

La quête vers la sobriété

Épisode 4 - étape 4

[Robert] Bonjour à tous, bienvenue dans cette 4e édition, déjà la 4e émission de nos balados qu'on a été engagé pour 12 émissions, pour parler des 12 étapes des Associations anonymes. Aujourd'hui bien entendu, on va parler de la 4e étape qui fait suite aux trois premières qu'on a parlé auparavant et cette 4e étape se lit comme : « Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes. » C'est ça qu'on va parler aujourd'hui avec mes invités et restez avec nous, ce ne sera pas long, on revient dans une minute. Oui, ce balado se veut surtout de parler une discussion franche et honnête, qui est un peu la rigoureuse honnêteté, qui est le bien-fondé des Associations anonymes. Quand tu veux te rétablir d'un problème d'alcoolisme sur lequel que je suis. Je suis malade de cette maladie qui s'appelle l'alcoolisme. Puis l'alcoolisme c'est une maladie qu'on ne sait jamais qu'on est malade. C'est une maladie dont on ne sait pas qu'on est malade parce qu'il n'y a pas de symptômes. Le seul symptôme c'est l'alcool puis l'alcool c'est notre ami donc cet ami-là, on ne veut pas le laisser tomber. Donc on ne pense pas que notre ami est nocif, mais il est vraiment nocif, c'est quand tu commences à cheminer dans les associations anonymes que tu te rends compte que tu avais un problème avec ta consommation et ta consommation a mené ta vie. Donc aujourd'hui je reçois Sandra.

[Sandra] Bonjour.

[Robert] Ça va bien ?

[Sandra] Ça va bien.

[Robert] Pas trop nerveuse, ça va ?

[Sandra] Un peu, mais ça va.

[Robert] Tu verras que ça va bien aller. Et toujours mon fidèle collaborateur Éric L.

[Éric] Bonjour Robert.

[Robert] Comment ça va Éric ?

[Éric] Ça va très bien et toi Robert ?

[Robert] Ouais, ça va très bien, merci. Écoute, aujourd'hui, on est ici avec Sandra pour parler de bien entendu de la 4e étape parce que Sandra a commencé à cheminer un petit peu sur le tard parce qu'elle a comme un parcours un petit peu atypique, tu peux nous parler un peu de ton parcours, je crois que tu as commencé à consommer, tu avais un certain âge quand même, tu n'as pas commencé à consommer comme nous dans notre jeunesse ?

[Sandra] Non, en fait, moi j'ai commencé à consommer j'avais 35 ans.

[Robert] 35 ans quand même. Qu'est-ce qui a fait qu'à un moment donné, moi je sais bien quand j'ai commencé à l'âge de 15, 16 ans, moi c'était plus l'influence de mes chums, on était ensemble puis on voyait nos parents prendre un verre dans ce temps-là, moi je parle des années 60, tout le monde buvait. Tu disais : « Mais moi aussi je veux être un homme, je vais prendre un verre. » Là tu prends une petite bière, tu as été influencé par tes amis puis à un moment donné t'en viens à que tu aimes ça, mais à 35 ans tu as déjà un bon bout de chemin de fait. Qu'est-ce qui s'est passé dans ta tête pour qu'à un moment donné, tu as décidé de consommer Par contre tu en avais déjà vu du monde consommer avant ?

[Sandra] Oui, en fait moi je viens d'une famille assez dysfonctionnelle. J'ai une mère qui est codépendante, j'ai un père qui est alcoolique, toxicomane donc toute mon enfance, je me suis toujours dit que je ne veux pas être comme mon père. Je ne veux

pas être comme mon père, je ne veux pas être comme mon père donc ça, ça m'est resté en tête toute ma vie.

[Robert] Mais c'est drôle pourtant tu avais vu beaucoup de consommation autour de toi, du monde qui consommait puis ça ne t'est jamais venu l'idée de recommencer à consommer parce que beaucoup d'alcooliques qu'on connaît, les toxicomanes et c'est comme ça qu'ils ont commencé parce que dans leur entourage, ça consommait puis ils ont commencé très jeunes à consommer pour faire comme les autres. Mais toi c'est complètement le contraire.

[Sandra] Non, moi ça m'a traumatisé. Voir mon père qui partait sur un nowhere parce qu'il était trop saoul ou trop intoxiqué puis il a eu des multiples accidents puis il a fait plusieurs tentatives de suicide puis dans mon début vingtaine, mon père il traînait beaucoup sa corde avec lui. Ma sœur, elle la rangeait.

[Éric] Pour se suicider.

[Sandra] Pour se suicider, il était très très très malheureux. Puis finalement j'ai eu un appel un bon soir.

[Robert] Puis ça a fonctionné.

[Sandra] Oui, c'est ça.

[Éric] Je connais ta vie un peu puis tu as été traumatisé surtout que tu allais chercher avec ta mère ton père quand tu étais jeune, dans les bars, ces choses-là. Tu étais très jeune puis tu allais chercher ton père. C'est marquant ça.

[Sandra] Oui, oui puis tu sais, moi souvent je passais des nuits réveillées à attendre que mon père arrive puis là, je les entendais se chicaner puis ça s'insultait.

[Robert] Pourtant quand on a des parents comme modèle, c'est un peu le premier modèle qu'on a, notre père, notre mère, on essaie de faire comme eux. Mais toi dans ton cas c'était complètement différent.

[Sandra] Ouais, ouais.

[Robert] C'est drôle que tu me dises ça parce que moi j'ai un bon ami d'enfance qui est décédé aujourd'hui. Lui, son père est alcoolique puis ils étaient deux frères, deux frères du même père, de la même mère, lui était le plus jeune des deux frères. Son père est mort d'une crise d'une cirrhose du foie dû à l'alcool, le plus vieux des frères il est mort d'une cirrhose du foie dû à l'alcool parce qu'il voulait faire comme son père étant très jeune comme modèle. Mon chum, lui, il n'a même jamais bu une bière de sa vie. Puis quand tu lui présentais un verre pendant le souper, il avait horreur de ça. Et lui il s'était débarrassé de ça, pourtant ils avaient deux ans de différence, ils ont été élevés par les mêmes parents, ils ont vécu la même vie. Puis c'est drôle qu'en deux ans de différence, il y en ait un qui est mort comme le père et l'autre il n'a jamais pris un verre.

[Éric] Puis moi quand j'étais jeune, ma mère ne boit pas puis mon père prenait une bière de temps en temps puis à 12 ans moi j'ai commencé à consommer toutes les semaines. Et elle, elle avait des parents qui consommaient, elle n'a pas consommé. Moi mes parents ne consommaient pratiquement pas, mon père, puis je me suis mis à consommer.

[Robert] C'est pour vous montrer que la maladie de l'alcoolisme, il n'y a pas de paradigme, ce n'est pas un fleuve long et tranquille.

[Éric] Quand tu as la maladie, tu as la maladie.

[Robert] Tu ne sais jamais comment elle va éclore cette maladie là, quelles répercussions il va avoir sur ton train de vie. D'ailleurs c'est un peu pour ça que dans

la première étape, on dit qu'on a perdu le contrôle de notre vie sans qu'on s'en rende compte. Comme toi à 12 ans, c'est à peine si à 12 ans tu sais ton nom par cœur.

[Éric] Bah je suis un enfant. Mais tu parlais tantôt de l'influence, moi ça a été l'influence des jeunes. Moi je me tenais avec des gars de 16 ans, c'est l'influence. Puis moi j'étais un gars de party puis moi j'associais ça à ça. La boisson c'était party. On avait du fun avec ces affaires-là, filles party donc c'était ça moi à 12 ans. Moi je voulais avoir ce qu'ils avaient à 16 ans. J'étais un enfant.

[Sandra] Tu vois, moi à cet âge là, ben j'étais très retiré, j'avais très peu d'amis.

[Robert] Tu allais à l'école quand même ?

[Sandra] J'allais à l'école.

[Robert] Est-ce que tu réussissais bien à l'école ou ?

[Sandra] Passablement.

[Robert] Dans la moyenne.

[Sandra] Oui, oui, c'est ça, ça allait sauf que j'étais très très très anxieuse.

[Robert] Bah oui, dans le climat toxique dans lequel tu vivais.

[Sandra] Bah oui, moi je m'imaginai tout le temps, j'essayais tout le temps de m'imaginer qu'est-ce que les autres pouvaient penser dans leur tête. À un moment donné ça devient lourd, puis ça, ça m'a suivi toute ma vie.

[Éric] Peur du jugement.

[Sandra] Énormément, énormément.

[Robert] À cause de tes parents, du mode de vie de tes parents, tu avais peur de te faire juger.

[Sandra] Oh oui, énormément.

