

La quête vers la sobriété

Épisode 8 - étape 8

[Robert] Bonjour chers auditeurs, bienvenue à ce balado qui s'appelle « La quête vers la sobriété » avec Robert Piché et ses invités. On n'est pas des experts, ni moi, ni mes invités, mais par contre on aime discuter de notre problème commun qui est l'alcoolisme. Cette maladie c'est une des rares maladies qu'on ne sait pas qu'on est malade. Et le but du balado, c'est d'en discuter et pour rester abstinents dans notre maladie et contrer cet alcoolisme-là, on se base sur une méthode qui a été inventée dans les années 1935 par deux membres fondateurs qui s'appelaient Bill W et Dr Bob. Et cette méthode-là est appuyée par des étapes. Autrement dit les étapes, c'est une marche à suivre très simple, un peu difficile à faire pareil parce que nous les alcooliques on est toujours pressé. Et aujourd'hui on est rendu à la huitième étape et la huitième étape se lit comme suit : « Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti... » N'oubliez pas que le mot « consenti » est très important. «... consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles. » Restez avec nous, c'est de ce que je vais discuter avec Éric, mon collaborateur et Guy qui est notre invité. À tout de suite. Bonjour Guy.

[Guy] Salut.

[Robert] Merci d'avoir accepté notre invitation, c'est très gentil de ta part. Bonjour Éric.

[Éric L] Salut Robert.

[Robert] Comme je vois, tu es encore dans les couleurs de Dieu.

[Éric L] Toujours.

[Robert] Les gens vont pouvoir voir que tu t'habilles aux couleurs de Dieu. Donc aujourd'hui bien entendu, on parle de la huitième étape, mais j'aime commencer en parlant avec mes invités, qui est toi Guy, savoir c'est quoi ton cheminement, qu'est-ce qui a fait qu'à un moment donné tu as décidé que, est-ce que tu as réalisé par toi-même ou tu as décidé toi-même ou quelqu'un t'a dit ou tu t'es aperçu que tu buvais un peu trop ou peu importe et donc tu en es venu à rentrer dans ce merveilleux monde des associations anonymes qui nous permet de rester abstinentes. Comment ça s'est passé dans ton cas ?

[Guy] Moi c'est par l'entremise d'un de mes frères, j'ai deux frères puis le plus jeune lui connaissait déjà les fraternités.

[Robert] Il avait déjà un problème de consommation.

[Guy] Ouais, les trois frères, la famille au complet. Père, mère, on est tous des alcooliques dans notre famille. C'est drôle que ça ait commencé par le plus jeune. C'est bizarre quand même. Habituellement ça va dans un ordre décroissant.

[Guy] On est des pas pareils nous autres.

[Robert] Ça, je l'entends souvent dans les meetings AA qu'on est des pas pareil puis ça, ça t'amené à réaliser que toi aussi tu avais un problème de consommation ?

[Guy] Ouais, ben c'est ça, il venait me voir au bar où est-ce que j'étais tout le temps.

[Robert] Tout en étant abstinent ?

[Guy] Lui il était abstinent puis il faisait de la réclame un peu avec son frère plus vieux puis il m'achalait, mais moi j'étais content pour lui qu'il ait arrêté de consommer, il avait un problème.

[Robert] Qu'il avait réglé son problème.

[Guy] Lui avait réglé son problème, j'étais bien fier de lui, mais moi je ne voyais pas que j'avais un problème dans ce temps-là puis pourtant j'étais vraiment, j'arrivais vers un bas-fond, mais moi j'étais inconscient de ça.

[Éric L] OK, à ce moment-là même s'il allait te voir, pour toi tu n'avais pas de problème ?

[Guy] Non, bah non.

[Robert] On est tous un peu de même. Tout le monde qu'on rencontre dans le milieu des alcooliques anonymes, on est tous dans le déni au début parce que moi je considère que c'est parce qu'on est la majorité des gens intelligents, puis si tu dis que tu as un problème de boisson à un gars intelligent, il va arrêter de consommer, mais vu que le fou que tu as dans la tête ne veut pas arrêter de consommer, lui, il te fait dire que tu as raison de consommer, que toi tu n'as pas un problème, tu es un pas pareil. C'est donc le cheminement classique ni plus, ni moins. C'est bon puis toi Éric, pour revenir un petit peu à ce qu'on disait la semaine passée dans le dernier balado, tu as découvert avec notre ami Jocelyn, Jocelyn, il a parlé de son alcoolisme et tout, mais à un moment donné, il a dit que lui était pris d'autres dépendances. Puis ça, c'est la première fois que moi je rencontrais un alcoolique qui se disait dépendant de plusieurs manières. Puis lui a parlé du sexe, il nous a jaser de ça un petit peu, quoique bien souvent l'alcoolisme vient avec le sexe, mais lui a parlé de dépendance affective. Puis c'est drôle en direct pendant l'émission, tu as découvert qu'est-ce que c'était être un dépendant affectif puis tu t'es considéré après l'émission comme un dépendant affectif.

[Éric L] Ouais, moi ça fait deux ans et demi que je chemine dans le mouvement.

[Robert] Mais il faut dire que tu as eu plusieurs thérapies, tu as commencé très tôt.

[Éric L] Moi j'ai connu les associations à l'âge de 16 ans. Mais dans les années 90, on n'entendait pas ça, parler de dépendance affective, c'est plus maintenant qu'on en entend puis quand j'écoutais Jocelyn la semaine passée, ça m'a sauté dans la face. Ça m'a vraiment touché puis je me suis ouvert l'esprit la semaine passée puis durant le balado, je ne savais pas si je devais le dire puis finalement c'est sorti parce que je ne parlais pas beaucoup, d'habitude je parle tout le temps, je ne parlais pas beaucoup puis ça m'a vraiment frappé comme une tonne de brique. Donc au moins j'ai mis le doigt sur un bobo que je vais pouvoir travailler.

[Robert] Ouais, puis c'est quoi tes pensées depuis une semaine ? Tu as eu des petits problèmes de santé pendant la semaine, tu n'as pas eu le temps de trop penser à tout ça.

[Éric L] C'est ça, mais ma copine elle a des livres sur la dépendance affective que je vais lire. J'ai une thérapeute que je suis présentement une fois par deux semaines, je la vois ce soir, je vais lui en parler et je vais vraiment développer, je vais aller chercher de l'aide pour comprendre parce que je suis sûr que je vais grandir beaucoup.

[Robert] Ben moi ça m'a fait réfléchir moi aussi puis je pense que la majorité des alcooliques sont dépendants affectifs puis même pas juste les alcooliques. Je pense qu'il y a beaucoup de gens qui sont dépendants affectifs, ils ne le savent pas qu'il sont dépendants affectifs.

[Éric L] Ben moi je disais toujours que la dépendance affective, il y a plusieurs degrés puis moi je suis au plus bas. Moi ça passait bien quand je disais que j'étais au plus bas, mais je veux dire, dépendant affectif, tu es dépendant affectif ou tu ne l'es pas. C'est comme, tu es alcoolique ou tu ne l'es pas. Donc non, je suis sûr que je vais cheminer beaucoup en sachant ça.

[Robert] Bah c'est bon puis toi Guy, après ça tu as continué à cheminer un peu, est-ce que ça te parle un peu la dépendance affective ?

[Guy] Bah oui absolument, moi je suis un dépendant affectif, je m'en rends compte, j'ai même été voir dans la fraternité DAA, mais je n'ai pas accroché à cette fraternité-là.

[Robert] Puis ça se déroule un peu comme dans nos meetings associations anonymes, ils ont les étapes, la méthode ?

[Guy] C'est ça, exactement, ils ont les mêmes étapes que nous, mais moi je ne me suis pas identifié, bah je n'ai pas aimé la dynamique, comme ça se passe.

[Robert] La vibe, tu n'as pas aimé la vibe.

[Éric L] Mais présentement comment tu fais pour travailler sur ta dépendance affective ?

[Guy] Là, en ce moment je suis tout seul, mais je le sais que je suis un dépendant quand je suis en relation, je viens de finir une relation qui a été up and down dans les deux dernières années puis je le vois que moi j'accroche vite, je deviens dépendant vite. Ouais, puis ça fait peur à l'autre personne, mais je ne pensais pas que je l'étais, mais là, j'ai vu dans mes comportements comment je devenais.

[Robert] Ils parlent dans toute la littérature des dépendants affectifs, ils parlent que c'est un manque d'amour qu'on a eu quand qu'on était jeune. Je ne sais pas si dans vos cas c'est ça ?

[Éric L] Ben moi dans mon cas non, vu que le monde connaît ma vie, moi j'ai des parents très aimants qui ont été toujours là pour moi, ils sont encore là à 53 ans.

[Robert] Non, mais être là puis aimer son enfant.

[Éric L] Non, non moi de l'amour il y en avait, même j'étais surprotégé.

[Robert] Ah ouais, ben ça c'est un autre prérequis de la dépendance affective quand tu en as trop, tu es trop dépendant, tu n'es pas capable d'agir par toi-même.

[Éric L] C'est ça, comme tu disais tantôt, j'ai eu des problèmes de santé en fin de semaine, là, ma mère, elle me disait : « Bah oui, mais ne va pas au balado. » Elle voulait que je me repose puis que je ne fasse rien de la semaine, j'ai dit « non ». C'est de la surprotection.

