

La quête vers la sobriété

Épisode 7 - étape 7

[Robert] Bonjour à tous, bienvenue dans ce balado intitulé « La quête de la sobriété avec Robert Piché ». Ce balado se veut une discussion entre amis avec mes invités, c'est une discussion franche, honnête et sincère. On va parler du problème de l'alcoolisme puis la grosse nouvelle avec le problème de l'alcoolisme, c'est que nous les alcooliques, on a une méthode et cette méthode-là est basée sur douze étapes. Et pour ceux qui veulent connaître la méthode, pour nos auditeurs vous avez juste à taper sur Google notre méthode AA, vous allez pouvoir en prendre connaissance. Et cette méthode vu qu'elle est soutenue par 12 étapes et le but de notre balado, c'est qu'à chaque balado on parle d'une étape. Aujourd'hui on parle de la septième étape. Et la septième étape se lit comme suit : « Nous avons demandé humblement à Dieu de nous enlever nos torts. » Donc c'est ce qu'on va parler avec notre invité Jocelyn R et avec mon collaborateur, fidèle collaborateur Éric L après la pause, restez avec nous, on revient tout de suite. Le textuel de la septième étape, c'est : « Nous lui avons demandé humblement de faire disparaître nos défauts. » Bonjour Jocelyn.

[Jocelyn] Bonjour.

[Robert] Merci d'avoir accepté l'invitation.

[Jocelyn] Merci de m'avoir invité.

[Robert] Ben oui, bonjour Éric.

[Éric L] Bonjour Robert.

[Robert] Ça va bien Éric ?

[Éric L] Toujours bien. J'ai mis le paquet dans les couleurs.

[Robert] Tu es encore dans les couleurs de Dieu aujourd'hui.

[Éric L] Toujours dans les couleurs de Dieu. Quand je vais bien, je suis dans les couleurs de Dieu.

[Robert] Toujours dans les couleurs de Dieu. Aujourd'hui on parle de la septième étape bien entendu puis Jocelyn pour vous dire, quand on est dans les fraternités anonymes puis on a la méthode comme je viens de dire qui nous aide, supportée par des 12 étapes, qui nous garde abstinents 24 heures à la fois. Mais des fois ça ne va pas bien pareil dans nos vies, on vit des stress puis le stress est toujours là puis des fois on a de la misère à gérer. C'est bon d'appeler un ami qui est dans le milieu avec toi, qui est dans les mêmes fraternités puis je dois vous dire que Jocelyn et Éric, vous faites partie de ma garde rapprochée donc quand ça ne va pas on s'appelle mutuellement puis on jase de nos problèmes puis ça nous aide à passer à travers parce qu'il y a un dicton dans les fraternités anonymes qui dit tout le temps que c'est toujours mieux d'appeler avant que d'appeler après. Donc c'est ce qu'on fait donc juste pour dire à nos auditeurs que vous êtes mes deux gardes, vous faites partie de ma garde rapprochée. Et toi Jocelyn, ça fait un petit bout de temps quand même que tu es abstinent ?

[Jocelyn] Ouais, Ouais.

[Robert] Conte-nous donc comment ça à commencé un peu ton parcours ?

[Jocelyn] Le début, non pas nécessairement le début, mais bah oui.

[Robert] Tu n'es obligé de me conter parce que moi je le sais qu'est-ce qui a fait que tu as décidé un jour, mais comment ça s'est passé dans ta tête ?

[Jocelyn] Ben je pense que je n'étais pas, pas je pense, aujourd'hui je le vois que j'étais à bout. Mais tu sais, déjà à 22 ans je savais que j'avais des problèmes d'alcool, c'est clair. Ouais, j'étais à l'université puis j'allais faire du ski puis c'était tout le temps moi qui fermais le bar et à un moment donné je me suis dit que je trouvais que c'était clair pour moi que j'avais identifié ça que j'avais un problème avec l'alcool, de là à dire que j'étais alcoolique, c'est complètement différent. En tout cas dans mon cas, c'est différent.

[Robert] On se dit souvent au début : « Oh c'est vrai qu'hier j'ai exagéré un petit peu, je suis magané le matin. » Mais pas assez pour te dire que tu es un alcoolique.

[Jocelyn] Ben exact puis d'autant plus que je me tenais avec du monde qui buvait normalement.

[Robert] Ah ouais, c'est ça.

[Éric L] Puis tu avais du plaisir à cette époque-là.

[Jocelyn] Oui, absolument, absolument puis à l'université j'ai vu rapidement que l'alcool était problématique. Ouais, c'est ça, c'était problématique. Puis à l'époque je fréquentais une fille qui un soir, je suis arrivé en retard puis on devait aller faire du ski avec son frère qui était handicapé. Je me souviendrais toujours de ça, j'avais rencontré des chums avant, j'étais arrivé en retard comme une heure et demie plus tard pour aller la chercher avec son frère qui était handicapé. Elle était en train de le déshabiller puis elle m'a regardé puis elle m'a dit : « Jocelyn, on va arrêter notre relation parce que tu as un problème d'alcool, va te faire soigner. » Et ça, ça m'avait traumatisé, oui, oui.

[Robert] À 22 ans quand même.

[Jocelyn] 22 ans.

[Robert] Elle, elle avait vu ça chez toi en partant.

[Jocelyn] Ouais, ça, c'est une fille qui avait du discernement, qui est assez respectée, on n'est jamais ressorti ensemble, je te contera peut-être d'autres choses plus tard.

[Robert] Elle avait du courage quand même de te le dire.

[Jocelyn] Ouais, de me le dire.

[Robert] Ce n'est pas évident.

[Jocelyn] Ouais, parce que je pense que la dépendance affective, elle ne vivait pas ça elle.

[Éric L] Puis tu as reçu ça comment quand elle t'a dit ça ?

[Jocelyn] C'était un choc premièrement, c'est comme devenu, je ne pourrais pas te dire une vérité, je le savais, mais ce n'est parce qu'on le sait, on le sait tout le monde, ce n'est pas ce qu'on sait, c'est surtout ce qu'on fait avec ce qu'on sait. Et ça a été un choc puis j'avais mon coiffeur qui était rentré dans les Alcooliques Anonymes quelques années avant puis là, je l'ai appelé puis j'ai dit : « Écoute, j'aimerais ça aller faire un meeting. » Mon premier meeting je l'ai fait en 82.

[Robert] Tu as décidé toi-même d'aller faire un meeting ?

[Jocelyn] Oui, oui, absolument, j'ai vu que j'avais j'avais réellement besoin, bon j'ai fait le premier meeting, 22 ans, je suis arrivé dans la salle de meeting, j'avais été à un meeting qui s'appelait, probablement qui était encore Quidam à l'époque.

[Éric L] Oh, bah oui.

[Robert] Ils ont déménagé, mais ils existent encore.

[Jocelyn] Puis il y a quelqu'un qui venait de faire une douzième étape après avec moi, après le meeting, mais tu sais, c'était tous des têtes blanches comme moi aujourd'hui. Je les trouvais sympathiques, mais je n'ai rien compris de ce qu'il m'a dit.

[Robert] Non, non puis dans ces années-là un jeune de 22 ans, ce n'était pas évident. Encore aujourd'hui on en voit des jeunes, mais ce n'est pas la majorité.

[Jocelyn] Puis bon, pour te dire qu'est-ce que j'ai appris, je n'ai rien appris, je n'étais pas là pantoute, premièrement j'étais tellement en hyperactivité mentale que tu sais, je n'avais pas de présence, je n'étais pas présent en moi, je n'étais pas présent en rien d'autre et je n'ai pas accroché. Puis la même personne, je l'ai rappelé le 4 juin 1988 parce que là j'étais dans un état difficile.

[Robert] Quand même six ans plus tard.

[Jocelyn] Six ans plus tard. La consommation a augmenté évidemment, à cette époque-là, j'avais une entreprise bien connue du Québec que je gérais puis en tout cas c'était trop, ça a comme sauté en haut puis là, ben je l'ai appelé puis là, j'ai été réellement faire un autre meeting, mais pas réellement, mais un deuxième meeting où est-ce que j'ai été m'identifié, j'ai été en avant puis j'ai pris mon jeton du nouveau puis je me suis identifié comme étant un alcoolique.

[Éric L] Je veux juste dire, je trouve ça bien parce qu'en 1982 tu as fait appel à quelqu'un puis six ans après tu rappelles la même personne sans jugement puis elle l'a aidé. C'est ça qui est bien dans les fraternités, c'est qu'il va toujours y avoir quelqu'un même si tu rechutes, qui va t'accompagner puis qui va t'aider.

[Robert] Ah oui, puis pour l'auditeur qui nous écoute puis qui pense peut-être un peu comme Jocelyn, peu importe l'âge qu'il a, qu'il pense qu'il y a un problème puis qu'il voudrait faire un meeting, ça, ça prouve que quand tu rentres dans le meeting tu es bien accepté, tu es bien accueilli, les gens vont te donner de l'amour puis ils ne te demanderont pas de rien faire, tu n'auras pas besoin d'aller parler en avant, tu peux juste t'asseoir dans le fond, prendre un café, la plupart du temps il y a du café, tu peux juste écouter ce qui se passe là puis tu essaies de retirer ce que tu as retiré.

[Jocelyn] Absolument.

[Robert] Donc tu es rentré dans ce meeting-là puis tu as commencé à ce moment-là ?

[Jocelyn] Bah j'ai été chercher mon jeton du nouveau puis ça, c'était le vendredi soir, c'était dans le vieux Longueuil, je ne me souviens plus du nom du meeting. Puis par la suite à l'époque il n'y avait pas de cellulaire puis tout ça 1988 on n'en était pas là, c'est venu un peu plus tard. À chaque vendredi soir vers six heures dans l'après-midi, ils appelaient au bureau, c'était ma secrétaire qui répondait puis ils disaient : « Ben, passe-moi Jocelyn. » puis je le savais, ça me tentait puis ça ne me tentait pas.

