

Les comptes-rendus du



Carrefour d'animation et de participation à un monde ouvert

435 Rue du Roi, Québec (Québec) - G1K 2X1 – Téléphone : (418) 525-6187
Courriel : carrefour@capmo.org

Novembre 2025

Dans une société qui crée la dépendance, comment la méthode des AA pourrait inspirer notre résistance ?

Ce soir, avec nos deux panelistes qui ont demandé l'anonymat, nous allons parler du modèle des Alcooliques Anonymes comme méthode éprouvée pour surmonter nos différentes dépendances.

Nous avons choisi de suivre le modèle des réunions que tiennent les Alcooliques Anonyme dans une première partie de la soirée. Ensuite, nous aurons un groupe de discussion sur le thème de la soirée. Dans quelle mesure, ce genre de groupes de soutien parce qu'il en existe toute une panoplie dédiée à chaque dépendance : au travail, à la drogue, au sexe, au jeu, à la nourriture, à l'affection, pour les proches et mêmes les adolescents des personnes dépendantes. Beaucoup de gens fréquentent les Narcotiques Anonymes et les Alcooliques Anonymes en même temps. Il existe plusieurs organismes qui se sont inspirés de la méthode des AA.

Scott Peck, auteur de nombreux livres, disait lors d'une conférence à New York, que deux événements importants avaient eu lieu au 20^{ème} siècle, l'un négatif et l'autre positif. Le négatif s'est produit le 6 août 1945 avec l'explosion de la bombe atomique à Hiroshima et le positif était le 10 juin 1935, quand les deux fondateurs des AA, Bob et Bill, se sont rencontrés et qu'ils ont décidé ensemble de partir un mouvement pour venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool.

Les fondateurs du mouvement, Bill était un courtier à Wall Street et il cherchait depuis des années des solutions à son alcoolisme. Il a consulté les religions, les psychologues, et il n'arrivait à aucune solution. À un moment, quelqu'un leur a dit : « Il faut que les gens partagent leur problème. » Un jour, il se trouvait à Akron en Ohio et il était dévoré par l'envie de boire. Il a cherché dans cette ville des gens qui avait le même problème que lui.

12 participant.e.s

Étant donné le sujet de cette rencontre et selon la politique des groupes de soutien anonyme, nous avons choisi de préserver l'anonymat des personnes qui ont participé à cet échange ainsi que des présentateurs du contenu.

Dans une société qui crée la dépendance, comment la méthode des AA pourrait inspirer notre résistance ?



Judi, 20 novembre 2025 à 18h30

2^{ème} étage, 435 rue du roi à Québec

Repas avec contribution volontaire à compter de 17:00

418-525-6187



Un pasteur lui a indiqué Bob, un chirurgien qui avait des problèmes d'alcoolisme. C'est comme cela que ça a commencé.

On débute chaque réunion par une présentation, on garde l'anonymat n'utilisant que nos prénoms. En 1935, l'alcoolisme était considéré comme un vice et personne n'était fier de se dire alcoolique. Aujourd'hui, c'est reconnu comme une maladie, cela a beaucoup évolué en partie grâce au travail des AA et de plusieurs médecins. L'anonymat demeure toujours important parce que l'alcoolisme est d'abord un problème personnel. Chacun est responsable de son anonymat, mais aussi on doit respecter l'anonymat des autres. Je ne dirais pas qui est alcoolique ici dans cette salle, mais moi je le suis. C'est comme cela qu'on se présente, on nomme son prénom et on dit : « je suis alcoolique. »

Dans d'autres cultures, c'est différent. En Suisse, par exemple, on se présente en disant : « Je n'ai pas bu aujourd'hui. »

Dans le mouvement, personne ne va dire à quelqu'un qu'il est ou pas alcoolique. C'est chacun qui s'identifie ou pas et qui juge de ses progrès. Dans le petit livre La Vigne 2.0, la revue des AA, au début, il y a une série de questions pour nous aider à discerner si nous sommes alcooliques ou pas.

Cela prend souvent du temps avant que quelqu'un se reconnaisse comme alcoolique. Personnellement, je ne me considérais pas alcoolique avant parce que mes amis buvaient plus que moi. Dans ma famille, j'avais des oncles alcooliques, mais leurs comportements sous l'effet de l'alcool étaient tellement exagérés que je ne pouvais pas me reconnaître dans cette catégorie. Mon ami buvait avec moi et on avait du plaisir, mais le matin, il ouvrait une bière en se levant. Moi cela ne me tentait plus de boire alors j'ai appelé les AA pour demander de l'aide.