[Robert] Moi j'ai un de mes bons amis, lui, il avait peur du jugement parce qu'il venait d'une famille pauvre. Lui, au lieu d'aller dans la consommation parce que ses parents avaient un bar en plus puis il travaillait dans le bar même à l'âge de 12 ans un peu comme toi, il travaillait dans le bar, mais lui il s'est lancé dans le sport, il est devenu un sportif professionnel. Il n'a pas touché à la boisson puis c'est sûr qu'il prend un verre comme tout le monde, mais ce n'est pas sa problématique.

[Éric] Tandis que moi le jugement depuis que je suis tout jeune, je suis excentrique, les gens le voient comment je m'habille.

[Robert] On peut le voir avec la manière dont tu t'habilles. Je sais bien que les auditeurs peuvent le voir.

[Éric] Depuis un an, j'ai des cheveux de ma couleur naturelle, mais j'avais trois, sept, huit couleurs à tous les mois avec des dessins, j'ai eu ça pendant des années donc moi le jugement, ça ne m'a pas atteint. Ce n'est pas à cause du jugement que

j'ai consommé puis même je voulais juste revenir, toi, tu as commencé à 35 ans, mais j'imagine que tu avais déjà les défauts de caractère avant de consommer.

[Sandra] Bah oui, bah oui, le fait de ne pas s'aimer.

[Éric] Pas d'estime de toi.

[Sandra] Non, pas d'estime de moi, j'avais peu d'amis, je n'allais pas vers les autres, la peur du rejet.

[Robert] Mais pourquoi 35 ans ? Pourquoi pas 28 ans, pourquoi pas 32 ans ?

[Sandra] À 35 ans, moi j'ai vécu pour les autres tout le temps.

[Robert] Tu as eu des enfants à 30 ans ?

[Sandra] J'ai eu deux enfants, aujourd'hui ils ont 18 et 15 ans. Puis j'étais en couple, j'ai rarement été toute seule dans ma vie. Donc j'ai été en couple avec un homme qui avait déjà quatre enfants donc j'avais tout le temps quelqu'un...

[Robert] Autour de toi.

[Sandra] J'avais tout le temps quelqu'un autour de moi donc la dépendance s'est créée, mais autrement.

[Robert] Du côté affectif, bah ils disent que les alcooliques, toxicomanes on a beaucoup des problèmes de dépendance affective.

[Sandra] Ouais.

[Éric] Parce que tes anciens conjoints consommaient puis toi tu ne consommais pas. Ils prenaient sûrement une bière de temps en temps. Puis ça ne t'a pas amené à consommer.

[Sandra] Ça ne m'a pas amené à consommer, c'est sûr que quand je consommais une couple de verres de vin, j'aimais bien ça avoir le feeling, je me ramassais souvent à vomir, mais pour moi ça n'avait pas d'impact.

[Éric] Mais tu t'es consacré à tes enfants.

[Sandra] Je me suis consacré complètement à mes enfants.

[Robert] C'est ça qui a fait que tu as focalisé sur l'éducation de tes enfants.

[Sandra] Oui, même à en oublier mon couple. C'est ça, on était juste des amis.

[Éric] Puis en vivant de la dépendance avec quelqu'un, ben tu t'oublies, tu t'occupes de tes enfants, tu te fonds dans l'ombre de tes enfants et de tes conjoints.

[Robert] C'est un peu comme l'alcoolique qui devient dépendant de sa consommation.

[Éric] Comme nous, on peut faire ce transfert, on peut prendre l'alcool après on transfère dans la drogue, mais elle, elle l'a transféré dans ses enfants puis dans ses conjoints. C'est une drogue dure, la dépendance affective. C'est difficile ça pour bien du monde.

[Robert] OK, puis qu'est-ce qui est venu qu'à un moment donné, tu t'assois un soir puis tu te dis : « Bon bah demain matin je commence à consommer. » Ce n'est pas de même que ça se passe.

[Sandra] En fait, je me suis questionné puis je me suis dit : « Est-ce que je suis dans ma crise de la quarantaine ? »

[Robert] Ah ouais, tu avais un attrait pour la consommation, c'est ça que tu veux dire ?

[Sandra] Non, même pas, moi j'avais juste le besoin de vivre.

[Robert] OK, parce que tu t'étais donné à tout le monde, toute ta vie puis là ben là tu voulais vivre, tu voulais faire ta vie.

[Sandra] J'avais besoin de vivre puis d'être moi-même. Juste de « être » avec le « E » majuscule. Juste d'exister puis je ne savais pas comment faire puis ça m'a pris des mois et des mois avant de prendre une décision puis de me séparer. Puis quand je me suis séparé, ben c'est ça, j'ai rencontré un autre homme parce que moi c'est tous les hommes de ma vie, je les ai tous aimés de façon différente, mais tu sais, ils ont tous une importance pour moi puis encore aujourd'hui ils font encore partie de ma vie.

[Éric] Malgré ce que tu as vécu.

[Sandra] Malgré tout ce qu'on a pu vivre, malgré les grandes difficultés qu'on a pu vivre ou les grosses chicanes ou le grand amour.

[Robert] Ils font la personne que tu es aujourd'hui, c'est sûr, c'est sûr.

[Sandra] Exactement.

[Robert] Donc à un moment donné quand tu as décidé de prendre ta vie en main c'est là que la consommation a commencé ?

[Sandra] Oui, là j'ai découvert ça. Ah, mon Dieu, je me disais : « C'est ça vivre ? C'est bien le fun. » Et là, je parlais pour toutes les fois où je ne parlais jamais parce que moi j'étais timide.

[Robert] Ça t'amenait à être volubile, ça t'amenait à t'extérioriser, tu sortais du coin.

[Sandra] Je sortais de ma zone de confort, là j'avais du fun, je n'avais plus peur, je n'avais plus peur du jugement, je me trouvais drôle puis j'ai mon premier public.

[Éric] Est-ce que tu es tombé là-dedans rapidement ou ça a été vraiment lentement ?

[Sandra] Mais tu sais, au début tu te dis : « Bah juste une fin de semaine par mois. »

[Robert] Bon, c'est toujours un peu de même que ça se passe.

[Éric] Non, mais à 35 ans, je me dis peut-être vu que pendant bien des années que tu n'as pas consommé, tu te lances dedans comme dans la potion magique comme Obélix, mais ça a été graduel.

[Sandra] Je me suis dit : « Je suis une adulte, je suis capable de prendre mes responsabilités puis d'assumer mes choix puis d'assumer les conséquences qui vont venir avec mes choix. Je suis une adulte. » Finalement, c'est ça.

[Robert] Tu as consommé pendant combien de temps à partir de 35 ans ?

[Sandra] Jusqu'à l'âge de 39 ans, en fait presque 40 ans.

[Robert] Quatre ans de temps.

[Sandra] Ouais.

[Robert] Qu'est qui a fait qu'à un moment donné autant que tu as décidé : « Je commence à consommer. » Autant que tu as décidé : « J'arrête de consommer. »

[Sandra] Tu sais la consommation--

[Robert] Parce que tu n'as pas beaucoup de consommation en arrière de toi, je veux dire quatre ans, moi j'ai consommé pendant 30 ans de temps, c'est sûr que les habitudes puis la manière de boire, tu sais, toutes les décisions que tu prends c'est en fonction de s'il y a de la boisson autour. Tu rencontres des amis tu penses que c'est tes amis, mais dans le fond c'est des amis de consommation. Puis celui qui ne consomme pas, bah tu ne veux pas être être ami avec puis celui qui ne consomme pas ne veut pas être ami avec toi.

[Sandra] Non, non parce qu'ils sont plates.

[Robert] C'est ça, toi tu as juste quatre ans puis au bout de quatre ans tu as décidé d'arrêter.

[Sandra] Ouais, mais tu sais, ma santé mentale, je l'ai toujours trouvé fragile. L'anxiété a toujours été très très présente, mais chaque fois que je consommais j'en

avais tout le temps pour une semaine à être plus, une bonne semaine à être plus marabout.

[Robert] Puis tu t'en apercevais de ça. C'est quand même un bout de cheminement.

[Sandra] Je le sentais dans ma tête que ça n'allait pas bien. J'étais limite de tomber en dépression puis je suis tombée en dépression majeure.

[Éric] Tu étais consciente que tu consommais, mais tu étais consciente que tu avais un problème après.

[Robert] Que la consommation ne réglait pas ton problème.

[Sandra] Non, parce que malgré le fait que je consommais puis que je réussissais à avoir du plaisir quand je consommais, mais mes problèmes, ils revenaient pareil.

[Robert] Mais ça, c'est la manière dont les alcooliques marchent, à un moment donné tu consommes puis tu consommes plus pour oublier ton problème, ton problème grossit donc tu consommes plus, mais à un moment donné tu perds tout. Tu perds ta femme, tes enfants, ton job.

[Éric] Mais ça m'impressionne quand même son cheminement parce que moi, jeune après quatre ans, je savais qu'après quatre ans de consommation, j'avais un problème, mais j'étais là-dedans.

[Robert] Même moi, je ne savais même pas que j'avais un problème.