[Robert] Même à ton âge parce qu'il faut que les gens sachent que ta mère habite chez toi, tes parents habitent chez toi.

[Éric L] Ouais, c'est ça, ils habitent avec moi, mais ils me victimisaient en fin de semaine : « Oh ben ne fais pas ça. » Ils prenaient trop soin de moi, je ne suis pas en train de mourir. Donc c'est dur.

[Robert] Moi je le sais parce que quand j'étais jeune, j'en regarde des photos quand j'avais cinq, six, sept, huit ans puis on dirait tout le temps que je suis en train de pleurer sur les photos. Puis j'ai remarqué ça, c'était comme le dominateur commun de toutes les photos que je regardais quand j'étais jeune. Puis je me suis dit : « Ben je suis en train de pleurer. » Ma mère, elle a dit : « Mais non, c'est parce que tu ne filais pas, tu faisais un mauvais sourire, tu n'étais pas de bonne humeur. » Mais non, je le sais que j'ai manqué d'amour quand j'étais jeune, pas que ma mère ne m'en donnait pas, c'est pour ça que je te pose la question Éric, ma mère était très aimante, elle s'est occupée de nous autres, mais mon père était sur la route, voyageur de commerce, très rarement à la maison, ma mère avait quatre enfants puis dans les années 50 ça ne se parlait pas comme ça se parle aujourd'hui. La mère faisait son possible avec ce qu'elle avait puis elle était obligée de splitter son amour en quatre donc moi je trouvais que j'avais besoin de plus d'amour qu'un quart d'amour de ma mère puis ce n'est pas de sa faute, ce n'est pas ce que je dis, mais ça m'a développé cette dépendance affective là. Puis moi à l'âge de 17 ans,

j'étais sorti avec ma première blonde. Mais première blonde, ce n'était pas l'amour de ma vie puis on ne parlait pas de se marier, mais il restera toujours qu'elle est partie avec un autre, ça m'a fait mal puis à partir de ce moment-là puis comme tu disais Guy, tu n'en as parlé à personne, tu n'es pas porté à en parler à quelqu'un, j'ai fait avec ça puis là, je considère que j'ai consommé le sexe chez les femmes de la même manière que je consommais ma substance. Autrement dit ça faisait partie, c'est la fameuse phrase quand on était jeune : « Un joint, une bière puis une femme. » Tu ne pouvais pas dissocier l'un de l'autre. Donc c'est bizarre pareil qu'aujourd'hui on se ramasse tous les trois à la table puis on parle de la dépendance affective, que le sujet n'est même pas ça, mais il restera toujours que ça fait partie de notre maladie.

[Éric L] Ben, ça a commencé comme ça, comme tu dis qu'elle t'a trompé ta première copine, tu as vécu du rejet en partant, on ne le sait pas quand ça arrive.

[Robert] Ouais, puis en plus je voulais lui en parler, j'ai dit : « OK, on va se laisser, moi ça ne me dérange pas. » J'étais un gars cartésien, je suis un pilote d'avion, moi c'est cartésien dans ma tête. Je lui ai dit : « OK, on va se laisser, on va s'asseoir, on va discuter de qu'est-ce qui arrive. » Mais peut-être qu'elle non plus ne savait pas comment me l'expliquer. On avait 17 ans donc probablement qu'elle s'est dit : « Je n'ai pas d'affaire à t'en parler. » Parce qu'elle ne savait pas comment m'en parler. Puis ça, ben c'est sûr que ça m'a marqué, mais je n'étais pas assis chez nous à 17 ans à dire que je suis malheureux. Moi j'ai continué ma vie, je me suis mis à sortir avec les femmes, je n'ai jamais eu de problème avec ça, mais je réalise aujourd'hui dans mon cheminement, 22 ans d'abstinence, quand tu regardes la littérature puis moi aussi ça m'a allumé une petite affaire sur la dépendance affective la semaine dernière avec Jocelyn. Je me suis dit que c'est une des causes qui a fait qu'à un moment donné j'ai perdu le contrôle sur ma substance. Puis toi, ton frère, tu disais il t'amène toujours, il va te voir dans les bars, c'est drôle pareil la synergie de ça, ça m'intrigue un petit peu.

[Guy] Ben c'est ça, il venait me voir, il essayait de me sauver un peu. Quand tu rentres dans des fraternités puis que tu goûtes au bienfait de ça, l'abstinence, mais lui il voulait transmettre ça un peu, il faisait de la douzième, mais moi je n'étais vraiment pas prêt à ça à cette époque.

[Robert] Vous étiez proche ? La famille, les frères, vous étiez proches ?

[Guy] Ouais, moi je suis parti pendant sept ans du Québec, j'ai été dans l'Ouest canadien en Californie, j'ai été vagabonder, dans le temps c'était les sacs à dos, j'ai été faire la tournée de l'Ouest canadien puis je suis descendu jusqu'au Mexique.

[Robert] Comme bien des jeunes dans le temps.

[Guy] Ouais, c'est ça les années 70.

[Robert] La recherche d'aventure et d'adrénaline.

[Guy] Exactement puis quand je suis revenu, ben moi je suis retourné vivre chez mes parents puis mon frère vivait déjà chez mes parents.

[Robert] Le plus jeune.

[Guy] Ouais, c'est ça.

[Robert] Il était toujours abstinent ?

[Guy] Lui il était abstinent, c'est ça. Ouais, c'est ça, il était déjà abstinent quand je suis revenu.

[Robert] Puis tu as été invité à aller dans un meeting ?

[Guy] Oui, ben à un moment donné il a pogné mon autre frère, le plus vieux.

[Robert] Le plus vieux pendant que tu étais parti.

[Guy] Non, pendant que j'étais encore au bar puis il a accroché mon frère plus vieux puis lui après un an d'abstinence, la tradition, elle veut qu'on remette un jeton, un gâteau puis là, ben il invite toute la famille, mais là vu que je vivais chez mes parents puis mes parents y sont allés.

[Robert] Ça aurait été un peu fou que tu sois resté tout seul chez vous.

[Guy] C'est ça donc je me suis ramassé dans une salle de meeting puis quand je suis monté dans la salle de meeting, il y avait la moitié de mes chums de la brasserie qui était là. Donc là, qu'est-ce qui est arrivé.

[Robert] « Salut, Guy, comment ça va ? »

[Guy] Mais le gars qui a remis le jeton à mon frère, c'est un gars que je connaissais dans l'actif aussi puis il disait plein de belles choses à mon frère, que son cheminement dans l'année puis qu'est-ce qui est arrivé, c'est que nous autres on est bien madeleine chez nous, on est sensible donc ça pleurait beaucoup dans le meeting, c'était émotif puis au moment du jeton du nouveau j'ai senti comme une vibe puis je suis allé chercher mon jeton de nouveau, je me suis identifié là en pleurant. Mais moi l'orgueilleux en moi, ça a fait que quand j'ai rembarqué dans le char, j'ai dit :

[Robert] « Ben qu'est-ce que j'ai fait là. »

[Guy] J'ai dit qu'ils ne me reverront plus jamais pleurer donc je ne suis pas retourné au meeting pendant un an puis à un moment donné, la journée de ma fête, mon

petit frère il partageait, il avait été demandé pour aller porter le message dans un meeting puis moi il avait démissionné sur mon cas, il pensait que j'étais irrécupérable.

[Robert] De toute façon dans la méthode, ils le disent qu'il y en a de ces malheureux qui n'accrocheront jamais.

[Guy] C'est ça donc il pensait que je faisais partie de ceux-là puis la journée de ma fête moi j'étais défait, j'étais dans un bas-fond, je vivais chez ma mère, j'étais rendu sur le B.S, je n'avais plus rien. Donc la brosse, ça durait une journée, le temps du chèque du B.S puis mon frère, la journée de ma fête, il partage donc il m'invite, j'ai dit « oui ». Pourquoi j'ai dit « oui » cette journée-là ? La journée de ma fête d'habitude c'est le party, en fin de compte je me suis ramassé dans une salle de meeting puis j'ai repris encore le jeton du nouveau, mais là j'avais encore des chums de la brasserie puis il y en a de ceux-là qui m'a pris par la main puis on a fait du meeting, lui était un électricien sur le chômage, moi j'étais sur le B.S donc on avait du temps pour faire du meeting.

[Robert] Puis ça, c'est important quand tu rencontres quelqu'un dans le meeting.

[Guy] Il m'a vraiment tendu la main puis il m'a amené, il venait me chercher à dix heures le matin, il m'appelait : « On va faire un meeting à midi. » Je n'étais pas apte de dire « non », j'étais influençable puis ça m'a sauvé la vie par contre. Il venait me reconduire chez nous parce que j'avais perdu mes licences, l'alcool, tout ce que ça m'avait amené. Les problèmes on les connaît puis il venait me reconduire, le soir il venait me rechercher, on allait faire un autre meeting, c'était comme ça sept jours par semaine, tout le temps, tout le temps, tout le temps, jusqu'à tant que je puisse...

[Robert] Voler de tes propres ailes.

[Guy] Exactement.