Moi, c'est Outre-mangeur anonyme que j'ai connu en premier parce que j'avais des problèmes de prise de poids que j'essayais toujours de perdre et je faisais le yoyo sur la balance. J'ai une dépendance envers la nourriture. Alors, je me suis dit, je vais appeler Alcoolique Anonyme et je vais savoir quoi faire. (Il y a un service téléphonique 24 heures sur 24 dans chaque région.) Ils m'ont répondu d'appeler Al-Anon (pour les proches des alcooliques) si j'avais des problèmes à cause de la consommation de mon conjoint. Si ce dernier avait besoin d'aide, c'était à lui de faire la démarche. Alors, moi je n'avais pas de problème, c'était les autres.

Je raconte cela parce que cela prend du temps avant de s'identifier comme un alcoolique. Alors, j'ai participé à quelques meetings avec mon conjoint et je suis aussi allée chez Al-Anon. Parfois, chez les AA, il y avait des anniversaires de sobriété et ils invitaient la conjointe ou les enfants. J'écoutais les partages et les alcooliques n'avaient pas tous des histoires violentes ou rocambolesques. Il y en avait même qui avait l'air d'être des personnes normales. Il y avait même des femmes qui s'identifiaient comme alcooliques. J'ai alors réalisé qu'il ne s'agissait pas seulement d'une question de quantité d'alcool. C'est aussi l'effet que cela produit. Moi j'ai fait des bêtises lorsque je buvais que je ne vous raconterais pas ici ce soir.

Nous avons un volume chez les AA que nous appelons affectueusement le Gros livre. Il a été écrit en 1939 parce que Bill et Bob n'étaient pas capables de former tous les groupes qu'on leur réclamait partout aux États-Unis et au Canada. Alors, ils ont écrit la méthode qui expliquait comment former un groupe de AA et qu'elles étaient les règles de base pour que cela fonctionne. Aujourd'hui, c'est traduit dans de nombreuses langues car le mouvement est présent dans d'innombrable pays. Si vous avez la chance d'aller dans un congrès, c'est vraiment intéressant. Les livres d'histoire des alcooliques anonymes sont passionnants aussi.

Tout cela est basé sur une méthode en 12 points qui a été construite dans le temps. Chaque mot est important et à chaque année, il y a une conférence où l'on peut réviser la lecture des textes essentiels.

Méthode des Alcooliques Anonymes

Rarement avons-nous vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous. Ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne peuvent pas ou ne veulent pas se soumettre complètement à ce simple programme. Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont naturellement incapables d'être honnête envers eux-mêmes. Il y en a de ces malheureux. Ce n'est pas leur faute, ils semblent être nés ainsi. Leur nature ne leur permet pas de comprendre et de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté. Leurs chances de réussir se situent au-dessous de la moyenne. Il y a aussi ceux qui souffrent de graves désordres émotifs et mentaux; mais plusieurs d'entre eux se rétablissent s'ils sont capables d'honnêteté.

Les récits de nos vies révèlent, de façon générale, ce que nous étions, ce qui nous est arrivé et comment nous sommes maintenant. Si vous avez décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir, alors vous êtes prêts à prendre certaines mesures.

Devant certaines de ces Étapes, nous avons hésité. Nous avons cru pouvoir trouver une méthode plus facile, plus douce. Mais ce fut impossible. Avec toute l'ardeur que nous avons, nous vous supplions d'être sans crainte et sincères dès le début. Certains d'entre nous ont tenté de s'accrocher à leurs vieilles idées, mais le résultat a été nul tant qu'ils ne se sont pas complètement abandonnés.

N'oubliez pas que nous avons affaire à l'alcool qui est puissant, déroutant, sournois! Sans aide, c'est trop pour nous. Mais il y a un Être qui a tout pouvoir, et cet Être c'est Dieu. Puissiez-vous Le découvrir maintenant!

Les demi-mesures ne nous ont rien donné. Nous nous trouvions à un tournant de notre vie. Nous avons demandé Sa protection et Son aide et nous nous sommes abandonnés à Lui complètement.

(La Vigne 2.0, juillet-août 2025, p.6)

Est-ce que certains souhaitent commenter ?

- * Moi, j'ai beaucoup retenu le mot honnêteté. Cela me chatouillait un peu parce que ça sonne un peu moralisateur. Le monde qui décide d'arrêter sont honnêtes, mais pas les autres?

Il ne s'agit pas de cela. C'est dans le sens que la première Étape dit : « *Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.* » Le principe spirituel qui s'y rattache c'est l'honnêteté. Moi, j'ai été longtemps à me raconter des mensonges. Moi, ce n'était pas si pire, c'était mon chum qui avait un problème.

Voici les Étapes que nous avons suivies et que nous vous proposons comme programme de rétablissement :

1 – Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

2 – Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

3 – Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.

