

La quête vers la sobriété

Épisode 9 - Étape 9

[Robert] Bonjour, tout le monde, bienvenue à cette émission balado intitulée : « La quête vers la sobriété » avec Robert Piché et ses invités. Comme vous savez, nous on parle, on n'est pas des experts, mais on va parler de notre alcoolisme avec mes invités puis mon collaborateur. Et vous savez, nous pour rester abstinents 24 heures à la fois, on est basé sur une méthode et pour ceux qui veulent connaître la méthode des AA parmi nos auditeurs, juste aller sur Google puis taper la méthode AA, vous allez pouvoir prendre connaissance de cette méthode et cette méthode est appuyée par 12 étapes et c'est le but de notre balado de parler des 12 étapes. Et aujourd'hui on est rendu à la neuvième étape qui se lit comme suit : « Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible sauf lorsqu'en se faisant, nous risquons de leur nuire ou de nuire à d'autres. » Et les mots « réparé » et « directement » sont très essentiels dans ce rétablissement. C'est ce que je vais discuter avec mon invité Paul, bonjour, Paul, bienvenue à ce balado, merci de participer à cette émission. Et de mon collaborateur qui est Éric.

[Éric L] Salut Robert.

[Robert] Tu es toujours habillé dans les couleurs de Dieu à ce que je peux voir.

[Éric L] Tout le temps.

[Robert] Mais là, tu as changé différemment parce que tu t'es coupé les cheveux, tu as l'air d'un G.I Joe, je ne sais pas trop.

[Éric L] Merci tu as remarqué au moins.

[Robert] Ouais, c'est ça donc restez avec nous, on revient après la pause. Bonjour Paul, bienvenue à ce balado encore une fois, écoute, je suis content de te rencontrer, on ne te connaissait pas puis on parlait un petit peu avant de te rencontrer, quelle allure tu allais avoir parce qu'on ne te connaît pas. Tu as été référé par la recherchiste que tu connais très bien, c'est une amie d'enfance, je crois ?

[Paul] Ouais, ouais, c'est ça.

[Robert] Puis je disais à Éric : « Attends de le voir, tu vas voir peut-être que tu te fais une idée préconçue. » Nous les alcooliques avec les préjugés, on est facile à juger en partant sans connaître puis moi je suis agréablement surpris de ce que je vois parce qu'avoue avec moi que ce n'est pas l'idée que tu te faisais.

[Éric L] Absolument pas.

[Robert] Comme je t'ai dit dans la voiture, tu pensais que--

[Éric L] Tu m'as ramené puis ça a fait : « Ce n'est pas ce que je pensais finalement. »

[Paul] C'est ça, j'arrive de Cuba.

[Robert] Tu arrives de Cuba, c'est pour ça que tu es bronzé un peu, ouais. Ils t'ont laissé aller, ils t'ont laissé aller à Cuba.

[Paul] Moi j'ai débarqué au bateau au port de Montréal.

[Robert] C'est ça puis tu es parti à courir faire le balado. Écoute, en jasant hors ondes, tu nous as dit qu'aujourd'hui tu fêtes tes 16 ans, explique nous donc c'est quoi ces 16 ans, 16 ans de quoi au juste ?

[Paul] C'est 16 ans de rétablissement puis pour moi c'est très très important de prendre son jeton et fêter ta 16e année ou ta première année ou tes trois mois. C'est quelque chose qu'il faut que tu célèbres, on célébraient tout le temps nous autres pour des affaires positives.

[Robert] On célébraient même quand il n'y avait rien à célébrer.

[Paul] Exactement donc c'est important puis c'est important pour le nouveau, moi je suis un gars qui cherche tout le temps à tendre la main aux nouveaux.

[Robert] Ça se passe comment dans les meetings AA, tu dis que tu célèbres ton 16 ans, tu vas dans le meeting puis tu vas dans un meeting d'attache où tu vas régulièrement puis les gens te connaissent ?

[Paul] C'est ça, c'est ça, les gens me connaissent puis je fais des invitations à mon entourage.

[Robert] Ceux que tu connais, tes proches qui te suivent, ta garde rapprochée ?

[Paul] Ouais, exact, exact.

[Éric L] Puis pour les auditeurs c'est quelle substance que tu ne consommes plus ?

[Paul] Moi, c'est toutes les substances.

[Robert] Tu es un poly toi.

[Éric L] Qui altère ton comportement.

[Paul] Ouais, ouais, ouais, je suis un alcoolique, mais je le dis et toutes les substances qui altèrent le comportement.

[Robert] Il y a quelques semaines, on avait un invité, Jocelyn puis lui à un moment donné il a parlé de son alcoolisme, tout ça puis à un moment donné, il a dit : « Moi j'ai d'autres dépendances. » Puis là, ça a surpris sûrement certains auditeurs parce qu'il parlait qu'il était dépendant au sexe, il était obligé de suivre une thérapie pour ça puis après il a commencé à parler de la dépendance affective. Puis ça, c'est comme des standards dans le milieu dont on patauge, nous autres, on en a vu souvent, mais c'est rare qu'un gars va parler qu'il a d'autres dépendances quand il s'affiche comme alcoolique. Mais c'est vrai qu'on a plusieurs dépendances reliées à notre alcoolisme.

[Paul] Ouais, mais avec la vie que j'ai menée aussi parce que je suis un gars de club, je suis un DJ.

[Robert] OK, toi tu as gagné ta vie en faisant de la musique ?

[Paul] Exact, exact.

[Éric L] Tu continues aujourd'hui encore ?

[Paul] Oui puis c'est ça qui est extraordinaire c'est que j'ai retrouvé, avec le rétablissement, j'ai retrouvé ma passion, ma vraie passion c'est la musique.

[Robert] Dans ton actif, tu avais perdu le fait que tu étais passionné de la musique.

[Paul] Exact, je le faisais pour l'argent. Pas juste pour l'argent parce que--

[Éric L] Tu aimais le party.

[Paul] Oui, puis je faisais d'autres choses, tu en viens à connaître le nightlife donc c'était facile pour moi de plus plus, tout le temps plus plus.

[Robert] C'est drôle que tu me parles de ça parce que moi quand je suis sorti de prison, les portes étaient toutes fermées puis je n'étais pas capable de recommencer à piloter parce que j'étais un peu connu dans le réseau aérien quand même au Québec et à un moment donné quand je me suis trouvé un job, j'ai trouvé un job dans le bas de la liste, j'ai recommencé comme quand j'étais un jeune pilote avec des grandes aspirations pour aller dans le Grand-Nord, dans les avions tout croches, il faisait froid. C'est là que j'ai découvert que j'avais encore la passion du vol que j'avais oublié à travers les années, à travers ma consommation, à travers ce que j'ai fait de correct ou de pas correct, que finalement à la base de tout, j'étais passionné de l'aviation puis c'est ça qui m'a permis de redécouvrir donc c'est quelque chose d'important quand même. C'était comme un cheminement important dans ma vie puis c'est un peu ce qui t'est arrivé à toi avec la musique.

[Paul] Oui, parce que moi je le sais, mon père c'est un musicien, ça part de là et là j'ai été né avec les baguettes de drums dans les mains. Donc la musique c'est dans moi, mais je l'ai perdu au courant--

[Robert] Parce qu'on se perd un peu dans la consommation. C'est un mode de vie dans lequel on embarque puis comme tu dis, la nightlife est tellement large.

[Paul] Exactement puis le night life me donnait... Moi j'étais un sportif puis j'ai joué au hockey jusqu'au sénior puis au baseball jusqu'au sénior, mais le nightlife a rapporté parce que la boucane, les femmes, toute la beauté du night life.

[Robert] Puis quand tu étais impliqué directement en tant que DJ comme moi j'ai déjà été barman, tout est gratuit pour toi.

[Paul] Exact, exact.

[Robert] Étant excessif un petit peu de nature, j'imagine ?

[Paul] Ouais, un petit peu ?

[Robert] Un petit peu, ouais, ouais.

[Paul] Un petit peu beaucoup ouais.

[Éric L] Puis on en a parlé dans les autres balados, on parlait de l'égo, dans la nightlife, l'égo devient gros.

[Paul] Puis en plus...

[Robert] Tu es la vedette, tu es la vedette.

[Paul] Oui, exactement, tu es le king. C'est pour ça que je parle tout le temps de King Paul qui est tout le temps là. Lui, il fait des pushups, il attend. Il attend puis c'est drôle qu'aujourd'hui je prenne mon gâteau ce soir puis un mois avant mon gâteau à

chaque année, le diable vient me poquer dans mes rêves. Ouais, ouais, pour me faire questionner, si je suis à la bonne place.

[Robert] Sur la bonne voie, c'est le fou dans ta tête qui est encore présent.

[Paul] C'est pour ça que je le dis, King Paul est ici sur mon épaule.

[Éric L] Il vient te demander si tu as encore la maladie.

[Paul] Ouais, mais j'étais son meilleur soldat.