[Robert] C'est bon hein. J'aime ça la manière dont tu parles parce qu'on voit que tu chemines, on voit que tu as cheminé beaucoup, on voit que tu connais la littérature parce que tu emploies les expressions qu'il y a dans la littérature.

[Guy] Ouais, ben honnêtement il m'est arrivé une expérience. Je ne sais pas si tu veux en parler tout de suite, ben j'ai fait 25 ans de cheminement à partir du 5 décembre 1992 que je suis rentré, mais après 14 ans j'avais comme slaqué les meetings puis je suis parti, mais tous les cadeaux d'AA.

[Robert] Tu as commencé le 5 décembre donc tu as eu ton premier Noël, tes premières fêtes à jeun. Comment ça a été, pour les auditeurs qui nous écoutent ?

[Guy] Ça a été très difficile.

[Robert] Ouais, parce que tout le monde continuait à boire pareil chez vous.

[Guy] Oui, mais il y avait beaucoup de partys de Noël dans le temps, il y avait le Fuzzy, le propriétaire du Fuzzy, c'était un membre AA puis lui, il faisait des gros partys AA sans alcool dans ses bars, il fermait ça donc je me suis ramassé là-dedans, mais je n'étais pas à l'aise. Je ne me sentais pas à ma place, je n'étais pas bien. Moi je suis un gars pogné, renfermé, complexé puis là il n'y a plus d'alcool pour geler ça, je ne me sentais pas à l'aise donc que je ne restais pas longtemps dans ces places-là, je n'étais pas bien.

[Éric L] Mais tu as fait beaucoup de meeting à cette époque-là ?

[Guy] Ah tous les jours.

[Robert] Ben pour les gens qui nous écoutent, il faut qu'ils sachent qu'il y a 500 meetings sur l'île de Montréal. Donc quand un gars dit : « Je n'ai pas eu le temps

d'aller à mon meeting. » Tu en as le matin, le midi, le soir, tu en as même la nuit. Donc tu as toujours une petite heure à donner pour aller dans un meeting.

[Guy] Ça, je remercie d'avoir eu des membres qui étaient là pour moi puis qui m'ont amené à des meetings.

[Robert] Bah c'est un peu le côté du meeting, le côté fraternité, le côté chaleureux de l'accueil.

[Guy] Aujourd'hui c'est ce que j'essaie de faire, j'ai des nouveaux autour de moi puis je les amène puis je vais les chercher puis on chemine ensemble. Je n'avais pas ça avant, je l'ai fait pour moi, ça a été bon, mais c'est ça.

[Robert] Parce qu'un alcoolique, il ne faut pas que tu lui dises quoi faire, mais tu peux l'accompagner. C'est pour ça qu'on dit tout le temps qu'on marche par l'attrait et non par la réclame. Comme ton petit frère, dans ta tête il y avait une graine de semée, de plantée parce qu'il était venu te voir puis la première fois que tu es allé dans le premier meeting, ton subconscient s'en souvenait de ça inconditionnellement, même si tu es allé beaucoup plus tard par après. Puis ça, ça a fait qu'aujourd'hui tu as accroché, mais il s'est passé quelque chose dans ta vie au bout de 25 ans.

[Guy] Ouais, mais c'est ça comme je disais, après 14 ans, ben moi, tous les cadeaux sont arrivés. J'ai eu mon permis de conduire, j'ai eu des jobs, je suis retourné aux études puis j'ai démarré une compagnie de construction puis là ça allait bien. Mais là, je suis tombé, je ne m'en suis pas rendu compte, mais l'ivresse mentale, le matériel, le truck neuf, le char neuf, le motorisé, le bateau.

[Robert] J'ai manqué, maintenant je profite.

[Guy] Ouais, exactement.

[Éric L] Puis tu faisais des heures de fou dans ta compagnie.

[Guy] Oui, j'ai travaillé pour, mais aussitôt que j'achetais ces biens, c'était du vide, c'était fini, qu'est-ce que je veux d'autre, ça ne comblait pas le vide que j'avais. Puis j'avais slaqué beaucoup--

[Robert] L'avidité, tu en voulais plus.

[Guy] Ouais, c'est ça puis là, je ne faisais plus de meeting parce que je n'avais plus le temps, je me disais ça.

[Éric L] Tu avais des excuses.

[Guy] C'est ça, j'étais bien occupé avec la compagnie, mais dans le fond oui, j'étais occupé.

[Robert] Mais tu es resté abstinent quand même à travers toutes ces années, qu'est-ce qui fait qu'à un moment donné la rechute est arrivée ?

[Guy] Mais la rechute est arrivée parce que--

[Robert] Ton vide intérieur était toujours là quand même, que tu avais réussi à remplir dans le temps que tu faisais du meeting. ça veut dire que tu as fait 11 ans abstinent sans meeting, c'est ça que tu veux dire ?

[Guy] Ouais, à peu près, j'en faisais à l'occasion, j'allais à des anniversaires, dans quelques congrès. J'ai arrêté de prendre mes jetons, je ne prenais plus mes jetons.

[Robert] C'est sournois et déroutant.

[Guy] C'est venu me chercher par-derrière puis je ne pensais jamais boire, c'était à la maison, sur le bord de la terrasse. La fille de mon ex avait fait un pot de sangria.

[Robert] Pourquoi pas ? Comme on dit, dans la sangria, il n'y a pas de boisson là-dedans, c'est juste des fruits.

[Guy] Je me suis dit que j'allais essayer, mais là j'ai senti qu'il y en avait de la boisson là-dedans dès le premier verre.

[Robert] Mais c'est ce qu'on se dit, c'est ça que je veux dire, on se dit qu'il n'y a pas de boisson là-dedans c'est juste des fruits.

[Guy] Mais j'ai eu un buzz puis moi là je pensais que j'étais guéri parce que le buzz, je n'ai pas aimé ça après 25 ans. Pas d'alcool.

[Robert] Ça a dû te faire peur un peu, c'est ça ? C'était déroutant.

[Guy] Puis là j'en ai parlé avec un membre avec qui j'étais quand même en contact, j'ai été privilégié parce que même si je ne faisais pas de meeting, j'ai été en contact, mes amis c'étaient des membres. Puis j'ai toujours été en contact avec eux donc j'en ai appelé un puis j'ai dit : « Hey, je pense que je suis correct moi, je pense, je vais pouvoir boire parce que je n'aime pas le feeling donc ça m'étourdit puis je ne suis plus bien là-dedans. »

[Robert] Que tu vas être capable d'arrêter après un ou deux verres.

[Guy] Oui, c'est ça puis c'est ça que ça a fait aussi pendant à peu près deux semaines. Mais après ça je suis reparti comme avant, j'ai bu comme je n'ai jamais bu avant.

[Robert] Moi comme j'étais invité en tant que personnalité connue dans bien des levés de fond, des soupers puis à un moment donné, il y en a toujours qui vont amener une bouteille de vin sans alcool. Je les comprends, ils sont contents de vouloir me faire plaisir que j'aie un verre de vin comme tout le monde, mais il n'y a pas d'alcool dedans. Je lui dis : « Tu es bien gentil, mais moi je ne buvais pas pour le goût, je buvais pour l'effet. Ton jus de raisin ça ne me donne pas envie de boire ça, autant boire de l'eau. » Parce que le geste de prendre un verre de vin même s'il n'y a pas d'alcool, le geste il est là quand même puis le fou dans ta tête il s'en souvient de ce geste puis ça, ça peut te mettre en danger.

[Éric L] Ouais, parce que tu peux arriver : « Regarde, je bois du jus, je vais m'en faire par en arrière, ça ne paraîtra pas. » C'est là que tu repars, très très dangereux.

[Guy] Très insidieux comme maladie.

[Robert] Puis il y a des choses qui sont arrivées dans ta vie, je pense qu'aujourd'hui, on peut dire un coup tu as commencé à consommer qui est important, on a parlé un petit peu de la dépendance affective, on a parlé un petit peu de ton manque d'amour général, qu'on a tous les trois ici quand on était jeune, mais il t'est arrivé d'autres choses, tu as eu un accident, je pense très jeune hein. Ça te dérange d'en parler un peu ?

[Guy] Non, non, ça ne me dérange pas d'en parler. J'ai perdu l'usage d'un œil à 12 ans.

[Robert] À 12 ans ?

[Guy] Ouais, ça, ça a été un choc émotif.

[Robert] En partant, c'est quelque chose d'important.

[Guy] Au début, je ne le savais pas, mais moi j'étais un sportif, j'étais un joueur de baseball, j'étais lanceur, capitaine de mon équipe, j'étais un beau petit bonhomme, brun aux yeux bleus, toutes les filles autour de moi puis là, à partir de cet événement là.

[Robert] Tu es devenu un moins que rien.

[Guy] Moins que rien. Là, l'estime de moi, elle a dropé, j'ai refusé d'aller à l'école pendant un an de temps, ma mère ne savait pas quoi faire avec moi. Puis on a déménagé donc j'ai changé de clan puis là j'ai rencontré quelqu'un qui s'en allait à la même école que moi puis il m'a offert un joint de pot, mais moi je ne connaissais pas la drogue à ce moment-là.

[Robert] Puis tu n'aspirais pas à ça non plus. Tu n'y as même pas pensé par toi-même.

