

Témoignages : « Les Alcooliques anonymes m'ont sauvé la vie »

Avant le congrès annuel des AA, ce samedi à Francorchamps, des alcooliques anonymes témoignent de leur parcours, leur plongée et leur retour à la surface.

SOCIÉTÉ

Abstinente depuis une trentaine d'années, Dani, de Verviers, se rappelle sa période de consommation d'alcool, qui a duré 20 ans : « Je buvais énormément, jusqu'à 2 à 3 bouteilles de péket par jour, à la fin. J'ai arrêté toute seule, pendant 5-6 ans, quand j'ai eu mes deux filles. Puis j'ai recommencé, jusqu'à me mener en chaise roulante, avec une polyneuropathie due à l'alcool. Je ne sais pas quand j'ai passé la limite de l'acceptable. C'était sournois. Jusqu'à un matin où, quand j'étais en train de fermer la tirette de son manteau de ma petite fille de deux ans et demi, j'ai vu dans ses yeux qu'elle avait peur de moi. Et ça, je ne pouvais pas le supporter. »

« Ma plus belle récompense »

C'est alors que le mari de Dani, après avoir entamé les démarches pour la faire colloquer, a eu connaissance de groupes de parole des AA, des Alcooliques anonymes, dans la région. « Il a téléphoné aux AA et ils sont venus à la maison puis je suis allé à une réunion, à une autre, etc. Aujourd'hui, la plus belle des récompenses, c'est que mes filles me confient leurs enfants. Après une trentaine d'années de 24 heures (NDLR : les AA s'assignent comme mission, jour après jour, de rester abstinents pendant 24 heures), je vais toujours aux réunions car la venue des nouveaux me permet de me rappeler d'où je viens et où je ne veux pas retourner. » « Les AA m'ont sauvé la vie », répète et résume Dani,



« La base de notre méthode est la réunion. »

comme les autres alcooliques anonymes présents ce mardi à Verviers pour la présentation du congrès annuel des AA, qui se tiendra ce samedi, au circuit de Francorchamps (lire ci-dessous).

« Arrêter, c'est dur à crever, il faut s'entourer »

Ainsi, Rachid, un autre Verviétois, qui est finalement parvenu à être abstinente grâce aux AA et après de nombreuses années de lutte contre l'alcool et de rechutes : « J'ai suivi ma 1^{re} cure en 2011. Si je m'étais rendu

« J'ai perdu mon emploi, ma femme m'a quitté, je ne voyais quasi plus mes enfants. Je pensais que je pouvais gérer tout seul. Mais non. »

compte que j'avais un gros souci avec l'alcool, ça a été le choc, quand on m'a dit que j'étais alcoolique et que je ne pourrais plus jamais boire une goutte d'alcool. J'ai rechuté, ce qui m'a valu une deuxième cure. J'ai quand même rechuté puis rechuté et encore rechuté, entre chaque cure et chaque hospitalisation. J'étais arrivé à m'empoisonner seul, chez moi, dans une vie toujours plus dra-

matique. J'ai perdu mon emploi, ma femme m'a quitté, je ne voyais quasi plus mes enfants. Je pensais que je pouvais gérer tout seul. Mais non. L'alcool était devenu ma prison. Quand on m'a annoncé que j'avais une cirrhose, j'avais le choix : continuer à boire et crever... ou arrêter. J'ai pris la décision d'arrêter et j'ai téléphoné aux AA. Avant, j'essayais de m'en sortir tout

seul et je n'y arrivais pas. J'ai trouvé le soulagement et les gens me comprenaient, avaient vécu les mêmes choses que moi, on parlait le même langage. Je n'étais plus seul. C'est dur à crever d'arrêter de boire, c'est pour ça qu'il ne faut pas rester seul mais s'entourer. »

« On se rend compte que vivre sans alcool est possible »

« Avant les AA, se souvient Liégeois Thierry, je n'avais jamais essayé d'arrêter mais seulement tenté de diminuer ma consommation. Sans succès. Je buvais sans que ma compagne s'en aperçoive (je cachais des bouteilles de pic dans le garage). Cela devenait une obsession, toute la vie tournait autour de l'alcool. Quand j'ai accepté le fait d'être alcoolique, je ne savais pas comment faire, ni même si c'était possible. En allant aux réunions des AA, on se rend compte, comme alcoolique pratiquant, que vivre sans alcool est possible et que les alcooliques ont retrouvé une qualité de vie. C'est une vraie libération et un soutien important pour reconstruire sa vie car buvant, on a détruit beaucoup de choses, on a perdu la confiance en soi et l'estime de soi. Aux AA, on a un programme de reconstruction en 12 étapes (une seule parle d'alcool). On s'échange des conseils, des petits trucs (avoir toujours l'eau ou un soft avec soi, et on se dit aussi qu'on le fait pour soi. Plus d'un AA, ça, moi, a eu la vie sauvée grâce à ça, aussi grâce à la permanence téléphonique (NDLR : 078/15 25 56), 7 jours sur 24 et 24 heures sur 24, à laquelle j'ai fait appel trois fois, ce qui m'a évité de replonger. Avant, le recul, c'est pathétique de dire que le meilleur moment de la journée, c'était quand on avait. Aujourd'hui, c'est quand je me réveille aux côtés de ma compagne, qu'on boit un verre que je me promène... »

FRANCK DESTREBEE

VITE DIT

CONGRÈS À FRANCORCHAMPS Le congrès annuel des Alcooliques anonymes de Wallonie et de Bruxelles rassemble généralement plus d'un millier de personnes. En 2023, il se tiendra ce samedi 28 octobre, de 9 à 19 h, dans les loges du circuit de Francorchamps, avec divers carrefours thématiques ouverts à tous, alcooliques abstinentes comme pratiquants, non-alcooliques ainsi que leur entourage.

Infos : www.alcooliquesanonymes.be et page Facebook.

24 HEURES D'ABSTINENCE À LA FOIS Le thème du congrès sera aussi le défi à relever et renouveler chaque jour par les AA : 24 heures d'abstinence. « On vit au jour le

jour. »

LES AA Ils sont nés en 1935 aux États-Unis, d'un dialogue entre deux alcooliques. En Belgique, le premier groupe de parole a vu le jour, à Bruxelles, en 1953. Il y a actuellement quelque 130 000 groupes à travers le monde (plus de 2 millions de personnes) dont 500 en Belgique avec 10 à 20 membres actifs pour chacun d'eux. Selon une enquête en Belgique francophone, 40 % des AA sont des femmes, la plus grosse tranche d'âge d'arrivée est 40-50 ans (12 à 15 % de jeunes de moins de 30 ans) et un sur deux a commencé à boire beaucoup avant ses 20 ans.

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE 7 jours sur 7, 24 h sur 24 : 078/15 25 56.