



RENCONTRE AVEC LES PROFESSIONNELS A DIJON - TEMOIGNAGE DE AGNES

Je m'appelle Agnès, je suis alcoolique, abstinente depuis le 12 mars 2003.

Le thème que j'avais choisi pour mon premier anniversaire d'abstinence était une phrase que j'avais entendue en réunion et qui m'avait marquée : « Je suis venue pour arrêter de boire, je suis restée pour apprendre à vivre. ».

Avec une seule année d'abstinence au compteur, c'était une affirmation très ambitieuse, mais je sentais que c'était là la voie de mon rétablissement. Il ne suffisait pas que j'arrête de boire, comme je l'avais déjà fait plusieurs fois avant de pousser la porte des AA. Il fallait que je trouve un moyen efficace pour continuer à ne pas boire sur le long terme. Que je trouve le chemin d'une abstinence consentie, constructive et épanouie.

Dans les réunions, j'entendais que AA proposait « un programme de vie », c'est ça qu'il me fallait. J'étais devenue petit à petit une inadaptée de la réalité, percluse de peurs, esclave de l'alcool. Je ne savais plus ce qui était bon pour moi, je ne savais plus interagir avec mes semblables. Je me sentais décalée, misérable et inutile. Il me fallait un nouveau mode d'emploi de la vie.

Les AA sont allés rallumer la flamme tout au fond de moi.

Une fois l'alcool ôté, ma vie était un grand vide. J'avais du temps, beaucoup de temps. Je ne travaillais plus, je m'étais fait virée de partout, ma famille avait appris à se passer de moi.

Les AA m'ont mis « à l'œuvre ». Ils ont bien fait car c'était ce qu'il me fallait.

Au début, je m'accrochais farouchement aux « vingt-quatre heures ». Ne pas boire aujourd'hui. Et pour ne pas boire aujourd'hui, je multipliais les réunions. J'ai rencontré ainsi beaucoup d'amis AA. Et j'ai vite été sollicitée pour participer au service. Ça m'allait bien, ça m'occupait et je me sentais petit à petit de nouveau utile.

Ma déchéance devenait force.

J'étais très enthousiaste à l'idée que j'avais quelque chose à transmettre à d'autres. Très tôt, des membres plus anciens m'ont donné la chance de participer concrètement. Que ce soit à la permanence téléphonique, auprès de patients hospitalisés ou lors de séances d'informations auprès de professionnels. Puis, un peu plus tard, en milieu carcéral.

J'ai été invitée également à m'exprimer face aux médias, presse écrite, radio, et même télévision, ce qui est un peu plus compliqué quand on est un anonyme, mais pas infaisable non plus.

Dans la plupart de ces occasions, ce sont des professionnels comme vous qui nous sollicitent, qui nous ouvrent la porte, nous accueillent et nous accompagnent. Qui nous font confiance.

Quand je repense au trou sordide dont les AA m'ont extraite, je suis souvent étonnée du respect que je ressens à mon égard. Respect que je ne prends pas pour moi, je suis un messager des Alcooliques anonymes.

En tant que membre AA, j'ai une grande responsabilité : celle d'indiquer le chemin à d'autres comme moi. On dit entre AA : « donner ce que j'ai reçu ».

Ce n'est pas une posture empreinte d'altruisme, puisque, quand je transmets mon histoire, je ne l'oublie pas, et par là-même, j'entretiens la flamme de mon propre rétablissement. On dit entre AA : « donner pour ne pas perdre ».

Cette grande responsabilité est inscrite au cœur du fonctionnement des Alcooliques anonymes. Notre association repose en totalité sur les actions de ses membres. Si nous ne faisons pas, ça ne se fait pas.

Alors nous formons des équipes, des comités, des conseils, nous réfléchissons aux actions possibles. Professionnels, nous frappons à vos portes, nous sollicitons votre aide, vos avis, votre carnet d'adresses. Nous vous invitons dans nos réunions. Nous apprenons mutuellement à mieux nous connaître.

Chez les AA, nous essayons de faire rimer anonyme avec visible et audible. De nous montrer sans nous afficher, de nous présenter sans nous vanter. Pas toujours simple. Mais chez les AA, nous ne craignons pas grand-chose. Notre vie dans l'alcool a été un désastre sur lequel pourtant nous avons pu construire de solides fondations une fois le verre posé. C'est cette expérience qui guide toutes nos actions. Parfois, ce sont de petites actions, parfois des projets beaucoup plus ambitieux. Que ce soit l'affiche déposée à la pharmacie de notre quartier ou un spot de trois minutes sur France 2, le but est exactement le même : susciter l'attention d'un alcoolique en recherche d'aide.

En chaque membre AA, il y a cette idée que tout alcoolique mérite qu'on s'intéresse à lui. Que cela vaut le coup d'aller le rencontrer là où il est pour tenter d'allumer en lui cette petite lumière d'espoir qui va faire la différence.



Nous essayons également de ne pas rester figés sur ce qui « marchait avant ». Le monde bouge, les façons de communiquer changent. L'approche de la maladie alcoolique évolue. Et la perception du public avec elle.

A ce sujet, je salue tout particulièrement les professionnels qui s'engagent à nos côtés au sein de notre conseil d'administration. Ils nous permettent notamment de rester à l'écoute de notre temps. C'est indispensable.

Je souhaiterais terminer sur un exemple concret. En mars 2020, nous avons dû totalement nous réinventer pour pouvoir continuer à nous réunir malgré la pandémie. De cette expérience foisonnante de la communication en ligne a émergé entre autres l'idée de proposer aux professionnels de les informer par ce biais. Nous avons tenté la chose lors du congrès en ligne que nous avons fait l'an dernier. Une table ronde comme celle d'aujourd'hui a eu lieu par écrans interposés, ainsi que deux séances d'informations à destination de professionnels. Forts de ces expériences, des groupes AA ont emboîtés le pas. Partant du constat qu'il était peut-être plus facile de réunir des équipes professionnelles sur Zoom pendant une heure que de les faire venir à une réunion d'information présentielle. Alors nous nous y sommes mis.

Même si nous sommes bien placés aujourd'hui pour nous réjouir de pouvoir toujours nous rencontrer « en vrai » !