'est ça que j'avais perdu l'idée puis là je viens de la retrouver, c'est que cette marche-là de spiritualité, j'ai parlé de période d'abstinence, d'essayer d'être bien à jeun, moi je pense qu'il ne faut jamais arrêter de chercher des solutions. Puis quand tu arrêtes de chercher, là il y a un problème. Mais si tu cherches, ça veut dire que tu es en quête puis moi j'ai cherché en tabarouette.

[Robert] Puis quand tu cherches, il faut que tu prennes une décision à un moment donné.

[Éliane] Oui, c'est ça, tu prends une décision de faire comme : « Là, ma vie, j'ai envie qu'elle soit différente, j'ai envie de m'entourer de personnes qui vont m'élever plutôt que m'amener vers le bas. » Puis tout ça, ben cette décision-là je pense qu'elle commence dans le cœur.

[Robert] Ouais, mais prendre une décision, ce n'est pas facile pour un alcoolique toxicomane parce qu'on a toujours décidé en fonction de notre consommation inconsciemment. Moi je le sais que pendant 30 ans de consommation, j'ai pris des décisions suivies d'action qui était due à la boisson. Pas que ma décision était mal prise, c'est que je prenais une décision en fonction qu'il y allait avoir de la boisson. Moi tu ne m'aurais pas ramené dans un party sans boisson, tu ne m'aurais pas amené à quelque part où j'allais faire une activité, je savais qu'on allait prendre un coup après, si on ne prenait pas un coup après.

[Éliane] À quoi bon s'il n'y a pas de party après.

[Robert] C'est ça, mais je n'étais pas assis chez nous dire : « Oh, il n'y a pas de party après, je n'irai pas. » Ce n'est pas ça, c'est que inconsciemment je n'y allais pas. C'est ça, comme tu disais autant que les bonnes choses nous arrivent aujourd'hui parce qu'on a compris la troisième étape qu'on marche selon sa volonté puis selon son désir supérieur.

[Éliane] Exact, mais moi je créais le party, j'avais besoin de cette ivresse-là.

[Robert] De cet entourage-là.

[Éliane] De cet entourage-là puis je m'accotais avec des personnes qui étaient pires que moi puis que j'avais l'air d'être vraiment soft.

[Robert] Un peu pour confirmer que tu étais dans le bon, que tu étais dans le correct. Autrement dit que tu consommais, mais c'est correct, car les gens qui sont avec moi, ils consomment avec moi aussi.

[Éliane] Exactement. Puis exactement, mais après ça, tu arrêtes de consommer puis tu trouves une spiritualité, quelque chose qui te fait du bien puis la vie n'est vraiment pas plate.

[Éric] Bah non, quand on arrive, on croit, parce qu'on croit que notre vie est finie. C'est tout le monde. Moi tout le monde que j'ai vu arriver puis c'est pour ça que le mode de vie est fait sur une journée à la fois. Pour ne pas voir trop loin parce que moi quand j'étais arrivé il y a 16 ans, mais toutes les fois où je suis arrivé dans les AA. « Je ne boirais plus jamais. » J'étais déjà rendu bien loin. Puis je veux juste revenir sur ce tu disais, moi j'ai fait le contraire de toi, les 15 premières années, j'ai eu du plaisir, les 20 dernières, je n'avais plus de plaisir, mais je n'ai jamais cherché à m'en sortir. Je ne sais pas si toi tu cherchais, moi je n'ai jamais cherché les 20 dernières années malgré tout ce qui m'est arrivé. Donc c'était plate, j'étais malheureux, mais les 20 dernières années ont été souffrantes, je ne cherchais pas à m'en sortir du tout, du tout. Pantoute.

[Robert] Mais tu consommais à travers ça ?

[Éric] Ah ouais, ben tous les jours.

[Robert] Pour empêcher ce sentiment-là ?

[Éric] Oui.

[Éliane] Tu étais résigné à la vie que tu avais.

