

CHASSER L'APITOIEMENT

Cette émotion est si laide que personne le moins sain d'esprit ne veut admettre qu'il la ressent. Même une fois devenus sobres, nous excellons toujours à nous dissimuler à nous-mêmes que nous baignons dans une mare d'apitoiement. Nous sommes prompts à répliquer qu'il s'agit d'une tout autre émotion lorsque nous avons le désagrément d'entendre quelqu'un nous dire que nous faisons visiblement de l'apitoiement. Ou bien nous pourrions, en un instant, inventer jusqu'à treize raisons à la douzaine, toutes parfaitement valables, pour nous justifier de nous prendre quelque peu en pitié.

Cette souffrance dans laquelle nous nous complaisons par habitude nous poursuit encore longtemps après notre désintoxication. L'apitoiement est un mirage séduisant. Il est beaucoup plus facile d'y succomber que de choisir l'espoir, la confiance ou une simple activité.

Les alcooliques ne sont pas les seuls ainsi. Qui peut se souvenir d'une maladie ou d'une douleur de son enfance peut également se rappeler un certain soulagement à crier toute consolation. Presque tout être humain peut, à l'occasion, se complaire dans des lamentations puériles du genre: « Laisse-moi tranquille ! »

Au début de notre sobriété, l'apitoiement s'exprime souvent ainsi: « Pauvre de moi! Pourquoi ne puis-je pas boire comme tout le monde? » (*Les autres?*) Pourquoi faut-il que cela m'arrive à moi? Pourquoi faut-il que *moi*, je sois un alcoolique? Pourquoi *moi*?

Ce genre de réflexion est un merveilleux véhicule pour se diriger rapidement au prochain bar. Récriminer sur une question aussi insoluble équivaut à se désoler d'être né à notre époque plutôt qu'à une autre, ou sur cette planète plutôt que dans une autre galaxie.

Nous constatons, dès nos premières rencontres avec des alcooliques rétablis venant de partout à travers le monde, qu'il ne s'agit pas, bien sûr, uniquement de « Moi ».

Plus tard, nous réalisons que nous avons commencé à nous réconcilier avec cette question. Lorsque nous nous sommes résolument engagés sur la voie d'un rétablissement agréable, il peut nous arriver, soit de trouver la réponse, ou simplement de nous en désintéresser. Vous vous en rendez compte lorsque ce phénomène se produira. Plusieurs croient avoir identifié les causes probables de leur alcoolisme. Mais même dans la négative, il n'en demeure pas moins que l'impératif essentiel consiste à accepter que nous

ne pouvons pas boire et à nous comporter en conséquence. Verser une mer de larmes ne sert à rien de très constructif.

Certains prennent plaisir à tourner le fer dans leurs plaies. De l'époque où nous buvions, il subsiste souvent une habileté féroce à jouer ce jeu inutile.

Nous pouvons aussi manifester un talent singulier pour transformer la moindre contrariété en catastrophe. Si le courrier nous apporte une facture de téléphone énorme, une seule, nous déplorons être *continuellement* endettés, murmurant qu'il n'y aura jamais, *jamais de fin*. Si le soufflé se dégonfle, nous accusons notre inaptitude passée et future à réussir quelque chose. À la livraison de notre nouvelle voiture, nous marmonnons aussitôt: « Avec ma veine habituelle, ce sera sûrement un ... »

Si vous avez complété cette phrase par le mot citron, vous faites partie de notre club.

C'est comme si nous portions sur notre dos un immense sac plein de mauvais souvenirs, tels les douleurs et les rejets de notre enfance. Qu'une légère contrariété quelque peu semblable à l'un de ces souvenirs se produise 20 ans ou même 40 ans après, voilà l'occasion rêvée de nous arrêter, de rouvrir le sac pour en sortir d'un geste amoureux, l'une après l'autre chacune de ces vieilles blessures et malchances. Plongeant avec émotion dans nos souvenirs, nous les revivons intensément l'un après l'autre, remplis de honte de nos colères anciennes, nous remémorant nos vieilles disputes, tremblant d'une peur presque oubliée ou refoulant peut-être une larme ou deux au rappel d'un ancien chagrin d'amour.

Voilà des cas extrêmes d'apitoiement authentique mais facilement identifiables par quiconque en a déjà été témoin ou l'a déjà ressenti jusqu'à vouloir fondre en larmes. Il consiste essentiellement en un repliement total sur soi-même. Nous pouvons devenir si centrés sur notre petit moi, moi, moi, que nous en perdons tout contact avec autrui. Il n'est pas facile de vivre avec quelqu'un comme ça, à moins qu'il ne s'agisse d'un enfant malade. Alors, quand nous devenons ainsi victimes d'une pareille compassion, nous tentons de la dissimuler, particulièrement à nous-mêmes. Mais là n'est pas la solution.

Au contraire, il nous faut nous extraire de cet enlèvement et prendre un peu de recul pour obtenir une perspective de soi juste et honnête. Une fois l'apitoiement clairement identifié, nous pouvons commencer à le combattre autrement

que par l'alcool.

Nos amis peuvent nous être d'autant plus utiles qu'ils sont près de nous et capables d'un échange à coeur ouvert. Ils peuvent percevoir la fausse note dans nos plaintes et nous la signaler. Ou nous pouvons l'entendre nous-mêmes et commencer à identifier nos véritables sentiments tout simplement en les exprimant à haute voix.

L'humour est une autre arme efficace. La description de sa dernière crise d'apitoiement faite par un membre au cours d'une réunion des AA provoque les plus fortes explosions de rire et nous transporte, comme auditeurs, dans un kiosque à miroirs déformants. Là, nous nous reconnaissons bien, des hommes et des femmes adultes, aux prises avec des émotions de bébés. Malgré le choc possible, l'hilarité générale allège la douleur et produit finalement un effet salutaire.

Nous pouvons aussi combattre l'apitoiement dès ses premiers symptômes par une comptabilité instantanée. Pour chaque entrée de malheur débitée, nous trouvons un bienfait à créditer. La santé, l'absence de maladie, les amis, le beau temps, la perspective d'un bon repas, des membres indemnes, les gentillesse partagées,

un «vingt-quatre heures» sobre, une heure de travail profitable, un bon livre à lire et de nombreux autres facteurs peuvent s'additionner pour compenser le passif, cause de notre apitoiement.

La même méthode peut servir à dissiper les « bleus » du temps des Fêtes qui, soit dit en passant, n'atteint pas que les alcooliques. Beaucoup d'autres gens sombrent dans l'apitoiement à l'occasion des fêtes de Noël et du Nouvel An, lors d'anniversaires de naissance ou autres. En membre des AA, nous apprenons à déceler cette vieille tendance à entretenir la mélancolie, à ressasser la liste des personnes disparues, de celles qui nous ignorent, et à déplorer que nous ne puissions offrir que de modestes présents alors que les riches peuvent en offrir de plus coûteux. Maintenant que nous sommes sobres, nous portons au grand livre, côté crédit, notre reconnaissance pour une bonne santé, pour les êtres chers qui nous entourent, pour notre capacité d'aimer. Et une fois de plus, le solde apparaît dans la colonne des crédits.

Vivre sans alcool, p. 67