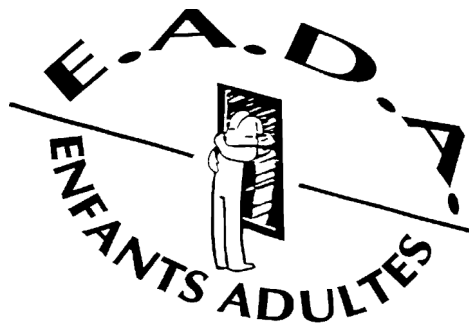


LA DEUXIÈME PHASE DU RÉTABLISSEMENT

LA VIE APRÈS LA DÉPENDANCE

EARNIE LARSEN

Enfants-Adultes d'Alcoolique ou de famille Dysfonctionnelle



EADA.QC.CA

À ma mère, et à tous les héros et héroïnes
pour qui les choses ne vont pas toujours à leur gré,
mais qui continuent à persévérer.

Au père Harvey Egan,
un doux guerrier qui change des choses.

AVERTISSEMENT

Ceci est une copie de travail qui a été traduite, par des membres anonymes,
pour pallier le besoin urgent de comprendre le programme E.A.D.A.,
en attendant la traduction officielle.

TABLE DES MATIÈRES

1. Le BUT : Le RÉTABLISSEMENT	5
Le rétablissement	7
La troisième vague	8
Tout ce que la deuxième phase n'est pas	9
La substitution de dépendance	9
L'importance de définir le rétablissement	11
Comment définir le rétablissement	11
Le syndrome de l'ivresse mentale	13
La deuxième phase du rétablissement	14
Apprendre à faire fonctionner nos relations	14
Résumé	15
2. Les COMPORTEMENTS AUTODESTRUCTEURS ACQUIS	16
Types de comportements autodestructeurs acquis	17
Vous reconnaissez-vous ?	20
Résumé	22
3. Les HABITUDES	23
Qui tient le volant ?	24
Les principes	25
Faites-en votre affaire	27
Le rôle des habitudes	28
Elles tiennent lieu de thermostats	28
Elles défendent la réalité	29
Elles définissent ce qui est normal	31
Trois échappatoires	32
Résumé	32
4. La TRANSFORMATION	33
La conversion	34
Une « seconde » première étape	36
La réalité spirituelle	37
Changements et transformation	37
Changer les autres	38
Les tampons	38
Les systèmes	38
La décision	39
C'est votre décision	39
Tout oui est aussi un non	40

Chaque occasion est importante	41
Visez votre but	41
Célébrez chaque victoire	42
Résumé	42
5. Le PROGRAMME	43
Un programme efficace	43
Concret et pratique	43
Précis	44
Constant	44
Construire un programme	45
Plan du programme	46
Lectures ou informations quotidiennes	47
Parrain ou mentor	47
Le groupe	48
L'évaluation	48
Prière et méditation	49
Santé	50
Célébration	51
Résumé	51
6. LES RELATIONS	52
Un regard intime	53
Résumé	59
7. LE SUCCÈS	60

Ici doit être abandonnée toute méfiance; toute lâcheté doit s'éteindre.

Dante

Ils se savaient pèlerins ... alors ils s'abandonnèrent à la volonté de Dieu, et se résolurent à poursuivre.

W. Brandford

Je dois te dire un grand secret mon ami. N'attends pas le jugement dernier, car il a lieu chaque jour.

A. Camus

1

LE BUT : LE RÉTABLISSEMENT

Au moment où vous lirez ces lignes, imaginez-vous combien de rencontres basées sur les douze étapes se déroulent. Dans votre ville, combien d'« amis de Bill W. » se rassemblent autour du gros livre et des douze étapes dans une fraternité afin de briser le chaos de leur existence ? Je ne parle pas uniquement des Alcooliques Anonymes (A.A.). Combien de groupes Al-Anon sont-ils réunis à ce moment même ? Combien de groupes parmi les 200 programmes de douze étapes - comme les Outre-mangeurs Anonymes ou les Gageurs Anonymes - sont-ils réunis présentement ? Après tout, la dépendance à l'alcool n'est qu'une façon parmi tant d'autres pour les gens de perdre la maîtrise de leur vie.

