

Sortir de la co-dépendance: le courage de dire non

Témoignage d'Anne-Marie

(réd) Vivre avec une personne alcoolique n'est pas évident. Si une majorité peut être d'accord avec une telle affirmation, chacun ou chacune n'entreprendra pas une démarche pour sortir de la co-dépendance. Apprendre ou réapprendre à se préoccuper de soi, à oser parler, à chercher le plaisir et le bonheur. Apprendre surtout à dire non: un changement radical, une chute dans l'inconnu. Tout cela est possible. L'auteure en témoigne.

Tout un programme

Le courage de faire le pas est un vaste programme qui ne peut se faire seul. Pour moi, le courage m'est apparu lorsque je me suis trouvée dans une situation de non retour. J'avais tout essayé, tout exploré.

Cette période de ma vie a été marquée par la conscience pour la première fois qu'une force plus forte que moi m'indiquait clairement que je devais abandonner, que je devais accepter la réalité et surtout me tourner vers de l'aide. Grâce à Dieu (je vous parle d'une force supérieure), j'ai trouvé encore en moi le courage de faire le pas.

Tout a commencé par la rencontre d'un médecin psychiatre qui pour la première fois me croyait, me comprenait, m'écoutait et surtout ne me disait pas ce qu'il fallait faire. C'était pour moi comme si tout me tombait sur la tête d'un seul coup. Toutes ces années passées auprès de personnes, sans vraiment m'en rendre compte, ayant des problèmes de dépendance, m'ont apparu comme une révélation. Enfin, je savais ce qu'il m'arrivait après avoir essayé toutes sortes de choses pour faire changer les autres. Cette première démarche d'aide m'a guidée vers des groupes d'entraide anonymes. L'amour, la compréhension et l'absence de jugement qui régnaient autour des tables m'ont donné le courage de faire le pas et surtout d'avancer dans la direction que j'avais décidé de prendre en dépit de toutes les pressions contraires et de toutes les forces de persuasion.

J'ai su que je ne serais plus jamais seule et, à partir de ce moment-là, j'ai osé dire

la vérité. Cette vérité, je l'ai découverte à travers des témoignages d'autres alcooliques abstinentes voire sobres, qui me rassuraient, qui m'indiquaient que l'important était de me protéger, m'encourageaient à prendre ma vie en main en laissant l'autre s'occuper de la sienne. Je n'aurais pas pu y croire si je n'avais pas été convaincue que je faisais fausse route, que je m'occupais de ce qui ne me regardait pas. Alors que j'avais appris que le dévouement et vivre pour les autres étaient justes.

Le courage était déjà là à ma disposition, je n'avais plus qu'à le prendre, je l'ai pris. Vivre avec un alcoolique est un enfer dans lequel je me complaisais. Je ne savais pas que peut-être, je pourrais vivre autrement. La première fois que j'ai entendu que ce n'était pas de ma faute, cela m'a soulagée à tel point que j'ai osé dire non. Je savais que mes proches ne seraient peut-être pas d'accord avec moi mais j'en avais assez, j'en avais marre d'en avoir marre. A mon plus grand étonnement, la nouvelle famille que je croyais être la mienne, c'est-à-dire ma belle-famille, m'a tourné le dos. J'avais osé dire, j'ai mis le doigt sur le vrai problème, ce que tout le monde niait et nie encore. Ma famille, avec laquelle j'entretenais de moins en moins de liens, a compris ma démarche. Ils n'ont pas tenté de me dissuader d'aucune façon que ce soit, ils savaient...

Accepter l'aide

Mais c'est trop dur de s'avouer vaincu, il faut une dose de courage. Pourquoi est-

ce que je continuais à nier mes propres sentiments simplement pour obtenir l'approbation de quelqu'un d'autre? Combien de fois ai-je dit oui alors qu'en réalité, je voulais dire non. Pour dire non, il me fallait du courage. Le dire aux autres est une démarche courageuse. Pour moi, elle a engendré un rejet.

Cette mise à l'écart était si importante qu'une aide thérapeutique personnelle et professionnelle a été nécessaire voire vitale. Je ne savais pas demander de l'aide, j'ai appris. Je ne savais pas prendre l'aide que l'on m'apportait, j'ai accepté que j'en avais besoin. Je me suis abandonnée à moi-même, je n'avais plus de repère, je ne savais plus à quoi m'accrocher, je recherchais un sens à ma vie, tout s'effondrait, il fallait reconstruire. J'ai accepté les conditions, j'ai accepté les enjeux, j'ai accepté de me remettre en question. Le regard sur moi-même, ce fut le début de la reconnaissance de moi, mon identité réelle, non pas comment les autres m'identifiaient, voulaient que je sois. J'étais remplie de toutes sortes de sentiments que je n'arrivais pas vraiment à exprimer. La colère et le ressentiment, je n'en avais pas et pourtant... J'avais une tristesse infinie qui aujourd'hui, à l'instant où j'écris ces lignes, m'envahit encore faisant glisser sur mes joues quelques larmes que je ne retiens plus. J'ai entendu que le jour le plus important c'est aujourd'hui. Qu'est-ce que j'allais faire de mon présent, alors que tout s'écroulait. J'ai eu une immense chance de rencontrer des personnes, principalement un médecin et une psychothérapeute et, avec eux et bien d'autres personnes, j'ai avancé pas à pas, un jour à la fois, dans le chemin d'une nouvelle vie exempte de peur et de honte.