[Éric] Du tout, puis l'âge n'a pas d'importance c'est que tu réalises. Moi, ça m'impressionne toujours quelqu'un comme Sandra qui arrive dans les associations

après quelques années puis : « Regarde, j'en ai assez. » Moi, il a fallu que je me retrouve dans la rue, il a fallu que j'aie dans bien des bas-fonds comme toi Robert. À finir en prison, en psychiatrie, la folie, tout ça. Puis elle, elle a réussi après une dépression puis je pense qu'il y a un événement aussi qui a fait.

[Robert] Ça peut-être un peu l'exposition aussi de quand tu étais petite, tu voyais tes parents, ça, ça a fait qu'à un moment donné ça a peut-être planté une petite graine dans ta tête à un moment donné sans que tu ne t'en rendes compte parce qu'il y a beaucoup de ça dans le cheminement d'un alcoolique.

[Sandra] Il y a toujours eu cette pensée-là dans ma tête qui est restée : « Je ne veux pas être comme mon père. » Mais en réalité je ne suis pas comme mon père, je ne suis pas comme ma mère, je suis juste moi.

[Robert] Donc un jour tu as voulu arrêter ton nouveau mode de vie ni plus, ni moins. Tu voyais que ça ne faisait pas ton affaire.

[Sandra] Non, j'ai voulu arrêter, j'ai essayé, ça a duré trois mois, mais mon conjoint, pas mon conjoint, mais mon amoureux à cette époque-là, il consommait quand même.

[Robert] Ce n'est pas facile dans le couple quand il y en a un consomme et que l'autre ne consomme pas, ce n'est pas facile, d'ailleurs c'est pour ça qu'ils recommandent de ne jamais tomber en amour avec quelqu'un que tu rencontres dans les Associations anonymes parce que c'est deux dépendants qui essayent de cheminer pour régler leur problème.

[Sandra] C'est ça, je ne fréquentais pas les associations à cette époque-là.

[Robert] Ben non, parce que là tu n'avais pas décidé encore de vouloir arrêter complètement, mais tu savais que quelque chose ne fonctionnait pas.

[Sandra] Exactement puis l'été est arrivé puis pouf, c'est reparti. Et Seigneur.

[Robert] On remettra ça à l'automne.

[Sandra] On remettra ça à l'automne.

[Robert] Il y a beaucoup d'alcooliques, toxicomanes c'est de même, la procrastination est toujours là, on remet ça à demain puis dans toutes les sphères de notre vie des fois on a des choses à faire puis on ne veut pas le faire parce qu'on a du temps demain, tu arrives le lendemain, tu l'oublies ou tu consommes puis finalement tu ne fais jamais ce que tu as à faire. Puis c'est pour ça que les problèmes s'accumulent.

[Éric] Bien souvent quand tu es sur la brosse puis là tu as du plaisir, là tu es malade : « Je ne boirai plus demain, j'arrête. » Puis là, quand tu es redevenu à jeun le lendemain matin, tu l'as oublié. Tu viens de l'expliquer.

[Robert] Oui, les promesses d'ivrognes.

[Éric] Carrément, carrément.

[Sandra] Ah oui, ça m'est arrivé, ça m'est arrivé ça. « Oh non, c'est la dernière fois. » Puis le vendredi suivant j'avais déjà mal au ventre, j'avais déjà le nez qui coulait puis j'avais déjà très soif.

[Robert] Puis tu le pensais au vendredi, tu y pensais au vendredi. C'est ça qu'ils parlent souvent dans la littérature, l'obsession du prochain verre. Le côté mental de la maladie, c'est l'obsession du prochain verre tout le temps.

[Sandra] C'est ça.

[Éric] Puis on on pourrait te qualifier d'une alcoolique fonctionnelle quand tu as terminé, je veux dire, tu ne consommais pas la semaine, c'est ça, ça m'impressionne ça aussi, quelqu'un qui consomme juste les fins de semaine, tu te défonçais, j'imagine, la fin de semaine, mais dans la semaine, ton travail est important, tes enfants aussi puis la fin de semaine tu te défonçais.

[Sandra] Exactement.

[Robert] À un moment donné, tu as décidé d'arrêter.

[Sandra] Oui, quand j'allais avoir 40 ans.

[Robert] Habituellement, les gens nous disent qu'à 40 ans on va fêter ça. Toi, c'était le contraire.

[Sandra] Ça a été le contraire parce que moi mon père il est décédé à l'âge de 40 ans.

[Robert] OK, c'était comme un signe.

[Sandra] C'était un signe.

[Robert] Mais tu vois les expériences spirituelles qu'on parle depuis les trois premières émissions, qui est dur à expliquer parce que c'est quelque chose qu'il faut que tu vives, il faut que tu sois alerte, il faut que tu le réalises. C'est un genre d'expérience spirituelle que tu as vécu. Pensant que ton père était décédé à 40 ans,

ça t'a donné l'idée de dire : « Ben j'arrive à 39 ans, vu que je ne veux pas faire comme mon père, je ferais peut-être mieux de changer mon mode de vie. »

[Sandra] Oui, puis moi je ne voulais pas, je savais que ça n'allait pas bien dans ma tête.

[Robert] C'est comme un signe.

[Sandra] Exactement la folie, tu sais, la folie ou la mort. Moi je naviguais là-dedans.

[Robert] Ça, c'est les trois choses qui peuvent arriver à un alcoolique qui n'arrête pas de consommer puis ce n'est pas nous qui l'inventons, les statistiques sont là pour en parler. Si tu n'arrêtes pas, c'est la folie, la prison ou la mort, les trois choses qui peuvent t'arriver si tu décides de ne pas arrêter de consommer.

[Sandra] Exactement puis ce n'est pas nécessairement la quantité.

[Robert] Mais c'est sûr, c'est sûr.

[Éric] Ça veut dire qu'après quatre, cinq ans, tu avais la mort dans l'âme ?

[Sandra] Oh oui, oh oui, j'avais la mort dans l'âme puis c'est ça, j'allais avoir 40 ans.

[Robert] Mais je pense que tu n'as pas fait du meeting des Associations anonymes tout de suite.

[Sandra] Oui, au mois d'avril l'année passée.

[Robert] Que tu as décidé.

[Sandra] Oui.

[Robert] Mais tu avais déjà entendu parler du mouvement ou c'était la marche à suivre que tu connaissais ou quelqu'un t'en avait déjà parlé de ça ?

[Sandra] Ben je connaissais un peu vaguement le mouvement, mais je n'étais jamais allé.

[Robert] Mais tu savais que les Associations anonymes existaient ?

[Sandra] Ouais, ouais, ça existait.

[Éric] J'aimerais que tu expliques juste le premier soir que tu es rentré, juste l'accueil que tu as reçu. Est-ce que tu l'as déjà conté ? Juste pour dire aux gens comment est-ce qu'on est reçu dans les associations.

[Robert] Parce qu'on est toujours un petit peu gêné. On ne veut pas déranger, on ne veut pas se faire voir.

[Éric] Elle a vécu une belle expérience.

[Sandra] Mais tu sais, moi j'étais allée là toute seule, j'ai pris mon courage à deux mains puis déjà là ça prend tout mon petit change pour te rendre.

[Robert] Tout le monde est pareil, mais tu sais qu'en disant que ça prend tout ton petit change, c'est une belle preuve que ça prend beaucoup d'humilité et de volonté

et de courage pour dire que je rentre dans une salle de meeting, je vais me faire voir, les gens vont me reconnaître, bien souvent la personne va faire un meeting, elle va aller au bout de la ville où elle n'est pas connue. Mais ça donne toujours que tu rencontres quelqu'un de quelqu'un qui te connaît. Quand bien même tu essaierais de cacher, mais ça prend beaucoup de volonté, beaucoup de courage de rentrer dans une salle de meeting surtout de l'avouer. D'ailleurs la première étape c'est d'admettre que tu as un problème de consommation, en partant il faut que tu avoues ça, ça veut dire que là tu es courageux puis que tu es humble parce que tu veux vraiment t'en sortir.

[Sandra] Mais oui, puis j'avais peur de mourir, j'avais peur de finir à 40 ans comme mon père.

[Robert] Même si tu n'étais pas malade physiquement, je veux dire.

[Sandra] Puis j'ai toujours eu peur, en fait, j'ai toujours aimé ça vieillir parce que je regardais les personnes âgées puis je me disais : « Mon Dieu qu'elles ont l'air sages. Elles ont l'air bien, zen. » Puis j'ai hâte d'être vieux comme eux autres puis d'être en paix comme eux autres.

[Robert] Donc là, tu es rentré dans la salle de meeting, tu as pris ton petit courage à deux mains puis tu t'es probablement assise dans le fond de la salle comme bien tous les gens font.

[Sandra] J'étais arrivé une heure en avance parce que je me suis trompée d'heure.

[Éric] Ça en vient que c'est un signe spirituel.

[Robert] C'est un autre signe, bah oui, c'est un autre signe.