[Guy] Non, c'est ça, même pas. La première fois qu'il me l'a offert, j'ai refusé. J'ai dit : « Ben non, moi je ne touche pas à ça. » Mais la deuxième journée ou la troisième journée qu'on s'en allait à l'école, j'ai dit « oui ». Puis à ce moment-là quand moi j'ai fumé ce joint-là, je ne sais pas si c'est arrivé à d'autres personnes, moi j'ai commencé à rire. J'ai ri, ri, ri, ça m'a fait rire. Ça faisait un an que je ne riais plus suite à l'événement.

[Robert] Que tu n'avais pas de bonheur intérieur, tu n'avais pas le goût de vivre.

[Guy] Ça, ça m'a déclenché une brosse monumentale pendant 20 ans. Ça, à partir de ce moment-là moi j'ai dit : « Je veux rire, j'en veux d'autres de ça. » Puis je suis tombé dans l'excès.

[Robert] Les gens qui nous écoutent, c'est important parce que l'influence des copains à l'école, pour ceux qui ont des enfants parce qu'aujourd'hui c'est rendu légal puis moi je le sais, je suis un père de trois enfants on a toujours peur que nos enfants embarquent là-dedans sans notre consentement ou sans qu'on s'en aperçoive parce que il y a toujours l'influence scolaire qui est importante puis dans ton cas, c'est un peu ce qui est arrivé, avec les problèmes que tu avais connus à cause de ton accident puis il n'y avait personne pour te donner aucun soin, personne te dire : « Guy, il faudrait qu'aujourd'hui, on va te prendre en main, on va te montrer comment réagir avec un œil en moins. »

[Guy] À cette époque-là, il n'y avait pas d'aide psychologique.

[Robert] Même encore aujourd'hui, c'est un peu difficile à l'avoir.

[Guy] Mais ma mère ne savait pas quoi faire avec moi donc elle à ce moment-là quand elle a vu que j'ai eu du fun, j'ai eu du plaisir à consommer comme ça, elle m'a laissé faire.

[Robert] Au moins, elle te voyait heureux.

[Guy] Oui, c'est ça, elle pensait que c'était correct. Elle, elle ne savait pas.

[Robert] Mais c'est ce qu'on veut pour nos enfants, les parents, on veut qu'ils soient heureux. Là, elle a vu un changement dans ton attitude.

[Guy] Ouais, puis là, elle m'a laissé aller, mais moi ça a dégringolé.

[Robert] Tu vois c'est là que ça aurait été important que quelqu'un s'occupe de toi, qu'il te donne de l'aide puis ta mère te prendre par la main : « Guy, on va aller voir quelqu'un. » Mais comme tu dis, dans ces années-là, le pot n'était même pas un problème. Donc ça, ça a augmenté un peu ta consommation insidieusement, tu ne t'en rendais pas compte, mais ta consommation augmentait tout le temps.

[Guy] Beaucoup, beaucoup, moi j'ai commencé à partir de ce moment-là à consommer tous les jours.

[Robert] C'est drôle que tu parles de ça parce qu'on a parlait tantôt hors ondes, moi quand je suis sorti de prison, j'étais un peu comme toi, comme si j'avais perdu un œil moi aussi, puis je n'avais aucun soin qui m'était offert puis je ne savais même pas si j'avais besoin de soin, mais je venais de passer une épreuve terriblement difficile malgré que j'ai fait un crime et que j'ai payé pour, ça je le comprends, mais il restera toujours j'ai été enfermé pendant un an et demi de temps à 1500 miles de chez nous, seul Québécois dans une prison de 800 prisonniers puis quand je suis sorti de là, pas une scène puis toutes les portes étaient fermées, personne ne voulait m'engager, j'avais 30 ans, dans la force de l'âge. Ça marque quelqu'un ça puis quand tu commences à consommer, comme toi j'ai commencé à consommer encore plus à ce moment-là puis là je me faisais une gang de chums qui était des consommateurs puis là, on parle des années 80, c'était la grosse foire dans le centre-ville, le Thursday's et compagnie, ceux qui vont s'en souvenir de ces places-là. Mais ça, ça a augmenté, mais l'affaire, c'est qu'on ne s'en rend pas compte.

[Guy] Non, non, on pense qu'on n'a pas de problème, on ne pense pas qu'on a un problème, on voit tout notre entourage, tous nos amis sont pareils comme nous donc on ne voit pas que c'est un problème.

[Éric L] Il faut dire qu'à ce moment-là on a du plaisir aussi. Au début, on a du plaisir.

[Robert] Mais non, on s'imagine qu'on a du plaisir.

[Éric L] Oui, c'est ce que je veux dire, mais on n'est pas dans le trouble.

[Robert] La substance nous fait dire qu'on est bien, qu'on a du plaisir parce que la boule dans l'estomac n'est plus là.

[Éric L] Quand on consomme.

[Robert] Quand on consomme puis on pense que le vide est rempli.

[Guy] C'est une illusion, c'est une illusion.

[Robert] C'est une illusion puis ça, c'est dur pour les auditeurs qui nous écoutent, de se dire que la consommation c'est une illusion, mais c'est exactement ce que c'est.

[Guy] Mais tu ne le sais pas, tu ne t'en rends pas compte quand tu es dedans.

[Robert] Mais tu ne veux pas t'en rendre compte.

[Guy] Non, bah non, tu penses que tu es correct.

[Robert] C'est ça le côté sournois de la maladie.

[Éric L] Puis même comme moi dans mon cas, à 35 ans ça faisait 15 ans que je n'avais plus de plaisir puis je ne comprenais pas que j'avais un problème.

[Robert] C'était ton mode de vie.

[Éric L] C'est ça, moi c'était normal, je n'étais pas heureux, mais c'était normal. C'est sûr que c'était excessif, mais pour moi c'était normal puis je n'avais aucun problème. Puis pourtant j'étais dans la déchéance totale.

[Robert] Mais déchéance, le mot « déchéance » on le qualifie comment ? Qu'est-ce qui fait que tu es dans la déchéance ou pas ? Non je comprends très bien ce que tu veux dire, c'est juste que pour celui qui nous écoute, c'est quoi de la déchéance ? Parce qu'il y en a qui nous écoute présentement, ils sont dans la déchéance, mais ils ne le savent pas, un peu comme tu dis Guy, tu ne le savais pas puis moi non plus je ne le savais pas que je consommais les femmes de la même manière que je consommais ma substance. C'est quand tu arrêtes de consommer puis que tu fais de la littérature puis tu embarques dans le mouvement puis tu t'aperçois que tes étapes quand tu commences à faire ta première étape, deuxième étape. Toi, ta première étape, tu as eu un petit peu de misère à la faire ta première étape ?

[Guy] Non, j'ai admis tout de suite que j'avais un problème.

[Robert] Tu t'en étais aperçu que ça avait pris le contrôle.

[Guy] J'avais perdu la raison aussi.

[Robert] Parce que beaucoup du monde a de la misère à comprendre la première étape quand tu dis : « J'admets que j'ai un problème avec la substance. » C'est quasiment d'admettre que tu es un alcoolique ou un toxicomane.

[Guy] Moi je l'ai admis parce que ça m'avait amené des problèmes, quand j'ai arrêté, j'étais retourné chez mes parents, mais suite à ça, je m'étais fait arrêter par la police pour ivressomètre, je m'étais fait arrêter par la police dans un bar parce que je

vendais de la drogue. Là, j'avais atteint un bas fond donc je voyais que j'avais un problème.

[Robert] Tu t'en rendais compte.

[Guy] Oui puis avec mon frère qui faisait les fraternités aussi, ça, ça m'allumait aussi .

[Robert] Tu avais le mauvais côté de ta vie, tu avais le bon côté de l'autre côté avec ton frère, en plus tu es le plus jeune, habituellement le plus vieux il n'est pas porté dessus, moi je le sais, je suis le plus jeune des trois garçons chez nous. Je n'étais pas porté à écouter mes deux frères. C'est plutôt le contraire qui se passait.

[Guy] Lui, il avait de l'attrait quand même puis il est encore là dans ma vie, encore abstinent.

[Robert] Il est encore abstinent, lui il n'a jamais rechuté ?

[Guy] Non, mais l'autre, oui.

[Éric L] la première étape il y a deux volets hein, le deuxième volet, nous avons perdu la maîtrise de notre vie, toi, tu savais ça tout de suite en partant que tu avais perdu la maîtrise de ta vie ?

[Guy] Ben oui, je ne l'ai jamais eu, je ne l'ai jamais eu la maîtrise de ma vie.

[Éric L] Donc tu le savais en partant donc ta première était faite.

[Guy] J'étais un irresponsable. J'étais rendu chez ma mère à 32 ans quand je suis arrivé. Puis moi je n'avais jamais eu d'appartement. Moi je suis parti vagabond, triper dans l'Ouest canadien puis je suis descendu dans le sud puis après ça j'ai été travaillé où est-ce qu'il fournissait des camps. Donc je travaillais sur les camps parce que je n'avais pas besoin d'avoir d'appartement, je sortais du camp au printemps puis c'était le party. Juste ça, j'ai toujours été un irresponsable donc je le savais que je n'avais pas la maîtrise.