[Éric] C'est ça, ben je pensais que je l'avais encore, même si j'étais malheureux puis je me vendais l'idée : « Boh, c'est un cercle vicieux, c'est ça que je fais. »

[Robert] Tu essaies toujours de te valider que c'est correct ce que tu fais, mais tout le monde, tout le monde, tout le monde c'est ce qu'ils font aujourd'hui.

[Éliane] On essaie de se valider.

[Robert] On essaie de se valider puis de se dire que c'est correct ce qu'on fait, mais des fois ce n'est pas correct.

[Éric] Comme Éliane, elle disait qu'elle sortait avec du monde qui peut-être consommait plus qu'elle pour te dire : « Regarde, je suis correct finalement. Il y en a des bien pires que moi. » Moi j'ai toujours essayé de valider.

[Robert] C'est pour ça que les gens sortaient avec moi parce que c'est moi qui consommait le plus.

[Éric] Oui, c'est sûr, tu étais barman.

[Robert] Ils essayent de se valider. Ils essayent de se valider avec moi, c'est ça, ouais. Parce que moi j'ai un exemple de ça, c'est quand on couchait en dehors, des fois on allait prendre un verre avec les gars puis il y avait toujours une gang qui eux ne buvaient pas puis d'autres qui buvaient. Puis moi j'étais dans la gang de ceux qui prenaient un verre puis je regardais la gang qui ne prenait pas de verre, on se disait : « Ça a l'air bien plate de leur côté, ils ne prennent pas de verre, ils ne sortent pas le soir, ils ne viennent pas avec nous autres. Qu'est-ce qu'ils font à Paris pendant trois jours de temps ? » Mais eux autres ils visitaient les musées, ils allaient voir des spectacles, ils visitaient des endroits. Puis quand j'ai arrêté de consommer puis j'ai continué à faire la même vie professionnelle, je me suis ramassé avec cette gang-là qui ne prenait pas un verre. Puis je me suis aperçu qu'eux autres ils gèrent leurs émotions directement puis c'était toujours la majorité du temps des émotions positives. Le gars me parlait qu'il avait commencé à faire du parapente puis il avait été faire du parapente en Turquie, il me montrait les photos comme quoi il était tout fier de ça. Je me disais que c'est extraordinaire pareil, regarde tout ce que j'ai pu manquer dans le temps de ma consommation à essayer de régler les problèmes du monde dans les brasseries d'un bord.

[Éric] À jouer à l'avocat.

[Éliane] Les mêmes ressentiments, la même blessure qu'on ressasse.

[Robert] Et penser que tu l'as, penser que tu l'as la patente.

[Éric] Mais c'est ça, c'est qu'on ressasse toujours les mêmes émotions, mais on ne s'en rend pas compte, je vais parler de moi.

[Éliane] Puis on ne les guérit pas.

[Éric] C'est ça, tous les soirs, j'étais dans le même état d'esprit, j'étais perdu, mais c'était correct.

[Robert] C'est ça la vie.

[Éliane] C'était ça la vie, c'est ça, ça revient à ça.

[Éric] À défaut de mes enfants puis la mère de mes enfants, eux autres passaient après. J'ai des jumelles, elles ont trois ans et demi aujourd'hui, elles avaient un an et demi dans ce temps-là, tabarouette. Ah non, j'étais complètement déconnecté. Complètement.

[Robert] Mais c'est là qui est dur, les trois premières étapes sont très importantes, ça prend beaucoup d'humilité puis beaucoup de générosité pour dire : « Oui, je m'abandonne puis je me laisse aller. Je m'abandonne à ce programme-là. »

[Éliane] Je m'abonne à Dieu.

[Éric] Ouais, c'est ça.

[Robert] Mais c'est plus ni moins que ça, tel que tu le conçois, c'est pour ça qu'ils le disent dans les écritures, dans la documentation, c'est tel que tu le conçois.

[Éliane] Absolument puis lui, excuse-moi, Éric a parlé de déconnexion puis je pense que, en tout cas je vais parler pour moi, mais mon shift, pas mon shift, en français on dit comment ?

[Éric] Mon déclic.