4 – Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.

5 – Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes, et à un autre être humain la nature exacte de nos tords.

6 – Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

7 – Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8 – Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos tords envers chacune d'elles.

9 – Nous avons réparé nos tords directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

10 – Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos tords dès que nous nous en sommes aperçus.

11 – Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12 – Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Plusieurs d'entre nous se sont exclamés « C'est trop difficile! Je ne pourrai pas y arriver. » Ne vous découragez pas. Personne d'entre nous n'a réussi à mettre en pratique ces principes à la perfection. Nous ne sommes pas des saints. Ce qui compte, c'est que nous sommes disposés à progresser selon des principes spirituels. Les principes que nous avons énoncés sont des guides vers la croissance. Nous parlons de croissance spirituelle plutôt que de perfection spirituelle. (La Vigne 2.0, juillet-août 2025, p.6 et 7)

* Je comprends que nous sommes dans les années 1930 et que le contexte culturel n'est pas le même qu'aujourd'hui en ce qui a trait à la foi en Dieu. À l'époque, au Canada et aux États-Unis, c'est la norme de croire en Dieu, comme c'est toujours le cas dans les pays du Sud global. Mais, au Québec, ce n'est plus le cas. Culturellement dire Dieu, c'est comme un double saut à faire, il faut avoir la foi pour arrêter de boire. Cela fait beaucoup je trouve. Personnellement, cela ne me dérange pas, mais je comprends que cela peut en rebuter plusieurs.

* Est-ce qu'il y a des versions à jour ?

On dit plutôt : *Puissance supérieure tel que chacun le conçoit*. C'est bien que tu soulèves cette question. La première fois que je suis allée dans une réunion des Outre-mangeur anonyme, c'était dans un sous-sol d'église et je n'étais pas en phase avec la religion catholique. Le discours était : « Mon Dieu donne moi la sagesse de distinguer ce qui est en mon pouvoir de changer de ce qui n'est pas en mon pouvoir, d'en faire la différence et de me donner le courage de changer ce que je peux changer. » Dans la vingtaine, je n'étais pas si près de Dieu qu'aujourd'hui et je ne me suis pas reconnue dans ce mouvement lors de la première rencontre. En plus, c'était, pour la plupart, des personnes plus âgées que moi. La réunion suivante avait lieu dans un cégep et je me sentais plus à mon aise. C'est alors que j'avais compris que c'était un Dieu tel que chacun le conçoit.

Au début, lorsque Bill a commencé à rédiger les 12 étapes, les athées et les agnostiques sont venus le trouver pour lui dire qu'eux aussi voulaient être inclus dans le mouvement et pouvoir utiliser la Méthode, c'est alors qu'il a ajouté « tel que nous le concevons ». Parce qu'il faut comprendre que le mot « Dieu » est un concept. Il existe d'ailleurs tout un chapitre sur les agnostiques dans le Gros livre des Alcooliques anonymes.

C'est vraiment très libre comme critères d'adhésion et la seule vraie condition qui est écrite dans les Traditions des AA, c'est le désir d'arrêter de boire, peu importe d'où tu viens, peu importe ta religion.

L'alcoolisme est un mécanisme de survie. C'est un comportement obsession compulsion. C'est pour cela que la rigoureuse honnêteté envers soi-même est exigée. Avec les 12 Étapes, j'apprends. Admettons que j'ai un problème avec le ménage, si je n'admets pas que c'est important d'avoir un minimum d'ordre pour vivre dans la salubrité, je manque d'honnêteté envers moi-même et les autres. Si je ne veux pas admettre que je me laisse aller et que je ne prends pas soin de moi, cela peut devenir un problème.

- * Il faut aussi mentionner que les 12 Étapes, cela peut prendre des années à les réaliser. C'est un processus qui peut être assez long surtout si tu te reproches des choses que tu as faites.

Oui, c'est toujours à recommencer, en fait, ce n'est jamais réglé définitivement. À chaque jour, il faut être honnête envers soi-même. Nos différentes dépendances ne sont qu'un symptôme et je dois faire mon auto-analyse pour être honnête envers moi-même, voir ce qui ne va pas et le changer. Ce que nous propose la méthode en 12 étapes avec les 12 traditions, c'est de demander l'aide à une Puissance supérieure. C'est aussi de la force du « nous », du groupe, dont nous parlons beaucoup. Ce qui a aidé Bill à arrêter de boire, c'est qu'il n'est pas resté seul avec son obsession. Il a appelé quelqu'un le pasteur et lui a demandé de lui trouver quelqu'un qui avait un problème d'alcool. Il fallait qu'il parle avec quelqu'un qui allait le comprendre. L'idée est de ne pas rester seul avec son obsession. Quand le lien apparaît, un groupe de gens vivant le même problème, il y a une libération qui se produit. Merci de nous donner l'occasion d'approfondir le sens de ce cheminement que nous avons entrepris il ya de nombreuses années.

