

RÉFLEXIONS SUR «L'IVRESSE MENTALE»

Je veux tout simplement exprimer mon opinion sur "l'ivresse mentale". Les mots "dry drunk" peuvent se traduire mot à mot par "ivresse sèche"; je préfère le terme: "blocage mental" qui exprime mieux ma pensée.

S'il est une manifestation mal connue des alcooliques, (c'était mon cas) c'est bien celle du blocage mental. Pour moi, c'est un ensemble de réactions qui empêchent un alcoolique abstinent d'évoluer, de changer. Cet état d'esprit est caractérisé par certains traits dominants.

Tout d'abord, l'alcoolique en état de blocage mental vit dans l'irréel et il essaie de réaliser des rêves absurdes. Il agit comme s'il était sous l'influence de l'alcool. Il exagère tout, il exagère dans tout, il va au-delà de ses moyens et de ses limites. Il est le seul, qui, d'après lui, va bien; les autres qui le voient agir ont tous tort. Il juge les autres d'une façon très sévère. Son jugement est faussé. Il devient nerveux, irritable; il accepte de plus en plus mal la réalité et il finit par se perdre. Cela vient du fait qu'il y a chez lui des désirs, des sentiments basés sur des souvenirs qu'il ne peut plus revivre. Il ne peut plus "accepter l'acceptable" ou tout simplement la vérité. Il est malheureux. Pour lui, "**c'est pas pareil**", il fait de l'apitoiement.

Il essaie de s'en sortir. Il commence à rationaliser pour justifier sa façon de penser. Il tourne en rond et gaspille des heures précieuses. Il ne peut s'objectiver; et pourtant les autres observent ce curieux comportement. Il se sent persécuté. Il fait du ressentiment. Il est au bord de la crise; il est bloqué mentalement. Il ne peut plus penser, il a des difficultés à s'exprimer, il veut agir. C'est précisément là où se trouve le blocage mental: il veut agir et tout de suite. Il éprouve un grand

besoin d'agir, de s'en sortir. Il refuse l'aide et envoie tout le monde chez le bonhomme.

Il est convaincu d'être quelqu'un d'irréprochable. S'il demande de l'aide, il est sauvé. S'il persiste dans son refus, la crise se prolonge et il s'expose à ce que la soif d'alcool réapparaisse. Pour moi, j'ai vécu plusieurs blocages mentaux et le plus grave a débouché sur une tentative de suicide. Pour lui venir en aide, il faut le placer dans des situations où il pourra s'objectiver et se voir tel qu'il est; il doit essayer de **devenir "rigoureusement" honnête**.

Pour devenir honnête, il se doit d'apprendre l'authentique humilité en se confiant à une Puissance supérieure à lui-même afin que son "moi" se dégonfle. Par la prière et la méditation, il améliorera sa relation avec Dieu tel qu'il Le conçoit. Ordinairement, il n'a **pas de "parrain"**; ce sera l'occasion pour lui de faire un choix judicieux d'un guide. Également, il doit revenir à une certaine spontanéité première; car les jeunes ne vivent pas de blocages mentaux. Enfin il devra s'intégrer à un groupe AA où, par sa participation, il s'affirmera à sa juste dimension.

Les blocages mentaux peuvent revenir à l'occasion l'assiéger; mais l'alcoolique l'ayant vécu aura certes le "discernement" des premiers signes: **fatigue physique, fatigue mentale, altération des perceptions des sens**.

Le temps est venu pour l'alcoolique de vivre sa réalité **"JUSTE POUR AUJOURD'HUI"** et de faire un autre pas sur le chemin de **"l'Amour en action"**.

Yvon B. Montréal