[Robert] Tu étais un petit peu dans le déni quand même.

[Jocelyn] Ouais, c'est ça, je n'étais pas capable de dire « non » à cette époque-là, le « non » étant la phrase la plus courte, mais j'allais faire du meeting puis je vous trouvais bien sympathique dans les salles de meeting, mais c'est une bonne gang puis à un moment donné ils ont commencé à me dire : « Tu devrais venir étudier le gros livre avec nous autres. » Donc il y avait un autre soir, je ne me souviens plus

durant la semaine où est-ce que j'allais, on était une gang de gars ensemble puis on prenait une partie du gros livre des Alcooliques anonymes qui est extraordinaire soit dit en passant puis on faisait peut-être une dizaine de pages de lecture puis après ça les gars partageaient. Ça, ça m'a comme emmené à un autre niveau de compréhension, encore que c'était vague, j'étais dans la brume, ce n'est pas compliqué.

[Robert] Surtout le gros livre pour les auditeurs qui ne connaissent pas le gros livre, ça explique de fond en comble c'est quoi les 12 étapes, c'est la marche à suivre pour un alcoolique qui veut arrêter de consommer. Il faut que tu commences par lire le gros livre puis ça explique la première étape jusqu'à la douzième étape, très bien expliqué noir sur blanc.

[Jocelyn] Les 186 pages du gros livre même si on s'en va vers la cinquième édition bientôt qui est autorisé par les services régionaux à New York, mais les cinq sont encore pareils. C'est les partages qui ont été modifiés. J'ai eu l'occasion d'avoir la première édition du gros livre que j'étais en train de relire là puis oui, il y a des différences, mais essentiellement c'est toujours la même chose.

[Éric L] Puis ça explique vraiment c'est quoi un alcoolique, ça explique notre maladie les 190 premières pages.

[Robert] Moi, quand j'ai commencé à faire du meeting : « Bon, il faut que tu lises le gros livre. » Je regardais ça où il y avait la littérature puis c'est comme deux pouces d'épaisseur, comme une grosse Bible, moi quand dans mon domaine professionnel je lisais deux pages, je tombais endormi. Je n'étais jamais capable de lire ce gros livre-là, mais j'ai compris que c'est les 186 premières pages qui expliquent vraiment les 12 étapes, la marche à suivre de A à Z écrit, très bien expliquées puis le reste des pages, comme tu dis c'est des partages des gens qui donnent leurs opinions puis ils disent comment ils ont cheminé dans le mode de vie des fraternités anonymes.

[Éric L] Il faut dire qu'il est écrit depuis 1939.

[Jocelyn] Ouais, exact, 1939. 40 millions de copies dans 71 langues puis 140 pays. C'est extraordinaire, ils ont fêté leurs 80 ans il y a quelques années, j'ai lu le rapport.

[Éric L] C'est 89e là, ah tu parles du gros livre ?

[Jocelyn] Ouais, du gros livre des alcooliques anonymes qui a été écrit par les 100 premiers membres des alcooliques anonymes.

[Robert] Les 100 premières personnes.

[Jocelyn] Des personnes autant hommes et femmes, des fois on pense que c'est juste des hommes, il y a des femmes qui ont participé à ça, ben c'est comme ça que ça a commencé puis un meeting par semaine comme je dis toujours : « Ne les manque pas. »

[Éric L] C'est bien dit.

[Robert] Ne te donne pas d'excuse pour le manquer.

[Jocelyn] Essaye de ne pas le manquer puis à un moment donné, mais il y en a manqué. Puis à un moment donné l'aspect spirituel du programme m'agaçait. Dieu là, bon, c'était une notion qui était relativement reliée à la religion catholique en ce qui me concerne.

[Robert] Dans les années 80, il parlait moins de spiritualité dans ce temps-là.

[Jocelyn] C'est ça, exact puis à un moment donné ben j'ai quitté la fraternité pour aller consulter des psychologues puis un psychiatre pour mieux me comprendre parce que moi je suis un cartésien à la base. 2+2, il faut que ça soit 4, il faut que ça

fasse 4, je veux dire excuse-moi. Et de l'aide extérieure, mais en abandonnant alcooliques anonymes. Je trouvais ça, excusez-moi l'expression, mais cucu, avec les pensées magiques sur les tableaux puis la prière de la sérénité donc ça m'a pris des années avant de comprendre, mon Dieu.

[Éric L] En lâchant, tu as lâché les 12 étapes ?

[Jocelyn] Oui, en fait je ne les avais jamais faites. En fait ce que j'avais fait, c'était la première partie de la première étape qui était que, mais je disais que j'étais alcoolique, d'ailleurs dans ce sens que la première étape, ce n'est pas ça que ça dit. Ça dit que j'avais perdu la maîtrise de ma vie, c'est bien différent puis que ça ne dit pas que tu es alcoolique la première étape, ça dit que tu es impuissant face à l'alcool et ça, je ne l'avais admis encore. C'est cette admission là plus tard qui a fait en sorte qu'aujourd'hui ben là ça fait 30 ans, c'est différent, ça a pris encore quelques années.

[Robert] Je suis content que tu amènes ce point-là parce que bien souvent quand on commence à faire du meeting puis on a de la misère un peu avec la première étape, c'est primordial d'admettre qu'on a un problème avec notre substance, en partant si tu admetts ça avec une rigoureuse honnêteté, que tu y crois vraiment, que tu admetts que tu as un problème avec ta substance, mais ça commence. C'est là que les étapes commencent, c'est là que ton honnêteté embarque puis tu dis : « Ben c'est vrai. » Parce qu'avant tu rentres (Saint-Pierre dans arrière), tu es dans le déni : « Je vais aller voir ce qu'ils ont. » Tu te mets toujours une petite porte ouverte pour dire : « Ben peut-être que je vais être capable de reconsommer pareil après. »

[Éric L] Mais moi j'ai connu en 1988, j'avais 16 ans, les fraternités puis j'ai fait 12 rechutes parce que ma deuxième partie de la première étape n'était pas faite donc moi c'est en 2021 que j'ai admis que j'étais impuissant, vraiment ça c'était fait, mais que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. Ça m'a pris une trentaine d'années à comprendre, je pensais que j'avais encore le contrôle quand je retournais.

[Robert] C'est dur de dire que tu as perdu le contrôle dans ta vie quand ça va bien dans ta vie. Non, mais au point de vue monétaire.

[Éric L] Ouais, mais moi ça allait mal, tu connais ma vie.

[Robert] On essaie toujours de mettre ça que ça va bien dans ma vie, j'ai réussi à payer mes factures, je paye l'hypothèque, j'ai une maison, une voiture, j'ai encore mon travail : « Comment ça, je n'ai pas perdu de contrôle de ma vie. » Mais il faut que tu commences à penser que c'est l'alcool qui règne ta vie puis c'est l'alcool qui te dit comment faire dans tes journées.

[Éric L] Ouais, mais juste pour te dire, moi je suis rentré en psychiatrie dans ces années-là, j'ai fait de la prison, je suis allé dans la rue, moi je ne l'avais pas le monétaire, je n'avais pas compris, je n'avais pas admis encore que j'avais perdu la maîtrise de ma vie même si j'étais dans la rue. Je n'étais pas alcoolique.

[Jocelyn] C'est la seule maladie qui fait penser que tu n'es pas malade.

[Éric L] C'est en plein ça.

[Robert] C'est puissant et déroutant.

[Jocelyn] C'est ça et sournois.

[Robert] Sournois, ouais, ouais. Dis-moi donc un peu, après ça tu as...

[Jocelyn] Ben rapidement après ça dans ce régime-là, un meeting par semaine puis tu ne le fais pas, je me suis éloigné évidemment puis ben à un moment donné j'ai eu une rechute parce qu'un soir je prenais de la 0.5, ça a été mon erreur un peu, bah

j'aurais fait une rechute quand même, ce n'est pas la faute de la 0.5 en passant, c'est la faute de Jocelyn. Mais ceci étant dit quand tu en prends 10 de 0.5, ça fait 5. Ça ne fait pas 0.

[Éric L] Après combien d'années ?

[Jocelyn] Après quatre ans. Puis là, évidemment--

[Robert] En plus c'est le geste. Ton cerveau l'enregistre ton geste que tu bois vraiment une bière, malgré que c'est une 0.5, mais il reste toujours que ton geste est là.

[Jocelyn] Puis tu te tiens dans un bar puis tu te tiens dans l'ambiance qui est euphorique, les autoroutes du plaisir comme dirait un nos amis. Ouais, c'est ça. Puis à un moment donné il y a eu cette rechute puis là, ben j'ai commencé à consulter encore des psychologues pour essayer de mieux comprendre puis, et cetera, je me faisais suivre et tout ça.

[Robert] Puis quand tu as rechuté, tu as rechuté pour longtemps ou tu as rechuté une soirée ?

[Jocelyn] Non, non, ça a duré in et out parce que j'ai recommencé à faire du meeting au travers de ça parce que je me disais puis bon, ça a duré peut-être, je te dirais un an, in et out. Jusqu'en janvier 1994, mon père venait de décéder en 1993, ça m'avait secoué pas mal, j'étais descendu dans le bas Saint-Laurent puis tout ça puis mon parrain était venu me voir puis quand le service se finissait, était fini, il m'a vu prendre une bière puis je l'ai regardé dans les yeux et j'ai dit : « Waouh ! » Je ne réalisais même pas que j'étais sur la rechute, c'est fort. Elle est forte cette maladie-là. Et là, quand il m'a regardé dans les yeux, il ne m'a rien dit parce que c'est ça l'accueil que vous me donnez. Cet accueil là sans jugement, on se reconnaît entre nous autres, les personnes intenses, ceux que j'appelle.

[Robert] Les tannants.