[Éric L] Toi, ta vie, c'était le party, pas de responsabilité ?

[Guy] Absolument pas, incapable de prendre des responsabilités.

[Robert] Bah moi j'étais un peu pareil aussi, mais moi j'avais des responsabilités dues à mon travail professionnel, mais il restera toujours que tu ne le sais pas vraiment. Tu es responsable d'un bord puis tu penses que tu es responsable dans ta vie personnelle autant parce que tu l'es dans ta vie professionnelle. Donc tu mélanges les deux, mais les deux sont supposés être séparés. Ce que tu fais dans ton job, ce n'est pas nécessairement la personne que tu es, tu ne peux pas gérer ta femme, tes enfants, comme tu gères tes employés dans ta maison de construction.

[Guy] Bah non, c'est ça. Ce n'est pas pareil puis c'est ça, mais j'ai toujours été un bon travaillant quand même puis j'étais responsable dans ce domaine-là jusqu'à dans les dernières années de ma compagnie cinquième étape de reconnaître tes torts, le mot « torts » est très important parce qu'il y a bien du monde, « tort » je parle, le mot « tort » est très important parce que les gens ne le savent pas trop trop au début : « C'est quoi mes torts ? Qu'est-ce que j'ai fait moi pour avoir des torts ? » Parce qu'on pense comme tu disais tantôt, que notre vie est correcte puis il n'y a pas eu de problème, on essaie d'arrêter de boire, on continue, mais quand tu embarques dans les étapes.

[Éric L] C'est parce que quand on consomme c'est toujours la faute des autres. Donc quand tu arrives dans la quatrième étape, tu as une grosse part de responsabilité.

[Robert] Dans les torts, il parle du ressentiment de la colère. On devient en maudit contre le mode de vie qu'on a, la culpabilité, l'inégalité de l'humeur. Tu te lèves le matin, tu es déjà en maudit en te levant le matin, tu ne sais pas pourquoi. Ça, ça en est un de torts quand tu lui demandes de te les enlever à la cinquième, à la sixième puis à la septième étape. Il y a l'autre, le mensonge, la tricherie la manipulation, c'est un paquet de torts qu'on a dont on ne se rend pas compte qu'on est en train de manipuler puis qu'on triche vis-à-vis du monde. C'est bizarre pareil, on arrive à la huitième étape qui est : « Nous avons adressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésé et nous avons consenti... » Mot très important, comme je disais au début, «... à réparer nos torts envers chacune d'elles. » Tu as fait ta huitième étape ? Tu es rendu là ? Tu parlais tantôt de mentions honorables.

[Guy] Mais là je viens d'en faire une un peu en parlant de ça puis oui, moi quand je suis revenu après ma rechute, j'ai été sur la rechute pendant deux ans, là ça fait quatre ans et demi que je suis revenu, mais je n'allais pas bien les deux premières années.

[Robert] De ton quatre ans et demi, de ton retour.

[Guy] De mon retour, les deux premières années je faisais beaucoup de meeting, mais je n'étais pas apte de retrouver la paix intérieure, je n'étais pas apte de trouver la magie de AA, je trouvais que ça ne marchait plus puis j'ai persisté.

[Robert] As-tu eu soif entre temps ?

[Guy] Non, jamais, j'ai eu la grâce, deux fois j'ai eu la grâce, autant que je buvais, je ne peux pas croire que du jour au lendemain ça soit parti comme ça.

[Robert] Est-ce que tu l'as demandé rigoureusement honnête avec toi-même puis tu as demandé à ta force supérieure.

[Guy] Absolument.

[Robert] Parce qu'on a parlé de la force supérieure dans les autres étapes, c'est un concept qui est un petit peu difficile d'expliquer aux gens qui nous écoutent, qui ne s'identifient pas comme alcooliques aujourd'hui, mais qu'il en prend un peu trop. La puissance supérieure, il faut que tu demandes rigoureusement honnête avec toi-même.

[Guy] C'est ça, souvent je viens lui demander de m'enlever la soif quand que j'étais sur le bord des toilettes en train de dégueuler : « Je ne boirais plus jamais. »

[Robert] Une promesse d'ivrogne.

[Guy] Ouais, mais cette fois-là j'avais attenté à ma vie. Ouais, c'est ça donc quand je suis revenu là--

[Robert] Ah c'est drôle, Jocelyn aussi la semaine dernière hein.

[Éric L] Donc tu étais vraiment sincère.

[Guy] Ouais, absolument.

[Robert] Tu étais vraiment dans le bas-fond.

[Guy] Dans les bas-fonds, émotif, une séparation, la perte de la compagnie, beaucoup de pertes, beaucoup de deuils que j'ai eus à passer au travers.

[Robert] Et tu pensais que c'était la faute du système, la faute des autres ?

[Guy] Ah oui, c'était la faute de tout le monde, j'ai été poursuivi au civil par un client dans ma compagnie, c'était tout de sa faute, c'était un est*e, mais aujourd'hui avec du recul je suis le seul responsable de mes actes. Tout ce qui m'est arrivé, ce n'est la faute de personne d'autre que moi.

[Robert] Ouais, c'est ça l'honnêteté.

[Éric L] Toi, tu as été 25 ans puis tu as rechuté, ça a été difficile de revenir ?

[Guy] Ah ouais.

[Éric L] Tu es revenu comment premièrement ? Par l'aide de quelqu'un, par toi-même ? Parce que 25 ans, arrêté puis revenir, c'est très très difficile apparemment.

[Guy] Mais tu sais, j'ai toujours mon frère qui était membre puis j'ai un ami aussi de longue date, d'une trentaine d'années avec qui j'ai toujours été en communication. Puis quand j'ai attenté à ma vie, ben le lendemain matin il était là. Je l'ai appelé puis il est venu à la maison.

[Robert] Ça, c'est la déclaration de la responsabilité qu'on a dans la fraternité hein. « Si quelqu'un quelque part tend la main, je veux que celle des AA soit là et de ça, je suis responsable. » C'est ça qui est arrivé avec lui. Parce que les gens, on parle beaucoup de la littérature dans ce balado-là puis les gens qui commencent à faire un premier meeting, un deuxième meeting, ils ne sont pas portés à lire parce que moi quand ils m'ont dit : « Il faut que tu lises le gros livre. » Moi je ne suis pas un lecteur. J'étais un gars, des fois dans ma profession, je lisais deux pages, je tombais endormi puis je m'arrangerai avec ça plus tard. Mais là le gros livre ça me faisait peur, il est au-dessus de 400 et quelques pages, mais par contre c'est les 186 premières pages qui sont importantes, qui nous donnent une marche à suivre noir

sur blanc, comment faire les 12 étapes pour arriver à une abstinence continue. C'est ça qui est un peu difficile, mais dans les étapes, ils en parlent beaucoup de la responsabilité.

[Guy] Ouais, ben les premiers 25 ans d'abstinence, je ne peux pas dire que j'ai cheminé parce qu'après 14 ans, je ne faisais pratiquement plus de meeting, mais je ne lisais pas.

[Robert] Ça, c'est un peu normal, on pense qu'on est le king, on revient dans nos anciens comportements sans s'en rendre compte, c'est insidieux.

[Guy] J'étais dans l'ivresse mentale solide, mais je ne lisais pas, je n'ai jamais été un gros lecteur non plus. Donc moi, je lisais mon 24 heures à l'époque, c'était pas mal tout ce que je lisais puis des journées je ne lisais pas. C'est la différence qu'il y a avec mon quatre ans et demi que j'ai d'abstinence aujourd'hui. Je lis beaucoup, je me suis donné comme tâche de lire le gros livre au complet, je l'ai fait, là je suis dans le docteur Bob, j'ai lu le livre « Transmets-le, l'histoire de Bill », le petit livre rouge, le livre vert « Tabourets et bouteille » je me tiens, mes réflexions quotidiennes sont faites tous les matins. J'ai changé, j'ai essayé de mettre le programme des 12 étapes en pratique dans ma vie cette fois-là sérieusement puis ça fonctionne pour moi.

[Robert] Puis l'avantage qu'on a dans la méthode, ils disent qu'ils ne connaissent pas personne qui a mis ces étapes-là à la perfection, à 100 %. Donc ça nous ouvre une porte que même si tu n'es pas capable, moi des fois quand le fou dans ma tête passe une sheer puis j'ai de la misère, ben la dixième étape, il faut que tu le ramènes puis tu t'aperçois de ton tort que tu étais en train de causer puis tu te ramènes dans tes étapes, mais tu sais, on n'avait pas ça avant, maintenant tu as les 12 étapes, tu dis que tu vis les 12 étapes comme il faut.

[Guy] Mais au meilleur de ma connaissance, je ne suis pas parfait.

[Robert] Même si tu en échappes une de temps en temps, ce n'est pas grave.

[Guy] Mais je me ramène, je me ramène tout le temps puis c'est ça, je suis impliqué, je fais des choses que je ne faisais pas avant. Le programme, il le dit, si tu veux t'en sortir, implique-toi, fais du meeting, parle avec un autre alcoolique donc c'est un peu ça que je fais puis ça marche, ça marche dans ma vie, si on veut revenir à la huitième étape. Oui, j'en ai fait une amende honorable, je ne sais pas comment ça se fait que j'aie bifurqué là, mais ça, ça m'arrive régulièrement.