[Sandra] Je me suis dit : « Oh non sérieux. Il n'y a personne dans la salle. » Moi je me suis dit que j'allais me fondre dans la masse, personne ne va me voir, on ne m'écœura pas. Et non donc il y a deux personnes, deux hommes qui m'ont accueilli puis pour de vrai j'en suis tellement reconnaissante encore aujourd'hui puis je leur en serai toujours reconnaissante parce que c'est eux autres qui m'ont gardé au meeting, qui m'ont maintenu pendant toute l'heure.

[Éric] C'est deux jeunes en plus.

[Sandra] C'est deux jeunes. Puis on a jase.

[Robert] Là, tu t'es aperçu que tu n'étais pas toute seule. Tu t'es aperçu que ton problème, ce n'est pas juste un problème unique. On est tous un peu pareil, c'est sûr que la consommation peut-être un petit peu différente, la prise d'alcool, la prise de drogue, mais il reste toujours que ça revient toujours à la même affaire.

[Sandra] Exactement.

[Éric] Ben c'est la souffrance qui nous amène. Que ça soit n'importe qui quand on rentre dans une salle de meeting, c'est la souffrance.

[Robert] Tu as raison de dire que c'est la souffrance, mais on ne sait pas qu'on est souffrant.

[Éric] Du tout.

[Robert] Puis on ne veut pas le savoir qu'on est souffrant.

[Éric] Ça dépend, Sandra avait l'air de s'en douter un peu côté mentalement.

[Robert] Elle, à cause de son entourage toxique de quand elle a grandi, quand elle était plus jeune, mais en général on sait qu'il y a quelque chose qui ne va pas, mais on ne sait pas c'est quoi cette souffrance, on n'est pas capable de mettre un mot dessus.

[Sandra] Mais c'est ça puis moi toute ma vie j'ai essayé de mettre un mot sur cette souffrance-là qui m'habite, ce vide intérieur, ce mal-être-là que j'ai constamment. Moi, me lever de bonne humeur puis : « Ah, je suis contente de vivre puis je suis de bonne humeur. » Non, je veux dire.

[Robert] Ça ne se passait pas comme ça.

[Sandra] Pendant 40 ans, ce n'est jamais arrivé.

[Robert] J'étais un peu comme toi, moi j'avais une boule dans l'estomac puis quand j'ai pris ma première bière, la boule est partie. Mais tu ne te rends pas compte, tu ne te dis pas à l'âge de 16, 17 ans, tu t'assois sur le bord de la rue : « Bon, vu que la boule part, je vais aller m'acheter une caisse de 24 et je vais boire tous les jours. » Ce n'est pas de même que ça se passe, c'est dans le temps, tu prends une bière puis là la boule part, le lendemain soir tu prends deux bières, la semaine suivante tu en prends trois puis là tu ne t'aperçois pas que ça s'installe tranquillement pas vite ta consommation.

[Éric] C'est pour ça qu'on dit que les substances, c'est insidieux.

[Robert] Et sournois.

[Éric] Et sournois parce qu'on ne s'aperçoit pas que ça nous fait du bien. Puis qu'on le veuille ou non on en vient qu'on va en prendre parce qu'on sait que ça fait du bien, mais c'est inconscient.

[Robert] Mais ce n'est pas une affaire que tu penses, ce n'est pas une affaire que tu réfléchis.

[Éric] Du tout, du tout.

[Robert] C'est pour ça qu'elle a commencé à consommer sur le tard, elle avait déjà vécu d'autres situations dans sa vie qui aurait pu la rendre heureuse ou qu'elle aurait pu être bien et tout, mais là, à 35 ans tu as décidé. Donc là, tu rentres dans la salle de meeting, tu rencontres ces deux jeunes, ils te gardent pendant l'heure. Mais de là à dire que tu fais ta première étape.

[Sandra] Le premier partage que j'ai entendu, Seigneur, ça m'a touché.

[Robert] Parce qu'il faut dire aux auditeurs que quand tu vas dans une salle de meeting, tu n'es pas obligé de parler, tu n'es pas obligé de rien dire, tu t'assois là, tu écoutes ce qui se passe en avant. Il y a un petit peu de protocoles au début, qui lisent toute la documentation puis après ça il y a quelqu'un qui vient, qui vient conter son cheminement, son histoire. Après ça le meeting est terminée puis tu n'es pas obligé d'avoir à parler à personne puis tu peux revenir quand tu veux, c'est un peu ça. Donc toi, c'est ça ton premier meeting, tu as entendu ton premier partage de vie.

[Sandra] Puis c'était tout un partage puis c'est venu mettre le morceau de casse-tête qui manquait à mon casse-tête, dans le fond. Toute ma vie je cherchais qu'est-ce que j'avais puis j'ai consulté, j'ai vu des psychologues, j'ai vu des thérapeutes au CLSC.

[Éric] Avant ta consommation ?

[Sandra] Avant ma consommation parce que je n'allais pas bien. C'est bien beau de mettre ça sur le dos de l'anxiété, mais il faut en revenir à un moment donné. Je vis avec ça toute ma vie, ça ne peut pas être juste ça. Donc ce partage-là est venu mettre un baume sur tout ce que je vivais depuis 40 ans. Ça m'a fait tellement du bien, c'est venu faire la paix avec mon père parce que je lui en voulais.

[Robert] Parce que celui qui a partagé à ce partage-là, il parlait un petit peu de la même chose que toi tu vivais ou que tu avais vécue. Lui aussi, il l'avait vécu puis il était capable de mettre des mots dessus puis te l'expliquer comme il le faut.

[Sandra] Lui, il était dans la grosse déchéance. Puis quand il parlait, il était encore médicamenté pour l'alcool donc il était encore en sevrage, mais écoute, il faisait deux à trois meetings par jour à tous les jours puis tu voyais qu'il voulait vraiment s'en sortir.

[Robert] Il faut dire aux gens qu'il y a au-dessus de 500 meetings par semaine au Québec à Montréal, tu peux aller partout à Montréal, il y a des meetings le matin, le midi, le soir.

[Sandra] C'est ça, tu en as en zoom.

[Robert] De là à faire ton premier partage qui te fait du bien puis rentrer dans les étapes, ce n'est pas toujours évident comme moi j'ai dit la semaine dernière, ça m'a pris dix ans moi à commencer à vouloir mettre les étapes en marche. Toi ça a pris combien de temps ?

[Sandra] Mais tu vois, ça va faire un an, le 8 avril que je suis abstinente.

[Robert] Félicitations.

[Éric] Félicitations Sandra.

[Robert] On va aller fêter ça.

[Sandra] Ouais, avec de l'eau Perrier puis du café.

[Robert] Ouais, c'est sûr qu'on parle de fête puis on en rit, mais la fête n'est plus la même. On fête pour la vraie raison. Parce qu'avant moi je sais bien quand je faisais des fêtes, c'était pour consommer. L'excuse était la fête, mais le produit était là.

[Éric] Dans le temps, je ne serais jamais allé dans une fête s'il n'y avait pas de boisson. Admettons, un nouveau-né, ils faisaient des baby showers et ces choses-là, pas de boisson, non tu ne me voyais pas là. Moi, il fallait qu'il y ait de la boisson sinon je n'y vais pas.

[Sandra] Ça va faire un an, mais encore aujourd'hui pour moi c'est difficile encore d'aller dans des fêtes puis d'avoir du plaisir.

[Robert] Puis il faut que tu te donnes le temps parce qu'on n'est pas des experts, on n'est pas des médecins spécialisés, on n'est pas des psychologues, on est juste des êtres humains qui ont un problème, qui essaient de régler, on a une boîte à outils qui s'appelle la méthode, la fameuse méthode pour ceux d'ailleurs qui veulent comprendre, c'est quoi la méthode allez juste sur le site internet AA.org, vous allez voir, la méthode est très bien décrite qui est appuyée par les 12 étapes et c'est de ça qu'on parle aujourd'hui. Mais ça peut prendre du temps comme ça peut aller vite. Il faut que tu te donnes le temps. La seule chose qu'il faut faire c'est qu'il faut rester abstinent. Puis rester abstinent, après ça, tu commences puis tu t'intéresses aux étapes.

[Éric] Je suis content de ce qu'elle dit parce qu'il y en a qui pense qu'en rentrant dans la première réunion, tout va disparaître.

[Robert] Qu'ils vont avoir une petite parole magique puis ton problème est réglé.

[Éric] Mais ce n'est pas ça, elle, après pratiquement un an , elle a encore de difficulté tandis que moi, lorsque je me suis mis à genoux, j'ai demandé à mon Dieu de m'enlever la soif.

[Robert] Quand tu t'es abandonné.

[Éric] C'est ça, mais sauf que ça m'a pris une trentaine d'années.

[Robert] Après 13 thérapies.

[Éric] C'est ça, mais elle, elle est consciente de ne pas aller tout le temps dans les restos, dans les bars, ces choses-là parce qu'il y a des gens qui rentrent dans les associations, mais ils pensent qu'ils peuvent aller danser dans la discothèque, ces affaires-là, c'est risqué.