[Jocelyn] Les tannants, les intenses, il y a une intensité qui nous habite au départ. Moi j'ai été alcoolique avant de prendre mon premier verre, j'en suis convaincu aujourd'hui encore. Problème d'anxiété, j'étais petit gars, ce n'était pas que là, j'ai 63 ans aujourd'hui, même si mon oncle était médecin, il n'y a pas eu de diagnostic, ce n'était peut-être pas aussi évident qu'aujourd'hui. Et bah c'est ça et moi le 3 février 1994, je voulais m'enlever la vie, je ne voyais pas d'autre solution.

[Robert] Tu étais rendu à une trentaine d'années ?

[Jocelyn] J'avais 32 ans, 33 ans, excuse-moi et je ne voyais plus d'autres solutions puis la solution que j'avais trouvée, c'était le monoxyde de carbone dans mon auto. Ben je vais te dire ce qui est arrivé, moi je suis parti, je m'en allais dans mon garage puis il y a un membre qui est arrivé que j'avais comme client puis il m'a dit : « Comment ça va ? » Puis savez-vous ce que je veux briser aujourd'hui, c'est l'anonymat de ma souffrance. C'est ça qui est important. Je lui ai dit que ça n'allait pas et je me suis mis à pleurer puis il m'a emmené en thérapie à la maison du Père Paul Aquin à Mont-Royal. C'était le miracle de la vie parce que si lui n'était pas intervenu, je m'en allais dans mon auto, je partais, c'était fini. Je trouvais que ça faisait un beau job.

[Robert] Tu mettrais tout ça comme une expérience spirituelle que lui est venu te rencontrer ?

[Jocelyn] Oui, oui, oui, jusqu'à un certain point tu as raison. Oui, c'est les coïncidences.

[Robert] On dit que c'est les coïncidences, on dit que c'est le hasard. Il y a quelque chose, il y a une manifestation là et surtout le fait de me dévoiler parce que là j'étais au point que je n'en avais plus rien à perdre. Puis en descendant, on montait plutôt dans le nord, excuse-moi puis j'ai pleuré tout le long.

[Robert] Parce qu'on dit souvent à un alcoolique « Comment ça va » , on est toujours porté à dire que ça va bien, même quand ça va mal.

[Jocelyn] Pas juste les alcooliques. Pas juste les alcooliques, tout le monde va bien puis là, tu apprends que le gars le soir ou la femme le soir, a fait un acte, tu te dis : « Voyons donc, mais il était correct sur l'heure du midi. » Bah non, ça a changé, ça change quelqu'un qui est dans cet état.

[Éric L] J'aime bien ce que tu dis, moi j'en ai fait des tentatives de suicide tout le long de ma vie puis quand il arrive un événement comme ça, on ne veut pas mourir nécessairement, on veut enlever notre souffrance parce quand elle est arrivée cette personne si tu avais vraiment voulu mourir, tu l'aurais fait. Tu aurais recommencé, non, tu t'es dévoilé. C'est la souffrance qu'on va, je vais parler pour moi, moi ça a toujours été la souffrance que je voulais finir, je ne voulais pas mourir, mais je voulais enlever la souffrance que j'avais.

[Robert] La souffrance on pourrait dire que c'est la fameuse boule dans l'estomac que tu n'es pas capable d'enlever.

[Éric L] C'est ça puis en mourant, je n'en aurais plus de boule, mais là, quand il arrive des situations comme la tienne, c'est une belle histoire. Moi aussi c'est une expérience spirituelle que je trouve. Regarde, pourquoi la personne est arrivée à ce moment-là ?

[Robert] C'est dur d'expliquer que tu parlais tantôt quand tu es rentré dans le mouvement, tu es arrivé, ils parlaient de Dieu et tout ça, mais aujourd'hui on parle de spiritualité puis ça, c'est un exemple d'une activité spirituelle qu'il a vécue, c'est une expérience spirituelle. C'est pour ça quand on arrive à la onzième et la douzième étape, maintenant que tu as connu un réveil spirituel, quand tu commences à comprendre c'est quoi une expérience spirituelle, mais à un moment donné tu rentres Dieu dans ta vie puis tu lui demandes à tous les matins comme la

troisième étape, mais la troisième étape tu as raison, ça fait peur aux nouveaux la troisième étape.

[Jocelyn] Tu sais on ne parle pas de Dieu dans la troisième étape, on parle d'une conception.

[Robert] Tel que tu le conçois.

[Jocelyn] Ben, tel que tu le conçois, oui, on en parle, Dieu tel que tu le conçois, mais avant ça, on parle d'une puissance supérieure qui nous a redonné la raison dans la deuxième étape, c'est intéressant.

[Robert] On est venu à croire qu'il y a quelque chose de plus grand que nous pour nous rendre la raison.

[Jocelyn] Exactement et puis c'est ça, je rentrais en thérapie puis j'ai fait ce qu'on m'a dit pour une fois, j'avais emmené un paquet de livres, je ne savais pas c'était quoi la thérapie donc moi j'achetais toutes sortes de livres de croissance spirituelle, « Où vas-tu ? », « Vas-tu y arriver ? » « Y arriveras-tu ? », il y a toutes sortes de livres qui s'écrivent, je trouve ça bien sympathique.

[Robert] Tu mettais tous les œufs dans le même panier.

[Jocelyn] Ouais, moi j'avais tout acheté tout ce que je pouvais avoir, il y avait une librairie à cette époque-là qui est encore là d'ailleurs, je pense, à Saint-Sauveur. Eux autres qui vendent toutes sortes de livres comme ça.

[Éric L] Tu étais très conscient de ta maladie.

[Jocelyn] Bah conscient.

[Éric L] Non, mais tu essayais de t'en sortir par tous les moyens.

[Jocelyn] Oui, mais intellectuellement parce que c'est comme ça que mon cerveau est fait.

[Robert] Et pendant la thérapie vu que tu as suivi ça après une tentative de suicide, tu n'as pas fait une tentative, tu voulais.

[Jocelyn] Je m'en allais là, c'était clair pour moi.

[Robert] Qu'est-ce qu'ils t'ont fait comprendre en thérapie ?

[Jocelyn] La première des choses lorsque j'étais arrivé à la maison du Grand Élan que ça s'appelait, c'est fermé depuis quelques années, en fait depuis 25 ans. Paul Aquin qui est un ancien jésuite, un homme extraordinaire, un jésuite, il te flatte tout le temps l'égo puis après ça tu baisses la garde un peu puis il m'a dit : « Toi, Jocelyn, tu as l'air d'un gars intelligent. » Moi j'ai trouvé qu'il était intelligent de trouver que j'étais intelligent. Je me suis dit : « Quel homme extraordinaire. » Mais après ça, il m'a dit : « Quand est-ce que tu penses que tu commences à avoir un problème avec l'alcool ? » Puis pour montrer comment c'est tout intellectuel à ce moment-là ma vie, bah j'ai dit : « D'après moi, après le quatrième, cinquième, c'est là que je décolle comme il faut. » Il m'a regardé, il dit : « Ce n'est pas ça. » Il dit : « Toi là, équipé comme que tu es, tu ne devrais pas prendre ton premier verre. » Et ça pour moi ça a été une révélation. Je me suis dit : « Waouh ! » C'est la première fois que quelqu'un me le dit puis ça a l'air simple ce que je vous dis, on n'envoie pas de fusée sur la lune, mais c'est la première fois que je prenais réellement conscience, ça, ça a eu un impact, la façon qu'il me l'a dit, son état d'être, la compassion qu'il avait envers moi, probablement qu'il voyait bien que j'étais dans la folie, on s'entend, je n'étais pas bien pantoute et j'étais en désordre émotif, mélangé, je n'étais même plus capable d'additionner. Je suis un gars de finance, j'étais complètement perdu, je ne

me souvenais plus des numéros, des pertes de mémoire puis j'avais arrêté de consommer un mois avant, quand même il ne faut pas l'oublier, on était en février et puis par la suite il m'a dit : « Est-ce que tu crois à Dieu ? » Ben je dis : « Dieu, c'est une conception... »

[Robert] On va mettre un bémol.

[Jocelyn] Ouais, puis il dit : « Ben tu penses que ton sang qui circule dans ton corps, ton cerveau, ton cœur qui bat, c'est tout toi qui fais fonctionner ça ? » Là, je trouvais que l'argument était bon parce qu'effectivement ce n'est pas moi qui dis au moment que je te parle qu'il faut que je fasse battre mon cœur trois fois puis là j'ai dit « oui » et il dit : « Bah il y a intelligence qui t'habite. » puis il dit : « Toi, intelligent comme tu es, tu vas aller dans ta chambre, tu vas te mettre à genoux, tu vas lui demander qu'il t'enlève la soif. » Puis de la façon qu'il l'a dit avec la, comment je pourrais bien dire ?

[Robert] La sincérité ?

[Jocelyn] Ouais puis il y avait toute la sagesse que je ressentais de cet homme-là parce qu'un homme sage Paul Aquin, on s'entend, un homme d'exception, j'ai cru à ça. J'ai été me mettre à genoux dans ma chambre, il m'avait attiré une chambre, j'ai dit : « Moi je ne sais pas que c'est quoi ton nom, est-ce que c'est Allah, Bouddha, Shiva, Jéhova, j'en ai aucune espèce d'idée. » J'ai demandé à cette intelligence-là de m'enlever la soif puis ça a fait 30 ans qu'il m'a donné mon jeton cette année, mon ami Jean-Pierre puis ça fait 30 ans que je ne consomme pas. Puis ça, ce n'est pas par ma grâce, ce n'est pas par mes efforts personnels, ce n'est pas par ma volonté, ce n'est pas par rien, c'est par cette admission-là d'impuissance totale.

[Robert] Tu t'es abandonné.

[Jocelyn] Ben abandonné, quand tu es au bord du suicide, tu vois dans quel espace j'étais puis surtout quand qu'il m'a accueilli puis il a dit : « Bienvenue chez toi mon frère. » Ça, ça m'avait marqué ça aussi. L'accueil qu'il m'a donné puis là, il a pris ma

valise avec tous mes livres « Où vas-tu ? », « Les hommes viennent de Mars », je ne sais plus.