Pour compléter, l'alcoolisme a beaucoup été étudié par la médecine. Toutes les addictions font l'objet d'études scientifiques. Montbourquette, un grand psychanalyste disait qu'il ne fallait pas s'identifier avec l'alcoolisme. Pourtant il a écrit les 12 étapes du pardon. Les avis sont très partagés. Ce qui est important, c'est l'attitude de chacun devant son problème d'addiction. Dans les rencontres des AA, on voit toutes sortes de choses arriver.

Moi, par exemple, je fermais les bars à 3 h 30 du matin et puis soudainement, j'ai arrêté de boire. La soif avait disparue. C'est vraiment une grâce que j'ai eue puisqu'il faut appeler les choses par leur nom. Sauf que je n'étais pas croyant. Je suis communiste, alors la foi ce n'était pas ma tasse de thé. Essayez donc d'expliquer ça ? Cela dépend vraiment de l'état de disponibilité de chaque personne. En 1998, tout le monde me tombait dessus parce que je buvais. J'étais en train de devenir fou. Cela veut dire que mon corps était prêt à arrêter. Il y en a d'autres que cela leur prend plus de temps. J'allais à St-Roch et il y avait quelqu'un qui à chaque semaine prenait son jeton de renouveau, c'était toujours le même. Il manifestait au moins son désir d'arrêter même si c'était plus fort que lui, c'est ça qui est important. Et, à un moment donné, cela arrive.

- * C'est quoi ce jeton ?

L'origine vient d'une religieuse en Ohio qui a aidé Bob et Bill au début du mouvement. Elle s'appelait Ignacia, elle était infirmière et elle travaillait dans un hôpital. À l'époque, les alcooliques n'avaient pas une espérance de vie très élevée. Ils finissaient dans un asile, souvent ils avaient un délirium et ils mouraient attachés sur un lit. Sœur Ignacia aidait beaucoup d'alcooliques dans les hôpitaux. Elle croyait au programme des AA qui faisait appel à l'aide d'une Puissance supérieure et que la prière pouvait aider. Lorsque quelqu'un quittait l'hôpital après avoir vécu un sevrage, elle lui remettait une médaille du Sacré-Cœur en lui disant : « Si tu veux retourner boire, tu me ramènes le jeton. »

Aujourd'hui, le sens religieux a disparu, cela dit : « Appelle avant de boire » et il y a un numéro de téléphone à l'endos du jeton ou bien : « Pense avant de manger », c'est selon la fraternité. Émotif anonyme écrit sur son jeton : « Le premier pas ». Ce n'est qu'un outil de plus pour combattre ses obsessions.

Nous avons aussi les 12 Traditions qui servent à l'unité du groupe. Cela fait en sorte que chaque groupe est autonome par rapport aux autres, il est indépendant et il fait ce qu'il veut. Il est toutefois tenu de respecter les autres groupes. Le délégué à New York est celui qui se trouve au sommet de l'organisation. Pour occuper cette fonction, il faut être très humble et admettre et mettre en pratique l'ensemble des principes.

Les douze Traditions des AA

1 – Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu : le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.

2- Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour, tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3 – Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.

4 – Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.

5 – Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial : transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6 – Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autre organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques Anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige nous distraient de notre objectif premier.

7 – Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8 – Le Mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnels, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9 – Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10 – Le Mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des AA ne devrait jamais être mêlé à des controverses publiques.

11 – *La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame : nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.*

12 – *L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.*

(La Vigne 2.0, juillet-août 2025, p.45)

Le principe de la règle 10 est la neutralité et dans ma vie, je ne m'occupe pas des affaires des autres, je m'occupe de ce qui me regarde. Cela évite les conflits et les sources de division pour le groupe. Une rencontre des AA, c'est comme un laboratoire vivant où l'on s'entraîne à vivre les uns avec les autres. Maintenant, en raison de la pandémie, il y a beaucoup de rencontres qui ont lieu sur zoom.

Plusieurs fois par mois, nous avons une réunion qui s'appelle « conscience de groupe » lors de laquelle nous pouvons prendre des décisions concernant nos règlements internes. Par exemple, si quelqu'un arrive en état d'ébriété, comment on gère la situation ? Est-ce que quelqu'un veut prendre la responsabilité d'aller lui parler à l'extérieur du local pour s'assurer que tout va bien ? Il y a des groupes qui acceptent que les parents viennent avec leurs enfants en bas âge alors qu'il y a d'autres groupes n'acceptent pas les enfants.

