



RENCONTRE AVEC LES PROFESSIONNELS A DIJON - TEMOIGNAGE DE DAVID

Je me prénomme David, je suis malade alcoolique, abstinent à ce jour.

Lorsque j'ai poussé la porte des AA pour la première fois, je ne savais pas trop à quoi m'attendre, j'avais un peu honte, un peu peur de ce que j'allais trouver.

Je m'imaginai peut-être rencontrer des personnes que je connaissais déjà, des personnes ivres ou en état d'ébriété. Mais peu importe, il fallait que j'aie le courage, car j'avais décidé de faire quelque chose pour ma problématique autour de l'alcool qui me gangrenait la vie et celle de mon entourage.

Les premiers contacts ont été accueillants, cordiaux, souriants ; Un sentiment de bienveillance était présent dans la salle. Etant néophyte, je me suis abandonné et laissé porter par les mots des personnes présentes, « les amis », forcément plus expérimentées que moi dans l'abstinence.

J'y ai appris beaucoup de choses et surtout que des amis avaient jusqu'à plusieurs années voire plusieurs décennies d'abstinence !! Ouah ! C'était incroyable, c'était impensable pour moi. Comment était-ce possible ? Ne pas boire ne serait-ce qu'une goutte d'alcool pendant plus de 20 ans,

J'étais émerveillé de la sérénité que dégageait les amis composant le groupe ce jour-là, alors que moi j'étais en phase de découverte, et qu'aux prémices d'un long travail à fournir pour leur arriver ne serait-ce qu'aux chevilles.

Voilà ce qu'a été ma première rencontre physique avec les AA.

Maintenant, je vais vous évoquer ce qui m'a fait revenir aux réunions AA, pour coller au thème qui me concerne tout particulièrement.

Le terme « Alcoolique » était trop péjoratif dans ma tête, même si les mentalités commencent à changer, il demeure malgré tout le synonyme de « Poivrot », « d'ivrogne » pour le tout à chacun dans le monde actuel. J'ai moi-même prononcé ces mots quand je voyais un sans-abri ivre dans la rue. Or je n'étais pas cet homme, mais je le serais devenu, sans aucun doute, si je ne faisais rien.

Quand je suis entré dans la salle de réunion pour la première fois, je me suis demandé ou était ces alcooliques, que faisait ces personnes ici, elles avaient le regard net, l'œil vif, les visages souriants, gentils aimants, bienveillants, contents de se retrouver et d'accueillir un nouvel ami.

Et pourtant elles étaient là pour la même chose que moi, notre tronc commun à tous : se libérer de l'Alcool.

Puis les amis m'expliquent, 24h à la fois, tu te lèves le matin en te disant que tu ne bois pas aujourd'hui, si c'est trop dur, tu divises 12h-8h-4h-1h, peu importe, le principal est de ne pas prendre de premier verre.

Le corps médical m'avait expliqué que c'était une maladie lorsque mon entourage évoquait la volonté. Mais, c'est vraiment chez les AA que j'en ai réellement pris conscience, de manière profonde, et c'est également avec les amis que j'ai réussi à l'accepter (ce qui correspond à la première étape du programme des AA). Quel soulagement !!

Je pense que la médecine est belle est nécessaire dans bien des cas, tout comme les AA sont également nécessaires. Les deux forment un ensemble complémentaire.

Dans les groupes de paroles, il se dit des choses qui restent et demeurent entre les quatre murs de la pièce.

Je suis persuadé que certaines des choses dites en AA, n'atteignent pas les oreilles du corps médical ou de l'entourage, et pour cause, un alcoolique est très bien placé pour comprendre un autre alcoolique :

Les problématiques vécues sont sensiblement les mêmes

Les conséquences de l'alcool et ses ravages évoqués sont sensiblement les mêmes

Les partages, les conseils, les avis, sont beaucoup plus impactant, ont plus de poids

Car les alcooliques parlent le même langage et savent la souffrance de l'ami, car ils l'ont vécu.

Chez les AA il n'y a pas de jugement, il y a du respect, de l'écoute, et le simple fait d'évoquer ses maux par la parole participe à la libération de la frustration, la honte, le dénigrement qui ronge un alcoolique.

Pour toutes ces raisons, comme une bonne série, ou on attend la suite, je ne pouvais pas en rester là, le programme des AA est un programme de toute une vie, qui devrait être inculqué dès le plus jeune âge dans les écoles.

Depuis le premier jour de cette rencontre, il ne s'est pas passé une semaine ou je n'ai pas fait au minimum une réunion AA dans la semaine (jusqu'à 3), que ce soit en Visio Zoom pendant les confinements ou en présentiel.

La méthode AA fonctionne, je ne consomme plus et je n'ai plus envie de boire.

Mais ce n'est pas fini, ce n'est qu'un début, je dois revenir, et je reviendrai, pour ne pas oublier d'où je viens, et pour rendre à d'autres amis ce qu'ils m'ont donné et apporté ; Je ne serai pas le maillon qui fera rompre la chaîne de la solidarité des AA.