[Robert] Tu étais son meilleur ami comme on dit tout le temps dans nos partages puis quand tu arrêtes de consommer, bah ton meilleur ami, il faut que tu le mettes de côté, qui est le symbole de ta consommation, moi c'est l'alcool donc la bouteille, il faut que tu lui dises « Adieu » puis dire « Adieu » à quelqu'un c'est comme faire un deuil de n'importe quoi. Qui n'est pas facile. Mais où tu en es venu un moment donné dans ce nightlife-là puis étant le king, tu as réalisé que tu avais un problème de consommation ?

[Paul] Mais moi, la première fois que j'ai plié les genoux puis je m'en rappelle comme si c'était hier, c'était en 1987, je travaille dans un gros club à Ville d'Anjou qui s'appelle le Pete and Marty's puis je suis le king puis je viens de Ville d'Anjou donc tout le monde me connaît en plus. Puis à neuf heures quand je rentrais préparer mes affaires, bah je pleurais comme un bébé, j'étais en petite boule dans la cabine puis la cabine est en haut donc personne ne voit rien, mais je pleurais comme un bébé puis c'est là que j'ai remarqué parce qu'avant je disais tout le temps : « Oh, je suis capable d'arrêter, moi il n'y a pas de trouble. » Mais là, vraiment je voulais m'en sortir.

[Robert] Autrement dit, ta substance ne t'amenait plus à la même place que d'habitude ?

[Paul] Non, non, j'étais défait, j'étais déjà défait.

[Robert] Donc tu l'as réalisé par toi-même. Ça, c'est rare que ça arrive que quelqu'un le réalise par lui-même, habituellement c'est quelqu'un d'autre qui te le dit, ta conjointe, ton patron, tes collègues de travail.

[Paul] Ouais, mais il y a une couple de personnes qui me l'ont dit.

[Robert] Mais ça, on ne croit pas ça, on en fait fi, je veux dire, c'est sûr et certain.

[Paul] Puis ma pauvre mère, elle savait bien trop.

[Éric L] Puis dans ce temps là, j'imagine que tu n'étais plus capable de consommer et tu n'étais pas capable d'arrêter ?

[Paul] Ouais, c'est ça.

[Éric L] Tu te battais entre les deux.

[Paul] Ouais.

[Robert] Tu trouvais que la vie n'avait pas de sens.

[Paul] Absolument, ma vie n'avait pas de sens, mais c'était du nightlife, je me couchais à midi. Il y avait tout un party et préparty, mais le pire là-dedans, je trouve ça important de le conter, c'est que j'étais en petite boule, je pleurais, une heure plus tard j'avais mon premier verre à la main puis : « Ouuh ouh ! C'est le party ! » Tout

le monde arrivait puis mes chums arrivaient puis tout ça puis les femmes puis tout, le club était rempli puis j'avais oublié que j'étais en petite boule il y a une heure voir deux heures.

[Robert] Ta façade était que tu étais le même Paul que le monde connaissait.

[Paul] King Paul est revenu.

[Éric L] Mais je trouve ça intéressant qu'il le dise que notre première gorgé qu'on prend, on a tout oublié notre passé. Tout, tu le contes des fois Robert. La première gorgée qu'on prend puis ce que tu as fait de mal, les choses où tu n'es pas bien, ça part tout.

[Paul] Puis même si tu veux le mieux, ils le disent dans le gros livre. Tu veux, moi je voulais. Moi je vendais, j'avais un bar bill, je le vendais au barman. Je lui disais : « Ce soir je ne bois pas. » Je lui vendais mon bar bill. Puis je voulais bien.

[Robert] Le barman revenait te voir à la fin de la soirée : « Ben Paul, je te redonne ton argent puis tu me dois tant. »

[Paul] Ouais, ouais.

[Robert] C'est pour te dire que c'est fort, c'est une maladie.

[Paul] C'est très très fort.

[Robert] Déroutant et sournois.

[Paul] J'avais toutes les meilleures intentions, ils le disent.

[Éric L] J'aime ça que tu dises ça.

[Paul] Toutes les meilleures intentions je n'étais pas capable, mais j'y suis arrivé en 2008.

[Robert] Puis ça, c'est en 1987 ?

[Paul] Ouais.

[Robert] Il y a quand même 20 ans de différence. Ça veut dire que ça a marché dans ta tête pendant 20 ans de temps. Puis tu continuais pareil à consommer pendant tout ce temps-là, puis est-ce qui t'es arrivé des choses entre-temps pour te réveiller encore une fois de plus ?

[Paul] Oh, plein. J'ai tout perdu, moi.

[Robert] Tu as tout perdu ?

[Paul] Ouais, ouais. Moi j'ai grimpé puis je suis redescendu. J'ai perdu mon appart, j'ai tout perdu.

[Robert] Pourquoi ? Ça ne marchait plus au club, ils t'ont viré ?

[Paul] Ça ne marchait plus au club puis à un moment donné ils te mettent dehors.

[Robert] Le patron il a vu que ça ne marchait plus, ouais.

[Paul] Ouais, ils te mettent dehors.

[Robert] C'est la débandade, la débandade totale.

[Paul] Ouais, ouais. Puis c'est drôle parce que moi je suis un croyant, j'ai toujours été croyant, mais pas pour les bonnes raisons. Je disais à Dieu : « Remets-moi on top puis je vais tout arrêter. »

[Robert] Promesse d'ivrogne.

[Paul] Ouais, il m'a remit on top.

[Robert] Et tu es reparti.

[Paul] Le king est revenu.

[Robert] C'est pour te dire.

[Paul] C'est fou. Puis moi, c'est ça, les femmes, le gambling, le sexe, moi c'est tout, il n'y avait pas... Je suis un excessif, c'est ça, exactement. Tout allait avec tout.

[Éric L] Tu étais dans l'environnement pour tout avoir ça.

[Robert] Dans le peu de moments de lucidité ou d'abstinence entre deux partys, c'est là que tu te mettais en boule et que tu disais que ça n'avait pas de bon sens.

[Paul] Ouais, mais ça devient grave parce qu'à un moment donné, je n'étais plus capable de me regarder dans le miroir.

[Robert] Parce que tu sentais que tu étais hypocrite avec toi-même. On le dit beaucoup qu'on est manipulateur et menteur dans notre actif, mais pas seulement avec les autres, avec nous-mêmes.

[Paul] Puis je n'étais plus capable. Quand tu fais des affaires que tu n'as pas d'affaire à faire.

[Robert] Puis que tu le sais qu'il ne faut pas que tu les fasses puis tu les fais pareil.

[Paul] Puis que tu as été élevé avec des bonnes valeurs et tout. C'est pour ça que je n'étais pas capable de me regarder dans le miroir parce que là ça dépassait le fait d'être DJ, là je faisais n'importe quoi pour avoir ma consommation, ou pour être sur le party.

[Robert] Tu manipulais, mentais.

[Paul] Exact.

[Robert] Tu essayais de te donner une bonne conscience à travers ça pour dire que ce n'était pas si pire.

[Éric L] Tu ne t'es pas respecté bien souvent, tu n'as pas respecté les autres.

[Robert] Oui, tu as raison puis c'est de là que dans la littérature, Bill parle souvent de la rigoureuse honnêteté envers soi-même.

[Paul] Exact, exact donc quand ils m'ont remis en haut, Dieu m'a remis en haut, la côté a été plus raide puis plus vite.

[Robert] Ah ouais, tu as déjà vu.

[Paul] Ouais, mais la grosse affaire, c'est en 2006 quand ma mère est morte. Je ne voulais plus rien savoir de la planète puis là j'ai pesé sur le gaz. Là, c'était des jours debout pendant deux ans.

[Robert] Ah ouais, le fou dans ta tête était parti.

[Paul] Ouais, c'est là que j'ai perdu.

[Robert] Lui, il t'ouvrait la vanne.

[Paul] Ouais, il a ouvert le gaz, dans le fond je n'avais plus peur de rien, je n'avais plus rien à mon épreuve.

[Robert] Tu n'avais plus de limite.

[Paul] Donc j'y étais pendant deux ans, moi je voulais juste mourir.

[Robert] Et dans ton cheminement d'aujourd'hui après 16 ans parce que tu fêtes tes 16 ans ce soir d'abstinence, tu dirais que c'était une bonne chose dans le temps pour te faire réaliser aujourd'hui comment que tu étais dans ce temps-là parce tu en parles avec facilité quand même ?

[Paul] Absolument, absolument.

[Robert] Tu es passé à travers des temps durs pour qu'aujourd'hui que ça aille mieux ton affaire, que tu te réalises que les 12 étapes que tu mets en place dans ton mode de vie.

[Paul] C'est miraculeux.

[Robert] C'est nécessaire, nécessaire et miraculeux.

[Paul] Oui, absolument puis moi je ne connaissais pas. C'est drôle parce que quand tu travailles dans un club, tu ne connais pas, moi je connaissais AA comme ça.

[Robert] Comme tout le monde, on en entend parler.

[Paul] C'est ça, mais je connaissais beaucoup de monde qui parlait : « Je suis sur la rechute. »

[Éric L] Ah ouais, bah oui, dans les clubs.

[Paul] Puis là, je disais : « C'est quoi ça, la rechute ? »

[Robert] « Comment ça que le gars rentre dans les AA puis il rechute, c'est quoi cette histoire-là ? »

[Paul] Ouais, moi je ne comprenais pas la rechute : « De quoi tu parles ? » Là, ils m'expliquaient, ils disaient : « Moi j'avais arrêté un temps. » Ah OK, je ne trouvais pas ça intéressant du tout.