Une controverse qu'il y a eu c'est lorsqu'il y a eu de plus en plus de personnes qui s'identifiaient comme toxicomanes. « Sommes-nous dédiés uniquement aux alcooliques ou bien allons-nous nous ouvrir à d'autres ? » On tolère cela parce que nos dépendances peuvent être multiples.

Nous ne faisons pas de publicité, mais nous nous faisons connaître. L'adhésion des personnes est anonyme, pas le mouvement. On ne doit pas associer quelqu'un en particulier, il n'y a pas de porte-parole. Ainsi, si quelqu'un rechute, cela n'affecte pas la réputation du mouvement comme méthode pour arrêter de boire. C'est tellement fragile comme état la sobriété que n'importe qui peut retomber n'importe quand. Alors, le programme fonctionne, mais chacun peut tomber et se relever. La responsabilité de l'image ne revient pas à personne, nous sommes tous et toutes égaux là-dedans.

Ainsi, il y a des gens très importants qui font partie des AA. Par exemple, le président Bush père, était membre des AA. Il y a des vedettes et des personnes connues dans tout le Québec. On les salue par leur prénom, pas plus que ça.

Nous avons des règles de base dans nos rencontres. On s'exprime en « je », on ne fait pas de commentaires sur les propos des autres, ni nous opposons au témoignage de quelqu'un. Autrement dit, on ne fait pas la morale aux autres. Pour outre-mangeurs, on ne mange pas pendant une réunion. Dans ce mouvement, il y a aussi des anorexiques qui font de l'exercice à outrance pour perdre du poids.

Comme la réunion avait lieu sur zoom, une nouvelle qui avait oublié cette règle, courait sur une machine d'exercice pendant qu'elle nous parlait. L'animatrice a dû la ramener à l'ordre en lui rappelant gentiment que ce n'était pas un lieu pour cela. Ce sont les principes qui prévalent sur les personnalités, même au risque de sembler vouloir brimer quelqu'un.

Cela me fait penser aux douze étapes du deuil de Jean Montbourquette. Quand tu vis un deuil, il y a des étapes à traverser. Par exemple, quelqu'un qui a vécu le suicide d'un proche, il a des étapes à suivre pour s'en remettre.

* Mon interpellation pour cette présentation avait une visée sociologique. Comment est-ce que cette méthode peut influencer l'ensemble de la société pour se libérer de nos dépendances? Je sais que c'est le cas, elle a des répercussions sociales et qu'elle s'applique à plein de domaines.

Le mouvement évite soigneusement les questions de pouvoir, de prestige et d'argent. C'est là souvent que se situe le cœur du problème qui va diviser les gens en les opposants les uns aux autres parce que l'alcoolisme est souvent une réponse aux frustrations engendrées par les questions que cela soulève. C'est pour cela que chez les AA, il n'y a pas de hiérarchies ou de chefs, peu importe ton origine sociale, tout le monde est égal. Le travail spirituel que promeuvent les AA, est un travail sur notre égo qui refuse d'évoluer ou d'être remis en question, qui veut tout contrôler et qu'on soit à son service. C'est un travail fondamental sur soi-même. Si tu ne le fais pas, tu ne guériras pas.

La première année, j'avais arrêté de boire et je n'en avais plus envie, mais je n'avais pas de vie spirituelle. Je me contentais de ne pas boire. Puis, à un moment donné, j'ai vécu un éveil spirituel, quelque chose d'important qui nous arrive et nous fait réaliser qu'on a un travail à faire sur soi. C'est fondamental, sinon on n'avance pas et on risque de reculer. Ce travail consiste à mettre des valeurs et des principes au-dessus de ma petite personnalité. Le mouvement est un chemin d'humilité où l'on apprend à être au service les uns des autres.

Quand on avance, une des façons de ne pas s'ennuyer dans les réunions, c'est de s'engager dans quelque chose. Parfois, je n'aurais pas assisté à une réunion, mais j'avais donné mon nom pour animer ou pour ouvrir la salle. Il y a différentes fonctions dans les groupes qui permettent de s'impliquer comme trésorier ou secrétaire. Alors, quand je m'engage à rendre service au groupe, cela garde ma motivation. On peut aussi, avec un peu d'expérience, s'engager au niveau des districts où l'on apprend d'autres choses. Par exemple, dans les réunions de service, j'ai appris les concepts qui servent de guides au mouvement.