[Robert] Les femmes viennent de Venus.

[Jocelyn] De Vénus, je ne sais pas trop quoi, il a tout mis ça de côté puis c'est là qu'il a dit : « Toi, tu es un gars intelligent toi. » Je trouvais ça gentil puis il m'a donné le gros livre des alcooliques anonymes, le 12-12 expliqué puis les réflexions quotidiennes. Il dit : « Pour un mois, Jocelyn, contente-toi juste de ces livres-là. » Et c'est là que j'ai renoué avec alcooliques anonymes parce que moi c'était hors de question.

[Robert] Ça ne t'avait pas été expliqué de cette manière.

[Jocelyn] Du tout, du tout, lui m'a embarqué dans le camion.

[Robert] Tu n'avais pas suivi de thérapie non plus auparavant.

[Jocelyn] Absolument pas, le peu que j'avais lu des 12 étapes avec les personnes qui m'avaient parlé, j'étais tellement mélangé intérieurement, intellectuellement, appelle ça comme tu voudras, il n'y avait rien qui rentrait quelque part. J'étais tellement dans la folie, le tourbillon, l'émotivité, dans tout ce que tu voudras, c'était triste.

[Robert] Et pour nos auditeurs qui nous écoutent puis qui se posent la question s'ils ont un problème avec l'alcool, toi tu as commencé par toi-même à faire du meeting, tu as lâché, tu as rechuté puis là, tu es revenu par une thérapie. Puis là, tu es () depuis ce temps-là, une trentaine d'années depuis la thérapie ?

[Jocelyn] Oui, oui, absolument, moi ça a été une révélation et j'ai étudié les 12 étapes, les 12 principes d'alcooliques anonymes. Je les ai étudiés, j'ai fait du meeting, c'est sûr, il y a beaucoup de meeting, mais j'ai fait beaucoup aussi de groupes où on a approfondi les étapes puis aussi la chose que j'ai comprise, les groupes de discussion, ça, ça m'a beaucoup apporté pour voir que j'étais pareil que les autres. Il n'y a pas de classes là-dedans, on le sait dans les alcooliques anonymes, il y a toute sorte monde. On n'est pas tous à la même place dans l'hôpital qu'on dit toujours qu'il y en a qui sont à l'urgence puis d'autres qui sont... Mais j'ai reconnu au travers des partages parce que j'ai commencé à adorer alcooliques anonymes, les partages. Moi je m'asseyais toujours encore en avant, j'essaie d'être toujours en avant pour ne pas être distrait puis moi je capte, je m'enrichis de vos expériences parce que là j'ai commencé à voir qu'il y avait des similitudes entre toi, moi, tout le monde, woop une affaire, peut-être pas tous pareil, mais dans une intensité qui est pas mal intense avec des parcours atypiques, avec des expériences et moi j'ai adoré faire ça et aussi l'implication que ça soit comme tu parlais tantôt, d'écoute téléphonique à Montréal, d'embarquer dans la conscience, de m'impliquer dans alcooliques anonymes, (), tout ça j'ai pris un malin plaisir.

[Robert] Même si c'est juste faire le café faire le ménage de la salle.

[Jocelyn] Oui, ç'a commencé comme ça, il ne faut pas oublier ça, ça commence par le café.

[Robert] Mais tu dirais qu'une thérapie, on pourrait conseiller aux auditeurs qu'une thérapie, toi tu en as fait 13, les 12 premières n'étaient pas de toi-même, lui il en a fait une puis c'est toi qui avais décidé de faire une thérapie.

[Jocelyn] C'était la bonne.

[Robert] Tu penses qu'une thérapie, ça serait essentiel pour ceux qui nous écoutent que si jamais, moi je pense que ça te donne une bonne base en partant.

[Jocelyn] Je pense qu'une thérapie qui est basée sur le programme de (minisuto) ça veut dire le programme des 12 étapes, les 12 principes d'alcooliques anonymes. Moi je n'en ai pas connu d'autres puis Dieu sait que j'en ai essayé des méthodes, par moi-même par des spécialistes puis je n'ai rien contre ça, je ne suis pas en train de dire de ne pas aller voir des psychiatres ou des psychologues, ce n'est pas ça que je dis du tout, mais forcé d'admettre que c'est la seule chose qui a fonctionné pour moi. Parce qu'avant ça comme des millions de personnes à travers le monde, on s'entend et même les spécialistes, on le sait, le Times à l'an 2000, ils ont dit que dans les 100 plus belles choses, c'était alcooliques anonymes, ils ont fait un article sur Bill et Bob, c'est ça puis je trouvais ça intéressant.

[Robert] Bill et Bob, les deux membres fondateurs.

[Jocelyn] Les deux membres fondateurs de notre fraternité puis bon, et maintenant, mais c'est toujours l'engagement que tu prends envers ton rétablissement. Moi j'étais engagé, il n'y avait plus rien qui primait avant mon rétablissement, ce qui n'avait pas été le cas auparavant. Ce n'était pas une dépendance affective, ce n'était pas une dépendance, moi je n'ai jamais jamais bifurqué des 12 étapes, des meetings, des rencontres qu'on a ensemble Robert puis d'autres amis puis, et cetera puis les groupes puis les groupes de soutien, et cetera. Puis j'ai organisé des retraites fermées, je me suis réellement impliqué dans la fondation, tu le sais, d'autres fondations, et cetera et pour moi c'est primordial cette implication là dans mon abstinence. Et ça, ça fait partie intégral de--

[Robert] Ah ouais puis moi je te connais un peu dans le milieu, c'est sûr que je te connais même plus qu'un peu, beaucoup puis on marche beaucoup avec l'attrait plutôt que la réclame. Quand les gens nous rencontrent, ils voient bien que notre vie est bien, on est heureux, tout va bien, on est joyeux, mais pour ça il y a un travail à faire, comme tu dis, il faut que tu rentres dans les 12 étapes puis il faut que tu les fasses les 12 étapes.

[Jocelyn] Ouais, puis ce n'est pas de les faire, c'est de les mettre dans nos vies. De les lire, c'est quelque chose, mais d'incorporer ça parce que ces 12 principes-là, 12 étapes là qui font en sorte que je peux aujourd'hui avoir pas juste de l'abstinence.

Parce que l'abstinence c'est une chose, être abstinent, mais ça ne veut pas dire que tu es sobre dans d'autres domaines de notre vie. On a une sobriété d'alcool, mais j'aime mieux utiliser l'abstinence d'alcool puis peut-être qu'on en parlera un peu plus tard, mais pour moi après ça, c'est d'avoir un équilibre émotif. Parce que ça a toujours été ça qui a fait que j'ai été consommé de l'alcool, ce déséquilibre-là étant donné que je suis un être hyper sensible avec bon, des prédispositions à l'anxiété, des choses comme ça, bon, ben c'est ce qui a fait que j'ai été consommé de l'alcool la première fois dans ma vie, moi avant 16 ans, je n'avais jamais consommé d'alcool en passant.

[Robert] Moi aussi c'est un peu pareil, j'ai commencé dans ces années-là, 15, 16 ans.

[Jocelyn] C'est ça, je n'étais pas bien puis j'ai commencé, j'ai pris trois, quatre verres puis je ne dansais pas, je me suis mis à danser comme John Travolta, je ne parlais pas le japonais, puis je parlais japonais. C'était un peu près ça.

[Robert] C'était magique.

[Jocelyn] C'était magique, c'était la potion magique.

[Robert] La révélation.

[Jocelyn] Ben oui, ben oui, ben oui, c'est clair.

[Robert] Je disais que moi aussi quand j'ai pris ma première bière, on aurait dit que la boule que j'avais dans l'estomac avait disparu. Parce que moi je me souviens que quand je regarde encore aujourd'hui des photos quand j'étais petit, on dirait que je pleure. Puis quand je montrais ça à ma mère quand elle était vivante, elle disait : « Mais non, c'est parce que tu étais fatigué. » Mais moi d'après moi, je pleurais pour de vrai, malgré que j'étais censé être heureux. Mais c'est parce que j'étais un petit

gars qui avait besoin de beaucoup d'amour puis dans ces années-là, les années 50, la mère faisait ce qu'elle avait à faire avec les enfants puis le père travaillait puis il était toujours en dehors donc c'est comme ça que ça fonctionnait, je n'en veux à personne pour autant. Mais il restera toujours que moi aussi quand je suis arrivé dans les Alcooliques Anonymes, moi j'ai été 30 ans à consommer comme je dis souvent puis jamais une minute je n'ai pensé que j'étais un alcoolique, je n'ai jamais même pensé que j'avais un problème d'alcool. C'est fort en maudit, à l'encontre de toi puis toi aussi Éric, vous avez découvert très jeune que vous aviez probablement un problème, peut-être que vous aviez un problème potentiel avec l'alcool, c'est ce qui vous a fait regarder pour des solutions. Moi je n'avais pas de solution. C'est comme un de mes collègues, il me disait tout le temps : « Ça fait longtemps que j'ai de l'argent pour me payer, je n'ai pas de problème d'alcool. » C'est une manière de penser quand même. On se donne toujours des raisons positives de vouloir consommer, c'est pour ça que la première étape est très importante parce qu'ils disent qu'il faut que tu admettes et admettre pour un alcoolique, admettre qu'il a un problème avec sa consommation, qu'il a perdu le contrôle, c'est un petit peu difficile. C'est un peu pour ça que les 12 étapes, il y a comme un crescendo dans les étapes, tu ne peux pas faire la première, faire la huitième, revenir à la quatrième puis faire la neuvième, il faut que tu commences par la première qui disent que tu admettes que tu as un problème avec ton alcool puis que tu as perdu le contrôle de ta vie, après ça la deuxième, tu es venu à croire qu'il y a une puissance plus forte que toi pour te rendre la raison. La troisième, tu demandes de confier ta vie en t'abandonnant, mais tout ça, ça prend beaucoup d'humilité, on dirait qu'il y a un crescendo dans l'humilité. Parce que nous autres, avec nos égos démesurés puis comme tu disais tantôt, ça va vite dans ta tête puis tu es un intense, c'est dur de trouver de l'humilité à travers tout ça.