[Éliane] Mon déclic, admettons, mon déclic a été aussi quand j'ai réalisé à quel point j'étais déconnecté de moi puis à quel point je cherchais justement à l'extérieur de moi des choses pour m'apaiser, pour me rendre confortable.

[Robert] Ça, est-ce que tu es capable de l'expliquer comment ça s'est passé ta déconnexion ?

[Éliane] Ma déconnexion...

[Robert] C'est ça après qui te fait rattacher à ton Dieu.

[Éliane] Exactement, tu veux être connecté à quelque chose qui te remplit sainement puis cette déconnexion-là dans le fond c'était dans le faire, dans faire des choses.

[Robert] Prendre une décision puis passer à l'action.

[Éliane] Non, mais je parle plus ma déconnexion était comme dans penser encore longtemps que si je fais des affaires, je vais être aimé. Que si je fais si, les choses vont être correct, mais dans les faits quand je suis connecté, quand je lâche l'idée de faire puis que je me connecte à l'être, à mon cœur. C'est quoi ma vérité ? C'est de quoi qu'Éliane a besoin ?

[Robert] À ce que tu crois.

[Éliane] À ce que je crois, à ma mission sur terre qui est de transmettre entre autres un message d'espoir que la vie sobre, c'est possible. Quand je me connecte à ça puis à ma vérité, ben je suis connecté donc en étant connectée je ne suis plus tentée vers des affaires qui me déconnectent de cette source-là, de ce cœur-là, de ma vérité. Puis moi je me rends compte que j'ai huit ans d'abstinence, OK ?

[Éric] Oh, bravo.

[Éliane] Merci, mais je ne disais pas ça pour me vanter.

[Robert] Ce n'est pas question de ça, entre nous c'est bon.

[Éliane] On le sait c'est quoi.

[Éric] C'est pour montrer aux nouveaux, aux nouvelles que ça fonctionne.

[Éliane] C'est ça, mais ce huit ans-là j'ai quand même eu à travers des grandes joies, des affaires incroyables qui me sont arrivées, comme la naissance de mes enfants, « Soberlab » que j'ai parti avec toute ma créativité, des bouquins que j'ai écrits, j'ai fait plein d'affaires, mais c'était parfois guidé par la peur. Puis quand j'ai réalisé ça, j'ai comme fait : « J'ai besoin de me donner de l'amour puis de me connecter à ma vérité. » La vérité c'est que je suis une créatrice, je suis une artiste, ça me fait du bien quand je crée, mais pas pour penser au résultat. Tu sais, j'en ai de l'émotion tellement quand je suis là-dedans, il n'y a rien qui peut m'arriver.

[Robert] Tu es en train de décrire le lâcher-prise.

[Éliane] Absolument.

[Robert] Le lâcher-prise, c'est exactement ça, c'est que tu fais les choses dans le bon sens avec une rigoureuse honnêteté, avec sincérité et après tu n'as pas d'attente.

[Éliane] Je n'ai pas d'attente de ça va être quoi le résultat.

[Robert] Donc ce que j'ai bien compris c'est que tu réalises vraiment ce que tu as dans ton intérieur, tu crées ce que tu as créé, mais tu ne le crées pas pour avoir la reconnaissance parce que c'est ton être...

[Éliane] Qui a besoin de le faire.

[Robert] Ouais, ça, c'est très bien dit.

[Éliane] Puis avant c'était le contraire, c'était comme je vais faire mes projets, il va falloir que ça se passe demain.

[Robert] On fait des scénarios, bien entendu.

[Éliane] Ça ne s'est jamais passé comme je pensais. Jamais.

[Robert] Puis c'est ça qui te fait consommer.