« 5 - Dans toute notre structure de notre service mondial, un droit d'appel traditionnel devrait prévaloir nous assurant ainsi que l'opinion minoritaire sera entendue et que les pétitions seront relayées et les griefs personnels soient sérieusement pris en considération. »

Ce n'est pas une démocratie où la majorité simple l'emporte, on recherche davantage le consensus. Entendre l'opinion minoritaire implique qu'il est possible qu'une minorité ait raison. Souvent, cela peut faire avancer l'opinion du groupe sur une décision et nuancer l'opinion de la majorité. C'est mon concept préféré, mais il y en a 11 autres que je ne vous lirais pas.

Le 12^{ème} concept fait référence aux garanties fondamentales, une assurance pour que le mouvement demeure fidèle à lui-même. Il va évoluer et s'adapter, mais il ne changera pas dans ses fondements. *« La Conférence des services généraux se conformera à l'esprit de la tradition, en prenant soin de ne jamais devenir une concentration périlleuse de richesse ou de pouvoir. Elle aura aussi en son administration, la prudence de s'assurer un fonds de roulement suffisant et une réserve appropriée. »*

Moi, cela me touche quand des gens qui ont eu des problèmes avec l'alcool, ont appris à se faire un budget en devenant trésorier dans un groupe des Alcooliques anonymes. J'ai appris que c'était important d'avoir une petite réserve et de ne pas tout dépenser d'avance. C'est aussi une école de vie.

* C'est peut être le point commun de toutes les dépendances, c'est qu'ils flambent leur argent.

« Aucun de ses membres ne devra jamais se retrouver en position d'autorité par rapport à un autre membre. Elle prendra toutes les décisions importantes par vote après discussion importante en recherchant la plus grande unanimité chaque fois que cela sera possible. Elle ne prendra jamais de mesure punitive personnelle et ne posera aucun geste qui puisse provoquer la controverse publique. Elle ne fera jamais acte de gouvernement, bien qu'elle soit au service des alcooliques anonymes et demeurera toujours à l'image de l'association qu'elle sert de manière démocratique en pensées et actions. »

Bien sûr, il existe une certaine souplesse et une latitude qui est laissée à l'application des règles dans chaque groupe. L'honnêteté est important là-dedans aussi. Quand on choisit des serviteurs de confiance, c'est important de respecter un temps d'adaptation au groupe et un temps de sobriété éprouvée.

Je vous recommande de lire les 12 concepts des Services mondiaux, parce que c'est une formule de gouvernance qui peut s'appliquer à des entreprises ou à des pays. Cela fonctionne depuis 90 ans. À part quelques petits événements, il n'y a pas eu de dérives importantes.

Les différentes dépendances engendrent des problèmes sociaux qui ne peuvent être résolus que personne par personne. C'est par la réhabilitation de chaque personne qui en aide d'autres à se réhabiliter par la suite. 3 legs nous gouvernent : « Réhabilitation, unité et service. »

Un des beaux aspects de cette fraternité, c'est qu'il y a des groupes qui se réunissent partout où vous aller et vous y serez accueillis comme si vous étiez chez-vous.

* C'est rassurant de savoir qu'il y a autant de monde qui veut vivre une paix intérieure, une petite armée qui se tient ensemble devant cette menace terrible de retomber dans l'alcoolisme qui est une maladie. Avant ce soir, j'ignorais qu'il y avait une cohésion mondiale pour combattre un problème fondamental qui rejoint le monde entier.

Pour la suite de la rencontre, nous pourrions maintenant discuter d'un thème. Quelqu'un a une proposition ?