[Robert] Mais c'est pour ça que le but de notre balado on vit avec une méthode puis des étapes puis à un moment donné quand ça fait deux, trois, quatre, cinq, dix ans que tu as arrêté de consommer puis tu fais du meeting, que tu es dans ta méthode puis dans ton mode de vie, tu te dis : « Oh, je devrais être correct. » Puis à un moment donné tu arrêtes de faire du meeting tranquille, ça se prépare une rechute. Parce que le fou dans ta tête lui, il veut recommencer à consommer, mais toi, il faut que tu te battes contre lui.

[Paul] On va toucher du bois.

[Robert] Ouais, on va toucher du bois.

[Paul] Moi je suis chanceux, moi je n'ai eu aucune rechute.

[Éric L] Tu n'as pas connu ça la rechute ?

[Robert] Tu n'as pas eu soif ?

[Paul] Oh ça, ce n'est pas vrai. J'ai eu soif, mais pas à y aller.

[Robert] Donc les étapes t'ont aidé parce que tantôt tu disais que tu pratiques les étapes ?

[Paul] Ouais, absolument je pratique les étapes, je redonne le gros livre, on a un processus--

[Robert] La marche à suivre.

[Paul] Ouais, c'est ça, on a un processus, 12 semaines avec un nouveau.

[Éric L] C'est ça, tu accompagnes quelqu'un.

[Robert] Une étape à la fois.

[Paul] Donc pour nous autres ça nous aide aussi, on leur lit.

[Robert] Même nous, notre balado, nous ça nous aide. Moi je suis content de te rencontrer parce qu'on se rend compte qu'on a des similitudes dans nos parcours, même avec Éric, c'est la même affaire.

[Paul] En parlant de similitude, vous m'avez ouvert la porte. Robert, tu as fait partie de mon rétablissement puis je voulais te remercier parce que moi quand j'étais à Bonsecours, tu es venu partager puis j'avais peut-être deux, trois mois puis j'ai acheté--

[Robert] Il y a 16 ans.

[Paul] Il y a 16 ans.

[Éric L] Ça, juste pour dire aux auditeurs, Bonsecours c'est une thérapie ?

[Paul] Une thérapie Bonsecours à sur Pie-IX, puis elle m'a sauvé la vie, mais du monde comme Robert, moi j'ai acheté parce que j'ai trouvé beaucoup de similitudes entre notre vie.

[Robert] Dans mon partage. Bah je le vois maintenant que je te connais puis tu parles des clubs où j'ai travaillé comme barman au centre-ville, Salon des Cents, c'était pareil. Tu avais tout de gratuit, toi, ce que les gens venaient faire dans le club puis payaient pour, toi tu l'avais gratuit.

[Paul] Exact.

[Robert] Puis pour des excessifs comme nous--

[Paul] Où je la vendais.

[Robert] Ah ouais puis là tu disais : « Ben écoute, moi je sors de prison, je fais pitié, plus personne dans l'aviation ne veut m'engager. » Donc j'avais l'excuse parfaite pour donner au fou dans ma tête : « Vas-y, ouvre les vannes. » Mais je suis comme toi, au bout d'un an et demi ça ne marchait plus, le boss m'a mis dehors parce que je n'étais même plus capable de faire mes caisses à la fin de la soirée puis là, je donnais ça au gars avec qui je travaillais puis il me volait dans ma caisse puis j'étais toujours déficitaire de mes caisses puis je me demandais pourquoi, pourtant je compte bien mes commandes, quand je fais payer tout le monde, comment ça se faisait que je n'y arrivais pas, bah c'est parce que les gars me volaient, je veux dire. Mais c'est ça, tu ne t'en rends pas compte de la déchéance, tranquillement pas vite tu y vas vers ton bas-fond, mais quand tu es arrivé toi, dans ta petite boule, dans ta cage en haut, au deuxième étage quand tu faisais ton job de DJ comme tu dis, c'est là que ça s'est allumé qu'il fallait que tu fasses ta première étape ?

[Paul] Non, je ne connaissais pas les étapes du tout.

[Robert] Comment tu en es venu à connaître les étapes ? Comment tu en es venu à dire : « Il faut que je rentre dans les AA. » il y a 16 ans ?

[Paul] Ce qui est arrivé c'est que moi, le dernier mois, j'ai tenté trois fois de me suicider.

[Robert] Le mois avant que tu rentres dans les AA ?

[Paul] Ouais, le mois avant que je rentre en thérapie à Bonsecours, moi je ne connaissais pas les meetings.

[Robert] Qui t'a fait rentrer en thérapie ?

[Paul] Justement c'est que la dernière « frip » je suis parti, j'étais dans un autobus puis je venais de brûler toutes mes... Je restais chez mon cousin puis j'étais parti sept jours puis je ne savais même pas où est-ce que je m'en allais. Je suis rentré dans l'autobus. Je ne sais pas de quoi j'avais l'air, mais ce chauffeur m'a sauvé la vie.

[Robert] Ah ouais ?

[Paul] Ouais. Parce que j'ai fait un blackout, j'ai réouvert les yeux, la police et l'ambulance étaient là puis j'ai essayé--

[Robert] Ils étaient là pour toi ?

[Paul] Ouais, Ouais.

[Robert] Tu as fait un blackout dans l'autobus puis lui, il a appelé les secours.

[Paul] C'est ça. Puis je me suis ramassé à Maisonneuve, j'ai dormi deux jours. Je me suis réveillé puis là, la travailleuse sociale est venue me voir. Puis j'ai dit : « J'ai besoin d'aide. » Donc je lui ai dit : « Pouvez-vous m'emmener dans une thérapie ? Je n'ai plus de chez moi, je suis dans la rue. »

[Robert] « Je n'ai plus rien, plus une scène, plus rien. »

[Éric L] Aujourd'hui, tu dirais que c'est une expérience spirituelle que tu as vécue à ce moment-là ?

[Robert] En tombant en black-out.

[Éric L] En allant avec ce chauffeur-là.

[Robert] Tu es tombé sur le bon gars.

[Paul] C'est sûr que Dieu est passé par lui. C'est sûr, sûr, sûr.

[Éric L] Parce qu'on en parle beaucoup dans les autres balados de la puissance supérieure.

[Robert] Bah oui puis c'est dur à définir la puissance supérieure, surtout les expériences spirituelles, les gens, ils ne veulent pas comprendre comment ça fonctionne, ils ont de la misère à le comprendre puis toi, ben tu as rencontré un bon samaritain, ça aurait pu être un autre chauffeur puis il s'en serait foutu de toi puis il t'aurait mis dehors de l'autobus, tu aurais fini là. Tu serais peut-être mort sur le trottoir.

[Paul] Exact.

[Robert] Mais lui a décidé d'appeler les secours.

[Paul] Mais en parlant d'expérience spirituelle, moi je suis un grand fervent qu'on peut en avoir à tout temps.

[Robert] Tout le temps, continuellement, toutes les semaines j'en ai moi.

[Paul] Exact.

[Robert] Quand tu te réveilles à ça puis que tu te mets en alerte de ça. Pour faire une vie spirituelle, c'est la douzième étape, c'est qu'il faut que tu fasses une vie spirituelle.

[Paul] Moi je fais des intensifs, à peu près trois à quatre par année.

[Robert] Pour expliquer aux auditeurs, un intensif.

[Paul] C'est quoi un intensif, moi j'appelle ça mon ressourcement, c'est en fin de semaine avec des ateliers, tu choisis un atelier.

[Éric L] Sur les étapes.

[Paul] Sur les étapes.

[Robert] Puis il y a des gens qui viennent te rencontrer pour parler de cette étape-là que tu as choisie.

[Paul] Exact.

[Robert] Il faut se mettre à jour.

[Paul] C'est de travailler sur toi-même puis ce n'est pas juste les étapes, il y a d'autres ateliers aussi qui aident beaucoup comme la dépendance affective, l'amour de soi, l'estime de soi, les blessures d'enfance, moi ça m'a sauvé la vie les blessures d'enfance. Mon parrain c'est un thérapeute, il a écrit un atelier sur ça puis je venais de sortir d'un intensif, j'étais bloqué ici, je n'étais pas capable de parler, on dirait que ça avait décollé. Là je suis arrivé chez moi.

[Robert] Ça t'étouffait.

[Paul] Ah oui, là j'ai appelé tout de suite, j'ai dit : « Il faudrait qu'on fasse un one on one mon François. » Puis il m'a dit : « Pas de trouble Paul. » Puis on a commencé la semaine même, les blessures d'enfance, ça a été extraordinaire, j'ai fait dix semaines avec.

[Robert] Mais la majorité des alcooliques toxicomanes qu'on rencontre dans les meetings, quand tu écoutes les partages, c'est toujours des blessures d'enfance, il y en a c'est lié directement à leur éducation de la part de leurs parents, que les parents étaient tout croches, mais il y en a d'autres comme moi, mes parents m'aimaient, mes parents m'ont tout donné, j'étais croche quand même. Ce n'est pas de leur faute à eux, ça marchait comme ça dans les années 50. Il n'y avait pas d'amour à donner puis ils ne savaient pas comment le donner puis ils ne savaient pas qu'il fallait qu'ils en donnent parce qu'eux-mêmes n'en avaient pas reçu dans leur éducation dans les années 30, dans les années 40.