[Éliane] Absolument, qui te fait vouloir en faire encore plus, mais je l'ai dans les accomplissements puis tout puis là je suis comme : « Hey, moi ce n'est pas la vie que je veux. »

[Robert] Comme moi à l'encontre de toi, ce que j'aimais quand j'étais jeune, que j'ai découvert dans mon cheminement, c'est que j'aimais me mettre dans la m*rde pour pouvoir m'en sortir, pour aller fêter. Quand on parle que l'alcoolisme, la toxicomanie, c'est une maladie mentale, c'est un peu ça. Donc au point de vue mental, je ne suis pas fou à être enfermé, mais pourquoi je me mets dans la m*rde pour m'en sortir puis après ça, ça me donnait la permission d'aller fêter. À quelque part j'avais déjà la graine de l'alcoolisme dans mon inconscient.

[Éric] Inconsciemment.

[Robert] Inconsciemment.

[Éliane] Tu avais les comportements.

[Robert] Je le comprends aujourd'hui avec mes 22 ans d'abstinence, je comprends présentement que c'est de même.

[Éliane] 22 ans, je t'ai connu, tu avais 17.

[Robert] Ouais, puis il ne faut pas que tu ailles plus loin non plus, moi c'est 24 heures à la fois, tu parlais de scénario tantôt. Moi les scénarios, comment je me ferai un scénario demain matin sur une patente, je suis certain qu'aujourd'hui je le sais que ça ne marchera pas comme ça.

[Éliane] Exactement, moi j'écris des scénarios à cette heure à la place, j'ai étudié pour écrire puis je sais que Dieu m'a donné ce talent-là puis là bah je mets mes énergies dans l'écriture puis ça me fait vraiment du bien. Des fois quand j'écris, j'ai l'impression que je suis habité. Que ce n'est pas moi qui écris. C'est fou, fou, fou. C'est un estie de buzz, genre c'est comme bien plus hot que toutes les buzz qu'on a pu avoir.

[Robert] Bah des fois, il faut que tu regardes, les gens vont te dire : « Ah toi, tu es chanceux. Quelque chose va t'arriver, tu vas dire que c'est le hasard, c'est la synchronicité. » Mais dans le fond c'est un signe que tu as de ta force supérieure, peu importe comment tu le conçois, qui te dit que tu es dans le bon chemin.

[Éliane] Que tu es dans le bon chemin, ça t'habite, ça nous habite.

[Éric] J'aime beaucoup Éliane comment tu expliques ton Dieu. C'est que moi je chemine avec des nouveaux, je ne suis pas parrain comme tel, mais je suis confident et ces choses-là. Puis bien souvent ils cherchent le Dieu à l'extérieur d'eux. Ils cherchent puis ils cherchent. Tu l'as très bien dit, moi mon Dieu est à l'intérieur de moi. Je lui ai dit : « Concentre-toi sur toi, médite, , mais intérieurement, ne le cherche pas en dehors, cherche-le en dedans. »

[Robert] Puis la prière et la méditation, tu viens de le dire est très importante.

[Éric] Bah oui, pour moi, sûrement pour tout le monde, mais je parle pour moi, c'est ce qui me ramène, c'est ce qui me connecte à mon dieu, c'est ce que je lâche prise puis moi mon Dieu, ça, c'est ma version de comment je le vois, il passe à travers chaque humain que je croise dans la journée. Ça, c'est ma vision à moi puis ça m'aide. Je t'écoutais parler, tu as vécu plein de belles choses dans le temps, mais ça n'empêche pas que tu as eu des épreuves. Ce n'est pas parce que tu arrêtes de consommer que tu n'as plus aucune épreuve.

[Éliane] Puis en fait je vais faire du pouce là-dessus, non seulement l'affaire que j'ai réalisée dernièrement à mes sept ans, à sept ans, c'est l'éveil, c'est la conscience pour les enfants, on devient conscient. Mais moi à mes sept ans j'ai comme vu que les épreuves, je les créais moi-même. Mais je ne l'avais pas vu avant.

[Robert] Dans ton scénario qu'on se fait quand on est actif, tu ne te rends pas compte que c'est un scénario tout croche, tu penses que ça va marcher.

[Éliane] Bah oui, tu te crées un enfer, je me suis créé un enfer sur terre au point à me séparer dans ma tête puis ça va, tu sais comme--

[Éric] Tout part de nous.