- * Pourquoi on développe des dépendances ?
- * Moi, c'est parce que je n'aime pas souffrir. Alors, mon cerveau cherche une récompense rapide. La nourriture, parfois, me permet d'étouffer une émotion que je ne veux pas exprimer. Quand j'étais petite, quand je pleurais on me donnait un biberon, alors mon cerveau a associé : « Mets quelque chose dans ta bouche et cela ne fera plus mal. » C'est pour ne pas sentir. C'est pour cela que les Étapes nous amènent à faire un inventaire, si possible par écrit, qu'on partage avec d'autres. Ensuite, on poursuit l'entretien en faisant un inventaire quotidien pour identifier ce qui ne va pas dans ma vie. Par exemple, j'aime ça que le monde m'aime, alors je vais devenir workaholic pour qu'on me trouve bonne et être fière de moi avant de me coucher. Sauf que je ne suis pas capable de dire non alors je ne me respecte pas là-dedans.
- * En fait, consommer de l'alcool, c'est une manière de compenser psychologiquement. On le vit dans le mouvement de la décroissance. On passe à autre chose et on ne le retient pas. Pourtant, c'est tellement fondamental les mécanismes de compensation. On pourrait élaborer toutes sortes de théories autour de la décroissance. Cela provient d'un vide intérieur que chacun cherche à combler comme il peut. J'ai déjà eu des problèmes de consommation. Au fond, c'est quand je me suis reconnecté avec ma source intérieure que je suis passé à autre chose. Il y a l'Intelligence cosmique dont il est question dans la physique quantique avec le Boson de Higgs qui serait la particule de Dieu. Dans la soupe quantique, ils ont découvert des particules d'amour. Les scientifiques saisissent d'infimes parties de l'univers, mais pas son essence. Les compensations psychologiques nous soulagent pendant un laps de temps, mais si le mal-être ou le déséquilibre persiste, cela perdure. Il s'agit de rencontrer sa finalité : pourquoi je suis ici sur Terre? Ça a été mon moteur, je suis un autodidacte, je ne suis pas scolarisé, mais je me suis toujours posé cette question. D'où l'importance de notre humanité, mais de notre humilité aussi pour percevoir. Si on est trop rempli de soi-même, il n'y a plus de place pour les autres et le Boson de Higgs.
- * Cela peut aussi être une fuite. Moi je consommais jusqu'à ce que je parte en voyage. Je suis parti sur le pousse-pousse, ensuite en avion et j'ai aussitôt cessé de consommer parce que je trippais. Ensuite, j'ai fuis dans les études, dans le travail, j'ai comme toujours réussi à changer mes dépendances pour une autre. C'est un vide qu'on cherche à combler.
- * C'est parce qu'il y a un manque et on veut toujours être plus que ce qu'on est alors qu'il faudrait se contenter d'être soi-même.
- * Les théologiens disent que l'être humain est un être incomplet.
- * Vous les jeunes, qu'est-ce qui fait qu'on développe des dépendances ?

- * On veut satisfaire un besoin.
- * Moi je fumais du hash, mais finalement j'ai réussi à combler ce manque et à trouver le bonheur. C'est peut-être une étape que nous devons franchir dans notre croissance en s'apercevant que nous avons un vide intérieur qui demande à être comblé par la spiritualité? Une épreuve d'humilité pour nous apprendre que nous ne pouvons pas nous suffire à nous-mêmes. Pour moi, la perfection, c'est de connaître le bonheur dans sa vie. Même si la vie n'est pas parfaite, on peut être heureux quand même. Même si on n'est pas parfait et qu'on a des difficultés, on peut quand même vivre dans le bonheur.
- * Quelque chose qui m'aide à accepter c'est que j'ai réalisé que je n'ai pas besoin d'être toujours au top, que j'ai le droit de faire des erreurs. C'est souvent à moi-même que j'ai à me pardonner et à réparer mes torts. Cela m'aide beaucoup.
- * Nous avons une pensée linéaire. Nous regardons le passé et nous ne sommes pas satisfaits, et le futur nous angoisse où nous fait rêver, mais ce qui est important, c'est l'instant présent. On est toujours dans l'avoir et le paraître. C'est souffrant d'être à chaque jour confronté à ça. Pourtant, c'est ce que la société nous dicte de faire. Nous sommes beaucoup dans la performance et la compétition et les jeunes apprennent à s'en vouloir s'ils ne performant pas. Tout cela pour s'offrir des mécanismes de compensation même si ta vie n'a pas de sens.
- * Moi, je suis une personne qui a vécu beaucoup d'échecs à l'école, puis je n'ai jamais pu occuper un emploi comme j'aurais aimé. Alors, pour moi, m'impliquer dans un organisme, c'est une façon de connaître des succès et de me réaliser. Je ressentais le besoin de réussir quelque chose dans ma vie.
- * C'est difficile d'éviter les places où il y a de l'alcool. Il y en a partout. Je suis d'accord avec tout ce qui a été dit. Nous consommons pour fuir, chercher un sens, dealer des émotions ou combler un manque, tout cela est vrai. Il y a aussi le besoin d'appartenir à une gang. Quand tu es ado, tu cherches à faire comme les autres pour être inclus dans le groupe. Au fond, l'être humain veut être accepté. Cela correspond à un besoin d'appartenance et à une identité commune. Sauf qu'une fois adulte, avec des problèmes de consommation et que tu décides d'arrêter, tu veux continuer à voir tes amis même si tu ne consommes plus. Mais pourquoi est-ce que les gens consomment ? La société capitaliste nous pousse à faire cela. D'abord, c'est payant, ensuite, c'est bon pour leur agenda d'avoir des populations endormies qui ne feront jamais la révolution. Alors, partout où tu vas, il y a de l'alcool, il existe peu de tiers lieu comme ici où l'on peut se réunir gratuitement et sans alcool. C'est dur de résister à l'alcool parce que tu veux continuer d'appartenir au groupe d'amis. Mais si tu rejettes les injonctions de la société à acheter et à consommer, bois et drogues toi, sauf qu'après, c'est ton problème si tu as besoin d'aide.