[Éric L] Puis moi dans mon cas, j'étais sur protégé quand j'étais jeune. Beaucoup d'amour et ça a fait que j'ai été un alcoolique toxicomane quand même.

[Paul] C'est fou comment que différentes personnes de différentes places arrivent exactement...

[Robert] Au même endroit.

[Paul] Moi je dis tout le temps qu'il n'y a pas une place comme un meeting d'AA, que tu passes cinq minutes avec un étranger puis on dirait que....

[Robert] Ça fait longtemps que tu le connais.

[Paul] Ouais.

[Robert] Parce qu'on parle de la même chose.

[Paul] C'est extraordinaire.

[Éric L] Premièrement, ce qui nous amène dans les associations c'est notre souffrance. C'est ça qui nous reconnecte avec les gens dans les associations, on n'a pas la même souffrance, mais c'est la souffrance qui nous amène là puis c'est de l'amour inconditionnel comme tu dis. Va n'importe où tu ne connais pas quelqu'un, tu n'auras pas la même, je ne sais pas comment dire ça.

[Robert] Synergie.

[Éric L] Même contact, synergie que dans un meeting des associations anonymes.

[Robert] C'est pour ça qu'on dit que pour les auditeurs qui nous écoutent, si vous pensez que vous avez un problème, peu importe la manière que vous voyez ça. « Est-ce que je consomme trop ? Est-ce que je ne suis pas capable d'arrêter quand je commence à consommer ? Est-ce que j'ai des blacks out le lendemain matin en me levant que je ne me souviens pas de ce que j'ai fait la veille ? » Peu importe les raisons : « Est-ce que c'est ma femme qui me tanne pour que j'arrête ? » Peu importe ce qui arrive, ton boss, ton collègue de travail qui te dit : « Il me semble que tu bois trop dans les partys. » Si vous voulez rentrer juste dans un meeting AA, regardez la liste, il y a 700 meeting par semaine à Montréal, tu ne peux pas dire : « Je n'ai pas le temps de faire un meeting. » Il y en a le matin, le midi, le soir, il y en a la nuit, il y en a tout le temps. Va t'asseoir dans un meeting, tu n'as rien à demander, ils vont te donner la main, ils vont accueillir avec amour.

[Paul] Avec un café.

[Robert] Avec un café, tu peux t'asseoir dans le fond de la salle, ne pas dire un mot, ne voir personne, juste écouter ce qui va avoir là puis tu vas voir que le gars qui va parler devant toi parce que habituellement le partage, celui qui fait le partage en avant pour compter son expérience, il parle toujours pour le nouveau, c'est un peu comme ça qu'on fait nos partages donc tu vas peut-être trouver une similitude dans ton mode de vie que l'autre avait dans son mode de vie dans son actif, tu vas te dire que si lui était capable d'arrêter peut-être que moi aussi je suis capable d'arrêter. Puis ça va peut-être semer une petite graine dans ton esprit puis te dire : « Ben, je vais m'ouvrir aux associations anonymes pour voir s'il y a quelque chose là-dedans qui peut faire mon affaire. »

[Éric L] Puis c'est gratuit.

[Paul] C'est gratuit, exact.

[Éric L] Tu vas avoir du café puis tu t'assois puis si tu ne veux pas te faire achaler, tu ne te fais pas achaler. Ça ne coûte rien d'aller voir.

[Robert] Tu n'as même pas besoin d'aller en avant, tu n'as pas besoin de parler devant personne puis ils te disent même qu'ils font une quête pour payer le café et tout, ils disent même que pour le nouveau, que tu n'es même pas obligé de fournir pour la quête.

[Éric L] Puis il y a une tradition qui dit, on en parlait, je dis juste ça, c'est juste pour rentrer dans les associations juste pour aller voir, c'est juste avoir le désir d'arrêter de consommer. C'est la seule raison que tu peux rentrer, même si tu as pris une bière, tu peux aller voir, si tu as pris une ligne, tu peux aller voir. On ne te mettra jamais dehors.

[Robert] On va t'accepter pareil.

[Éric L] Puis on va t'accompagner. Il faut le dire ça.

[Robert] Et là tu vas peut-être trouver des similitudes dans ton cheminement puis peut-être tu vas voir, ils disent bien trop, si vous voulez avoir ce qu'on a, être heureux comme on est, vous avez juste à faire ce que nous autres on fait, mais c'est difficile. Moi j'aimerais savoir ta première étape.

[Paul] Oui.

[Robert] La première fois que tu es rentré dans un meeting, comment ça s'est passé dans ta vie à toi ?

[Paul] Ben premièrement, ça a été une expérience spirituelle.

[Robert] Tu étais allé à l'Hôpital Maisonneuve ?

[Paul] À l'hôpital, là à l'hôpital ils m'ont envoyé et ils m'ont trouvé Bonsecours qui était une thérapie pour du monde dans la rue.

[Robert] Ouais, gratuite.

[Paul] Gratuite donc ils m'ont payé le taxi, ils m'ont donné un ticket pour le taxi.

[Robert] La travailleuse sociale donc tu en as rencontré une bonne quand même.

[Paul] Absolument, j'ai été chanceux direct là.

[Robert] Mais ce n'est pas de la chance.

[Éric L] C'est une expérience spirituelle.

[Robert] Tu sais quand tu dis que ça a pris 20 ans pour te rendre là, c'est que déjà dans ta tête... On a un fou dans la tête, mais on a une bonne personne dans la tête.

[Paul] Déjà là, j'ai commencé, c'est là que ça a commencé à avoir de la gratitude. Puis j'étais arrivé là puis c'est drôle, c'est drôle parce que la première affaire avant de traverser la porte, j'ai regardé au ciel puis j'ai dit à Dieu : « Je te donne le volant, moi je ne suis plus capable. »

[Robert] Tu t'es abandonné. Ça, c'est une belle preuve que ça fonctionne.

[Paul] À 100 %, pas à 50, pas à 10, à 100 %.

[Éric L] Donc toi, tu avais la foi de te mettre par terre puis tu as lâché prise.

[Robert] Ouais, parce que quand tu es tombé la première fois puis tu lui as demandé de te ramener au top, tu n'étais pas 100 %.

[Paul] Non, non, non, non, non, non, non, non.

[Robert] Non, mais cette expérience-là t'a amené à t'abandonner plus tard, c'est ça qui est important. Puis l'abandon ce n'est pas facile dans la vie qu'on mène aujourd'hui parce qu'il faut toujours performer puis il faut consommer du matériel au bout pour avoir un bon rang social, ce n'est pas facile de dire que je m'abandonne à quelque chose qu'on ne peut pas palper, quelque chose qu'on ne peut pas toucher, quelqu'un à qui on ne peut pas parler. Donc la puissance supérieure c'est dur à définir un petit peu.

[Paul] Puis il y a un vieux membre qui était en thérapie avec moi. Puis la première fois que je pouvais sortir, il dit : « Je vais t'amener dans un meeting pas loin de ici. » C'était à Montréal-Nord. J'ai dit : « Pas de trouble. » Je vais m'en rappeler, c'était une expérience spirituelle ça avec. Je tourne le coin puis il y a un gars, je vais tout le temps m'en rappeler, le gars il a un bicycle, dans son panier, il a une grosse bière puis je vois la goutte. J'étais allé au bout puis je zoom sur la goutte avec mes yeux puis je me dis : « Oh non, qu'est-ce que je fais ici ? » Puis je suis rentré dans la salle.

[Robert] Tu disais dans son panier, le gars qui faisait du vélo, il a une bière ? Il a quoi ?

[Paul] Il a une bière puis il est en avant du meeting. J'ai eu peur.

[Robert] C'est quoi cette gang-là ?

[Paul] Bah oui. Puis là les vieux membres qui sont à la porte de l'accueil, ils m'ont accueilli comme je suis arrivé.

[Robert] Avec ta peur, avec ton questionnement.

[Paul] Tout puis ils m'ont montré, ils m'ont pris sur leurs ailes puis ils ont dit : « On prend soin de toi ici. » Puis à partir de là ça a juste monté. Ça a juste monté. Puis ils m'ont montré, ils m'ont montré quoi faire parce que je ne connaissais pas ça, je ne connaissais pas les slogans, les étapes, je ne connaissais rien.

[Robert] La prière de la sérénité.

[Paul] Ce qui est le fun là-dedans, c'est que je n'avais pas peur, j'étais ouvert, je m'étais abandonné à 100 %.

[Robert] Ah ouais, en partant.

[Éric L] Il faut dire aussi que tu as été accompagné, mais il a fallu que tu fasses les efforts pareil. Il faut que tu changes les actions pour avoir des résultats. Parce qu'il faut juste dire aux gens que c'est bien beau que tu sois accompagné, mais il faut que tu fasses ton bout de chemin toi aussi si tu veux t'en sortir.

[Paul] Comme ils disent : « Fais le quart... »

[Éric L] « Nous, on va faire les trois quarts. »

[Paul] C'est ça, c'est ça.