[Éliane] Absolument.

[Éric] Je veux dire, il y a des épreuves qui t'arrivent que tu subis, ça je ne parle pas de quoi, mais il y a des choses que tu subis, mais moi je n'ai rien subi, je me suis créé toutes mes épreuves, je les ai créées quand je consommais, je parle.

[Robert] C'est pour te dire si on veut comprendre si la force supérieure existe, moi dans mon cas à moi comme je viens de vous conter c'est que j'aimais me mettre dans la m*rde, puis de m'en sortir pour aller fêter. Il y a un soir où j'étais dans la m*rde qui n'était pas par ma faute puis je m'en suis sorti. Est-ce que c'est un entraînement qu'ils m'ont donné pendant toutes ces années-là ? Pour que la fois que je vais être dans la m*rde pas à cause de moi parce que moi le fameux vol qui m'a fait connaître, j'ai été dérouté de 60 milles au sud de ma route. C'est ce qui m'a permis de tenter un atterrissage aux Açores puis ça a permis de sauver tout le monde, moi inclus. Mais si on regarde sur le réseau de toutes les routes qu'on faisait à ce moment-là, la seule place qu'un problème de même pouvait arriver au-dessus de l'Atlantique, c'est sur un Toronto Lisbonne avec un 60 milles de déroutement parce que si je n'ai pas le 60 milles de déroutement, je ne m'en sors pas. Donc à quelque part s'il y a une force supérieure, c'est une expérience spirituelle que j'ai vécue ce soir-là parce que sans ça, il faut le comprendre de même et c'est pour ça que quand on arrive à la troisième étape, il faut que le type qui arrive à sa troisième étape, qui est prêt de faire la troisième étape dans les Associations anonymes, il faut qu'il s'ouvre l'esprit que ça peut arriver. De comment tu as essayé 12 fois d'arrêter de consommer par toi-même, ça n'a jamais marché, que tu as essayé ta méthode, ça n'a pas marché, il y en a juste une méthode qui marche, c'est celle qu'on connaît dans les Associations anonymes puis en plus c'est backer par les 12 étapes. Puis la troisième étape c'est ça. C'est que tu confies ta volonté à quelque chose de plus grand que toi.

[Éric] Juste pour revenir tantôt Éliane, elle disait, moi j'ai fait 12 premières thérapies, j'avais l'esprit fermé. Je ne m'en suis pas servi. Toi, tu es arrivé dans ta thérapie l'esprit ouvert. Ça fait toute la différence. Si tu arrives et que tu as les œillères oubliées, tu ne t'en sortiras jamais.

[Robert] Après, c'est une question de choix, c'est toi qu'il faut que tu prennes la décision si tu veux quelque chose de mieux ou tu veux vivre une vie normale, en plus être la personne que tu es censé être.

[Éliane] Exactement, découvrir qui tu es supposé être. Moi je pense que ça amène ça la troisième étape, ça nous amène à nous découvrir dans tout notre potentiel.

[Robert] Puis moi il y a des fois, je me lève le matin, le Robert Piché que je vois dans le miroir, je ne l'aime pas ce gars là des matins. Pourquoi ? Je ne sais pas pourquoi, mais ça m'arrive des fois.

[Éliane] Parce qu'il y a une face laide.

[Robert] Bah ouais, il y a une face laide, c'est ça. Mais à quelque part tu te demandes pourquoi. Mais c'est ça les sentiments ou les émotions que tu as à vivre, que tu as vécu, comme tu disais tantôt, il y a des choses qui t'arrivent puis avant on les provoquait ces émotions-là puis quand l'émotion arrivait, on voulait la grossir, tu vois.

[Éliane] Oui, oui, puis l'addiction aux drames, à l'adrénaline, téméraire.

[Robert] Ça te montre que tu es en vie.

[Éliane] Absolument, hé des prises de risque, j'en ai pris à jeun des risques genre juste pour vivre de quoi.

[Éric] Pour en arriver à ces étapes-là, il faut rentrer dans les Associations anonymes.