Le courage m'a été donné, je n'avais qu'à le prendre. J'avais le droit de ne plus accepter l'inacceptable, une phrase m'a beaucoup interpellée, c'est celle d'Abraham Lincoln "*La plupart des gens sont heureux, dans la mesure où ils ont décidé de l'être*".

J'ai décidé de l'être après tout, peut-être que c'est possible. Le bonheur, je ne savais pas vraiment ce que c'était et je

croyais que je n'étais pas si malheureuse, il y avait des situations bien pires. Chemin faisant, j'ai découvert que je pouvais respirer le bonheur, je me suis arrêtée et j'ai contemplé ce qui m'entourait, j'ai vu pour la première fois, en cet automne 1996, la beauté des arbres et leurs couleurs; devant ce spectacle un bonheur immense m'envahissait. La vie c'est aussi difficile, mais si je ne fais que ma part, même si elle est importante, tout homme, toute femme peut y arriver.

Etre heureuse

Dès l'instant où j'ai pris la décision de tout mettre en œuvre pour soigner ma dépendance, je me suis attelée d'abord à moi très égoïstement, j'ai fait ce choix-là. En même temps, j'ai continué tant bien que mal à faire l'essentiel par rapport à mes enfants, je les ai lâchés aussi. Le courage de changer les choses que je peux, cette phrase a retenti en moi comme quelque chose que j'ai tenté de faire maintes et maintes fois. Je n'avais pas toutes les données car je ne savais pas que je devais accepter les choses que je ne peux pas changer, c'est-à-dire également les autres.

Il s'agissait essentiellement de mon attitude et de mon comportement. Ne plus tricher, ne plus nier, exprimer mes sentiments, apprendre à dire non.

Dans le domaine de la famille, je l'ai dit plus haut, j'ai constaté le rejet, mais aussi une part de compréhension, tout n'était pas noir.

Dans le domaine professionnel, la tâche était rude. Grâce aux amies et amis que j'ai rencontrés dans les groupes d'entraide principalement, j'ai également décidé d'être heureuse au travail. J'ai aussi pris ce risque car, après tout, cela ne pouvait pas être pire que ce que j'avais déjà perdu.

Dire non à sa vie, c'est ce que j'ai fait. J'ai frôlé la mort, j'avais perdu mon combat, je ne savais plus ce que je voulais. J'avais touché mon fond. J'ai abdicé, posé les armes indépendamment de ma volonté. J'étais à bout.

Je suis convaincue aujourd'hui que c'est une force supérieure à moi qui m'a aidée à sortir de ce trou noir en m'indiquant une source d'aide que j'ai prise sans me poser de question, je n'en avais pas, je n'en avais plus.

Il faut du temps pour voir vraiment les effets de certains changements. J'aime bien cette phrase qui dit qu'après avoir martelé une pierre, c'est peut-être à la 100ème frappe qu'elle va se casser, mais il y en a eu 99 avant.

Le bonheur existe, je l'ai cherché pendant 39 années de ma vie à l'extérieur de moi, à travers les autres.

Aujourd'hui, je l'ai trouvé, il était bien caché au fond de moi.

J'aurais tant et tant à dire, maintenant que je sais. Par ces quelques lignes j'apporte quelque chose, je transmets un message d'espoir.

Sur le plan politique, économique et social, il y a un travail énorme à faire. Dans ma vie de tous les jours et chaque occasion, je parle de mon expérience, c'est aussi ça le courage de se dire proche d'alcoolique en respectant scrupuleusement l'anonymat de chacun.

C'est un choix difficile que j'ai fait en croyant au début aveuglément à l'expérience des personnes que j'ai rencontrées et qui m'ont petit à petit convaincue que je prenais le bon chemin, celui de l'acceptation, du courage et de la sérénité.

L'alcoolisme, ce mal familial a fait des dégâts dans toute ma famille. Les enfants sont très affectés même si cela ne se voit pas. Le courage de changer les choses que je peux m'a été donné par mes amies et amis avec lesquels, semaine après semaine, je pouvais partager ma force, mon expérience et mon espoir.

Le prix à payer pour avoir la paix est trop élevé...

Personne ne peut payer le prix du respect de soi.

Le courage, c'est la peur qui fait sa prière.

Le courage fait face à la peur et, par là même, la maîtrise.