

## LA PROCHAINE FRONTIÈRE LA SOBRIÉTÉ ÉMOTIVE

Par Bill W.

**Cet article de Bill W. a été publié dans le Grapevine de janvier 1958. Plus leurs membres ont indiqué qu'il les avait beaucoup aidés dans leur recherche de la sérénité.**

Je pense que plusieurs vieux membres qui ont réussi à devenir sobres avec difficulté se rendent compte qu'il leur manque encore de la sobriété émotive. Ils sont peut-être parmi ceux qui amèneront le prochain développement dans AA, le développement d'une maturité et d'un équilibre beaucoup plus réels (autrement dit de l'humilité) dans nos relations avec nous-mêmes, avec nos compagnons et avec Dieu.

Un si grand nombre de nos membres ont des désirs d'adolescents, voulant obtenir l'approbation totale, la sécurité et l'amour parfaits de ceux qui les entourent. Ces désirs sont très normaux quand on a dix-sept ans, mais ils peuvent rendre la vie impossible quand on a 47 ou 57 ans.

Depuis les débuts du mouvement AA, j'ai eu de grandes difficultés dans ces domaines parce que je n'ai pas réussi assez bien à devenir adulte émotivement et spirituellement. Dieu! que c'est douloureux de continuer à demander l'impossible, et que c'est donc difficile de découvrir après nombre d'années qu'on a placé la charrue devant les bœufs! Enfin se produit cette agonie de se rendre compte comme nous avons tort parce que nous étions incapables de maîtriser suffisamment nos émotions.

Ce n'est pas un problème de névrosé que celui de traduire une bonne conviction mentale en un bon résultat émotionnel: c'est le problème de la vie elle-même pour tous ceux d'entre nous qui sont arrivés au point de vouloir réellement se soumettre à de bons principes dans tous les domaines de leur vie.

Mais même après notre éloignement de la boisson, la paix et la joie demeurent parfois loin de nous. C'est le problème d'un grand nombre de nos membres AA les plus anciens. Et c'est littéralement une situation infernale. Comment notre subconscient - d'où proviennent tant de nos craintes, de nos compulsions et de nos aspirations anormales - pourra-t-il être amené à fonctionner selon ce que nous croyons, ce que nous connaissons et ce que nous désirons? Notre tâche principale sera donc de convaincre ce monstre inconscient que nous portons en nous-mêmes.

J'ai récemment découvert que c'est possible. Je le crois parce que je commence à voir certains membres autrefois malheureux - des gens comme vous et moi - qui commencent à obtenir des résultats. Il y a plusieurs années, un automne, une dépression nerveuse, qui n'avait réellement aucune cause particulière, a passé près de m'envoyer à l'hôpital ou de me faire prendre mon premier verre. J'ai commencé à craindre une autre longue période de déséquilibre psychologique. Ce n'était rien d'encourageant!

Je me demandais souvent « Pourquoi les douze Étapes ne peuvent-elles fonctionner pour faire disparaître la dépression nerveuse? » J'ai pensé un peu plus tard à la prière de saint François ... « mieux vaut reconforter qu'être reconforté ». Voilà la bonne formule, très bien, mais pourquoi ne fonctionnait-elle pas?

Soudain, je me rendis compte du problème. Ma principale erreur avait été la dépendance (une dépendance presque absolue) par rapport aux personnes et aux circonstances qui étaient censées m'apporter du prestige, de la sécurité et autres choses semblables. Comme je ne pouvais obtenir ces résultats selon les exigences de mes rêves perfectionnistes, je me battais pour les obtenir. Et avec mes défaites arrivait la dépression.

Il n'y avait aucune chance pour moi de trouver l'amour pour les autres dont parlait saint François et d'en faire un mode de vie possible et joyeux tant que ces dépendances fatales et presque absolues n'étaient pas disparues.

Au cours des années, j'avais fait un peu de progrès spirituel et c'est pour cela sans doute que je découvrais la profondeur de ces dépendances graves. Aidé par la grâce que je pouvais trouver dans la prière, je découvris que je devais employer toute ma force de volonté et toute mon action à mettre fin à ces dépendances émotives indésirables envers les gens, même envers AA, et envers toutes les circonstances imaginables.