[Éliane] Non, pas nécessairement.

[Éric] En tout cas, je vais parler pour moi, pour m'aider. Ouais, je vais parler pour moi.

[Robert] Pour avoir un genre d'accompagnement.

[Éliane] Absolument parce qu'il y a une communauté qui est là.

[Éric] Moi j'ai besoin dans différents degrés, mais j'ai besoin d'être entouré de gens qui ont la maladie comme moi. Ça, c'est moi.

[Éliane] Ils disent---

[Robert] Mais toi comment tu vois ça ? Toi tu dis que tu n'es pas nécessairement obligé d'aller dans les associations. Mais à quelque part tu les as faits les associations, tu as été dans des meetings, tu as vu ce que c'était.

[Éric] T'étais impliqué.

[Éliane] Au niveau, on va dire de l'anonymat qui est une tradition dans les fraternités, le programme des 12 étapes il est bon pour toutes les associations. Donc les cocaïnomanes, les gamblers, les outremangeurs, le sexe, les technologies, les douze étapes ça marche pour tout. Donc ce que je pense puis c'est que dans le fond, je pense que ça devrait être enseigné à l'école, mais je pense que la fraternité elle est importante, je pense qu'elle est nécessaire parce que sans elle, on est seul, mais je pense que quelqu'un peut pratiquer le programme des 12 étapes dans sa vie en partageant avec un autre humain. L'implication est super importante, mais ce n'est pas comme un résultat de ses meetings, c'est comme un résultat de ses étapes.

[Éric] Ça, c'est sûr.

[Robert] Mais déjà tu disais de partager avec un autre être humain.

[Éliane] Oui, ça prend absolument un partage.

[Robert] Tu ne vas pas dans un meeting, mais tu es accompagné par quelqu'un qui comprend.

[Éliane] Absolument, mais tu sais Robert, je pourrais t'appeler tous les jours puis ne pas aller dans une réunion puis on pourrait échanger sur ce programme-là de plein de manières. C'est juste ça que je veux dire, dans ce sens-là.

[Éric] J'ai un de mes amis, celui qui est venu souper il y a une couple de semaines, il a été 10 ans, 12 ans dans le meeting, il faisait du meeting. Là, ça fait 10 ans qu'il n'en fait plus puis il fait encore son programme.

[Éliane] Bah c'est ça.

[Éric] Je me suis peut-être mal exprimé, tantôt c'était pour moi.

[Robert] Moi j'ai quelqu'un dans mon entourage très près, ça fait au-dessus de 21, 22 ans comme moi puis il n'a même jamais été dans un meeting, il n'a même jamais lu, rien. Mais ça ne veut pas dire que son comportement est maximisé par la personne qu'il devrait être. Il ne sort peut-être pas de son cocon pour dire : « Là, je suis vraiment le gars que je suis parce que je ne consomme plus. » Mais dans le fond, il est peut-être resté le même gars qu'il était sans consommer.

[Éliane] Tu veux dire qu'il n'a pas changé son comportement.

[Robert] Son comportement n'a pas vraiment changé puis il est toujours le même.

[Éliane] On ne nommera pas son nom.

[Robert] Non, non, on ne va pas nommer son nom, on va rester dans l'anonymat.

[Éric] Les sept derniers mois, je suis dans les épreuves, tu connais ma vie Robert. Puis moi je n'ai pas d'équilibre parce que je souvent dans les meetings, je suis souvent dans les associations parce que ça m'aide et ces choses là parce que je n'ai pas mes filles avec moi présentement, mais quand elles vont revenir dans ma vie, je vais mettre l'équilibre, mais moi c'est parce que j'ai besoin du présentiel et ces choses-là. Ça, c'est moi, mais je suis d'accord avec toi que le mode de vie tu l'amènes chez vous, si tu fais tes étapes chez toi, mais tu vas être en contact pareil au téléphone sans faire de meetings. Ça, je suis bien d'accord.