[Robert] Ils se mettent en danger, en tout cas au début c'est se mettre en danger.

[Éric] Puis je trouve ça le fun qu'elle dise ça qu' après pratiquement un an, elle a encore de la difficulté. Bah premièrement c'est un programme d'une journée à la fois, 24 heures à la fois.

[Robert] 24 heures à la fois, tu as entièrement raison puis de là à dire qu'aujourd'hui on n'a pas de problème, ce n'est pas vrai. Si moi je vais plus loin que 24 heures dans ma journée où je me fais un scénario pour la semaine prochaine, ça ne fonctionne pas puis ça me met danger pour reconsommer, me donner du ressentiment en me disant que je savais bien que ça allait m'arriver, c'est la raison que je recommence à consommer aujourd'hui.

[Sandra] C'est ça puis j'ai toujours eu peur du rejet, de l'abandon, de l'opinion, du regard des autres.

[Robert] Le jugement.

[Sandra] Le jugement des autres donc c'est sûr que si je m'en vais dans un party, dans une fête, peu importe, ben c'est sûr que je ne suis pas en consommation donc si je me laisse pleinement aller, ben il y a des...

[Robert] Des paradigmes dans ta tête qui vont dire qu'il faut que tu consommes, c'est ça.

[Éric] Tu te vends l'idée peut-être que : « Regarde, si je veux être comme eux puis si je veux me faire aimer puis être au même niveau qu'eux, je vais en prendre une. Je suis peut-être capable de m'en sortir, peut-être capable de me contrôler. »

[Robert] Ce n'est pas tout à fait comme ça que ça fonctionne.

[Sandra] C'est très profond l'alcoolisme puis la toxicomanie.

[Robert] Mais il y a une boîte d'outils puis on est capable de s'en sortir, la preuve moi j'ai 22 ans d'abstinence. Tu vois, c'est comme ça que ça fonctionne, un jour à la fois. Mais nous les alcooliques, on est toujours pressé, on veut toujours que ça aille vite.

[Sandra] Tout, tout de suite, maintenant.

[Robert] Comment tu en es venu à ta première étape quand tu as dit ?

[Sandra] En fait, moi le mot Dieu, c'est un mot de quatre lettres, mais c'est un mot qui me titillait les oreilles assez intensément.

[Éric] C'est parce que tu reliais ça à la religion ou même pas ?

[Sandra] Ben oui puis tu sais, je n'ai jamais été--

[Robert] Ouais, mais on parle de Dieu seulement à la troisième étape. Quand tu es arrivé à ta première étape, il a fallu que tu admettes que tu avais un problème avec ta consommation malgré que tu avais juste quatre ans de consommation. Ce n'est pas le temps ni la quantité qui compte, mais il restera toujours que tu n'avais pas un grand vécu dans la consommation.

[Sandra] Ouais, ce qui m'a fait admettre que j'ai un problème de consommation c'est que j'avais perdu la maîtrise de ma vie.

[Robert] Ouais, qui est la deuxième moitié de la première étape. Tu n'étais pas en contrôle.

[Sandra] Je n'étais pas en contrôle de ma vie.

[Robert] Quand tu consommais.

[Sandra] Non, en fait je n'ai jamais vraiment été en contrôle de ma vie. Je n'ai jamais senti que j'étais vraiment en contrôle de ma vie.

[Robert] Dû à ton éducation, de comment tu as grandi.

[Sandra] Exactement puis là le fait de consommer, ben ça a eu un impact sur mes enfants. Puis le fait d'avoir peur de mourir, de voir mes enfants qui s'éloignaient de moi.

[Robert] Toi la première étape, tu n'as pas eu vraiment de problème à la faire la première étape, tu as admis à cause des raisons que tu viens de nous donner. Que tu voyais que tu avais perdu le contrôle de ta vie dû à la consommation.

[Sandra] Ouais, mon fils il ne me donnait plus de câlin, il ne me disait plus qu'il m'aimait, je sentais qu'il y avait une grande distance.

[Robert] Quand il te voyait en boisson ?

[Sandra] Mais même quand il ne me voyait pas.

[Robert] Il t'en voulait.

[Sandra] Ouais, il m'en voulait de ne pas être là.

[Éric] Puis j'imagine dans la consommation, tu les as peut-être un peu délaissés. Je veux dire, quand on consomme qu'on le veuille ou non.

[Sandra] Bah oui, parce que tu es centré sur ton petit nombril. Tu es centré sur ton petit nombril puis tu penses juste à tes malheurs.

[Robert] Comment tu en es venu à la deuxième étape ? Tu ne pensais pas que tu étais capable de le contrôler par toi-même ? Tu as eu envie de boire quand tu as décidé d'arrêter de consommer parce que la deuxième étape, il faut dire qu'on est

venu à croire qu'on n'est pas capable par nous-mêmes d'arrêter, que ça prend quelque chose de plus grand que nous pour nous donner la raison.

[Éric] Surtout que Dieu te faisait peur.

[Robert] Dieu te faisait peur, tu as fait ta deuxième étape quand même ?

[Sandra] Oui, parce que je m'en allais travailler ce matin-là puis je prends tout le temps le même chemin, puis je regardais, j'étais arrêté à un stop puis je regardais l'arbre qu'il y avait sur un terrain. Là, je me suis dit : « Sandra tu as toujours cru que si tu avais un peu de confiance en toi puis un peu de persévérance puis un peu de courage, ben que tu pouvais t'en sortir puis que ça irait bien dans la vie. » Puis tu sais, ça se passe tout dans ma tête.

[Robert] C'est drôle que tu aies vécu ça à un stop en regardant un arbre. Tu as eu ces pensées-là ce matin-là.

[Sandra] Ce matin-là, je ne sais pas, je sentais l'énergie.

[Éric] Mais ça en est une d'expérience spirituelle, ça vient de là.

[Sandra] Je sentais l'énergie, le soleil, le vent, mais non, je ne le sais pas là.

[Robert] Il y a quelque chose qui en train de te guider ou te faire réfléchir ou te faire penser.

[Éric] Tu as senti un bien-être ?

[Sandra] C'était comme là où j'ai abdiqué puis ça fait : « Ouais, tu as essayé par toi-même la grande, toute ta vie. Puis tu vois bien que ça n'a pas mené à grand-chose. »

[Robert] « Je suis encore anxieuse. »

[Sandra] Je nage encore dans la même chose.

[Robert] Dans la même boîte.

[Sandra] Dans la même boîte. Donc à partir de ce moment-là, là ça a fait--

[Robert] Tu en es venu à croire que ça prendrait quelque chose de plus grand que toi pour te donner la raison, Au moins, te donner un mode de vie que tu aspirais à.

[Sandra] Ouais.

[Éric] Mais ça, ça s'est fait après ta première réunion ou avant ?

[Sandra] Après.

[Éric] OK, c'est ça, après.

[Robert] Ouais, il n'y a pas vraiment de temps, ça peut prendre du temps, comme ils disent dans les promesses, ça peut aller vite, d'autres ça peut aller tranquillement, mais si tu mets la volonté dans ce programme, tu vas pouvoir réussir.

[Éric] C'est ça puis moi je connais plein de membres qui sont arrivés athées. Je veux dire, qui ne croyaient pas en Dieu.

[Robert] Ça n'a rien à voir avec la religion.

[Éric] Non, mais je veux dire athée dans le sens qu'ils ne croyaient pas qu'il y avait quelque chose de plus grand qu'eux puis à long terme, à force d'écouter des partages puis ces choses-là, ils sont venus à croire.

[Sandra] Puis ce que j'ai compris c'est que c'est une, puis la phrase est bien faite, c'est une puissance supérieure à soi-même, tu sais.

[Robert] Quelque chose de plus grand que toi.

[Sandra] Oui, c'est comme : « Tu n'es pas Dieu, la grande. »

[Robert] Ouais, parce qu'on est ici aujourd'hui pour parler de la 4e étape puis pourquoi qu'on a invité Sandra parce qu'elle a de la misère avec sa 4e étape. C'est tout à fait légitime. On essaie de décrire aux auditeurs c'est quoi son cheminement, là elle vient de conter qu'elle a fait sa première étape, tu as découvert qu'il y avait quelque chose de plus grand que toi. Mais à un moment, donné la 3e étape avant de faire la 4e, il faut que tu sois sûr et certain que tu l'as bien fait. Est-ce que c'est un peu ça qui fait que tu as de la misère avec ta 4e ? Est-ce que tu as vraiment bien fait ? La troisième étape, je peux bien la lire : « Nous avons décidé de confier notre volonté, notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevons. » Tu vois ?

[Sandra] Mais tu vois, on est allé dans un intensif puis moi je m'en allais là au départ dans ma tête.