[Robert] On te suit, n'aie pas peur, on te suit.

[Guy] Mais c'est ça, je disais que j'avais eu bien de la misère les deux premières années. Puis je n'arrivais pas à accrocher, je ne retrouvais pas la magie puis là je sentais que j'avais une amende honorable à faire sincèrement à mon ex.

[Éric L] Mais tu ne consommais pas ces deux années-là ?

[Guy] Je ne consommais pas du tout, mais je faisais plein de meetings, j'avais peur d'accrocher, je ne croyais plus personne.

[Robert] Donc là, quand tu as dressé ta liste de ta huitième, des personnes que tu as lésées, ton ex est apparue tout de suite puis tu savais qu'à la neuvième étape, il fallait que tu ailles lui faire une mention honorable.

[Guy] Ouais, absolument puis là j'ai été la voir.

[Robert] Est-ce que tu as avoué tes torts ? C'est avec ça que les gens ont de la misère avec la huitième étape.

[Guy] Il y en avait un entre autres, je n'ai pas pu lui parler longtemps parce qu'elle ne voulait plus me voir.

[Robert] Mais la dixième étape c'est ça, ils disent que si c'est pour faire plus de tort en essayant de régulariser ton propre tort avec la personne, tu es mieux de ne pas lui parler.

[Guy] C'est ça donc moi il y avait quelque chose que je n'étais pas capable de vivre avec, qui m'empêchait d'avancer, c'est ça que j'ai été lui dire. Moi j'avais dit quelque chose à mon ex, moi j'avais dit que je regrettais qu'elle était la mère de ma fille.

[Robert] Pendant que tu étais avec ? Pendant que tu étais en chicane avec ?

[Guy] Pendant que j'étais en chicane, pendant la séparation parce que là, elle est venue me chercher la moitié de la maison puis en tout cas la colère, le ressentiment.

[Robert] C'est un des torts qu'on a en général dans les Alcooliques Anonymes, c'est que tu veux faire mal à l'autre personne, mais tu ne te rends pas compte que tu es en train de lui faire mal.

[Guy] Puis tu te fais mal à toi aussi.

[Robert] Tu te fais mal à toi parce que tu veux avoir raison. Tu veux avoir raison que la séparation ce n'est pas de ta faute.

[Guy] Je n'étais plus capable de vivre à cause de cette phrase là puis ce n'est pas vrai.

[Robert] Quand tu es revenu dans le programme puis tu étais honnête avec toi-même, la phrase est revenue.

[Guy] Ah oui, je n'étais plus capable de me vivre.

[Robert] De la manière dont tu le dis, c'est vrai que c'est quelque chose, que c'est un tort assez excessif, assez grave.

[Guy] Donc il a fallu que j'aie demandé pardon pour ça.

[Robert] Ça c'est bien passé ?

[Guy] Ça s'est bien passé, elle a eu des craintes, je n'ai même pas débarqué de mon véhicule, elle était dehors, elle s'en allait à son travail puis je lui ai dit que je ne le pensais pas vraiment.

[Robert] Tu t'es excusé, tu lui demandais pardon.

[Guy] Ouais, je lui demandais pardon puis que ce n'était pas vrai.

[Robert] Est-ce que ça a enlevé un poids sur tes épaules ?

[Guy] Énorme, énorme.

[Robert] C'est ça quand on va parler dans la neuvième étape, c'est ça quand tu fais des mentions, moi aussi j'en ai fait plusieurs mentions honorables, ça t'enlève un poids, même des fois, moi j'ai des gars, des collègues de travail qui sont venus me dire que depuis que j'étais rendu abstinent : « Tu te souviens un soir, telle place, on

était sur la brosse, tu m'as dit une affaire que je n'ai pas trop aimé. » Puis je m'en souvenais. « Bah c'est ça, ça tombe bien que tu sois là, je vais te faire une mention honorable. » Puis après ça la relation devient harmonieuse avec cette personne-là, ça ne veut pas dire qu'il va venir souper chez moi tous les soirs, mais quand je le voyais sur la route, on allait manger ensemble puis tu sais, ça s'enlève vraiment un poids sur tes épaules.

[Éric L] Il faut dire aux auditeurs aussi que quand on vit le remords si tu ne fais pas ton amende honorable à long terme ou même à court terme, tu peux revenir à la rechute. Ça peut te ramener à la rechute.

[Guy] Absolument.

[Robert] Tu as entièrement raison.

[Éric L] C'est important, c'est important de le faire.

[Robert] Parce qu'il ne faut pas oublier de dire qu'on a consenti, consenti ça veut dire tu es conscient et tu donnes ton consentement que tu vas aller rencontrer cette personne-là à la neuvième étape pour t'excuser et lui demander pardon. Ça, c'est un mot qui est important. Parce que là l'humilité, l'humilité descend, ton égo se dégonfle. Comme tu dis, il faut que tu fasses face à ton ex parce que tu avais un poids terrible sur les épaules après t'être souvenu de ça.

[Éric L] Ça t'a fait du bien.

[Guy] Oui, ça m'a fait du bien, comme tu disais, ça pouvait amener à la rechute, mais moi les deux premières années c'était du remords tout le temps, tout le temps puis je ne pensais même pas à rechuter, je pensais à m'enlever la vie.

[Robert] Parce que tu avais honte, tu avais honte, ça, c'est une autre affaire de nos torts, on a honte.

[Guy] De qu'est-ce que j'avais fait. Il n'y a pas juste avec ma femme, il y a avec mon partenaire de business, les employés, avec le client qui m'a poursuivi en cour, j'avais des torts là-dedans. Les amendes honorables, il y en a que je peux faire, il y en a que je ne peux pas faire encore.

[Éric L] Il y en a que tu ne feras peut-être jamais.

[Robert] Parce que la huitième étape, les sept premières étapes, tu n'inclus pas les autres dans ton affaire. La huitième, tu commences à penser aux autres. C'est ça qui est bon dans le cheminement. Tu as pensé à toi les sept premières pour te mettre dans un cheminement qui va être positif puis que tu vas rentrer dans les étapes puis à la huitième, là tu commences à penser aux autres et en pensant aux autres, c'est là que l'égo il faut qu'il se dégonfle, il faut que tu sois humble pour dire : « Écoute, je te fais une mention honorable. » Moi je le sais, j'ai vu une de mes exs, elle m'a connu dans mon temps où j'étais en prison et toute la patente. J'étais obligé de lui dire à un moment donné, quand j'ai arrêté de consommer ça faisait longtemps que je ne l'avais pas vu puis je me suis dit que j'allais aller la voir et elle a accepté de me rencontrer par la porte d'en arrière parce que ça ne la tentait pas bien bien. Elle, c'est comme toi un peu, je l'ai trompé, rien que je n'ai pas fait. Mais je suis allé la voir voir pour lui faire une mention honorable puis c'est vrai que ça fait partie de ton cheminement pour montrer que tu es rendu une bonne personne maintenant, tu es rendu la personne que tu serais supposé être. Mais des fois la personne que tu es supposé être, tu te regardes dans le miroir en te levant le matin, ça ne fait pas toujours ton affaire parce qu'avant quand qu'elle ne faisait pas ton affaire cette personne là, tu consommais.

[Guy] Mais aujourd'hui, je travaille là-dessus. Moi je pense que les étapes, c'est un travail de toute une vie, vraiment je me sens privilégié d'avoir rencontré ça.

[Robert] Un travail de toute une vie, mais 24 heures à la fois.

[Guy] Ouais, exactement puis je fais de mon mieux, c'est tout ce que j'essaie de faire, le matin j'essaie de confier ma vie.

[Robert] Ça, c'est la troisième étape, tu confies ta vie et ta volonté à Dieu comme tu le conçois.

[Guy] Puis que je sois une meilleure personne puis tu sais, il y a beaucoup de négativité qui est partie de moi depuis deux ans et demi, je te dirais. Je ne nourris pas ça.

[Robert] Mais est-ce que tu dirais que cette négativité-là était présente dû à ta consommation ?

[Guy] Bah oui, c'est sûr, moi j'ai eu une grosse peine, la perte de mon œil, ça a pris 24 ans avant que j'arrête de pleurer ça.

[Robert] Tu jouais la victime, ça c'est un autre problème qu'on a, on aime jouer à la victime.

[Éric L] Avant que tu fasses ton deuil.

[Guy] Ah oui, ça a été dans une quatre et cinq après quatre ans d'abstinence. C'est ça, j'avais été faire une quatre et cinq dans un intensif puis là je m'étais libéré de cette peine-là. C'était lourd, c'était un gros morceau.

[Robert] Pour la quatrième, pour ceux qui s'en souviennent c'est : « Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-même. » Puis la cinquième : « Nous avons avouer à Dieu, à nous-même et un autre être humain la nature de nos torts. » C'est important celle-là, c'est pour ça que je te dis, avant la

huitième étape tu t'occupes de toi-même, de ton cheminement puis tu prends en compte les sept premières étapes ni plus, ni moins puis à la huitième tu embarques avec les autres, c'est important ça. Puis tu as été dans un intensif pour ta quatre et ta cinq, tu es sorti de là après puis tu as continué ?