[Robert] Puis le problème de la consommation c'est 15 % de l'alcool, 85 % du comportement. Ouais, ouais, mais toi tu t'es abandonné parce que tu étais rendu là avec toutes les épreuves que tu avais passées dans ta vie. Sans ça tu n'aurais pas été capable de t'abandonner.

[Paul] Puis l'affaire encore plus, c'est que même dans le rétablissement il m'est arrivé, moi je suis mort quatre fois.

[Robert] Ah oui ?

[Éric L] Hé, tabarouette.

[Paul] Quand il y a eu la H1N1, moi là j'étais un an, la première année, de 2008 à 2009, j'étais dans mes étapes, j'étais dans tout. Puis en 2009 j'ai pogné la H1N1 puis qu'ils m'ont mis dans le coma puis je suis resté dans le coma pendant un mois de temps, mon cœur s'est arrêté deux fois. Il a fallu que je réapprenne à marcher, je me suis réveillé la date de la fête à ma sœur qui prenait soin de mes affaires. Le 15 décembre.

[Robert] C'est pour te dire. Il n'y a pas de synchronicité là-dedans, c'est une expérience, comme tu dis, spirituelle.

[Paul] Puis ça avec, ça a été la plus grosse expérience de ma vie, c'est de réapprendre à marcher.

[Robert] Quel âge avais-tu à ce moment-là ?

[Paul] J'avais 42, 43.

[Robert] Ouais, tu apprends à marcher physiquement, il faut que tu apprennes à marcher spirituellement.

[Paul] Ouais, exactement puis c'est ça qu'on dit, « tu n'es plus jamais seul » s'explique bien parce que le dimanche l'hôpital me passait une salle puis tout le monde de mon meeting d'attache venait faire un meeting avec moi à l'hôpital.

[Robert] Donc le meeting venait à toi.

[Paul] Ouais.

[Robert] C'est extraordinaire.

[Paul] C'est incroyable les affaires que j'ai vues.

[Éric L] Moi j'ai une histoire semblable à la tienne. Je ne la contera pas, mais à 42 ans, la même affaire. J'ai été deux mois dans le coma, j'ai fait sept AVC, je suis décédé, trois ans paralysé puis mes parents étaient croyants puis le médecin il a dit : « Toi tu avais une force de vivre. » Puis c'est tous des membres AA, moi je venais d'un milieu difficile puis c'est tous des membres AA qui sont venus me visiter, mais il a fallu que je réapprenne, j'étais aveugle, aux couches, il a fallu que je réapprenne à remarcher puis regarde, si je n'ai pas une puissance supérieure qui veille sur moi, je décède.

[Robert] Mais dans les premiers temps des AA, moi mon père était dans les AA puis je me souviens quand j'allais avec lui, quand un gars il manquait de boisson, pour le sevrer, il n'y avait pas de centre dans ce temps-là, ils allaient le veiller puis ils se relayaient. Chaque membre AA se relayait devant le type dont ils voulaient qu'il arrête de consommer puis chaque membre le relayait jour et nuit puis à un moment donné il se réveillait avec les chires donc les gars, ils donnaient un petit shot d'alcool pour l'empêcher de trembler pour le sevrer tranquillement pas vite, des fois

ça prenait un mois, un mois et demi, mais il fallait que tu le fasses quand même. C'est de là que l'entraide vient dans les AA, c'est toujours fait avec cœur, avec amour.

[Éric L] Puis c'est un don de soi qu'il faisait, comme dans le temps dans les années 90, on faisait des douzièmes étapes, c'est sur le sens que comme tu dis, on allait deux membres chez quelqu'un pour lui montrer c'était quoi AA et ces choses-là, pour essayer de l'accompagner. On faisait ça dans les années 90.

[Robert] Ouais, puis toi donc tu n'as pas eu difficulté quand tu as rencontré la première étape.

[Paul] Non.

[Robert] Il fallait que tu admettes que tu avais un problème avec ta consommation bien avant en t'abandonnant par toi-même.

[Paul] Moi j'ai admis et j'ai accepté, c'est pour ça que je n'ai pas eu de misère parce que je le savais bien trop, j'ai été 30 ans sur le party.

[Éric L] Puis avec une puissance supérieure en partant.

[Paul] Exact, exact.

[Robert] Parce qu'on en parlait tantôt en s'en venant parce que Éric voyage avec moi puis on en parlait que tout est dans l'acceptation. Le gars qui n'accepte pas puis devient frustré parce qu'il est obligé d'arrêter de consommer, sa frustration va ressortir à un moment donné puis il va rechuter. Il faut que tu acceptes le fait que tu ne peux plus prendre un coup pour le restant de tes jours. Moi j'ai déjà quelqu'un qui m'a appelé parce qu'il était en prison, il venait de faire un accident puis c'est une

récidive puis là, il avait peur de ça puis le gars il est tout croche puis il a peur de se faire mettre pour de bon en prison puis il m'appelle : « Tu peux m'aider ? Tu connais un avocat ? » Je dis : « Je vais t'aider, mais si je t'aide est-ce que ça va donner quelque chose ? Quand tu vas sortir tu vas re continuer à dire "Je me suis sorti de cette affaire-là encore une fois, je vais repartir sur la go". » Il dit : « Non, non, je te promets que je vais arrêter de consommer. » Donc là, je commence à jaser avec, je lui parle de la méthode, des étapes puis du fait qu'il commence à faire du meeting, tu sais qu'est-ce qu'il me dit à la fin ? Il dit : « Ça, ça veut dire que dans six mois quand je vais sortir, le party où je m'en allais avec les pitounes, toute la patente, c'est fini ? » J'ai dit : « Là, tu es dans la m*rde, je te dis la marche à suivre pour t'en sortir puis tu penses encore que dans six mois tu vas être capable de recommencer à consommer. » C'est pour dire que c'est fort en maudit cette maladie-là.

[Paul] Puis ça, je l'ai entendu en 16 ans : « Ouais, mais... Ouais, mais...»

[Robert] « Ouais, mais moi je suis pas pareil en plus. »

[Éric L] C'est pour ça que c'est un mode de vie d'une journée à la fois.

[Robert] Tu ne peux pas planifier plus que 24 heures.

[Éric L] C'est beaucoup, beaucoup plus facile pour un alcoolique/toxicomane de se dire une journée que de voir trop loin.

[Paul] Bah oui.

[Robert] Parce que quand tu te fais des scénarios, moi j'étais un classe 1 scénario, ligne nationale du scénario. Tu te fais un scénario puis ça va arriver demain puis quand ça n'arrive pas comme toi, le génie dans ta consommation tu pensais que le scénario allait aboutir d'une telle manière.

[Paul] Tu fais ton bébé.

[Robert] Puis là, tu fais : « Comment ça que ça n'a pas marché ? C'est la faute de l'un puis c'est la faute de l'autre puis c'est ci puis c'est ça. » Dans le fond c'est juste que tu avais mis ça bien trop haut. Bah oui, c'est sûr et certain.

[Paul] Moi je dis tout le temps à cette heure : « Attente égale déception. »

[Éric L] Bah oui, bah oui, carrément. Puis ça peut même dire attente égale peut-être rechute.

[Paul] Ouais, exact.

[Éric L] C'est là que ça mène, c'est là que ça peut mener.

[Paul] J'essaye tout le temps quand je me vois partir, j'essaie tout le temps de dire : « Ici maintenant. Ici maintenant mon Paul. »

[Robert] Ça, c'est notre dixième étape. La dixième étape, il faut que tu te ramènes, quand tu passes sur un côté gauche puis le fou t'amène vers où tu ne veux pas aller.

[Paul] Mais c'est fort comment est le moment présent quand tu embarques tout de suite dedans puis tu te répètes : « Ici maintenant, ici maintenant » , je suis moins à faire des scénarios parce que je ne veux pas m'en faire.

[Éric L] Puis tu le pratiques.

[Paul] Oui, exactement.

[Robert] Même des fois tu sais l'aboutissement de ton scénario de génie que tu es en train de faire puis tu sais bien trop que ça ne marchera pas, mais tu espères.

[Paul] Je ne veux même pas y aller, je ne veux même pas y aller.

[Robert] Moi, le directeur de la clinique où j'ai suivi ma thérapie, lui, il m'a dit : « Tu as trois secondes. Quand tu as une patente qui part dans ta tête puis le fou veut s'en aller, prends un break de trois secondes puis tu vas voir que ça va passer. » Puis il a raison. J'ai mon thérapeute moi, pas mon thérapeute, mais mon mentor que je suivais tout le temps, mon parrain, lui, il disait tout le temps : « Dis-toi dans ta tête qu'ils mangent tous de la m*rde. » Puis ça fonctionne aujourd'hui, des fois je suis dans le trafic, je veux tous les frapper puis je ne suis pas sobre moi dans mon comportement. Puis à un moment donné des fois j'y pense, des fois je n'y pense pas, ça dépend, mais quand j'y pense, je me dis ça puis ça me relaxe tout d'un coup. C'est drôle pareil parce que j'avais confiance à ce parrain-là. Il a quand même fait 61 ans de mouvement quand il est décédé. Il connaissait le tabac pas mal. Donc toi tu as cheminé dans tes étapes tranquillement, pas vite comme tout le monde puis la neuvième étape, qu'est-ce que tu penses de la neuvième étape ?

