

## LE CHEMIN DE MA LIBERTÉ

Je désire partager avec vous les souffrances vécues avec l'alcool et la façon ... dont j'essaie, un jour à la fois, de me rétablir. J'ai connu la violence sous toutes ses formes dans ma famille. Mon père et ma mère souffraient de la maladie de l'alcoolisme. Nous avons tous, mes frères, mes sœurs et moi-même été séparés et placés dans différents milieux ou familles d'accueil. J'ai connu le pensionnat à 13 ans, pour une période de six ans. J'ai vécu une très grande insécurité affective et du rejet de la part de mes parents et des autorités. Ces émotions intérieures non exprimées m'ont amené à me renfermer sur moi-même et à devenir méfiant à l'égard des personnes autour de moi. J'étais agressif, et des peurs de toutes sortes ne cessaient de me poursuivre.

Avec les années, mes exigences envers moi-même et les autres m'ont amené à en vouloir toujours davantage afin de satisfaire mon ego. J'en suis devenu très matérialiste et je vivais un mal-être intérieur que j'ai commencé à geler avec l'alcool. Mes déboires avec l'alcool ont duré plus de 25 ans, et je consommais régulièrement tous les jours pendant les dix dernières années. Je n'avais pas la capacité de boire des quantités énormes, car mon système avait ses limites.

Finalement, mes ambitions étaient disparues, tellement que je n'avais plus le goût de rien. J'ai connu une très grande « déprime ». J'ai désiré en finir avec ma vie la dernière année de ma consommation. Un bas-fond émotif m'a amené à appeler les AA, en 1996, à l'âge de 49 ans.

Je suis fier de fêter mon deuxième anniversaire d'abstinence. J'ai vécu des difficultés énormes, financièrement et émotivement, au cours des trois dernières années. Je suis convaincu que seul mon Dieu, tel que je Le conçois, a permis que je ne touche pas à mon premier verre. Il m'a délivré de la soif, et l'obsession de boire est totalement disparue seulement depuis les six derniers mois. J'ai souffert énormément pendant les 18 premiers mois, mais j'ai toujours persévéré, malgré l'envie, parfois, d'abandonner. Ce qui a fait la différence, ces six derniers mois, c'est le partage, avec un autre être humain, de mes émotions les plus secrètes. Ce partage m'a ouvert le chemin de la liberté. À toi qui me lis en ce moment, je te souhaite de te trouver un confident ou une

confidente avec lequel ou laquelle tu pourras partager tes souffrances comme tes joies, et tu verras que ton cheminement va être plus facile et ton progrès beaucoup plus rapide.

Je ne garde plus à l'intérieur ce qui me fait mal. La base du programme des Douze Étapes est l'humilité. Je fais appel à ma Puissance supérieure pour qu'elle me donne l'humilité devant toutes mes difficultés. Ce qui fait la différence entre mes bonnes journées et les moins bonnes, c'est l'humilité. Quand j'ose être transparent avec un autre être humain et lui révéler ma vulnérabilité, je reçois de Dieu, tel que je Le conçois, l'aide dont j'ai besoin pour passer à travers les moments les plus difficiles de la vie que je vis aujourd'hui. Je demande aussi à Dieu de m'aider à m'abandonner à Lui et de me donner la force de supporter ma douleur; quand je suis vraiment sincère, je t'assure que Dieu se manifeste dans ma vie. Voilà, c'est la façon dont j'essaie, un jour à la fois, de vivre le mode de vie des Alcooliques anonymes. Je garde l'espoir qu'au moment choisi par Dieu, quand je serai prêt, Il me donnera ce dont j'ai besoin.

Je connais des moments de sérénité dont Dieu me gratifie lorsque je suis capable de reconnaître ma petitesse devant Lui; c'est à ce moment seulement qu'Il m'accorde la force dont j'ai besoin dans le moment présent. Si je perds ma sérénité, je me dépêche de retourner à mes Étapes et de prendre des moments de méditation avec mon Ami. La onzième Étape est celle qui m'a fait le plus progresser; je me suis fait un Ami de ma Puissance supérieure et je ne me sens jamais seul.

À toi, le nouveau ou la nouvelle, je te souhaite seulement de persévérer avec les AA pour en venir à goûter, toi aussi, des moments de paix intérieure, même au milieu de grandes difficultés. Cette paix intérieure, ni l'alcool, ni aucune dépendance, ni aucun être humain ne peut te l'apporter. C'est ce que je te souhaite de tout mon cœur. Merci aux AA, et bon courage à toi. Tu n'es pas seul ...

**Marcel, Saint-Georges, Beauce**