Alors seulement je pourrais être libre d'aimer comme saint François a aimé.

Je découvrais que les satisfactions émotives et instinctives étaient vraiment les dividendes supplémentaires qui résultaient de l'amour, du fait d'offrir de l'amour et d'exprimer un amour approprié à chaque relation de la vie.

Je ne pouvais donc compter sur l'amour de Dieu pour le lui offrir en retour en aimant les autres comme Il le voulait. Et je ne pouvais le faire tant que j'étais victime de dépendances regrettables.

Car ma dépendance signifiait une exigence: j'exigeais le contrôle et la possession des gens et des conditions autour de moi.

Même si l'expression «dépendance absolue» peut sembler curieuse, elle a aidé à provoquer ma détente en vue du degré de stabilité et de paix d'esprit que je connais maintenant, qualités que j'essaie de consolider en offrant de l'amour aux autres peu importe s'ils me le rendent ou non. Le circuit primaire semble fonctionner ainsi: un amour qui va à ce que Dieu a créé et à Son peuple, par lequel nous nous approprions Son amour envers nous. Il est très clair que le courant réel ne peut s'établir tant que nos dépendances paralysantes ne sont pas brisées, et brisées en profondeur. Seulement alors pouvons-nous découvrir un reflet de ce que l'amour adulte est réellement.

C'est du calcul spirituel, direz-vous? Pas du tout. Voyez comment agit un membre AA qui a environ six mois de sobriété lorsqu'il s'occupe d'un cas de douzième Étape. Si le nouveau venu dit à ce membre: « Va donc chez le diable», notre jeune membre sourit et abandonne ce nouveau venu pour s'occuper d'un autre. Il ne se sent pas frustré ou rejeté. Si l'autre nouveau venu répond bien à ses conseils et commence à son tour à aimer les autres alcooliques et à être attentif à leurs besoins, même s'il n'a aucune appréciation pour celui qui l'a aidé le premier, le parrain est heureux quand même. Il continue à ne pas se sentir rejeté; au contraire, il se réjouit du fait que ce nouveau

membre, auquel il n'a parlé qu'une fois, est sobre et heureux. Et si le prochain nouveau venu devient son meilleur ami (ou, si c'est une femme, son amie), alors le parrain est très joyeux. Mais il sait très bien que son bonheur est un sous-produit, le dividende spécial qu'il reçoit pour avoir donné sans rien attendre en retour.

Ce qui a vraiment stabilisé notre jeune membre, c'est qu'il a eu et qu'il a offert de l'amour à ce buveur qui s'est trouvé à sa porte ou avec lui dans une assemblée. C'est ainsi que saint François travaillait, puissant et pratique, sans dépendance et sans demander quoi que ce soit.

Au cours des six premiers mois de ma sobriété, j'ai beaucoup collaboré avec plusieurs alcooliques. Pas un seul n'est devenu sobre. Mais ces efforts m'ont gardé sobre. Je n'attendais rien de ces alcooliques. Ma stabilité a été produite par mes efforts, parce j'essayais de donner, et non pas parce que j'essayais de recevoir quelque chose. C'est ainsi que, selon moi, on peut obtenir la sobriété émotive. Si nous examinons chacune de nos «tempêtes» émotives, violentes ou non, nous trouverons à la racine de ces problèmes une dépendance malade et les exigences qui en proviennent. Avec l'aide de Dieu, renonçons à ces exigences. Alors nous pourrions trouver la liberté de vivre et d'aimer: nous pourrions sans doute ensuite pratiquer la douzième Étape envers nous-mêmes et envers les autres en vue de la sobriété émotive.

Évidemment, je ne vous ai offert rien de réellement nouveau: tout simplement un truc qui a commencé à démystifier en moi certains «mystères» qui étaient enfouis en profondeur dans ma propre personnalité.

Aujourd'hui, mon cerveau ne passe plus compulsivement au rêve, à la folie des grandeurs ou à la dépression. J'ai trouvé un endroit paisible tout ensoleillé.