[Paul] Ah la neuvième étape...

[Robert] Parce qu'il faut que tu fasses des mentions honorables, tu as dû en écorcher une couple de gens pendant ton actif.

[Paul] Une couple ? Beaucoup.

[Robert] Comment ça s'est passé parce qu'il faut expliquer aux auditeurs, c'est que quand on arrive à la neuvième étape, la huitième qu'on a faite la semaine dernière, c'est qu'il fallait que tu fasses une liste de ceux que tu avais lésés par ton comportement de génie quand tu étais dans ton actif.

[Éric L] De king comme dans le cas de Paul.

[Robert] De king comme tu dis, puis la neuvième étape, il faut que tu prennes cette liste-là puis que tu ailles faire des mentions honorables à ces gens-là pour t'excuser.

[Paul] Mais moi la neuvième étape est égale à liberté pour moi.

[Robert] Ah c'est bon ça.

[Paul] Parce que tu fais le ménage aussi.

[Robert] Mais c'est exactement ce que c'est, tu t'enlèves un poids sur les épaules.

[Paul] Ouais, puis j'ai vu beaucoup de monde, même moi, ils ont des peurs puis peur, des peurs, c'est pour moi, j'explique tout le temps, peur, c'est préfabriqué. C'est nous qui nous sommes fabriqués ces peurs. C'est comme je dis tout le temps un exemple : « Ah moi j'ai peur de l'avion. » Moi je dis : « - As-tu pris l'avion ? - Non. »

[Robert] Comme tu fais pour avoir peur de quelque chose que tu n'as jamais expérimenté.

[Paul] Exact, exact donc tu as peur de quoi ? C'est préfabriqué.

[Robert] Ce n'est pas l'avion qui te fait peur c'est quelque chose qui te fait peur d'autre que l'avion puis tu switch ça sur l'avion en pensant ça parce que mon oncle George à Noël me dit que l'avion était dangereux, il ne connaît rien de l'aviation,

mais il l'a pris deux fois puis lui, il dit qu'on va avoir peur en embarquant dans un avion. C'est un peu pareil dans notre mode de vie.

[Paul] Dans le mode de vie puis dans le gros livre, ils le disent, premièrement Il faut que tu restes dans le « je », même si la personne t'a fait beaucoup d'affaires ou de tort, il faut que tu restes dans le « je » parce que c'est toi, c'est tes affaires, ce n'est pas ses affaires.

[Robert] Puis tu n'as pas d'affaire à parler de son comportement qui t'a fait que toi ça t'a mis dans des états, c'est son problème à lui.

[Paul] Tu es en train de faire ton job à toi.

[Robert] C'est ça, c'est qu'il faut que tu t'occupes de toi-même, c'est ça.

[Éric L] En faisant ta neuvième, ça t'enlève la culpabilité, ça t'enlève des remords, tu dois te sentir beaucoup plus léger ?

[Paul] Ah ben oui, ben oui, puis je trouve ça de valeur parce que la plupart du monde avec qui je travaille les étapes, rendu là, ben ils abandonnent, parce qu'ils ont trop peur.

[Robert] Il y en a beaucoup qui abandonne à la huitième puis à la neuvième.

[Paul] Oui.

[Robert] Mais c'est l'égo.

[Paul] Oui, c'est ça, exact.

[Robert] La huitième, c'est une leçon d'humilité.

[Paul] C'est les scénarios encore.

[Robert] Qu'est-ce qu'il va dire ? Pour qui il va me prendre puis il va être bien choqué.

[Paul] Exact, moi j'ai plongé dedans. Moi, mon parrain m'avait dit : « Tu veux être libre ? » C'est pour ça que j'associe ça à la liberté. Puis là, j'ai dit « oui ». Il dit : « Il faut que tu les fasses. » Donc j'ai pris mon courage à deux mains puis je les ai faites. Je le fais encore aujourd'hui.

[Éric L] Je ne voulais pas te couper, on en parle souvent dans les autres balados que les étapes ce n'est pas de 1 à 12 pour le fun, c'est parce qu'il faut que tu passes au travers des douze.

[Robert] Il y a une chronologie.

[Éric L] Il y a une chronologie, mais tu ne peux pas arrêter à neuf puis ne pas faire la dix, onze, douze. Il faut que tu les fasses au complet, mais en chronologie.

[Paul] C'est ça.

[Robert] Puis des fois ils le disent aussi dans le gros livre que si tu penses aller faire une mention honorable à quelqu'un que tu as lésé, mais que ça va rempirer la relation plutôt que de la régler ou ça va lui faire deux fois plus mal, tu es mieux de laisser faire. Je pense qu'ils font surtout allusion d'une ancienne femme qui est

rendue avec un nouveau conjoint, là, le nouveau conjoint va comprendre que son ex à elle veut lui parler puis il va faire une mention honorable puis lui, il peut avoir ses propres scénarios dans sa tête : « C'est parce qu'il va ressortir avec, moi je vais la perdre. » Si c'est pour faire du trouble à la personne à qui tu vas faire une mention honorable, tu es mieux de laisser faire.

[Paul] Puis moi ce que j'ai fait, ce qu'on m'a suggéré, ceux que je n'étais pas capable de faire parce que je connaissais beaucoup beaucoup beaucoup de monde à qui je devais des amendes honorables, mais je faisais une bonne action.

[Robert] Pour compenser.

[Paul] Pour compenser.

[Robert] En fonction de ça.

[Paul] En fonction de ça, je dis : « OK, ça, c'est pour un tel. »

[Robert] Me pardonner de quelqu'un à qui je ne peux pas aller parler, ouais.

[Paul] Donc ça a bien fonctionné.

[Éric L] Puis moi je connais des membres qui en ont fait déjà, mais ils se donnent des excuses pour ne pas aller en faire justement. Ils se créent une excuse : « Ouais, mais là, ça va être dur. » Il faut que tu sois honnête dans ça aussi, il ne faut pas que tu essayes d'éviter les amendes honorables que tu as à faire.

[Robert] Il faut toujours que tu sois honnête dans toute ta démarche. Je ne sais pas combien de fois Bill parle de la rigoureuse honnêteté dans la littérature des AA. Je

me souviens, je ne sais pas si vous avez écouté son film de Bill et Bob « Docteur Bob » quand il conte la naissance des associations anonymes puis à un moment donné, il est sur la Côte Ouest, il est reparti sur la Côte Est Américaine, il est en voyage de plaisir avec sa femme sur la Côte Est en Californie. Puis sa femme lui demande s'il veut aller faire un meeting ce soir, il y a des meetings AA en Californie puis c'est au début. Il rentre là puis il dit : « Les gens me donnent la main, ils me souhaitent la bienvenue, ils me donnent leur amour puis ils ne me reconnaissent pas, ils ne savent pas que c'est moi qui l'ai fondé ce mouvement-là. » Sa femme, elle dit : « Ferme-toi puis viens t'asseoir puis fais un meeting. » Donc là, il est allé s'asseoir puis d'un coup pendant le meeting, il y a un gars qui était assis à côté de lui, qu'il ne connaît pas bien entendu puis le gars, il est tout énervé puis il a l'air nerveux puis il a l'air d'avoir de la misère à tenir sur sa chaise puis pendant la pause il lui dit : « Ça va monsieur ? » Il dit : « Moi c'est mon premier meeting puis je ne comprends pas trop ce que je fais ici. » Donc Bill s'est mis à lui parler puis à lui expliquer qu'est-ce qu'il faisait, toute la patente. Puis à la fin sa femme lui a dit : « Tu vois là, tu es parti dans l'excès en rentrant parce qu'il ne te reconnaissait pas, tu es revenu à la base puis tu viens d'aider un nouveau, qui est exactement la base de notre mode de vie. »

[Éric L] On parle du principe de notre méthode puis dans le premier paragraphe, il y a trois fois le mot « honnêteté ». Donc ça part direct avec ça.

[Robert] Puis ça pourquoi ? C'est parce que dans notre actif quand on consommait, tu es manipulateur, tu es menteur pour arriver à tes fins, comme tu disais tantôt, tu essayes de te faire croire que tu vas revenir là : « Mon Dieu, aidez-moi. » Puis tu reviens, tu as déjà tout oublié pourquoi est-ce que tu avais demandé donc tu n'étais pas honnête avec toi-même.

[Paul] Mais au mois de septembre, je suis allé à Bill's house au Vermont, waouh !

[Robert] À Akron .

[Paul] Ouais, ce bracelet-là vient de là. Devant sa tombe, j'ai laissé un jeton.

[Éric L] Tu peux juste expliquer, la tombe à ?

[Paul] La tombe à Bill et sa femme, le fondateur des AA.

[Robert] Des associations anonymes, ouais.

[Paul] C'est ça puis c'était incroyable, j'ai dormi dans la maison.

[Éric L] Est-ce que tu as fait un meeting là aussi ?

[Paul] Ouais, c'est fou, c'est fou.

[Robert] Puis les américains, ils te demandent : « Where are you in your program ? »

[Paul] Ouais, exact.

