

Spiritualité et addictions

Bonjour je m'appelle Jacques, je suis alcoolique, abstinent durablement depuis plusieurs décennies et membre des Alcooliques Anonymes. Je vais donc vous faire le témoignage de mon évolution spirituelle ; ce témoignage n'engage que moi et non l'Association des Alcooliques Anonymes.

Dans les réunions il m'arrive parfois de dire d'une façon très schématique, en réalité c'est plus compliqué que cela, de dire « Les soignants m'ont sauvés la vie, les alcooliques Anonymes me sauvent de l'alcool durablement » Je suis persuadé que si il en est ainsi pour moi c'est grâce au « programme spirituel suggéré de rétablissement des Alcooliques Anonymes » .

J'ai honni la religion dans laquelle j'ai été élevé car je l'ai ressenti comme contraignante. Une doctrine à respecter, des obligations auquel j'adhérais à contre cœur le plus souvent ne comprenant pas trop pourquoi elle m'était imposais. Régulièrement en défaut je culpabilisais. Lorsque mon addiction à l'alcool s'est manifestée, ma culpabilité s'est accrue d'un cran. J'ai donc bien sûr préféré garder l'alcool et rejeter la religion. J'étais d'ailleurs conforté par le « bouchon culturel de la laïcité » si prégnant dans le discours collectif anonyme de notre Société française.

Lorsqu'au bout de ma souffrance j'ai trouvé les Alcooliques Anonymes, manque de chance, ils y parlaient de Dieu. Heureusement il m'ont tout de suite rassuré en me disant que je n'étais pas obligé d'y croire et qu'il s'agissait d'une philosophie positive de l'existence et non d'une religion et j'ai bien sûr pu le vérifier.

J'ai fait de nombreuses découvertes avec ces personnes-là pour mon plus grand bien :

D'abord l'acceptation de ma simple réalité : je suis un Alcoolique. Difficile de se rendre compte à quel point cette démarche d'acceptation, ou prise de conscience, dans un premier temps, était pour moi spirituel. J'avais pris conscience grâce d'ailleurs à une identification à d'autres, également Alcoolique, mais devenu rayonnant. Beaucoup décrivent cela comme un « déclic » alors qu'il s'agit d'une conversion, conversion qui se joue au niveau de l'esprit. J'accepte enfin une réalité de moi-même. Mon esprit se délie, cette

1^{ère} acceptation m'ouvre la porte de mon âme et me sort de ma névrose alcoolique. Carl Jung cet éminent psychologue disait d'ailleurs « La névrose est la souffrance de l'âme qui n'a pas trouvé son sens » Il disait également aux fondateurs d'Alcooliques Anonymes qui à l'époque cherchaient leur voie : « Un alcoolique ne pourra vraiment s'en sortir que par une expérience spirituelle majeure ». Ce 1^{er} lâcher prise en quelque sorte a été la clé pour une ouverture d'esprit à la plus part des aspects cachés et souvent niés de ma personnalité. Une ouverture d'esprit aussi dans mon écoute des autres en laissant de côté mon esprit de contradiction. En fait les 1^{er} pas d'une belle aventure par la découverte de mes manques et mes limites et à partir de celle-ci, comprises et acceptées, peu à peu les combler et les repousser.

À la fin de mon alcoolisme je ne croyais plus en rien, ni en moi-même, ni aux autres, ni à Dieu, ni à diable. Ne me tenait en vie qu'une petite lueur au fond de moi-même qui disait : (j'avais dû, un jour entendre ou lire cela quelque part) « Jacques il n'y a pas de cas désespéré, il n'y a que des hommes qui se désespèrent » En quelque sorte un petit reste de foi en la vie, un je ne sais quoi qui me porterait secours et m'aiderait à m'en sortir. Me voilà enfin avec une petite lueur d'espoir, la fraternité des Alcooliques Anonymes m'accueille. Eux croyaient en moi et me faisaient confiance d'emblée, sans rien demander. Par leur attitude chaleureuse ils m'ont insufflé espoir et confiance, je renaissais, ils me comprenaient et me dispensaient la chaleur de leur amitié spontanée et désintéressée. Il possédait en eux cette valeur spirituelle aussi attachante qu'indispensable : l'amitié, l'Amour. Ce que Carl Rogers, psychologue, renommé pour ses études sur la relation d'aide, appelé : «La considération positive inconditionnelle »