[Guy] J'ai continué à cheminer, oui, oui puis j'ai même été demandé pour aller écouter des cinquièmes étapes par la suite.

[Robert] Ah important ça, que les gens te fassent confiance à ce point-là.

[Guy] Ouais, c'est ça, moi il n'y avait plus personne qui me faisait confiance donc ça a remonté mon estime de moi puis après ça même on m'a demandé d'animer les quatrièmes étapes dans l'intensif, j'ai fait ça pendant presque sept ans.

[Robert] Ah c'est tout à ton honneur. Comment tu sentais quand il y a un inconnu, c'est un inconnu qui vient de te dire ses torts ?

[Guy] Je me sentais vraiment privilégié.

[Robert] Beaucoup d'écoute.

[Guy] Beaucoup d'écoute puis d'amour, de confiance. Écoute, c'est vraiment incroyable que quelqu'un que tu ne connais pas puisse venir se dévoiler à toi là puis qu'il te dise ses torts.

[Robert] Puis de ton côté à toi, il ne faut pas que tu te penses pour le king : « Moi je suis rendu un gourou, je les ai mes fidèles. »

[Guy] C'est ça, mais honnêtement je peux dire qu'à un moment donné c'est venu quand même me chercher dans mes pensées.

[Robert] Ça c'est ton fou dans ta tête qui te ramène à te dire: « Regarde comment je suis rendu grand aujourd'hui. »

[Guy] Ouais, ouais, c'est venu.

[Robert] Il essaye de te ramener dans ton pattern qui t'a fait rechuter à un moment donné.

[Guy] Probablement, c'est ça, toutes ces choses-là, l'estime, elle a gonflé puis là, j'étais rendu bon, j'animais des quatre et cinq.

[Éric L] Tu étais Monsieur AA.

[Robert] Puis là, tu as les femmes dans le meeting qui viennent de te parler.

[Guy] Oui, plein de gens que je n'avais plus autour de moi.

[Robert] Tu penses encore à tes anciens pattern, ça, ça se fait sans que tu ne t'en rendes compte, c'est inconscient.

[Guy] Ouais, c'est ça puis là, je l'avais l'affaire, la compagnie, camion neuf, ça roulait en est*.

[Éric L] Ça, c'est l'égo qui monte puis l'humilité descend. C'est carrément ça, c'est ton égo qui gonfle puis l'égo, on le sait pour un alcoolique, toxicomane, c'est très dangereux. Tu n'es plus dans l'humilité, c'est le contraire d'humilité.

[Robert] Puis c'est complètement insidieux, tu ne t'en rends pas compte.

[Éric L] Absolument pas.

[Robert] Tu ne t'en rends pas compte.

[Guy] Mais quand tu t'en rends compte, tu te pognes une méchante claque.

[Robert] Moi juste pour te conter une petite anecdote bien vite, en prison, je gérais la cuisine, 75 prisonniers qui travaillaient pour moi dans la cuisine, j'avais quatre civils qui opéraient pendant les repas, mais vu que j'étais rendu le patron de la cuisine, il fallait que je donne des ordres à ces quatre civils-là. Imagine-toi avec l'égo puis j'étais un des gars qui était le plus libre sur le complexe pénitentiaire parce que je disais que je sors pour aller à la cuisine, préparer les repas, chose qui est très importante dans un milieu carcéral, il faut que les trois repas soient sur la coche parce que ce n'est pas long qu'une émeute se déclenche juste parce que tu n'as pas eu dans l'assiette que l'autre a eu avant toi d'aller manger puis à un moment donné il y a un des gardiens qui est arrivé puis il a dit : « Hey, qu'est-ce que tu fais ici toi à deux heures de l'après-midi en cuisine ? » Je lui ai dit : « C'est moi le boss ici, toi tu n'as pas d'affaire dans ma cuisine, c'est toi qui n'a pas d'affaire ici, tu fous le camp. » Tu vois l'égo, dire ça à un gardien de prison, qui je suis moi, mais tu ne t'en rends pas compte, j'avais un pouvoir terrible que je pensais que j'avais, mais j'avais oublié le fait que j'étais un prisonnier. Puis ça n'a pas été long que lui se soit arrangé, il m'a remis à ma place puis il voulait me rentrer dans le trou pour me sacrer une bonne volée, j'ai été chanceux, en tout cas c'est l'histoire de ma vie, moi j'ai toujours une bonne étoile, mais il reste toujours que tu ne t'en rends pas compte que ce pouvoir-là monte en toi puis tu ne te rends même pas compte que ton égo est gonflé au maximum.

[Guy] Non, c'est ça, tu penses que ça te fait du bien au début puis après ça, ben c'est ça, tu es rendu...

[Robert] Parce que tu sais moi, j'étais dans une situation désastreuse, j'étais en prison, mais je suis le king parce que j'ai un gros égo, parce que c'est moi qui mène la cuisine. Ça n'a comme pas de bon sens, c'est paradoxal au coton.

[Éric L] Mais toi Guy, c'est toi qui t'en es aperçu ou c'est les gens parce qu'il y en a qui sont capables de te le dire aussi. Tu t'en es aperçu tout seul ?

[Robert] Même si les gens te le disent.

[Éric L] Ouais, si tu n'es pas ouvert d'esprit.

[Robert] Non, parce que tu ne t'en rends pas compte. Même si la personne te le dit, comme tu sais il y en a des alcooliques qu'on rencontre dans les meetings, sa femme, ça fait dix ans qu'elle lui dit d'arrêter de prendre un coup, il continue à prendre un coup, mais pourtant sa femme, sa femme qui est la mère de ses enfants qui est à côté de toi puis elle te le dit, il faudrait que tu comprennes puis tu ne ralentis pas pour autant. « Parce qu'elle n'a pas raison, de quoi elle se plaint ? Je paye le char, je paye la maison. » Comme tu disais tantôt, j'ai le bateau, on va se faire un tour en bateau. « Pourquoi qu'elle se plaint ? » Mais c'est parce que tu ne te rends pas compte que toi en train de la rendre malheureuse.

[Guy] Mais c'est dans l'ivresse mentale, c'est là que j'étais rendu.

[Robert] L'appât du gain. Puis là, qu'est-ce qui a fait après quatre ans et demi, tu es revenu, là tu es rendu à quatre ans et demi depuis que tu es revenu ?

[Guy] Ouais.

[Robert] Puis là, tu fais du meeting à toutes les semaines ?

[Guy] Je suis impliqué, première fois depuis 29 ans d'abstinence si on cumule les deux, que j'ai un poste dans la RG, j'ai commencé dernièrement tu sais parce que je veux passer par-dessus mes pères puis être dans le service.

[Robert] Et ça la RG, pour les gens qui ne savent pas, c'est les représentants des services généraux, que tu gères.

[Guy] Tu amènes les nouvelles de la région à ton groupe.

[Robert] Parce que les alcooliques anonymes, c'est réparti en région au Québec puis toi tu n'es point un patron, mais tu es un directeur d'une des régions.

[Guy] Pas patron, je ne sens pas comme un patron.

[Robert] On peut dire directeur, directeur d'une des régions.

[Guy] Non plus.

[Robert] Comment tu te définirais ?

[Guy] Mais je suis l'intermédiaire entre le groupe puis la région. Moi je vais chercher les nouvelles de qu'est-ce qui se passe, les congrès, tout ce qui se passe au niveau de la région puis je ramène ça à mon groupe, s'il y a des événements à passer, je transmets la nouvelle.

[Robert] Mais tantôt tu disais que tu avais des nouveaux autour de toi, est-ce que tu leur parles des étapes ? Tu leur parles ?

[Guy] Ouais, ben j'en ai trois qu'ils sont proches de moi puis des nouveaux, il y en a un qui a 60 jours, j'en ai un autre qui a dix mois, il a partagé justement hier soir. Il chemine dans les étapes, il arrive d'un intensif. Il n'y a pas juste moi autour, il y a d'autres personnes, mais j'en fais partie de son groupe de soutien, de membres qui le soutiennent, qui l'aident à cheminer dans les étapes.

[Robert] Parce que moi quand ils m'ont approché pour faire le balado, il voulait qu'on parle de l'alcoolisme. C'est là que j'ai dit à celui qui m'en a parlé, j'ai dit que moi j'aimerais parler des étapes parce que je trouve qu'on n'en parle pas assez des étapes, c'est pour ça que je te pose la question parce que c'est la marche à suivre. Puis le problème avec les étapes quand tu arrives à la troisième, tu parles avec un Dieu tel que tu le conçois. Ça, ça fait un peu peur aux alcooliques toxicomanes. C'est la première raison de pourquoi les gars décrochent du système, du programme.

[Guy] Ben moi, c'est ça, ça me faisait peur au début Dieu, moi quand je suis arrivé dans AA, Dieu m'avait enlevé un œil.

[Robert] En plus, la religion ne va pas trop bien dans ce temps-ci la religion catholique puis on associe la religion catholique au Dieu et c'est pour ça qu'on parle plus d'expérience spirituelle.

[Guy] Donc moi, je l'avais très loin Dieu, mais aujourd'hui c'est différent puis j'essaye avec les personnes qui m'entourent, avec qui je chemine, de ne pas mettre de pression là-dessus. De mettre quand même l'importance, moi je ne me cache pas que je crois à une puissance supérieure puis je le démontre.