[Robert] C'est quoi un intensif pour juste que les auditeurs soient au courant ? C'est que tu y vas un weekend puis tu parles de ton problème avec d'autres alcooliques.

[Sandra] Oui, on parle des étapes.

[Robert] On parle des étapes, chose qui est très importante d'ailleurs dans le cheminement d'un alcoolique de faire des intensifs pour découvrir le sens des étapes et comment faire les étapes, comment les vivre.

[Éric] Le mot le dit, intensif, c'est qu'on va vraiment condensé, c'est ça c'est condensé puis c'est très...

[Robert] Structuré.

[Éric] C'est ça, c'est très structuré puis on échange avec d'autres idées. Ce n'est pas un gros groupe, on est comme sept, huit puis on échange sur nos vies sur les étapes, c'est merveilleux.

[Sandra] Ouais, c'était , mais moi dans ma tête je m'en allais faire ma 4e étape là.

[Robert] Est-ce que tu avais fait ta troisième comme il faut ?

[Sandra] Bah oui, dans ma tête oui, je l'avais fait.

[Robert] Ah ouais, tu en as parlé avec les autres, les autres aussi étaient là pour faire le 4e étape, tu t'es aperçu que tu n'étais pas rendu à la même place qu'eux.

[Sandra] Mais j'ai vécu quand même quelque chose d'assez spécial là-bas. Bref ça m'a amené à comprendre que tu ne peux pas prier, tu ne peux pas demander à ta puissance supérieure de t'aider juste quand tu en as besoin.

[Robert] Ah bah non, c'est là, le mode de vie spirituel, il faut que tu le vives, que tu aies un genre de contact constant avec ça, il faut que tu sois réveillé, il faut que tu sois alerte sur ce côté spirituel.

[Sandra] Il y a une belle chanson de Jelly Roll à ce sujet là. Mais oui, donc c'est ça que j'ai réalisé en allant à cet intensif-là.

[Robert] Es-tu revenu sur ta 3e étape pour autant ?

[Sandra] Oui, je suis revenu sur ma 3e étape.

[Robert] Pensant que tu l'avais fait, mais dans le fond, non.

[Sandra] C'est ça, moi ce que je me suis dit, ce que j'ai compris c'est : « OK, Sandra tu dois prier puis ce n'est pas toi qui mènes. »

[Éric] Tu dois lâcher prise puis confier ta vie à ta puissance supérieure.

[Robert] Tu dois t'abandonner, peu importe comment tu conçois cette puissance supérieure.

[Sandra] Oui, arrête de tout vouloir contrôler tout ce qui se passe.

[Robert] Moi c'est mon parrain, mon parrain est décédé en 2017 puis j'ai pataugé 15 ans avec lui dans ce merveilleux monde-là des Associations anonymes, lui, il avait 59 ans de mouvement. Quand je me relie à ma puissance supérieure, c'est à lui que je pense directement. Parce que c'est un homme que j'ai beaucoup apprécié, il m'a fait confiance puis je lui ai fait confiance puis il m'a montré le chemin de l'abstinence et je suis abstinent comme j'ai dit tantôt depuis 22 ans. Moi j'aspire à la sobriété, lui c'était un homme qui était complètement sobre, même des fois je me demandais comment il faisait pour être sobre. Il respirait la sobriété. C'est sûr qu'avec 59 ans de mouvement, il savait comment ça fonctionnait. Mais quand tu ne fais pas ta 3e étape comme il faut, peu importe les étapes où tu es rendu, tu n'as pas fait les précédentes comme elles sont censées d'être faites, c'est sûr que l'étape suivante que tu essayes de faire, ne fonctionnera pas. Parce qu'à l'étape 4, il faut que tu fasses un inventaire de ta vie. Puis ce n'est pas facile de faire un inventaire de ta vie dans le sens, pas que c'est difficile de le faire, c'est comment le faire. C'est quoi mon premier pas qu'il faut que je fasse pour faire cet inventaire-là qui va me permettre de comprendre qu'est-ce qui se passe avec moi ?

[Éric] Ce n'est pas juste ça, c'est quand on est dégelé quand on ne consomme plus, on sait que ça va en contant notre vie ça va réveiller des blessures. On va aller chercher des blessures qu'on croyait fermées parce qu'on part de notre enfance quand même puis on remonte. Ça nous tente pas tout le temps à jeun de vivre ces blessures-là.

[Robert] Puis tu ne sais peut-être pas que tu vas les vivre. Tu ne sais peut-être pas qu'il y a une blessure que tu as ou le besoin de consommer que tu avais pour geler ta blessure, tu ne la connais peut-être pas ta blessure.

[Éric] Puis soit ça ou on pense qu'elle est guérie puis finalement, non, non. Quand tu rentres dedans, elle se réouvre puis il faut que tu la vives à jeun. C'est pour ça qu'il ne faut jamais être tout seul.

[Robert] Il te faut une marraine ou un parrain qui te guide puis faire des intensifs. Il y a des réunions, il y a des réunions d'associations anonymes spécialement pour les 12 étapes, comme tu disais tantôt Sandra, tu peux aller sur le zoom, il y a toujours

du monde qui en parle les 12 étapes, mais c'est très important de les faire en ordre. Mais quand tu arrives à la troisième, de donner ta volonté à ta puissance supérieure, ce n'est pas facile d'accepter ça surtout quand tu étais un alcoolique toxicomane que tu as toujours pensé que tu l'avais l'affaire. Que toi tu es capable de mener ta vie comme tout le monde, là tu t'aperçois que ta vie c'est de la, excusez-moi l'expression, c'est de la m*rde, là tu essayes de reprendre ça puis qu'est-ce que je fais pour dire que je veux changer de vie ? Mais il faut que tu confies ta volonté, c'est pour ça que la troisième étape existe.

[Éric] Puis je trouve ça bien parce qu'elle le dit. Elle croyait qu'elle l'avait complètement fait sa troisième étape puis elle est rentrée dans la quatrième puis elle a bloqué à la quatrième, elle va nous l'expliquer tantôt, mais elle a bloqué. Donc pour réaliser que sa troisième n'était pas complètement bien faite.

[Robert] Ouais, puis qu'est-ce que tu as vu dans la quatrième que tu n'avais pas fait ce que tu avais à faire ou tu as bloqué dans cette 4e étape ?

[Sandra] En fait, j'ai bloqué sur bien des choses. Premièrement j'ai bloqué sur la façon dont les feuilles sont faites pour le faire.

[Robert] Ah ouais, il faut expliquer aux gens qu'il faut que tu mettes trois colonnes puis la première colonne c'est les gens, deuxième colonne c'est la cause, la troisième colonne c'est ce que tu as fait. Ah ouais, c'est sûr et certain.

[Éric] Il y a plusieurs processus, mais ça, c'est un qu'ils nomment dans le processus.

[Robert] Dans le gros livre. Dans le gros livre Bill W, membre fondateurs des Associations anonymes l'explique très bien la marche à suivre parce qu'on n'a pas d'excuse dans le fond de rechuter. Puis je comprends très bien pourquoi le monde rechute, mais des fois si tu lis le gros livre puis tu suis à la lettre, il explique chaque étape une après l'autre puis au pire, tu lis la première étape puis tu fais ta première

étape puis tu attends avant de faire la deuxième. Mais si tu réussis à faire ta première étape, tout de suite, il faut que tu tombes dans la deuxième, il ne faut pas que tu attendes deux ans avant de tomber dans ta deuxième parce que tu te mets en danger pendant ce temps.

[Éric] Puis Bill et Bob, qu'on le veuille ou pas, si les étapes sont comme ça, sont en ordre comme ça, c'est parce qu'il faut qu'elle soit faite comme ça.

[Robert] C'est toute une logique qu'il faut que tu suives. Bah la preuve, elle pensait elle-même qu'elle était rendue à sa 4e étape.

[Éric] Puis ça fait quand même 88 ans que ça existe le programme donc j'imagine que ça fonctionne.

[Robert] Ça a sauvé des millions de personnes.

[Éric] Puis il n'y a rien qui a changé, l'ordre n'a pas changé, c'est parce que ça aide. C'est très bien fait.

[Robert] Ouais, que tu y croies ou que tu n'y croies pas, c'est la marche à suivre. Moi comme j'ai dit tantôt, je ne suis pas un expert puis je ne suis pas un docteur en psychologie, mais je sais que ça fonctionne dans mon cas à moi.

[Éric] Puis on a les statistiques qui prouvent que ça fonctionne. Dans le monde, présentement, on est à peu près, juste je vais parler, pas de toutes les associations, mais Alcooliques anonymes, on est près de trois millions qui s'en sort, à part les autres fraternités donc ça fonctionne. C'est tout le même programme.