[Robert] Comparé à ici, ça a changé un peu quand c'était traduit au français, mais il restera toujours que moi aussi j'ai été faire du meeting.

[Paul] Ils te demandent tout le temps si tu as appelé ton parrain aussi dans la journée. Ça, ça m'a touché : « Oh boy, OK. » Puis dans la présentation, au début, dans la présentation de chaque personne.

[Robert] Il y a de la discussion, chaque personne, elle faut qu'il dise pourquoi elles sont dans le meeting aujourd'hui. Exact puis ils disaient : « Yes I called my godfather today. » C'est incroyable, incroyable, mais c'est un buzz, c'est un vrai buzz que j'ai pogné, moi j'aime ça les buzzs.

[Robert] C'est le côté émotionnel, c'est que tu dois être émotif en voyant le membre fondateur qui t'a aidé dans les 16 dernières années à faire le mode de vie que tu as aujourd'hui. Tu as l'air d'un gars super heureux, simple, joyeux aujourd'hui.

[Paul] Mais heureux, joyeux et libre comme ils disent, moi je n'aurais jamais cru ça. Ça, c'est un miracle parce que ça m'a redonné le goût de vivre.

[Robert] Le Paul qui est rentré dans sa première journée de meeting ne pensait pas être le Paul qu'il est aujourd'hui 16 ans plus tard.

[Paul] Non, mais je savais, il y a une affaire que je savais, c'est qu'il y avait ce merveilleux programme gratis qui pouvait m'empêcher.

[Robert] Qui a été prouvé parce que ça fait depuis 1935 que ça existe, ça a sauvé des millions de personnes.

[Paul] Puis moi, les vieux membres tu les connais Robert : « Ferme ta gueule puis assis toi. » Mais ça m'a fait du bien. Je me suis assis puis tu sais, j'avais déjà, déjà, déjà accepté tout moi. Donc je voulais juste : « Montrez-moi le programme. » C'est juste ça.

[Robert] « Donnez-moi la marche à suivre. »

[Éric L] Puis je veux juste dire, dans tes 16 années d'abstinence ça ne t'a pas empêché de vivre des épreuves ?

[Paul] Non.

[Éric L] C'est ça parce qu'il faut l'expliquer que ce n'est pas parce que tu arrêtes de consommer, que la vie est rose.

[Robert] Non, puis tu ne deviens pas un saint pour autant. Puis on n'est pas des experts non plus, on va juste parler de notre alcoolisme, ce qu'on a fait pour se rétablir tous les trois. Puis comme tu vois, on se parle tous les trois, nous on ne te connaissait pas, je connais Éric puis on a des similitudes. On passe tous par le même chemin. Ça veut dire qu'on suit le même programme.

[Paul] Ce programme fantastique.

[Robert] Ça, on ne le dira jamais assez pour les auditeurs qui pensent que quelqu'un dans leur famille ou celui qui nous écoute, qui pense qu'il a un problème de consommation. Ce qu'on veut dire c'est qu'il y a une manière, il y a juste une manière de t'en sortir.

[Paul] Surtout t'en sortir quand tu penses qu'il n'y en a plus de sortie. Parce que moi j'étais accoté au mur, moi je voulais juste mourir.

[Robert] Tu étais jeune, tu étais dans la fleur de l'âge.

[Paul] Absolument, absolument, mais--

[Éric L] Puis aujourd'hui tu as 16 ans d'abstinence une journée à la fois. C'est incroyable.

[Robert] C'est la marche à suivre, mais quand tu fais le DJ aujourd'hui, il n'y a pas des patterns qui te reviennent du fou dans le temps où tu étais le king ?

[Paul] Parce que je vais te dire pourquoi, Robert, il n'y a pas de pattern, en tout cas on va toucher encore du bois parce que moi la première année il y a un de mes chums que j'ai connu là, qui avait un club sans alcool. Puis j'allais danser là, ça me faisait du bien, ça sortait le mauvais.

[Éric L] C'était au 13 13 ?

[Paul] Non, c'était à l'Anonyme sur Iberville. Mais j'y allais avec mes chums et tout puis j'avais du fun, j'avais du plaisir puis c'est ça qui est le fun, c'est que j'ai recommencé à apprendre à avoir du plaisir sans la consommation.

[Robert] Ça, c'est un gros pas que tu amènes là, un gros point.

[Paul] Ouais, puis Jean-Claude m'a demandé, il voulait que je travaille tout de suite dans son club comme DJ, j'ai dit : « Non. » J'ai dit : « Merci, c'est le fun de me faire confiance, mais je ne suis pas prêt puis je te dis tout de suite, pas avant que j'ai un an. » Parce que je voulais m'habituer puis arrêter l'association à.

[Robert] Changer ton paradigme dans ta tête.

[Paul] Exact.

[Robert] Ah ouais, ouais.

[Paul] Puis la première fois, je vais tout le temps m'en rappeler, la première fois un soir d'Halloween 400 personnes, je tremblais comme une feuille.

[Robert] Ton retour aux sources.

[Paul] Mon premier retour, c'est à cause de Jean-Claude. Jean-Claude, il m'a fait confiance puis il avait confiance en moi. Puis je vais tout le temps m'en rappeler. Moi, ça faisait quasiment quatre ans que je n'avais pas touché à ça puis là je tombe straight puis il y a 400 personnes dans le club puis c'est Halloween, là c'est le party.

[Robert] Puis : « Fais-nous danser, fais-nous danser Paul. »

[Paul] Ouais, mais c'est ça, mais Jean-Claude était tout le temps à côté, il comprenait toute l'affaire puis après deux, trois musiques que j'ai mixées, là c'est venu un high. La musique, le monde, le naturel.

[Robert] L'adrénaline, l'adrénaline est redevenue naturelle, il n'y a plus de short cut, c'est pour de vrai la patente.

[Paul] Exactement puis c'est là que j'ai vu que la musique me rend high.

[Éric L] Ta passion est revenue.

[Paul] Ma passion est revenue là puis j'ai été deux semaines sur le high. Je ne vous mens pas.

[Robert] Même après avoir fini de travailler ?

[Paul] Oui, oui, absolument donc à chaque fois que je fais des jobs, bah c'est ça, l'association est là.

[Éric L] Moi je veux faire du pounce sur ce que tu viens de dire, tu disais tantôt qu'au début tu as soif, ça a duré longtemps d'avoir soif ou le goût de consommer sans consommer ?

[Robert] Puis en faisant le DJ quatre ans plus tard.

[Paul] La première fois que j'ai eu soif, c'est qu'on faisait une retrouvaille, je vais tout le temps m'en rappeler. C'était une retrouvaille, je faisais la première partie puis je n'avais pas joué encore dans un club avec de la boisson.

[Éric L] Ça faisait combien de temps que tu étais abstinant ?

[Paul] Ça faisait trois ans.

[Éric L] OK, OK, OK, OK, c'est juste pour dire aux gens.

[Paul] Exact, ça peut arriver n'importe quand.

[Éric L] Puis Robert est le bel exemple de ça.

[Paul] N'importe quand. Puis moi je faisais la première partie, c'était un tournoi de golf que mon chum organisait, mon chum Pierre puis à Saint-Roch, mais le club était à Repentigny puis il me dit : « Veux-tu faire la première partie ? » Parce qu'il le savait. Donc j'ai dit qu'il n'y a pas de trouble donc là, je fais la première partie puis il y avait un souper puis moi j'ai joué pendant le souper, c'est plus cool. Puis la première partie jusqu'à 11 heures, je jouais jusqu'à 11 heures, mais là, à 11 heures, mes amis étaient venus. Donc je m'en vais au bar, je m'en vais m'asseoir au bar avec eux autres puis je me lève la tête puis je regarde puis les bouteilles commencent à me parler. Donc j'ai regardé mes amis, j'ai dit...

[Robert] « C'est le temps que je parte. »

[Paul] « Il est temps que je parte. » Donc ils sont venus me reconduire, il n'y a pas de trouble, j'ai dit : « Je m'excuse, merci. » Je suis resté une heure avec eux autres, mais c'était assez.

[Robert] Moi j'ai 22 ans d'abstinence, je ne dis pas ça pour me vanter, pour parler de ton exemple. Quand je rentre dans un restaurant, dans mon actif quand je consommais, ils avaient commencé à décorer les murs des restaurants avec les celliers. Ça là, ça me faisait capoter, je voulais toutes les boire. Puis encore aujourd'hui 22 ans plus tard, je rentre dans un restaurant, je les regarde, les bouteilles me parlent. Mais je suis capable de contrer parce que je me remets dans mes étapes puis je passe tout droit parce que comme tu dis, je me suis abandonné puis je sais que je suis capable de passer à travers, mais ça reste toujours que ça me parle, c'est quelque chose qui m'attirait un peu comme toi dans ton actif.

[Paul] J'aimerais ça conter quelque chose pour mettre le monde en mise en garde. Moi je vais tout le temps me rappeler que tu n'es jamais jamais jamais protégé puis à l'abri. J'étais avec une copine dans un chalet puis tout puis je fais mon smart moi : « Tu veux un verre de vin ? » Puis tu sais--

[Éric L] Toi tu ne consommes pas ?

[Paul] Moi je ne consomme pas.

[Éric L] Tu es au-dessus de tes affaires.