[Robert] Es-tu capable de la définir ta puissance supérieure ? Comme moi c'est mon parrain que j'ai eu pendant 15 ans de temps qui avait quand il est décédé, il

avait 61 ans de mouvement, c'était un lâcher-prise sur deux pattes. Puis il a décidé lui-même de mourir donc ça, ça m'a donné une grosse leçon de vie puis quand il est mort, sa femme a fait le ménage dans ses jetons, elle m'a donné son 58e jeton plaqué or. Quand elle me l'a donné, j'ai eu une larme, j'ai été très très très ému par ça puis je le mets sur ma table de chevet. Puis tu disais que tu te lèves le matin en faisant tes réflexions quotidiennes. Mais moi je le regarde en me levant puis tout de suite ça me donne le ton de ma journée.

[Guy] Ouais, c'est ça. Non, moi je n'ai pas de personnage en tant que tel. Au début quand je suis arrivé, j'ai repris Jésus, il faisait mon affaire, les cheveux longs, longue barbe, moi j'ai été comme ça, je m'identifiais à ça.

[Robert] Tu as déjà eu les cheveux longs ?

[Guy] Oui, j'ai déjà eu des cheveux.

[Éric L] Ça fait longtemps.

[Guy] Ça fait longtemps.

[Robert] Ça doit faire longtemps.

[Guy] Mais aujourd'hui c'est l'univers, la nature, moi je vais beaucoup dans la nature.

[Robert] C'est drôle que tu parles de la nature parce que j'ai vu que dans ces temps-ci, ils en parlent beaucoup de la nature comme quoi que tu peux te régénérer dans la nature, ça te calme. Puis moi j'ai un pied à terre en dehors de Montréal puis je m'aperçois que quand je marche dans le bois, c'est vrai que tu as comme un apaisement total hein ?

[Guy] Absolument, j'adore ça, j'adore ça. J'ai même été l'an dernier, j'ai été faire le chemin de Compostelle.

[Robert] En Europe ?

[Guy] En Europe.

[Robert] Tu as fait un long bout ?

[Guy] J'ai fait 500 kilomètres, j'ai fait le chemin camino portugais.

[Robert] OK, tu es parti du Portugal pour monter jusqu'à Saint-Jacques-De-Compostelle.

[Guy] C'est ça puis après j'ai été faire--

[Robert] C'est drôle que tu me parles de ça, j'ai une de mes amis qui s'en va faire la même chose que toi.

[Guy] Puis ça, ça m'a vraiment démontré que--

[Robert] Tu étais avec toi-même, tu es seul avec toi-même.

[Guy] Ouais, mais comment AA m'a transmis de l'amour.

[Robert] Ah ouais.

[Guy] Parce que là-bas, il n'y avait pas de gens d'AA sur le chemin que j'ai rencontré, je n'ai pas rencontré de membres, mais l'amour qu'il y avait là sur le chemin.

[Robert] Les gens sont prêts à t'aider.

[Guy] Ouais, puis j'ai aidé aussi des gens, c'est ça que j'ai senti, l'amour c'est universel. Puis AA c'est ça qui est plein d'amour, moi j'essaie juste de donner un peu d'amour à celui qui souffre, moi là aujourd'hui je ne travaille plus donc c'est un peu une mission de vie que j'ai, c'est d'aider les gens puis de répandre l'amour.

[Robert] Ta douzième étape.

[Guy] Répandre l'amour que j'ai réussi à acquérir pour moi, dernièrement je n'avais plus d'amour pour moi, je n'avais plus d'estime, j'avais envie de mourir il n'y a pas si longtemps.

[Robert] Malgré que tu étais dans le programme pareil.

[Guy] Oui, ce n'est pas toujours facile, ce n'est pas toujours facile. Il faut que tu les mettes en pratique, il faut que tu te libères, ce n'est pas pour rien qu'il faut parler. Moi c'est ce qui m'a sauvé, c'est quand j'ai été faire une première amende honorable, ça m'a soulagé puis à partir de ce moment-là ben--

[Robert] Tu t'es aperçu que le programme fonctionne.

[Guy] Il fonctionne vraiment.

[Robert] C'est écrit dans la littérature que ça va fonctionner puis on est surpris de voir que ça fonctionne quand on fait ce qu'on est supposé faire. Comme la peur des gens.

[Guy] J'ai 63 ans, j'ai eu 63 ans en décembre. Puis jamais je ne me suis senti aussi bien. Pourquoi ? Ben je n'en vois pas d'autres raisons, c'est parce que je suis dans le programme des 12 étapes.

[Robert] Tu l'as essayé à ta manière avant, tu étais malheureux, tu étais dans le bas-fond.

[Guy] Moi je crois beaucoup, moi je crois beaucoup.

[Robert] Tu as confiance au programme, tu as foi au programme.

[Guy] Absolument.

[Éric L] J'aime bien ce que tu dis Guy, tu parles d'amour, dans le mouvement bien souvent moi j'accueille bien des nouveaux, avec Robert, on chemine avec des nouveaux, ces choses-là. Ils arrivent démolis, pas d'amour pour eux-mêmes puis bien souvent on entend les membres dire : « Regarde, viens nous voir on va t'aimer jusqu'à tant que tu t'aimes toi-même. » On l'entend souvent puis c'est vrai, on va t'accueillir, on ne te jugera pas, on va te donner de l'amour.

[Robert] C'est ça qui est dur dans la huitième étape, c'est qu'il faut que tu consentes à réparer tes torts. C'est dur de dire quand tu arrives que tu n'as pas d'amour puis de dire que c'est de ta faute. Puis là, de ta faute dans le cheminement de tes étapes tu réalises à un moment donné que vu que c'est de ta faute, ben il faut que tu fasses conscience de ça, que les troubles que tu as, comme tu disais tantôt, ce n'est pas de ta faute, tu l'avais la patente, mais ce n'était pas tout à fait ça.

[Guy] C'est là que je me suis vraiment rendu compte, là il y a eu un déclic qui s'est fait, c'est quand je me suis rendu compte que tout partait de moi.

[Éric L] C'est ça.

[Guy] Les torts que j'ai eu, mais ça vient de moi, tout est parti de moi, même mon accident, je suis allé même là. Je ne veux pas me taper sur la tête avec ça, mais on jouait aux cow-boys avec des vrais fusils à plomb. Cr*ss, c'est de ma faute, c'est moi qui a couru après ça. Donc je me suis rendu compte que tout ce qui m'est arrivé, c'est de ma faute, je suis responsable de ça, mais je ne me tape pas sur la tête aujourd'hui, je me pardonne de ça puis aujourd'hui j'essaie de remettre.

[Robert] Mais par contre moi je peux te dire que moi j'ai fait de la prison puis psychologiquement quand j'ai parlé avec des psychologues, ça explique que j'ai été capable de faire atterrir cet avion-là puis sauver 306 personnes. Donc si j'ai fait la prison pour que 16 ans plus tard je sauve 306 personnes, tant mieux. C'était la personne que j'étais. Tandis que toi, tu as perdu ton œil, tu es rendu avec la personne que tu es aujourd'hui. Si tu ne l'avais pas perdu ton œil, tu ne serais pas la personne que tu es aujourd'hui, tu serais peut-être mort. Donc il ne faut pas avoir des regrets, il faut prendre conscience de ça puis il faut cheminer dans les étapes puis c'est ce qui nous fait comprendre comment tu agis aujourd'hui puis que tu as fait une vie heureuse, joyeuse et libre. Mais messieurs, on est déjà rendu à la fin, tu vois, ça s'est bien passé finalement. Donc j'aimerais remercier, ce balado-là, c'est sûr que c'est dû à Canal M bien entendu. Je remercie Éric, mon fidèle collaborateur.

[Éric L] Merci Robert.

[Robert] Quoiqu'aujourd'hui tu étais un petit peu shaké à cause de tes problèmes de santé.

[Éric L] Un petit peu, mais ce n'est pas grave.

[Robert] Tu vas te remettre sur pieds, ça ne sera pas long, avec la méthode ça va bien aller. Je remercie Guy, mon autre invité, ça a été super sympathique, Nathalie Barrette qui est à la recherche, la recherchiste, Mathieu Tessier qui est en régie, qui nous regarde puis qui nous fait des signes tout le temps, Gerlie Ormelet qui est la cheffe du contenu numérique, Jean-Sébastien Laliberté qui est chef de diffusion technique, Philippe Lapointe, le grand directeur du Canal M. Donc j'aimerais remercier tout le monde qui nous écoute et de nous revenir la semaine prochaine avec la neuvième étape qui va être : « Nous avons réparé nos torts directement... » « Directement » un mot très important. « ...envers ces personnes dans la mesure du possible sauf que lorsqu'en se faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres. » C'est un peu ce que tu disais tantôt, tu avais peur d'affronter ton ex, mais finalement tu l'as fait puis ça t'a enlevé un gros poids sur les épaules. Donc la semaine prochaine on va parler de la neuvième étape, je vous remercie messieurs et merci, chers auditeurs, restez au poste pour la semaine prochaine. Au revoir.