[Robert] Ouais, mais le gros problème avec la 4e étape c'est qu'on est des entêtés. Est-ce que c'est parce qu'on ne veut pas la faire la quatrième étape ? Est-ce que

parce que le côté spirituel, je l'ai vu dans mes trois premières étapes, là je veux bien croire ce qu'il me disent, comme moi quand je suis rentré en thérapie, je veux bien dire que j'admets. Mais dans le fond, tu n'es pas vraiment sincère avec toi-même, la rigoureuse honnêteté n'est vraiment pas là. On est des entêtés puis on ne veut pas faire cet inventaire-là puis des fois on se donne comme raison vue qu'on ne sait pas comment le faire l'inventaire, ben ça ne doit pas marcher, ça ne doit pas fonctionner.

[Sandra] Ou moi, je me suis dit peut-être est-ce que j'ai vraiment fait ma troisième étape comme il le faut, approfondie, vraiment au complet ? Parce que là, je pense que je suis sur la bonne voie.

[Robert] Parce qu'il y a des devoirs à faire, la troisième étape, si tu veux la pratiquer, tu te lèves le matin, il faut que tu fasses ta prière journalière en te levant le matin, tu te dis la première pensée que tu as aujourd'hui : « Aide-moi à passer à travers les épreuves que tu vas me donner. » Pas les épreuves que moi je m'impose ou les épreuves que moi je m'imagine, mais donne-moi juste le courage de passer à travers et si tu lui demandes sincèrement, il faut que tu sois rigoureusement honnête avec toi-même. Ce n'est pas facile d'être honnête avec toi-même parce que moi quand j'ai consommé pendant 30 ans de temps, j'étais un spécialiste de la manipulation puis du mensonge pour arriver à mes fins sans m'en rendre compte, inconsciemment. Donc le matin quand tu te lèves, on dirait qu'il y a un poids qui s'enlève de tes épaules parce qu'il y a quelqu'un d'autre qui va faire ce que tu as à faire dans une journée puis il va te donner juste ce que toi tu es capable de faire, c'est merveilleux comme programme quand on y pense. Mais il faut y croire.

[Sandra] Exactement, si tu ne fais pas ça, puis que là tu penses que tu es correct pour faire ta quatrième étape, mais inconsciemment tu vas te trouver mille et une raisons pour que ça ne fonctionne pas. Comme moi dans mon cas, c'est les feuilles qui ne sont pas correctes, je n'ai pas assez d'espace, je dois prendre un autre cahier.

[Robert] On essaie de se donner toutes les raisons pour ne pas le faire.

[Sandra] Je me suis compliqué la vie. Mon parrain me l'a dit : « Sandra, tu te compliques la vie, ce n'est pas censé être compliqué comme ça. »

[Robert] Mais on on a tendance à se compliquer la vie les alcooliques, toxicomanes, on aime ça quand c'est compliqué. Moi quand je décris un peu le côté mental de notre maladie, c'est que moi j'aimais me mettre dans la m*rde pour m'en sortir puis vu que je m'en étais sorti, j'allais fêter prendre un coup. Mais dans le fond j'allais prendre un coup pourquoi, parce que je m'étais sorti de la m*rde, mais ce que j'oubliais dans l'équation, c'est que c'était moi qui m'étais mis dans la m*rde exprès. Je courais les situations comme ça pour pouvoir m'en sortir, mais ça c'est tout inconscient. Mais quand tu commences à cheminer puis à le comprendre, c'est pour ça que quand tu arrives à la quatrième étape, tu fais un inventaire de ta vie là, tu dis le monde que tu n'aimais pas, admettons, un type que tu n'as pas aimé ou une industrie, un boss.

[Sandra] Un ressentiment que tu as envers quelqu'un, peu importe. Mais c'est sûr que ça vient réveiller des souffrances.

[Robert] Donc là, tu as décidé de mettre ta quatrième étape de côté et de refaire ta troisième étape ? Es-tu dans le processus de ça ou là tu as compris ta troisième ?

[Sandra] Je m'enligne, je pense avoir compris ma troisième, il faut que je la mette beaucoup plus en pratique encore, mais je m'enligne vers ma quatrième étape puis je pense que ça prend beaucoup d'amour de soi aussi pour pouvoir faire ça puis pouvoir s'accueillir là-dedans.

[Robert] Mais la troisième étape sert un peu à ça, c'est que tu donnes la volonté, tu remets ta volonté aux soins de Dieu comme tu le conçois. C'est que tu te libères de tes peurs, de tes anxiétés, c'est lui qui prend ça en charge. C'est dur à expliquer, c'est dur à vivre ce qu'on est en train de dire, mais un coup quand tu réussis à avoir un exemple que ça fonctionne, comme toi tu disais que tu t'es arrêté sur le bord d'une route puis qu'il y avait un arbre qui t'a fait penser à ça. C'est un peu une expérience spirituelle, c'est de ça qu'on parle, la spiritualité puis les trois premières

étapes, c'est un concept spirituel. Parce que tu fais affaire directement avec ta puissance supérieure et après ça c'est le côté mental. Là, il faut que tu commences à penser qu'il faut que tu passes à l'action. Passer à l'action, c'est comme un gars qui a une industrie, toi tu vends des chaussures, admettons puis tu ne fais jamais d'inventaire dans ton magasin de chaussures. Tu as 300 chaussures que toi tu trouves belles qui ne se vendent pas, tu dis te que la saison s'en vient, on a commandé 400 autres paires, mais dans le fond, elles ne se sont jamais vendues pendant six mois de temps. Si tu ne fais pas d'inventaire, tu ne seras jamais puis à un moment donné tu vas faire faillite. Qu'est-ce qui arrive pour nous ? Bah c'est ça, il faut que tu fasses un inventaire de toi-même, que tu sois rigoureusement honnête avec ce que tu mets sur le papier, mais tu n'es pas obligé de marquer 50 noms, 50 patrons, 50, etc.

[Sandra] Non, non, c'est ça. C'est ça, moi je me suis rendu là parce qu'il fallait que j'énumère mes ressentiments, mes peurs, toutes ces choses-là puis là je suis comme : « Seigneur ! » Parce qu'il y en a beaucoup.

[Robert] Mais c'est ça, il y en a beaucoup, il faut que tu prennes ton temps, il faut que tu les écrives, il ne faut pas que tu fasses les trois colonnes en même temps.

[Sandra] Non, c'est ça, il y a une façon de faire.

[Robert] « Ce que tu penses » ou « je n'ai pas aimé » ou « j'ai fait du ressentiment » parce que des fois le ressentiment, il y a un autre exemple à ça. Admettons que tu vis dans un quartier, pour que les gens comprennent c'est quoi le ressentiment. Tu vis dans un quartier, toutes les maisons sont délabrées, donc toutes les maisons sont délabrées, le voisin, c'est délabré, en face, à côté, tout le monde est délabré et ça ne te tente pas de faire des rénovations parce que tout le monde est délabré et tu vis bien comme ça. D'un coup il y a un gars qui achète la maison devant chez vous et lui, il a peint puis il a changé les fenêtres puis tout le kit, toi tu te dis que tu vas faire pareil. Là, tu as du ressentiment positif parce que lui il t'amène quelque chose qu'il faut que tu t'améliores, mais le ressentiment négatif, si toi tu es le voisin qui est dans la maison délabrée puis tu regardes la maison qui est devant : « Tu as vu le voisin ? » Puis là tu commences à parler contre le voisin puis tu ne fais pas les

changements dans ta propre maison, mais tu vas haïr ce voisin, là c'est du ressentiment négatif. Puis c'est un peu ce qu'on fait nous les alcooliques, au lieu de régler le problème puis garder le côté positif sur quelqu'un qui nous procure du ressentiment ou lui donner de l'amour et c'est dur de donner de l'amour à quelqu'un qui tombe sur les nerfs et qui t'a un peu trahi ou qui t'a fait une petite crasse à l'ouvrage puis il a parlé contre toi puis c'est dur, mais ça fonctionne quand tu donnes de l'amour, tu te détaches du problème.

[Sandra] Moi j'ai un côté quand même naïf.

[Robert] Comme beaucoup d'alcooliques, toxicomanes.

[Sandra] Oui, moi quand tu parles de la maison qui n'est pas rénovée puis tout, mais moi j'ai l'impression que cette maison-là, c'était ça la vie.

[Robert] Pourquoi je changerais ? Tout le monde est comme moi.

[Sandra] Mais tu sais, c'est ça, la vie est comme ça puis c'est comme ça puis là je vais voir mon voisin qui rénove sa maison puis je ne vais pas avoir du ressentiment envers lui en étant jalouse, je vais le regarder puis je vais me dire : « Waouh, on peut faire ça ? »

[Robert] Ben ouais.

[Éric] C'est ça qu'il disait, le positif.

[Robert] C'est le ressentiment positif, mais nous les alcooliques, on fait le ressentiment négatif, commencer à parler contre le voisin. À la place de faire et de dire : « Maudite bonne idée. » Comme tu viens de dire, je peux faire ça moi aussi.

[Sandra] Mais là moi je vois qu'on peut faire ça, mais je vois la marche haute en tabarouette parce que là je me dis que je n'ai pas d'outil pour faire ça.