[Éric L] Ça prend l'humilité puis ça prend des actions, si on ne se met pas en action, c'est bien beau dire que je confie, mais si tu ne le confies pas, ça te prend une action.

[Robert] Si tu te confies sans vraiment y croire.

[Éric L] C'est ça, je veux dire, tu peux bien confier, mais si je ne crois pas. Moi il faut que je sois en action. On parlait de la quatrième il n'y a pas longtemps, mais il faut

que tu écrives, il faut que tu te mettes en action, mais il faut que tu fasses du meeting. Juste pour revenir à ce qu'il disait, moi les étapes c'est un mode de vie, on le dit carrément, les 12 étapes c'est un mode de vie. Moi je les vis les étapes, moi s'il faut que je fasse les étapes. Moi je suis un alcoolique/toxicomane, quand je fais quelque chose, je n'ai jamais rien fini de ma vie. Donc si je me dis que je fais les étapes, non, moi il faut que je vive les étapes. Puis tous les jours, je vis mes étapes.

[Robert] Pour les accomplir, il faut que tu les vives.

[Éric L] Il faut que je les vive. Moi c'est dans ma tête, j'ai besoin de me dire que je vis des étapes et non que je fais des étapes.

[Robert] Et pour nos auditeurs comment tu serais capable d'expliquer ça ?
Comment tu fais pour les vivre ?

[Éric L] Ben pour les vivre, moi le matin premièrement, c'est sûr que je me réveille puis je prie. Je prie tout de suite la deuxième, troisième étape.

[Robert] Tu pries avec ta force supérieure tel que tu le conçois ?

[Éric L] Ouais, je confie ma journée puis toutes ces choses-là.

[Robert] Tous les matins ? ?

[Éric L] Tous les matins, tous les soirs aussi, mais là, on n'a pas parlé de la dixième étape. Moi j'écris le soir, j'écris ce qui s'est passé dans ma journée, mais ça, on va y revenir.

[Robert] C'est un peu ce que tu disais la semaine passée quand ta mère t'a appelé, tu étais dans un parking, tu étais chez Walmart, tu es allé dire que tu étais au Canadian Tire, mais ce n'était pas vraiment une menterie, mais tu es tellement honnête avec toi-même que tu as pris la peine de rappeler ta mère pour lui dire que tu t'étais trompé que finalement.

[Éric L] Ouais, je vais expliciter un peu plus là-dessus. C'est que moi, ce que tu disais tantôt Jocelyn, moi j'ai eu des défauts de caractère bien avant de consommer. Moi j'étais menteur, manipulateur, j'avais six, sept ans, je n'avais pas consommé. Puis je savais comment manipuler et mentir. Puis moi j'ai menti toute ma vie sur ma consommation. Tout le monde le savait, mais moi je pensais que personne ne savait, mais j'avais besoin de ça.

[Robert] C'est une autre caractéristique, on pense souvent que personne ne nous voit sur la brosse, mais tout le monde s'en aperçoit.

[Éric L] Donc moi en revenant dans le mouvement, il y a la rigoureuse honnêteté puis moi ça va jusque là. J'ai expliqué la semaine passée, c'est que l'année passée je ne me souviens pas quand, parce que mes parents je leur ai beaucoup menti pour ma consommation donc c'est un réflexe pour moi de mentir. Quelqu'un va me dire, ça va arriver tout de suite. Ma mère, elle m'appelle, elle dit : « Tu es où ? » « Ah bah je suis chez Canadian Tire. » Finalement je suis dans la cour du Walmart. Je raccroche puis je me suis senti mal. Puis ça n'a aucun impact que j'ai dit un mensonge.

[Robert] C'est anodin.

[Éric L] C'est anodin.

[Robert] Mais tu ne le faisais pas pour une menterie, mais ton comportement de menteur était là pareil.

[Éric L] C'est ça donc si je veux me rétablir, mais il faut que je commence par ces petites affaires-là. J'ai rappelé ma mère, j'ai dit : « Hey maman, excuse, je t'ai menti, je suis à Walmart. » Ça lui est passé 100 pieds par-dessus la tête, mais moi ça m'a soulagé. Mon humilité, ça a fait waouh. C'est avec des petits gestes de même que j'avance, mais si je commence à passer par-dessus.

[Robert] À changer ton comportement de menteur puis ça, ça t'aide un peu à le changer.

[Éric L] C'est des petites victoires, mais pour moi c'est grand.

[Robert] Ah ouais, c'est ça qui fait que tu vis tes étapes.

[Éric L] Ouais, puis que j'avance.

[Robert] Ouais, ouais puis pour regarder le crescendo des étapes, on était rendu à la quatrième, comme tu disais tantôt, il faut que tu écrives tes défauts puis tu essayes de les expliquer. La cinquième, il faut que tu le dises à toi-même, à Dieu et à un autre être humain, la nature de tes torts. La sixième, il faut que tu sois tout à fait prêt à ça. Le « tout à fait prêt » il est très important, ça veut dire que dans ta tête tu es assez humble, tu es rendu assez humble pour dire : « Oui, je suis tout à fait prêt que tu élimines mes défauts. » Puis la septième c'est là que ça se passe. Tu lui demandes humblement. Humblement est très important parce qu'on est rendu humble. C'est comme ça que tu la vois la septième étape, toi Jocelyn, comment tu l'as vois la septième étape ?

[Jocelyn] La septième étape c'est un peu la troisième étape. On demande à Dieu de nous, comment ils disent ça déjà, le début de la troisième étape ?

[Robert] On confie notre volonté et notre vie.

[Jocelyn] On confie notre volonté c'est ça, on décide de confier notre vie et notre volonté, notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que l'on conçoit. La septième étape est plus spécifique. Tu confies, tu arrives dans le mouvement, à la troisième étape tu n'as pas fait encore ta quatrième étape, tu n'as pas été voir c'était qui le personnage, tu n'as pas parlé avec quelqu'un d'autre dans une cinquième étape. Si tu regardes la troisième, comme tu disais tantôt, il y a une séquence à tout ça. Là, tu y vas d'une façon générale, tu dis Seigneur ou appelle-le comme tu voudras, comme j'ai dit tantôt ce n'est pas important. Mais tu demandes à ta puissance supérieure, tu dis : « Moi je vais te confier ma vie, ma volonté parce que j'ai une volonté, on le sait l'alcoolique qui consomme. »

[Éric L] Déchaînée.

[Jocelyn] Déchainé même quand il ne consomme pas, il est déchainé. Et après ça « Ma vie aux soins de Dieu. » Là, c'est d'ordre général, mais quand tu commences à l'abstinence, moi dans mon cas, je parle toujours pour moi, j'ai découvert que j'étais défectueux ailleurs pas juste avec l'alcool. Et c'est là que j'ai vu que bon, j'avais une dépendance affective, une dépendance sexuelle, j'avais une dépendance aux achats compulsifs, workaholic, en veux-tu, mais ça moi je ne le sais pas encore.

[Robert] C'est en faisant ta quatrième que tu as découvert.

[Jocelyn] Même encore, on s'entend, c'était vague, à un moment donné c'est sûr que quand on regarde la dépendance aux êtres humains dans ma quatrième, j'ai dit : « Ouais, c'est sûr ».

[Éric L] C'est dans plusieurs domaines de ta vie ?

[Jocelyn] Oui, oui.

[Éric L] Dans tous les domaines pratiquement ?

[Jocelyn] À peu près dans tout ce qui peut exister.

[Robert] Une addiction amène l'autre.

[Jocelyn] Bah oui, ça se suit, les autoroutes du plaisir, habituellement un alcoolique qui arrête de boire, ce n'est pas qu'il avait juste un problème d'alcool, il y a d'autres problèmes de dépendance, mais moi ça a été un process. Ce n'est pas après ma quatrième étape que j'ai tout identifié ça. La première fois que j'ai entendu parler c'est un de nos chums qui est décédé aujourd'hui qui parlait, Daniel, qui parlait de la dépendance affective. Moi j'ai dit : « C'est ce qui dit ce gars-là, ferme ta gueule, il est malade ? »

[Robert] S'il y avait un dépendant affectif, c'était bien lui.

[Jocelyn] Puis moi aussi, mais tu sais, j'avais une incapacité à me voir dans ça donc il y a une progression dans le cheminement.

[Robert] Un côté égocentrique, qu'on n'est pas capable de l'identifier qu'on est dépendant affectif, c'est dur pour un homme de se l'avouer.

[Jocelyn] Bon donc c'est ça. Donc à partir de ce moment-là la septième étape pour moi c'est : « Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître des défauts. » Bah des défauts, je suis défectueux. Défaut, défectueux.

[Robert] Puis tu as remarqué que défaut ça revient souvent dans toute la littérature des AA, des fraternités anonymes ça revient souvent parce qu'ils disent que boisson, la consommation de la boisson c'est à peu près 15 % du problème puis 85 % c'est de la manière que tes défauts, de comment tu te comportes puis on dit tout le temps que l'alcoolisme c'est une maladie des émotions. Ce n'est pas tout à fait

les émotions, c'est de la manière que toi tu réagis aux émotions qui fait que tu as un problème d'alcool.

[Jocelyn] La septième étape est plus spécifique parce que là en troisième étape, mais la septième j'identifie parce que moi ça a été un work in progress, c'est que là je me suis aperçu à un moment donné, bon, je suis dépendant affectif. OK, parfait qu'est-ce que ça a eu comme conséquence cette dépendance-là affective dans ma vie ?

[Robert] Quand tu te l'avoues, tu veux dire ?

[Jocelyn] Bah oui puis c'est quoi les conséquences. Je veux dire, de dire que tu aies quelque chose, oui, mais c'est quoi les conséquences ? ben j'en ai discuté avec quelqu'un, j'ai été faire une introspection de ma vie. Je me suis dit : « Bah dépendance affective, je me suis manqué de respect à moi en premier, j'ai accepté des choses que je n'aurais jamais acceptées de ce que c'est ça. » Aujourd'hui je n'accepterai pas du tout.

