

## Témoignage de Luc

Bonjour !

Je m'appelle Luc et je suis alcoolique. J'ai décidé de vous faire part de ce qui m'est arrivé avec l'alcool et surtout, d'essayer de vous faire comprendre comment, grâce aux Alcooliques Anonymes, j'ai réussi à ne pas boire un jour à la fois.

J'ai commencé à boire à l'âge de quinze ans. Ma première cuite était suite à l'absorption d'une bouteille de vodka au goulot. Les années ont passés et je m'autorisais d'être ivre une fois par mois, car il faut l'avouer mon rapport à l'alcool était excessif. Je n'avais aucun plaisir à boire un verre ou deux.

D'ailleurs il faut que je vous avoue quelque chose, le goût de l'alcool m'a toujours répugné, depuis ma cuite à la vodka.

J'aimais boire pour la défonce. J'étais dans la période rose de l'alcool et cela a duré quelques temps.

J'espaçais de moins en moins ma consommation et j'en venais à être ivre tous les week-end et puis le jour arriva où j'étais ivre tous les soirs. Je dois vous avouer que la vie m'ennuyait beaucoup et que je n'arrivais pas à y trouver un sens réel. L'alcool m'aidait à sortir de la réalité pour délirer quelques heures. J'ai toujours été très solitaire et malgré le fait qu'au début je buvais beaucoup dans des salles de jeux, quand j'en avais les moyens, j'ai fini par boire chez moi en solitaire. Ce qui a renforcé mon isolement et un repli sur soi. Je ne vivais désormais plus que pour le travail et l'alcool.

Une fois que la période rose était passée le plaisir de boire se transformait lentement en une obligation. La période agréable étant passé je prenais lentement conscience de mon besoin de boire.

Lorsque les « gueules de bois » se succédaient aux absences injustifiées à mon travail, je commençais à en avoir assez de l'alcool. De ce fait, tous les matins je prenais la ferme décision

de ne plus reboire le soir. Malheureusement j'avais franchi un seuil dans l'alcoolisme où il m'était désormais impossible de ne pas boire.

Je me trouvais dans un sable mouvant qui m'entraînait lentement vers ma perte. Malgré les angoisses, malgré ma volonté, malgré la santé qui défaillait lentement, j'étais obligé de boire. Cette situation me faisait peur d'autant plus que ma consommation augmentait de plus en plus. Il m'arrivait de boire le matin pour fuir le fait que je ne m'étais pas réveillé.

Le désespoir augmentait de plus en plus d'autant que je ne pouvais en parler à personne. La peur, et la culpabilité m'enfonçaient de plus en plus et je n'avais aucun moyen de m'en sortir.

Les évènements se sont tellement dégradés qu'à un moment donné j'ai eu le courage d'en parler à une tante, qui Dieu merci m'a pris au sérieux.

Je remercie ma Puissance supérieure de m'avoir souvent protégé et surtout le jour où j'ai eu un accident de voiture. En effet, il m'arrivait souvent de défier la vie en roulant à 160 km/h, avec cinq bouteilles de 75 cl de bière dans le ventre. Un jour j'ai loupé un virage et je suis rentré dans un lampadaire. Je ne remercierai jamais assez ma Puissance Supérieure de m'avoir évité de blesser, voire bien pire. De plus je suis sorti indemne de la voiture, malgré le fait que le moteur fumait. Ce fut la première fois de ma vie que j'avais passé la nuit en cellule de dégrisement. J'ai eu un retrait de permis immédiat, ce qui va de soi. La voiture était bonne pour la casse, et j'allais continuer à payer le crédit.

Lentement je récoltais les fruits de l'alcoolisme.

Ce qui m'avait frappé, c'est que pour me consoler de la perte de ma voiture, je picolais. Je me suis dit que c'était de la folie ! J'avais perdu la voiture à cause de l'alcool et je buvais pour me consoler. Le lendemain de l'accident, en fin d'après-midi, ma

tante me donna l'adresse d'une association, qu'elle avait trouvée dans le journal qui s'appelait Alcoolique Anonyme, ainsi que deux numéros de téléphone de membres.

Ma tante m'a appris aussi qu'elle se trouvait totalement impuissante devant mon problème d'alcool. Un soir alors que j'avais besoin de boire, je me suis dit pourquoi ne pas franchir la porte des Alcooliques Anonymes, tant qu'à voir à quoi cela ressemblait. C'est ce que je fis ! Je poussais donc pour la première fois la porte des Alcooliques Anonymes.

Les personnes qui se trouvaient autour de la table m'accueillirent chaleureusement. Il ne m'avait pas été difficile de leur avouer que j'étais alcoolique, tout comme eux à une différence près, c'est qu'eux ne buvaient plus. Cette démarche m'a permis après de longues années d'ivresse, de ne pas boire durant vingt-sept jours. Puis j'ai fait une rechute, car je n'avais pas encore touché mon fond. Cependant ce qui est nécessaire de dire, c'est que le désir de ne plus boire se trouvait en moi.

Ce qui est extraordinaire chez les A.A., c'est que chacun à un chemin particulier à suivre, mais le programme est le même pour tous.

Après deux années de bidouillage chez les A.A., c'est-à-dire que je m'autorisais de temps et temps à reboire, ce qui m'enfonçait d'avantage, j'ai touché mon fond.

C'était un samedi après-midi, j'avais une nouvelle fois rechuté et j'avais bu trois bouteilles de 75 cl. Ce n'était pas ma dose nécessaire, cependant je n'avais pas envie d'aller chez l'épicier du coin pour acheter le reste. Une angoisse profonde m'a animé et j'ai eu un fort dégoût de l'alcool, j'avais un tel désir que l'alcool sorte de mon corps, que je mangeais jusqu'à vomir. Ce jour-là, l'alcool m'a répugné et je ne me suis plus jamais posé la question si j'allais reboire.

Aujourd'hui, j'ai plusieurs années d'abstinence et j'en suis bien content.

Les Alcooliques Anonymes ne m'ont jamais fermé la porte, malgré le nombre incalculable de rechutes que j'ai eu. Il est vrai

que j'avais le désir de ne plus boire et peut-être qu'en écoutant le témoignage des amis autour de la table, en leur faisant part de ma vie et de mes souffrances, lentement je me suis approché de ma délivrance. Une délivrance qui se vit au quotidien et qui demande un nouveau mode vie et la mise en pratique des Douze Étapes. Alcoolique Anonyme m'a permis de rompre le cercle vicieux dans lequel j'étais emprisonné (travail, ivrognerie). En parlant de mes problèmes, de mes échecs, etc., j'ai pu évacuer en partie ce qui m'empêchait d'avancer. Je dis en partie, car le travail sur moi-même et loin d'être terminé. C'est pourquoi je continue à m'y rendre. De plus pour les nouveaux venus c'est toujours avantageux de s'identifier à des personnes qui ont réussi à s'en sortir et qui continue à s'en sortir.

La vie sans alcool m'a réappris la liberté, la lucidité et la capacité d'assumer des difficultés sans les fuir. La plus grande partie de l'énergie que j'employais à m'apitoyer, j'ai pu l'utiliser pour travailler la journée et faire des cours du soir, le tout pour obtenir un diplôme d'accès aux universités. Je continue de construire ma vie sans alcool, car je ne serai jamais à l'abri d'une rechute. Certes je ne bois plus depuis un certain temps et je n'en ai pas envie, mais le désir de ne pas boire est un trésor qui s'entretient par l'écoute d'autres alcooliques et par le service chez les A.A.

J'ose espérer que ce témoignage puisse aider l'alcoolique qui souffre encore !