[Robert] Même si a l'air compliqué un petit peu quand on parle des étapes, les quatre premières étapes, la quatrième étape, il faut comme tu disais tantôt Éric, il faut toujours se prendre un parrain, il faut se donner le temps, on n'est pas des experts puis il faut se donner le temps.

[Éric] Puis comme tu parles de la 4e, tu sais, faire les étapes, il n'y a pas de temps, tu y vas à ton rythme puis on n'a pas chacun le même rythme.

[Robert] Ce n'est pas une course. C'est plus un marathon qu'un sprint.

[Éric] C'est en plein ça puis le marathon est très long, il est toute ta vie. Quand on tombe dans le programme, quand on arrive avec le programme, c'est une journée à la fois et pour toute notre vie. On ne fait pas ça en une semaine.

[Robert] Puis à travers tout ça il faut que tu changes tes comportements, tu en viens à changer tes comportements puis ça, ce n'est pas facile des fois de changer de comportement, c'est soit tu changes d'amis, tu as des amis d'enfance des fois qu'il faut que tu laisses tomber ou ton épouse a fait sa vie parallèle à ta consommation puis là toi, tu ne consommes plus, mais ça ne fonctionne plus, vous n'êtes pas au même niveau, peut-être qu'il faut que tu te sépares. Il y a bien des choses à faire dans ta vie qu'en même temps il faut que tu fasses les étapes. Ce n'est pas facile tout ça. Mais c'est faisable, c'est faisable, la boîte d'outils est là, c'est faisable.

[Sandra] Moi j'ai vécu une expérience dernièrement puis je me suis fait dire qu'on s'ennuie de l'ancienne Sandra.

[Éric] Celle qui consommait.

[Sandra] Je ne sais pas.

[Éric] Nan, mais tu consommais dans ce temps-là.

[Sandra] Probablement oui, je consommais à cette époque.

[Robert] Mais parce que tu deviens plus un attrait qu'une réclame. Les gens qui te regardent, qui consomment avec toi, ils voient que tu ne consommes plus puis tu as à l'air bien, moi depuis que je te connais tu as l'air d'une fille qui est bien dans sa peau maintenant. Les autres, c'est ce qu'ils voient, tu es attrayante puis dans le fond ils font le ressentiment, ce qu'on vient de dire avec la maison, c'est qu'à la place de dire : « Ben peut-être je devrais faire comme Sandra, aller dans des associations anonymes moi aussi, aller voir, au moins m'ouvrir l'esprit. » Peut-être, pas arrêter de consommer tout de suite, mais au moins vu qu'elle est plutôt dans la réclame, que toi tu commences à dire à tout le monde que tu te sens bien parce que tu es rendu dans les associations anonymes.

[Éric] C'est parce que les gens qui sont autour de toi, il y en a qui vont être contents comme il y en a qui vont t'envier comme tu viens d'expliquer, ils t'envient parce qu'ils voient que tu vas bien puis eux, ils ne sont pas capables de franchir ce pas-là pour l'instant.

[Robert] Et des fois ils ne savent pas comment faire, ils sont comme toi au début quand on était dans le déni. Tu n'es pas au courant vraiment que tu as un problème, tu ne penses pas que tu as un problème puis tu ne veux pas savoir que tu as un problème. C'est compliqué, le cheminement est compliqué, mais il est simple en même temps. La seule raison pour faire partie des associations anonymes, c'est le désir sincère d'arrêter de consommer, d'arrêter de consommer en général. C'est ça qui est nécessaire. Du moment que tu as le désir d'arrêter parce que tu vois que dans ta vie, comme tu disais tantôt, à 39 ans tu t'es aperçu que ce n'était pas ça qui était la solution et là, tu t'es mise à regarder autour de toi puis pensant que tu avais fait ta 4e puis dans le fond tu es allé dans un intensif, tu te rends compte que tu ne l'avais pas faite exactement la troisième étape parce que ce n'est pas facile de

mettre sa volonté à Dieu. Il faut que tu sois ouvert esprit puis il faut que tu sois alerte. Il y a des choses qui t'arrivent à tous les jours qui peuvent te paraître anodines, mais des fois c'est un petit message que tu reçois puis tout le monde reçoit des messages de cette nature-là, ça dépend comment tu l'interprètes.

[Éric] Puis comme on dit, le mode de vie ne t'évitera pas d'avoir des épreuves dans la vie. Tu vas avoir des épreuves, mais tu vas mieux les gérer, tu vas mieux les comprendre avec le mode de vie.

[Robert] Tu as toujours l'émotion, comment tu la gères, ton ressentiment, on revient sur le ressentiment.

[Éric] On n'est pas habitué de vivre nos émotions à jeun. Au début puis même toi après 22 ans, tu as des défauts de caractère sûrement qu'il faut que tu gères encore puis moi, juste manipuler, contrôler, à tous les matins, je demande à mon Dieu de m'enlever ça, de m'aider.

[Robert] Puis ça, ça fait partie des étapes suivantes qui s'en viennent. On va en parler, c'est que tu montres que tu es vraiment dans le programme.

[Éric] C'est ça, je confie à Dieu.

[Robert] Moi, je suis obligé de donner un exemple de ressentiment, le journaliste qui sorti l'article comme quoi j'avais fait de la prison après que j'avais été proclamé le héros national, je lui en voulais un petit peu, tu comprends ? Puis je me suis dit à un moment donné : « Bah non. » Quand j'ai vu l'engouement que ça a pris, la vague d'amour que j'ai reçu des Québécois, des Québécoises, je me suis dit que dans le fond ce gars, il m'a libéré dans les deux sens du mot de mon temps incarcéré, c'est qu'il m'a libéré, je suis libéré de ça puis maintenant je peux en parler parce que lui il en a parlé pour moi. Je lui ai mis ça dans ses mains à lui sans m'en rendre compte, c'est lui qui l'a sorti la nouvelle, un peu comme on essaie de faire avec la 4e étape, de donner notre volonté à quelque chose de plus grand que nous.

[Sandra] Ça a été ma grande demande ça, quand j'étais allé à l'intensif. C'est encore très très présent, j'ai besoin d'être, j'ai besoin d'exister, de prendre ma place, j'ai ma place sur terre puis je dois apprendre à m'aimer. Comme tantôt je disais.

[Robert] Mais ça se fait 24 heures à la fois.

[Sandra] Ça se fait 24 heures à la fois, tantôt je disais que je me suis fait dire qu'on s'ennuie de l'ancienne Sandra, mais je dis : « L'ancienne Sandra, vous lui trouviez quand même des défauts puis des choses à dire sur elle. » J'ai dit : « Là c'est une nouvelle version, améliorée puis il y a encore des choses. »

[Robert] 2.0 pour rester à la mode.

[Sandra] Ça sera toujours à améliorer sauf que je me suis fâché puis j'étais rendu là : « Avez-vous un mode d'emploi ? » Parce que je m'excuse d'exister. À un moment donné, moi, mon bien-être à moi, il est beaucoup plus important que ça.

[Éric] C'est là qu'on voit que le jugement fait partie de notre entourage pareil. Le jugement, qu'on aille bien, qu'on n'aille pas bien, c'est sûr qu'il y a des gens qui vont te juger dans la vie. Même moi, les choses que je vais juger, c'est soit j'envie la personne ou alors mon style ou je suis jaloux. Le jugement va toujours être là, c'est pour ce que les étapes viennent en ligne de compte pour bien vivre.

[Robert] Chers invités juste pour vous dire que c'est déjà terminé.

[Sandra] Mais non ?

[Robert] Ça a bien passé. Tu étais nerveuse au début puis tu t'aperçois qu'aujourd'hui que ça s'est bien passé puis je pense que tu as donné une bonne

définition de la 4e étape dans le sens que tu avais de la misère à passer à travers, tu es obligé de revenir à la troisième et là tu es entre les deux présentement. C'est pour vous dire que ce n'est pas quelque chose qui s'apprend par cœur. Donc j'en profite pour remercier Éric L, mon fidèle collaborateur qui est toujours là, toutes les semaines, Sandra.

[Sandra] Merci.

[Robert] Un gros merci, ça a été très très instructif ce que tu nous as dit aujourd'hui. Ce balado est une production bien entendu de Canal M. J'aimerais remercier Mathieu Tessier à la régie qu'on appelle notre boss. Gerlie Ormelet qui est la cheffe de contenu numérique, Jean-Sébastien Laliberté le chef diffusion, notre recherchiste qui est toujours très présente Nathalie Barrette et notre grand manitou le directeur du Canal M monsieur Philippe Lapointe. Là-dessus, ben mon nom est Robert Piché, on sera de retour la semaine prochaine pour un autre balado qui s'appelle La quête vers la sobriété avec Robert Piché et ses invités et on va parler de la 5e étape. Sur ce, je vous souhaite tous une bonne journée puis un bon 24 heures pour les alcooliques.

[Éric] Bonne journée Robert.