Je n'ai pas dû recevoir dans ma jeunesse tout l'amour auquel je prétendais. Je pense bien que les AA m'ont apporté ce qui m'a manqué. J'ai beaucoup appris sur l'amour dans cette fraternité, j'en ai reçu et maintenant peut en donner, j'ai compris que c'est une valeur sûre au cœur de chacun. Plus je pourrais aimer de façon désintéressé, sans arrière-pensée, plus je me rapprocherais de ce que l'on peut appeler l'amour universelle. Pourquoi faire, peut-être, me direz-vous ? Tout simplement parce que cela rend heureux et heureux ensemble. Il m'a fallu bien des éclairages pour évoluer affectivement, tordre le cou à bien des stéréotypes de notre bonne société. Un exemple tout simple : Je m'étais

conditionné dans la catégorie socio-professionnelle ou je vivais et lorsque je rencontrais des personnes que j'estimais dans une catégorie socio professionnelle supérieure à moi-même je me méfiais ou en avais peur et à l'inverse face à des personnes d'une catégorie socio-professionnelle inférieure à la mienne j'avais tendance à mépriser. En fait deux sentiments négatifs, je ne pouvais me sentir bien avec cela. C'est en découvrant la relation égalitaire pratiquée au travers de valeurs spirituelles ou philosophique des AA que ces sentiments négatifs ont pu disparaître. Dans cette esprit de fraternité et de partage en vérité j'ai réussi à comprendre les fondements tellement semblable des êtres humains et donner bien moins d'importance à leurs attitudes ou situations; ce qui me permet maintenant des relations vrai, sans y interposés d'images négatives envers ceux que je rencontre.

J'ai toujours imaginé qu'avec mon intelligence et ma volonté je pouvais tout faire et tout réussir, ce qui a été source de beaucoup de frustration car rarement j'obtenais ce que je voulais. J'étais dans une attitude de toute puissance. Mon ego était surdimensionné, j'étais dans la fierté, l'amour propre, l'orgueil. Comment dans cette attitude aurais-je pu accepter d'être un alcoolique ? Ni non plus accepter ma simple réalité avec mes manques et mes limites. Beaucoup de petites phrases entendues dans les témoignages des AA m'ont mis sur la voie de l'acceptation de ma simple réalité autrement dit vers une certaine humilité. J'ai entendu que « mes angoisses étaient à la mesure de la distance qui me sépare de Dieu », « le lâcher prise », « de faire davantage confiance à mes ressentis et mes intuitions qu'à mes raisonnements », j'ai entendu que , comme dit Sénèque « Le destin si je l'accepte il me porte si je le refuse il me traîne » « Que Dieu est le nom que les hommes donnent à leur propre mystère » , que si je ne pouvais pas croire en Dieu je pouvais croire en l'humanité, au grand architecte de l'univers, en l'universel, croire tout simplement en ces Amis du groupe qui m'accueillaient. Que tout en restant Athée ou agnostique je pouvais avoir une relation transcendantale à ma propre immanence.

Vivre sans une foi en quelque chose me confinait à l'époque en une désespérance. J'ai donc évolué dans une croyance qui m'est propre, auquel je fais confiance, que j'interroge et qui me répond, pas toujours tout de suite mais les réponses viennent un jour par les uns ou les autres. J'ai appris à être positif

dans mon écoute. Ou en interrogeant le meilleur de moi-même au plus profond de mon intériorité, si la conscience existe elle devrait ce situé-là, si Dieu existe c'est aussi là que je peux le rejoindre et y recevoir les bonnes réponses à mes interrogations. Les réponses surgissent parfois aussi au détour d'une promenade d'un moment de calme, lors d'un moment de disponibilité. J'ai cette sensation que si Dieu existe il ne peut être qu'au cœur de chacun de nous ce qui me rend proche de chacun, c'est confortable. Pour moi cela a été une grande découverte : Je pouvais avoir une relation à Dieu ou à l'universel si vous préférez sans forcément passé par une religion. Il me fallait simplement évoluer spirituellement.

Pour conclure, je constate que la philosophie des AA a un succès sans précédent, également aussi pour d'autres addictions que l'alcool, elle a fait le tour du monde, les groupes AA sont pratiquement maintenant installés dans, d'ailleurs comme l'alcool, dans presque tous les pays du monde ; un tel succès ne peut être le fait du hasard, d'instinct bien des Addicts ont perçus qu'une réponse positive peut leur être apportée au travers d'une spiritualité spécifique à leur addiction. Si les addictions dé-subliment les comportements dans nos vie, la spiritualité les transforme en leurs redonnant toutes leurs noblesses. C'est d'ailleurs, me semble-t-il, ce qui se passe plus ou moins dans tous les mouvements de groupes d'entraide par les pairs mais avec des façons de faire propre à chacun d'eux. Je suis un alcoolique Anonyme mais devenu œcuménique.