[Robert] Parce qu'aujourd'hui tu es abstinent, c'est ça ?

[Jocelyn] Non, je ne suis pas abstinent, c'est parce que j'ai découvert comment que ça me nuisait la dépendance affective dans ma vie. Abstinent, je n'ai même pas de mérite, c'est Dieu qui m'a enlevé ça, ma puissance supérieure. La dépendance affective, attends une minute c'est comme--

[Robert] Non, mais tu dis que tu t'es manqué de respect.

[Jocelyn] Oui, mais en rapport avec la dépendance affective.

[Robert] En rapport avec la dépendance affective, c'est que tu faisais des choses.

[Jocelyn] Bah j'acceptais des choses que je n'aurais pas acceptées. Ça peut être une dépendance affective envers nos enfants.

[Robert] C'est sûr que c'est inconscient aussi.

[Jocelyn] Conscient puis inconscient. C'est plus inconscient que conscient des fois je le savais puis je n'étais pas capable.

[Robert] Puis tu y allais pareil.

[Jocelyn] J'y allais pareil.

[Robert] Tu acceptais ou peu importe ce qui t'était proposé.

[Jocelyn] Tu sais aujourd'hui quand j'ai des états de mal-être intérieur, je prends un temps d'arrêt puis je fais une introspection, ce que je ne faisais pas à l'époque. Là, je me dis c'est quoi qui se passe. Il y a une dépendance affective pour les femmes qui m'ont accompagné, mais après ça, ça a été avec mon fils. Ça existe aussi une dépendance affective envers nos enfants. Donc c'est où ce qu'on arrête, tu sais on a déjà parlé, c'est un autre aspect de la dépendance affective, la dépendance affective envers nos parents, envers nos cousins. Ça va loin, ce n'est pas juste envers la la personne qu'on aime. Et comment ça que j'accepte des choses que je n'accepterais pas de quelqu'un qui est--

[Robert] En temps normal.

[Jocelyn] Ben oui, normalement puis là, que j'accepte ça ou je reste avec quelqu'un qui a plus les mêmes valeurs puis j'accepte ça ou des choses, en tout cas vous savez ce que je veux dire.

[Robert] Plus les mêmes valeurs que toi puis tout d'un coup, ça fait ton affaire.

[Jocelyn] Donc là, à un moment donné c'est tellement rendu que je deviens impuissant face à ça, je reprends ma première étape puis je me dis bah que j'ai admis que j'étais impuissant devant les êtres humains. J'ai changé la formule, au lieu de dire devant l'alcool puis je me mets à genoux dans mon cas puis je me dis : « Écoute, viens m'aider. » C'est l'acte d'humilité suprême parce que tu as tout essayé avant, j'ai tout essayé, des thérapies, des ci, des ça.

[Robert] Peu importe la lecture que tu as faite.

[Jocelyn] C'est ça, ça ne change rien, tu vois ce que je veux dire et c'est là que je suis obligé d'admettre encore je me dis que le grand maître en haut, celui qui veut qui peut rétablir l'ordre dans mon désordre, ma puissance supérieure, il y a juste lui qui peut me libérer de ça. Aujourd'hui j'en suis convaincu pour l'avoir expérimenté, mais là, je parais bien comme ça. Je n'ai pas l'air d'un alcoolique quand tu regardes ça.

[Robert] Ici, il y a juste Éric qui a l'air d'un alcoolique.

[Jocelyn] C'est ça.

[Éric L] Merci Robert.

[Jocelyn] Mais je dis ça des fois quand je partage, je dis : « Bonjour, mon nom c'est Jocelyn, je suis un alcoolique, ça ne paraît pas. » Mais c'est ça. Après ça, ben c'était quoi, là tu penses que tu en as fini. Ma dépendance, je suis libéré et là woop, une dépendance sexuelle qui commence. Regardons ça. Et moi dans mon cas, j'étais célibataire à beaucoup de périodes de ma vie puis je me disais : « Bah là, je peux consommer la sexualité tant que je veux. » Qui est la luxure en fait, une sexualité

débridée parce que j'entends ça le monde des fois, la luxure ce n'est pas le luxe, j'aime ça. Il y a quelqu'un l'autre jour qui m'a dit ça.

[Robert] Ce n'est pas parce que tu achètes une grosse voiture.

[Jocelyn] Ouais, il m'a dit : « Moi aussi j'aime ça le luxe, les beaux chars. » Je lui ai dit : « Ça le luxe ? Ce n'est pas luxueux mon chum. » Mais encore là, il faut éduquer le monde comme je me suis fait éduquer aussi.

[Robert] C'est ce qu'on fait, le balado, c'est un petit peu ça pour ceux qui nous écoutent et qui pensent qu'ils n'ont pas de problème.

[Jocelyn] J'ai été faire d'autres fraternités qui sont Sexoliques Anonymes, j'ai été là, j'ai admis mon impuissance devant la luxure, aujourd'hui on le sait qu'on a accès à n'importe quoi, les vidéos, c'est incroyable ce qui n'existait pas il y a 20 ans, 30 ans, 40 ans. Tu avais le catalogue Sears par chez nous. C'est un peu près ça qu'on avait.

[Robert] Bleu nuit.

[Jocelyn] Bleu nuit, c'est ça puis des fois l'image elle coupait.

[Robert] Tu continuais à t'imaginer à travers l'image.

[Jocelyn] C'est nous autres qui faisait le film après. Mais c'est ça, c'est ça le beau de la vie quelque part. Et là je me suis aperçu que, bon, OK, parfait, après ça je me suis aperçu des achats compulsifs. Je n'étais pas capable de vivre aucune souffrance intérieure.

[Robert] Autrement dit, tu continues à switcher de switch à switch.

[Jocelyn] Tout le temps, tout le temps, tout le temps ça switchait.

[Robert] Tu en arrêtais une, tu en commençais une autre.

[Jocelyn] Je n'allais pas bien, j'allais dans un concessionnaire d'auto puis je disais : « Mon Dieu, ça avec ça. Je ne bois pas, je suis tranquille au niveau luxure, je suis tranquille, est-ce qu'on peut s'il te plaît vivre un peu ? Je ne ferais pas un moine de moi, je ne ferais pas un moine tibétain, est-ce qu'on peut passer à d'autres choses. » Puis là je justifie ça.

[Robert] « J'aime les belles voitures ».

[Jocelyn] « J'aime les belles voitures, j'aime le beau linge, j'ai le moyen, je ne prive pas personne. » Puis effectivement j'avais raison sauf que si c'est pour la bonne raison, aujourd'hui je suis capable de faire cette distinction-là, mais à l'époque c'est parce que je n'allais pas bien, je ne filais pas bien, j'étais dans un état de mal-être et plutôt que de vivre mon mal-être.

[Robert] Bah tu compensais.

[Jocelyn] Et ça encore là cette étape-là pour moi c'est une étape puis il y a quelque chose que je vais vous lire parce que je trouve ça extraordinaire.

[Robert] Qui a rapport avec la septième étape.

[Jocelyn] Oui la septième étape, on est toujours là. « Quand nous sommes prêts, nous lui disons quelque chose qui ressemble à ceci. » Et ça, c'est tiré du gros livre des Alcooliques Anonymes. « Mon créateur, je suis maintenant disposé à ce que vous preniez tout ce que je suis bon ou mauvais, je vous demande d'ôter de moi

chacun de mes défauts qui m'empêchent de vous être utile à vous et à mes semblables. Accordez-moi la force de faire votre volonté à partir de maintenant, ainsi soit-il. »

[Robert] C'est un résumé.

[Jocelyn] C'est ce qu'il nous recommande dans le gros livre pour la septième étape. Puis c'est lui, à ta puissance supérieure de faire la job puis de t'enlever ça complètement. Et ça, ça fonctionne. Moi je peux juste témoigner de ça aujourd'hui, mais moi dans mon cas vous savez ce que ça prend pour un alcoolique ou un toxicomane ou un addict pour qu'il aille bien ? Plusieurs bas fonds. Pas juste un. Un, ce n'est pas suffisant, moi ça n'a pas été ça.

[Robert] Parce qu'on est trop intense.

[Jocelyn] Notre intensité, elle se manifeste par toutes sortes d'affaires. Maintenant, ben ça fait partie du personnage et pour moi la septième étape est capitale puis aujourd'hui qu'est-ce que je fais, ben j'essaie d'être intense dans des choses qui vont me construire, comme ma maison tu sais que je suis intense, mais au moins je suis en train de construire quelque chose, une belle maison puis donner une deuxième vie pour ma maison de 1895 puis l'architecte puis ça puis ça.

[Robert] On voit ton côté excessif quand même dans tes rénovations.

[Jocelyn] Il est là, mais il me construit.

[Robert] Tu construis quelque chose de bien.

[Jocelyn] Je construis quelque chose, et ça pour moi aujourd'hui puis tu sais encore aujourd'hui, j'ai un cours à l'université l'année passée, j'ai besoin d'apprendre, j'ai

besoin au moins de cette intensité-là, je suis capable de me construire avec cette intensité plutôt que me détruire et ça c'est grâce à la septième étape pour moi qui a été fondamentale dans mon cheminement de dire que je ne suis plus capable, je me mets à genoux, moi c'est ma procédure.

[Robert] L'humilité.

[Jocelyn] Bah l'humilité, c'est un grand mot.

[Robert] Non, mais c'est une grande partie d'humilité pareille, la septième étape parce que tu lui demandes humblement. Pourquoi que la sixième et la septième étape ne sont pas ensemble ? Avez-vous déjà pensé à ça ?

[Jocelyn] Parce qu'il faut que tu le sois pleinement avant de commencer.

[Robert] On est tout à fait prêt nos défauts puis là après ça tu tombes, tu lui demandes humblement de te les enlever. Ça se ressemble un peu, mais il y a une petite nuance entre les deux.

