

PRATIQUER LA « THÉRAPIE DU TÉLÉPHONE »

Lors de nos premières tentatives de sobriété, il nous est arrivé de boire sans préméditation, et parfois même à notre insu. Consciemment, nous n'avions aucunement projeté de boire, ni prévu les conséquences possibles d'un tel geste. Nous n'avions aucunement l'intention de déclencher une cuite prolongée. Maintenant nous avons compris que différer notre premier verre en le remplaçant par autre chose nous procure l'occasion de réfléchir sur nos expériences avec l'alcool, sur la maladie de l'alcoolisme et sur les conséquences probables d'un premier verre.

Fort heureusement, nous pouvons faire plus que simplement y penser, nous pouvons aussi agir. C'est alors que nous recourons au téléphone. À notre arrivée chez les AA, on nous a incités à maintes reprises à noter des numéros de téléphone de membres des AA, et à leur téléphoner au lieu de boire.

Au début, l'idée de téléphoner à une nouvelle connaissance, à quelqu'un que nous connaissions à peine, nous paraissait étrange et la plupart d'entre nous y étions réfractaires. Mais les membres des AA, particulièrement les plus anciens, continuaient d'insister. Ils disaient comprendre nos hésitations, car ils en avaient eu de semblables; néanmoins, disaient-ils, faites-en l'essai, au moins une fois.

De sorte que finalement, des milliers d'entre nous avons utilisé ce moyen. À notre grand soulagement, il s'avéra facile, agréable et surtout efficace.

La façon la plus rapide de comprendre cette expérience, avant d'en faire l'essai consiste à vous substituer mentalement au destinataire de l'appel. Il se sentira réconforté et reconnaissant de votre témoignage de confiance.

Ainsi, il sera presque toujours gentil, voire même charmant, aucunement surpris, mais plutôt très heureux de recevoir de vos nouvelles.

Il y a plus. Tentés de boire, nous avons réalisé que nous pouvions téléphoner à un membre plus ancien sans nécessairement mentionner que nous avions soif. Souvent, il comprenait implicitement. *Peu importait l'heure de l'appel, le jour ou la nuit!*

Parfois, nous étions soudainement et sans raison apparente, victimes d'une crise absolument insensée d'anxiété, de peur, de terreur, et même de panique. (Bien sûr, quantité d'autres êtres humains y sont exposés, pas uniquement les alcooliques).

Lorsque nous avons dit avec franchise ce que nous ressentions vraiment, ce que nous étions en train de faire et ce que nous désirons accomplir, nous avons toujours été parfaitement compris. Nous n'avons pas reçu simplement de la sympathie, mais une compassion totale. Tous ceux à qui nous avons téléphoné s'étaient, rappelez-vous, trouvés un jour dans la même situation et ne l'avaient pas oublié.

Plus souvent qu'autrement, il a suffi de quelques moments de conversation pour dissiper notre envie de boire. Nous avons reçu différentes suggestions, parfois pratiques, avisées et discrètes, parfois fermes, directes et amicales. Il nous est aussi arrivé de nous surprendre à rire de nous-mêmes.

On observe chez les alcooliques rétablis un vaste réseau de rapports sociaux amicaux reliant les membres des AA entre eux, même en dehors des réunions des AA et souvent sans qu'il soit fait mention d'alcool. Nous avons constaté que nous pouvons entretenir des rapports sociaux et faire ensemble tout ce que l'on fait généralement entre amis, à savoir écouter de la musique, causer, aller au théâtre ou au cinéma, dîner ensemble, faire du camping, de la pêche, du tourisme, ou simplement nous visiter ou communiquer par écrit ou par téléphone, et tout cela sans consommer d'alcool.

Ce genre de relation et d'amitié prend une importance capitale pour ceux qui décident de ne pas boire. Nous sommes libres d'être nous-mêmes au milieu de gens qui, comme nous, ont le souci de conserver une sobriété heureuse sans pour cela centrer nos vies sur la lutte contre l'alcool.

Bien sûr, il est possible de demeurer sobres au milieu d'alcooliques non rétablis et également avec les gros buveurs, même si leur société peut parfois nous incommoder. *Mais avec d'autres alcooliques devenus sobres, nous sommes assurés que notre rétablissement personnel est hautement compris et apprécié. Notre sobriété est aussi chère à ces amis que leur santé l'est pour nous.*

La transition vers la pleine appréciation de notre sobriété se fait généralement lorsqu'au début nous partageons avec ceux qui en sont au même point que nous. En partant, il nous semble malaisé de nous lier d'amitié avec des membres sobres depuis longtemps.

Nous sommes généralement plus à l'aise avec

ceux qui, comme nous, débutent dans leur sobriété. C'est pourquoi nos premiers appels téléphoniques au sujet de notre rétablissement sont généralement échangés avec nos « contemporains » dans les AA.

Il n'est pas nécessaire de connaître un individu en particulier pour recourir à la « thérapie du téléphone ». Puisque le numéro des AA est listé dans presque tous les annuaires de téléphone du Canada et aux États-Unis (ainsi que dans plusieurs autres pays), il est facile de le composer pour entrer aussitôt en contact avec un interlocuteur sincère et compréhensif. Il peut s'agir d'un parfait étranger qui nous comprend néanmoins honnêtement, avec ses tripes. Même s'il ne nous a jamais rencontré, la compréhension est là.

Dès qu'on a fait un premier appel, il est beaucoup,

beaucoup plus facile d'en faire un autre lorsque nécessaire. Petit à petit, le besoin de parler juste pour repousser l'envie de boire s'estompe, et nous réalisons alors que nous avons contracté l'habitude de ces contacts téléphoniques amicaux et nous la conservons juste pour le plaisir.

Cela vient généralement plus tard. Au début, nous recourons à la « thérapie du téléphone » uniquement pour demeurer sobres. Nous remplaçons l'alcool par le téléphone. Même si nous ne croyons pas vraiment que ça va marcher. Même si au fond, nous ne le désirons pas vraiment.

Vivre sans alcool, page 30
Disponible dans les groupes AA

Dégager un canal

Au cours de la journée, nous pouvons nous arrêter et réfléchir, lorsqu'il nous faut affronter certaines situations et prendre des décisions, en nous répétant cette simple prière: «Que Ta volonté soit faite et non la mienne. »

Réflexions de Bill, p. LXXVIII