- * Cela me touche ce que tu dis. Je n'ai plus de télé cela fait longtemps, mais si je vois une publicité sur Internet, l'envie me prend de manger. Il y a des personnes plus sensibles que d'autres à la dopamine.

Dans les rencontres des différentes fraternités anonymes, on rit beaucoup et il y a beaucoup de dédramatisation parce que je réalise que je ne suis pas seule à vivre tel ou tel problème.

- * Il y a aussi le côté déculpabilisant. Plusieurs personnes s'en veulent en raison des fautes qu'elles ont commises envers leurs proches. Entendre d'autres témoignages permet de se sentir moins coupable.
- * Moi, si j'ai des amis qui arrêtent et qui rechutent, je vais les encourager, mais si moi je rechute, je sais que je ne me le pardonnerai pas facilement.

Il faut aller voir des amis, c'est ça la force du groupe. Souvent, je ne suis pas capable de me donner cette compassion, cela doit passer par une autre personne. Avoir le regard de l'autre, c'est une thérapie gratuite.

Dans la littérature AA, il y a deux choses dont on doit se méfier : le ressentiment envers les autres et l'apitoiement sur son propre sort. Ce sont deux grands dangers chez les AA.

- * Dans ce que vous racontez, il y a beaucoup de souffrances et de solitude associées à ces dépendances. Il y a quelque chose qui n'est pas réglée en nous sur ce qu'on vit.

En guise de conclusion : Qu'est que j'ai appris avec ma tête ce soir, qu'est-ce que j'ai aimé avec mon cœur et quelle action est-ce que je souhaite entreprendre avec mon corps ?

- * Moi, j'ai appris à mieux vous connaître et avec mon cœur, j'ai beaucoup aimé la formule souple de ce soir.
- * J'ai appris beaucoup de choses parce que je ne connaissais pas vraiment le mouvement. J'ai aimé l'écoute et le partage dans le groupe, l'ouverture des gens, avoir vécu ce moment avec du monde, j'ai vraiment aimé ça. Ce que cela me motive à faire ?, continuer à assister à des soirées comme ça et rencontrer de nouvelles personnes.
- * J'avais des doutes parce que je ne savais pas à quoi m'attendre. Les dépendances, cela ne concerne pas juste l'alcoolisme, mais un paquet de choses qui nous arrivent dans notre propre cheminement.

- * Pour ce qui est de la tête, j'ai appris qu'on partage les mêmes maux et les mêmes solutions sans doute. J'ai beaucoup aimé le partage du cœur qui nous permet de nous accueillir les uns les autres. On est tellement semblable, qu'il n'y a pas de gêne à avoir. On vient d'une Terre commune et on partage un esprit commun. Si notre tête arrêtaient de tout séparer, on s'apercevrait qu'on partage beaucoup plus de choses qu'on pense. Notre corps est un sac de peau qui établit une frontière avec les autres corps. Nous sommes des égos en raquettes qui ne cessent de se marcher sur les pieds. On doit aussi apprendre à se connaître et surtout sa propre personnalité. Nous avons beaucoup de difficultés avec l'associativité. Yung nous mettait en garde contre les pestes psychiques qui créent la division. Notre intellect fonctionne par discrimination dans une vision binaire du monde.
- * J'ai appris de vous, même si je connaissais un peu les Étapes. Ce que j'ai aimé, la vulnérabilité et la confiance que les gens avaient les uns envers les autres. On a été capable de s'ouvrir même si ce n'était pas un sujet facile à aborder. Cela va nous amener à poursuivre notre réflexion chacun de notre bord après. Je retiens qu'il ne faut pas rester tout seul là-dedans. Cela me motive à continuer à rester sobre en buvant beaucoup d'eau.
- * Moi, je retiens l'honnêteté envers soi-même. Il y a beaucoup de couches à enlever avant d'arriver à se voir en vérité et à s'accepter comme tel.
- * Je vais écrire un poème sur le bonheur que je vais peut-être vous partager à la prochaine soirée mensuelle.

Credo des outre-mangeurs anonymes :

« Main dans la main, faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir seuls. Ne perdons plus espoir car nous ne comptons plus sur notre volonté défaillante. Maintenant, travaillons ensemble, main dans la main, nous formons une chaîne qui trouve sa force dans une puissance plus grande que la notre et dans cette chaîne nous attend une compassion et un amour plus doux que tout ce que nous aurions pu imaginer. »

Je vous remercie pour cette soirée.

Propos recueillis par Yves Carrier

Le **CYCLE** de la dépendance