[Jocelyn] La sixième, tu te dis que là tu es pleinement prêt, que tu as tout essayée.

[Robert] Puis il faut que tu le vives que tu es prêt Il faut que tu t'en rendes compte.

[Jocelyn] Parce que même à ça des fois l'égo est tellement fort. Notre ego qui rentre dans notre computer mental le matin puis qui dit : « Cherchons une histoire de m*rde pour aujourd'hui puis enter. » Pour partir sur quelque chose, ben c'est ça la vie. Donc même quand qu'on est pleinement prêt, comme tu dis, j'aime ça ce que tu as dit Robert, il y a l'autre étape de la septième. Tu es pleinement, tous les impacts dans ta vie, tu as fait une introspection de ta vie, tu dis : « Ça, ça a eu cet impact-là, cet impact-là. » Wahou !

[Robert] Tu as confié ta vie à Dieu comme tu le conçois.

[Jocelyn] Mais en tout cas dans mon cas, c'est à genoux, ça peut se faire de n'importe quelle façon, ce n'est pas le principe, mais pour moi c'est celui-là puis dire : « Je suis impuissant face à ça. » Je refais une première étape avec le nom de ma dépendance. Puis là, je dis : « Aide-moi. » C'est là que le miracle arrive. Puis Jacques T, un de nos membres qui est décédé, de l'alcoolisme, de la paix à la sérénité parce que le but de la septième étape c'est quoi, le but de notre programme c'est quoi ? C'est de connaître la paix, lorsque tu connais la paix intérieure il y a une sérénité qui se dégage automatiquement puis tu es en paix.

[Robert] Puis là, tu peux comprendre la prière de la sérénité. Parce que tu lui demandes dans la prière de la sérénité, de te donner la sérénité d'accepter les choses que tu ne peux pas changer.

[Jocelyn] Le courage a changer, mais cette paix-là doit provenir d'une démarche spirituelle, il y a juste la spiritualité qui peut nous amener à cette paix-là parce que les achats compulsifs c'est un plaisir, ça me fait plaisir, je pense que je suis en paix, mais trois mois après puis même deux semaines après je me dis : « Bon, c'est quel autre char que je pourrais acheter ? C'est quel avion ? Quel hélicoptère ? » Il y en a c'est d'autres choses, mais c'est un peu ça.

[Éric L] Mais je tiens à te remercier, je suis vraiment abasourdi par ton témoignage, j'ai une pierre qui vient de me rentrer dans la face.

[Robert] Ah ouais ?

[Éric L] Ouais, dépendance affective, j'ai été dépendant sexuel toute ma vie, mais je me bats contre ça parce que je dis que non, c'est une honte pour moi, ça touche mon humilité, mon égo. J'ai toujours dit que je n'étais pas dépendant affectif. Puis je t'écoute, ça vient de me rentrer.

[Robert] Tu viens de te rendre compte que tu étais dépendant affectif.

[Éric L] Puis je m'amuse souvent à dire : « Ouais, mais il y a différent degré. » Je me mettais au plus bas, mais je t'écoute depuis tantôt puis je suis là et je me dis : « Tabarouette, c'est moi. C'est moi. » Puis quand tu as dit : « Regarde, je prends la première étape pour... » Ah tabarnouche, pour admettre que je suis dépendant affectif, mais c'est tellement une honte pour moi d'avouer ça que je suis un dépendant affectif puis ça fait longtemps que je l'entends puis ça me passe toujours d'une oreille à l'autre.

[Robert] Tu dirais que tu appelais ça plus une dépendance sexuelle qu'une dépendance affective parce qu'elle te fait un peu peur ?

[Éric L] Moi et mes parents on vit ensemble. Mes parents vivent avec moi puis tu as dit dépendant des parents, moi j'ai deux petites filles. Tu m'as allumé une lumière, oh tabarnouche, je suis vraiment secoué, je suis vraiment secoué.

[Robert] Inconsciemment, tu serais dépendant de tes parents.

[Éric L] Pas dépendant, mais non pas pour ça, mais quand tu dis que tu acceptes des choses que tu n'es pas obligé d'accepter. Des fois mon père il me dit quelque chose puis je ne le prends pas parce qu'il se mêle de ma vie donc ça m'a fait tilt : « Ah ouais, je ne suis pas obligé d'accepter ça, ce n'est pas parce qu'on vit dans la même maison. » Puis dépendant affectif avec une femme aussi, moi j'ai une copine, mais je veux dire, non vraiment je ne sais plus quoi dire, mais ça m'a vraiment touché.

[Robert] Tu es bouché bée ?

[Éric L] Vraiment, pour moi ça en est une d'expérience spirituelle, pourquoi je suis aujourd'hui puis que Jocelyn est là, c'est parce que j'ai quelque chose à comprendre puis à travailler. Là je me suis ouvert l'esprit puis je pense que dans les prochains jours je vais vraiment aller travailler là-dessus, aller voir mon passé.

[Jocelyn] Ouais, tu sais travailler pour moi aujourd'hui c'est juste à faire l'introspection des conséquences un peu comme la quatrième étape. C'est : qu'est-ce que ça m'a emmené cette dépendance ? Ça m'a emmené des comportements avec un état de conscience altéré. Parce que lorsque je suis captif d'une dépendance, ma conscience est altérée, ça veut dire que je prends des décisions qui sont altérées, tu dis : « Voyons donc, qu'est-ce qui se passe avec Jocelyn ? » Je suis comme en mode survie. Quelqu'un qui est en mode survie, il est dangereux. Dans n'importe quel domaine, que ça soit financier que ça soit autre, il est en mode survie, il va faire n'importe quoi.

[Robert] Il va se précipiter dans ses décisions d'action pour essayer de s'en sortir.

[Jocelyn] C'est ça, un état de conscience altéré et lorsque je suis dans mes dépendances plutôt que dans ma relation spirituelle avec mon être suprême, bah je ne suis pas bien puis là, ben je prends des décisions puis encore aujourd'hui je ne suis pas guéri, je ne suis pas en train de dire ça, cependant je suis capable d'en parler. Comme tu dis, on a un réseau puis c'est merci la vie. Mais c'est important d'en parler puis de dire : « Regarde comment je me sens, et cetera. » Puis au moins de revenir dans un état de conscience qui est sain.

[Robert] Puis mettre les bons mots sur les bonnes impressions qu'on a ou les bonnes sensations ou les émotions qu'on vit.

[Jocelyn] Comme disait notre ami.

[Robert] Des émotions tu vas en vivre toute ta vie, peu importe ce que tu fais, c'est de la manière que tu réagis, tu vois toi.

[Éric L] Ça m'a vraiment ouvert les yeux puis regarde, là je le sais que je veux vraiment travailler là-dessus que j'ai été dépendant affectif puis je le suis probablement encore. Puis je n'ai pas honte là présentement à le dire. Je n'ai pas honte. J'ai l'esprit ouvert, je ne te dis pas que ça ne graigne pas, j'ai une bosse, là j'ai vraiment un truc, mais je suis capable de le dire.

[Robert] Tu sais quoi faire pour te débarrasser de ta bosse.

[Éric L] Bah oui carrément, je vais suivre les suggestions de Jocelyn avec les étapes.

[Jocelyn] En fait, c'est les étapes, c'est tout le temps ça.

[Robert] Tu les vis déjà les étapes, tu disais tantôt que tu les vivais, mais là, tu as vu ça sous une autre perspective.

[Éric L] Mais c'est parce que je ne mettais pas la dépendance affective là-dedans, pour moi je ne l'étais pas. C'était une honte donc je la mettais comme de côté puis avec son témoignage ça a fait pshiit, ça m'a ouvert.

[Robert] C'est drôle qu'en direct avec mon invité puis toi mon collaborateur, tu réalises ça, c'est un peu le but de notre balado, c'est d'informer ceux qui nous écoutent, comprendre c'est quoi la maladie de l'alcoolisme puis malgré que tu chemines, on le dit depuis le début; malgré que tu chemines, malgré que tu t'impliques, malgré que tu fais du meeting, il y a toujours quelque chose à découvrir puis à remettre en question puis un coup tu as fait les 12 étapes, de la manière dont tu étais censé les faire, ça ne veut pas dire que ta vie est réglée. Ça veut dire qu'il faut comme tu disais Jocelyn, je suis content que tu parles de ça, de plusieurs dépendances, c'est qu'il faut que tu te remettes toujours en question puis il faut toujours que tu les vives, les vivres, c'est ça les vivre. Tous les jours penser à tes étapes puis quand il t'arrive un petit problème, revenir dans tes étapes, recommencer le processus.

[Éric L] C'est drôle malgré la boule que je dis que j'ai, il me semble que je viens de mettre le doigt sur quelque chose que je ne voulais pas voir. Ça relâche et là je vais pouvoir travailler là-dessus pour m'aider, je sais que je vais avancer.

[Robert] Moi je connais ta vie puis je suis certain que tu vas trouver une manière de t'en sortir à travers les étapes puis ta vie va aller bien mieux après ça.

[Éric L] Ouais puis je n'aurais pas honte, je portais ça comme un poids sur les épaules ben là juste à le dire : « Oui je suis un dépendant affectif. » Je le savais.

[Jocelyn] Il y a des meetings.

[Éric L] Oui, des AA.

[Jocelyn] J'ai été assisté à un meeting l'autre jour, j'ai adoré ça, moi j'ai trouvé ça magnifique. J'ai fait plusieurs fraternités comme ça par curiosité, c'est tellement intéressant de voir ça parce que là ils vont--

[Robert] Ils sont tous basés sur le même principe.

[Jocelyn] Tout le temps les 12 principes.

[Robert] La méthode et les 12 étapes.