[Paul] Bah ouais, ça va bien, j'ai à peu près cinq ans, ça va bien. C'est là que j'ai vu qu'il y a des jours où tu es plus faible puis d'autres jours...

[Robert] Tu es plus vulnérable.

[Paul] Oui, je verse le verre de vin, la senteur.

[Robert] La senteur du vin.

[Paul] La senteur du vin a commencé à me faire spinner la tête.

[Robert] Il y a un procédé chimique qui se passe dans le cerveau.

[Éric L] Là, c'est l'ivresse mentale qu'on appelle.

[Paul] Ça, c'est l'ivresse mentale, je lui ai redonné son verre, j'ai eu cette senteur-là en dessous du nez toute la soirée. J'ai prié à Dieu de me l'enlever.

[Robert] Puis là, ta relation avec la personne n'est plus la même.

[Paul] Non, non, c'est fini.

[Robert] Elle, ce n'est plus important parce que toi, il faut que tu combattes le fait que tu ne veux pas reconsommer.

[Paul] Ouais puis je lui ai expliqué, elle savait. Là je lui ai expliqué puis je lui ai dit : « Dorénavant tu iras chercher ton vin, tout va être correct. »

[Robert] Ah non, mais c'est pour te dire pareil comme c'est fort, le fou il attend, il est patient.

[Paul] Ouais, mais j'ai remarqué que ça peut être n'importe quand, l'autre jour j'étais dans l'autobus, il y a un gars qui sentait le fond de tonne, pouf, l'alarme a sonné ici, j'ai fait : « Il faut que je sorte prendre l'air. » C'est fou.

[Robert] Même après 16 ans.

[Éric L] Même toi Robert quand tu dis que ton fou, tu essayes de le ramener, bel exemple ça.

[Robert] Ouais, des fois moi je me lève le matin puis tout va bien dans ma vie. Je suis à la retraite, je fais un balado sur l'alcoolisme, ma femme, ça va bien, elle est encore avec moi, les enfants vont très bien, je n'ai pas de problème financier même à la retraite, mais je me lève le matin puis ça ne va pas assez vite. Pourquoi ça ne va pas assez vite ? Je n'ai aucune espèce d'idée, mais ça ne va pas assez vite puis là, le fou part puis des fois quand le fou part, je suis capable de le ramener avec mes étapes, ma garde rapprochée, j'appelle mes chums, dont Éric : « Comment ça va ? Ça va bien. » Je ne suis pas obligé de lui conter pourquoi ça va mal parce que je ne sais même pas moi-même pourquoi le fou est parti puis des fois le fou je le laisse aller assez loin pour voir où je vais être capable de le rattraper. Là, quand je le rattrape, je lui dis : « Je t'ai montré que je suis capable de te contrôler. » Mais là, je me mets en danger. Je me mets en danger de rechuter, mais ça c'est mon côté...

[Paul] King Paul.

[Robert] C'est le King Paul sur l'épaule.

[Éric L] Il faut juste dire aux auditeurs que c'est mieux de ne pas faire ce que Robert fait parce que c'est dangereux pour la rechute.

[Paul] Absolument.

[Robert] Non, je conte cette anecdote-là parce que quand j'étais dans mon actif puis je me levais le matin magané de boisson, en plus le fou partait normalement comme il part encore aujourd'hui en étant abstinant, je le laissais partir puis je repartais sur la go pour lui donner raison, pour ne pas avoir à le confronter.

[Paul] Moi je suis chanceux, tous les matins je joue à Bill et Bob avec mon chum. Tous les matins, que ce soit sept heures, huit heures ou neuf heures.

[Robert] Il y a beaucoup de littérature dans les AA puis les pensées quotidiennes de Bob puis tous les jours, toutes les dates, la même date de la journée, il faut que tu lises.

[Paul] Mais mon chum on se parle au téléphone tous les jours, everyday qu'on se parle. On joue à Bill et Bob.

[Robert] Ouais, ouais. Puis ça, c'est un de tes chums à qui tu as fait une mention honorable dans ta neuvième étape ou c'est un chum que tu as connu déjà avant ?

[Paul] C'est un chum que j'ai connu d'un meeting, ça.

[Robert] Ça t'est arrivé que quand tu faisais ta neuvième étape, que tu faisais ta mention honorable à quelqu'un puis ça a mal été ?

[Paul] C'est arrivé une fois sur toutes les mentions honorables que j'ai faites puis c'était une femme.

[Robert] Puis comment elle a réagi ?

[Paul] Puis c'est fou, non, mais c'est fou parce qu'on était dans une soirée puis ça se passait dans un hôtel, c'était un party disco à Dorval, je m'en rappelle comme si c'était hier. Puis je l'ai emmené dans le hall d'hôtel puis j'ai fait mes amendes honorables parce que je n'avouais jamais.

[Robert] Ça a donné.

[Paul] Ça a donné qu'elle était là, elle a embarqué avec un de mes chums qui venait me chercher.

[Robert] Ah ouais.

[Éric L] Puis tu étais prêt à les faire ?

[Paul] Ah oui, oui, j'ai dit « câlisse ».

[Robert] Elle ne l'a pas pris.

[Paul] Elle l'a pris, attends là. Elle l'a pris, au début il n'y a rien, tout est beau, tout ça. Deux heures plus tard les amis, elle veut se faire conduire dans le centre ville, on est à Dorval puis mon chum, il est très Yes man. Donc là, je lui dis : « Voyons, ça n'a pas d'allure. » Il est minuit et tu veux qu'il aille te reconduire dans le centre-ville puis il faut qu'il revienne ici. Oh, mon boy, là elle a explosé.

[Robert] De quoi tu te mêles.

[Paul] Là, elle part : « Si tu me donnais l'argent que tu devais puis tout, puis tout. » Là, ça a déboulé puis je suis resté là puis j'ai dit : « I gotta take it like a man. »

[Robert] Tu as fait un pas de trop, tu as fait un pas de trop à essayer d'encore contrôler ce qu'on contrôlait toujours.

[Paul] Mais je me suis trouvé bon parce que j'ai fermé ma boîte puis je l'ai pris comme un homme.

[Éric L] Puis elle avait le droit quand même puis tu n'as pas le contrôle sur elle donc elle avait le droit de le dire puis c'est à toi de l'accepter.

[Paul] Mais je ne m'y attendais pas pantoute. Mais le reste, comme ils disent dans le gros livre, le reste, j'ai été surpris puis ils étaient tous contents que les étapes que j'étais en train de faire, que j'avais arrêté de consommer, ils étaient tous contents pour moi.

[Robert] Bah ouais, mais en général c'est comme ça que ça se passe, en général c'est comme ça que ça se passe, mais juste pour vous dire messieurs, on est arrivé à la fin.

[Éric L] Tu es sérieux ?

[Paul] Pas vrai.

[Robert] C'est déjà fini.

[Paul] On dirait que ça fait cinq minutes qu'on parle.

[Robert] C'est pour vous dire quand on est en bonne compagnie, ça va très bien. Là, on a parlé de la neuvième étape que je vais relire, c'est : « Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible sauf lorsque ce

faisant nous risquons de leur nuire ou de nuire à d'autres. » Tu as donné des bons exemples de ça, Paul, je te remercie. La semaine prochaine, on parle de la dixième étape qui est : « Nous avons poursuivi un inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. » J'ai des remerciements à faire, il faut que je remercie bien entendu, ce balado est une production du Canal M, je remercie mon autre invité Éric, je pense que ça a bien été.

[Éric L] Très bien, merci Paul.

[Robert] C'était une belle émission mon Paul, je te remercie de ton ouverture, de ta générosité aussi.

[Paul] Moi, je trouve que c'est de la grâce que j'ai été invité ici.

[Éric L] Très content de t'avoir rencontré.

[Paul] Puis ça m'a donné l'occasion de te remercier pour--

[Robert] C'est drôle pareil, on ne sait pas des fois comment on lance le message puis ça passe bien. Je te remercie Éric encore de ta collaboration, je sais que tu as eu des petits troubles de santé dernièrement.

[Éric L] Ça va mieux.

[Robert] Mais tu es fidèle au poste donc tant mieux. Je remercie Nathalie Barrette qui est la recherchiste que tu connais très bien Paul, ton amie Nathalie, elle est malade elle aussi, elle a des petits problèmes de santé donc on lui souhaite bon rétablissement. Mathieu Tessier en régie bien entendu, notre patron qui nous surveille tout le temps. Gerlie Ormelet qui est la cheffe du contenu numérique, Jean-Sébastien Laliberté le chef de diffusion technique, Philippe Lapointe le grand

directeur de Canal M. Et j'aimerais pour dire à ceux qui pensent qu'ils ont un problème puis qu'ils voudraient avoir de l'information sur les AA, il y a une ligne : 1866 544 6322. C'est la ligne générale au Québec pour AA, si vous voulez avoir des informations supplémentaires, juste vérifier si vous avez un problème de consommation ou savoir où est-ce qu'il y a un meeting, appelez au : 1 866 544 6322. Là-dessus messieurs je vous remercie et on se dit à la semaine prochaine avec la dixième étape, au revoir tout le monde.

[Éric L] Merci Robert.

[Paul] Merci.