[Éliane] Ouais, ouais, ouais puis il y a des gens qui vont dans les meetings puis ils ne mettent pas le mode de vie en pratique, ils sont fous à jeun, tu sais, c'est ça là.

[Éric] C'est du meeting de chaise.

[Éliane] Ouais, c'est ça ce qu'on appelle.

[Robert] Il faut faire attention parce que quand tu rencontres des gens de messe, ça ne veut pas dire nécessairement qu'ils vont t'amener à progresser dans ton chemin.

[Éliane] C'est ça, exactement.

[Robert] La troisième étape n'est pas toujours très bien comprise sur ce genre de personnage, moi mon parrain quand il est décédé, il avait 59 ans de mouvement, ça faisait cinq ans qu'il ne faisait plus de partage.

[Éliane] OK, il avait décidé ça.

[Robert] À un moment donné, je lui ai demandé pourquoi qu'il ne fait plus de partage, ben il a répondu qu'il n'en ressent plus vraiment le besoin après 54 années, il a décidé à 59 ans, ça faisait cinq ans qu'il n'en faisait plus. Puis il disait qu'il marchait plutôt par l'attrait plutôt qu'à la demande. Et juste le fait qu'il était assis dans une place de meeting, le monde le regardait, le connaissait puis tout de suite tu voyais qu'il était serein, le lâcher prise, il s'était abandonné, tout le monde le connaissait. Puis ça pour lui ça lui suffisait de faire ce qu'il avait à faire.

[Éric] Mais il était quand même dans des meetings après 54 ans.

[Robert] Ah oui, dans les meetings, pareil avec moi, oui c'est ça.

[Éliane] Mais c'est ça, c'est bien délicat cette espèce d'aspect là de l'attrait plutôt que la réclame, c'est que le programme des 12 étapes se doit d'être connu.

[Robert] D'être très bien expliqué, c'est ce qu'on fait présentement.

[Éliane] C'est ça, mais moi je trouve personnellement puis c'est une opinion, c'est qu'il faut faire attention avec les vedettes AA puis les personnes qui se positionnent comme parce que ça reste qu'on est des êtres humains faillibles.

[Robert] Puis vulnérables.

[Éliane] Vulnérables.

[Robert] Trop proche de nos émotions.

[Éliane] Exactement donc le programme c'est quelque chose qui existe pour nous aider, mais juste se rappeler qu'on est des êtres humains puis on amène une belle solution sur la table, mais on n'est pas des représentants.

[Éric] Du tout, on n'est pas des thérapeutes, on n'est pas des psychologues.

[Éliane] C'est ça. Mais moi je trouve ça magnifique de pouvoir expliquer ça puis je sais que c'est dans ta mission Robert là.

[Robert] Dans mes valeurs.

[Éliane] Dans tes valeurs puis tu sais, je pense que c'est un programme qui gagne à être connu puis ça sauve des vies. C'est vraiment important parce que c'est une maladie mortelle l'alcoolisme, il faut juste s'en rappeler.

[Robert] Bah, mes chers amis, on est déjà rendu à la fin.

[Éliane] Déjà ?

[Robert] Ça passe vite, c'est toujours pareil donc j'ai une couple de remerciements à faire. J'aimerais remercier Nathalie Barrette à la recherche, Mathieu Tessier en régie que j'appelle mon boss parce que c'est lui qui mène, Gerlie Ormelet cheffe de contenu numérique, Jean-Sébastien Laliberté, bien entendu, le chef de diffusion technique et Philippe Lapointe le directeur de Canal M. On aime toujours finir par donner le numéro de téléphone des Associations anonymes que si jamais

quelqu'un a des problèmes à faire, ils veulent vérifier ce qu'on a dit ou veulent parler à quelqu'un. Il y a une ligne ouverte à la grandeur du Québec, c'est le : 1 (866) 544-6322. 1 (866) 544-6322. On aime bien terminer par la déclaration de la responsabilité.

[Éliane, Robert, Éric] « Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là et de cela je suis responsable. »

[Robert] Merci encore à Éliane, merci à Éric et à la semaine prochaine.