[Jocelyn] Gourmands Anonymes, appelle ça comme tu voudras, c'est ça puis n'importe quoi, mais l'idée là-dedans c'est de mettre des mots, comme dirait Guy Corneau, de mettre des mots sur nos maux. Des mots, « mots » sur nos maux « maux ». Lorsqu'on est capable de mettre quelque chose sur quelque chose, là tu te

dis : « Wahou ! Prise de conscience. » Puis après ça, moi je regarde tout le temps les conséquences, qu'est-ce que ça m'a apporté ?

[Éric L] J'ai une autre question pour toi, je pourrais faire un genre de quatre et cinq sur la dépendance affective ?

[Jocelyn] Écoute, l'introspection je pense qu'elle doit se faire par un processus de quatre et cinq parce que probablement, je n'aime pas dire qu'il faut reprendre la quatrième, c'est correct, mais quelque part juste sur cette partie-là, je pense que ça pourrait être intéressant. Moi c'est ce que j'ai fait, je n'avais pas été capable de mettre des mots en 94 quand j'ai fait ma quatrième étape à la maison de thérapie, je n'étais pas capable de mettre des mots « mots » sur mes maux « maux » parce que j'étais encore dans la confusion, j'avais un état de conscience altéré.

[Robert] Tu ne le sais pas qu'est-ce qui t'arrive.

[Jocelyn] Exact puis grâce au mouvement, mon état de conscience s'élève. C'est ce qu'on souhaite à tout le monde c'est ce qu'on te souhaite aussi. Puis c'est un cheminement, dans 20 ans j'ose espérer que je vais avoir encore évolué en termes de conscience, mais avec la conscience que j'ai aujourd'hui, je me dis : « Bon. » Mais de découvrir tout ça, à un moment donné je me suis dit : « Mais quoi d'autre ? Mais encore ? Dépendant affectif, mais encore ? Sexuel ? Ouais. » Internet puis tout ça, ce n'est pas juste regarder les cotes à la bourse, il faut faire attention à ça, ce n'est pas long aujourd'hui, on le sait qu'il y a des jeunes, pas juste des jeunes, des moins jeunes, il y en a qui vivent leur vie sexuelle au travers d'Internet. Ça brime des relations de couple. Il s'en vend des milliards, mais personne ne le fait. C'est bizarre quand même, c'est quand même exceptionnel on sait pas d'où sortent les milliards, peut-être c'est des milliardaires, peut-être c'est que milliardaires qui utilisent ça, mais je ne penserai pas. Ça, c'est une autre addiction qui est très très généralisée de la part des personnes qui sont addict parce que ça gèle, hein ben souvent c'est la première affaire avec lequel tu t'es gelé dans ta vie, c'est avec la sexualité, la masturbation, c'est une échappatoire.

[Éric L] Puis on ne pense pas bien souvent que c'est une, pas de maladie, mais je veux dire comme échappatoire parce que c'est naturel.

[Jocelyn] Bah c'est naturel lorsqu'elle n'est pas débridée.

[Éric L] C'est ça.

[Jocelyn] Mais quand elle vient dans le cas d'un addictif, on sait que nos consommations deviennent débridées, le jeu c'est la même chose. Moi j'ai commencé à un moment donné, j'étais avec ma mère, j'allais au casino à Charlevoix parce que je louais une maison, c'était magnifique, on allait là le soir. Puis elle, elle jouait dans les machines pour le fun puis moi j'ai commencé la roulette. Oh que j'aimais ça, je calculais, je suis un gars de finance, je divisais, je multipliais. Puis là, à un moment donné cinq pièces, je dis : « Ben on ne va plus jouer cinq pièces, c'est quoi cinq pièces, on va jouer pour de vrai. »

[Robert] Tant qu'à jouer, on va jouer. Côté excessif.

[Jocelyn] Ben oui, encore là c'est devenu puis à un moment donné, je me suis aperçu, j'étais au lac Leamy avec Sylvain, nos amis, j'ai dit : « Ben voyons donc, j'ai une folie incroyable. » Puis à un moment, j'ai dit « non ». J'ai demandé à Dieu, j'ai dit : « Tu vas me sortir de là. » Puis sans rentrer dans les détails, je n'ai jamais rejoué de ma vie, ça a été un miracle incroyable. Mais sans le savoir. Moi je suis mieux d'être passionné, ça me passionnait le jeu, le 36 puis tu mettais les jetons puis j'avais une formule dans ma tête que je pensais j'allais gagner.

[Robert] Puis tu oubliais que c'est un jeu de hasard. Complètement de hasard.

[Jocelyn] C'est le bout que j'avais oublié.

[Éric L] Puis tu oubliais que tu mettais de l'argent aussi, qu'on le veuille ou pas ?

[Jocelyn] Ouais, mais tu sais à un moment donné c'est toujours la même chose, quand tu sors du casino avec les poches comme des oreilles de lapin, tu te dis que mon Dieu, ça a coûté cher, ça n'a pas été le fun.

[Éric L] Pas sur le moment.

[Jocelyn] Ben pas sur le moment parce qu'encore là, j'étais enivré, j'avais un état de conscience altéré, c'est quand je sors que je vois toutes les conséquences. Ceci étant dit, mais ça reste que je demeure, que je suis une personne intense.

[Robert] C'est un trait de caractère, tu es venu au monde avec.

[Jocelyn] Et maintenant encore là qu'est-ce que je compense pour venir compenser le fait que je ne joue plus au jeu. Donc là, je me suis dit que je vais m'inscrire à un cours à l'université, je vais prendre ça. Il faut que je sois occupé. Si je n'ai pas ça, moi là, une vie d'oisiveté c'est le début de tous mes défauts pour Jocelyn.

[Robert] C'est la mère de tous les vices.

[Jocelyn] Pour moi, je le sais aujourd'hui que c'est la mère de tous les vices, si je tombe à ne rien faire, moi je suis dangereux. Je suis dangereux donc j'aime mieux étudier, aller m'entraîner, j'ai des chums qui s'entraînent, bon, OK, go s'entraîner, il faut que ça bouge.

[Robert] Donc on dirait que la septième étape, c'est un peu dans le milieu. Tu as un, deux, trois, quatre, cinq, six et sept, huit, neuf, dix, onze, douze. Elle est dans le milieu puis c'est là que tu réalises ton humilité, en lui disant que tu veux éliminer tes problèmes puis c'est drôle qu'aujourd'hui tu vives quelque chose en direct quand

même pendant l'émission puis c'est le but de notre balado, de faire découvrir à nos auditeurs comme quoi que c'est important de réfléchir et de revenir à la base tout le temps.

[Éric L] Je suis vraiment bouleversé.

[Robert] Puis toi comment tu fais pour prier, tu te mets à genoux pour parler à ta puissance supérieure, tu médites ?

[Éric L] Je le faisais à genoux, mais j'ai lâché, moi je me couche puis je médite, mais je vais me remettre à genoux. Je vais recommencer parce que c'est pour moi moi-même, ça, c'est moi, c'est un acte d'humilité.

[Robert] Un acte d'humilité avec une rigoureuse honnêteté.

[Éric L] C'est ça, ne pas le faire pour me montrer non plus, mais je vais recommencer à partir de ce soir, de me mettre à genoux avant de me coucher et me lever à genoux. C'est pour moi-même que je le fais, si c'est mieux ou pas mieux, je n'ai aucune idée, mais c'est de moi mettre à genoux parce que c'est drôle, on parlait tantôt, moi quand j'étais en prison l'année passée, je me suis mis à genoux, moi j'ai été un an à ne pas consommer, mais pas de fraternité, j'ai eu soif tout le long pendant un an. Puis quand je suis arrivé en prison la première journée, je me suis mis à genoux, je lui ai demandé : « Enlève-moi la soif. » J'ai fait neuf jours puis je n'ai plus jamais eu soif, je n'ai plus jamais eu le goût de consommer donc je devrais continuer.

[Jocelyn] La sixième dans notre littérature, c'est marqué, c'est là qu'on va faire la différence des enfants et des adultes. C'est marqué ça. Parce que sinon tu restes dans un état enfant puis les adultes c'est de se responsabiliser en rapport et de dire que c'est ça que je vis. Ne pas s'accuser, s'accueillir, ça demande de l'accueil aussi tout ça. De s'accueillir et de dire : « Hey, je suis dépendant affectif, mais je m'accueille là-dedans. » Ne pas commencer à tomber dans la culpabilité qui est

encore des manifestations de l'ego en ce qui me concerne, de se taper dessus puis ci puis ça. Et on t'accueille aujourd'hui, moi je t'accueille là-dedans.

[Éric L] Merci, Jocelyn, moi j'ai de la misère à m'accueillir là.

[Robert] Puis les auditeurs, c'est exceptionnel parce qu'eux autres ils vont découvrir ça en direct comme quoi que même si tu chemines déjà, tu en apprends toujours. Mais mes amis, c'est juste pour vous dire qu'on est rendu à la fin du balado, ça s'est passé vite.

[Jocelyn] Écoute, premièrement enchanté de te connaître, Robert c'est un privilège toujours de te côtoyer puis que tu m'aies invité donc je te remercie énormément pour ce moment que je n'oublierai jamais mon ami.

[Robert] Bah c'est bon. OK. Ce balado est une production de Canal M, j'aimerais remercier bien entendu Jocelyn R pour ton beau discours tout le long de l'émission, je te remercie Éric L, j'espère que la semaine prochaine tu vas pouvoir développer un petit peu plus ce que tu as fait.

[Éric L] Ouais, à partir de tantôt je me mets là-dessus.

[Robert] Ben oui, je remercie Nathalie Barrette qui est notre recherchiste, qui fait du très bon travail, je suis toujours surpris par la documentation qu'elle m'envoie pour chaque étape, c'est toujours bon. Gerlie Ormelet qui est la cheffe du contenu numérique et bien entendu Mathieu Tessier qui est en régie, qui est notre grand patron que j'appelle. Jean Sébastien Laliberté le chef diffusion technique et bien entendu Philippe Lapointe. Là-dessus, je vous remercie encore une fois chers auditeurs d'écouter notre balado et on vous donne rendez-vous pour la huitième étape la semaine prochaine. Merci et bonne semaine.