Laissez votre imagination courir à toutes ces réunions dans les sous-sols d'églises, les maisons, les clubs, les hôtels, les restaurants ou les maisons de thérapie. Respirez l'odeur du café. Regardez les douze étapes inscrites sur des bannières. Lisez les slogans affichés. Écoutez les paroles d'introduction : « Bienvenue, nous sommes une fraternité. »

Regardez les visages dans l'assistance. Voyez les traits taillés au couteau de ceux qui ont parcouru un rude chemin, les visages lisses des très jeunes, l'expression des riches et celle des pauvres. Certaines personnes jonglent encore avec leurs problèmes, donc aussi avec les solutions à ces problèmes. Certains sont tout nouveaux. Ils arrivent pleins des mêmes déchirants problèmes que vous aviez peut-être lorsque vous êtes arrivé. Ils ont les mêmes doutes, ressentent les mêmes blessures et souffrent du même quasi-désespoir que tant d'autres avant eux ont connu. Regardez les vieux membres. Ils ont assisté à d'innombrables assemblées, connaissent peut-être des grands bouts du gros livre par coeur, et peuvent vous réciter les douze étapes en commençant par la fin

Voici ce que vous pourriez sûrement y entendre :

- * *Je ne peux plus arrêter de jouer. C'est en train de détruire ma vie.*
- * *Je suis dépendante de la nourriture, comme un autre de la drogue. Je ne peux m'arrêter, pourtant je me déteste lorsque je dévore tout ce qui se mange.*

- * *Si je n'arrête pas de fumer, le tabac aura ma peau. Cela me rend déjà malade, mais je suis incapable d'arrêter pour de bon.*
- * *Je ne peux maîtriser mes émotions. Je ne peux même plus me rendre au magasin pour acheter cinq articles parce que j'ai peur de me tromper. Alors je reste à la maison, et j'ai peur que quelqu'un me trouve.*
- * *Bonsoir, je m'appelle George. Je suis un obsédé sexuel. J'ai tenté de m'enlever la vie une bonne douzaine de fois. Ça ne vaut plus la peine de vivre comme ça, à me cacher, à fuir et à craindre qu'on me découvre. Vous êtes mon dernier espoir. Si je n'y arrive pas, j'abandonne.*

Des milliers de frères et soeurs se rencontrent dans de grands et petits groupes, dans des endroits luxueux ou minables, pour des réunions ordonnées ou à la va-comme-je-te-pousse.

Qui plus est, pour chaque rencontre des « affligés », il peut y avoir jusqu'à trois rencontres pour les « affectés », soit les proches des personnes dépendantes. Ces personnes en sont venues à croire que de côtoyer des dépendants et de vivre avec eux peut laisser des marques profondes et créer des types de comportement dysfonctionnel. Écoutez-les. Eux aussi, tout comme leurs proches, disent leur désespoir :

- * *Je sais que je suis aussi folle que lui. Courir les stationnements de bars à quatre heures du matin, c'est pas normal.*
- * *Quoi qu'il en soit, je ne sais pas comment, mais je finis toujours par être blâmé et me sentir responsable de son comportement irrationnel. Je suis rempli de culpabilité, je ne veux même plus sortir de la maison.*
- * *Je continue toujours à faire des choses pour l'aider, mais plus j'en fais, plus je me sens mal et plus il attend de moi.*
- * *Je m'en fous maintenant. Si je pouvais, je le tuerais, l'enfant de chienne. C'est à ce point-là que j'ai perdu la maîtrise de ma vie.*
- * *Je m'isole à la maison et je pleure. Je ne sais même plus pourquoi. Je pleure tout simplement.*

Des milliers de rencontres. Des espoirs et des peines muettes. Des paroles crues, venant de gens poussés à l'extrême limite de leur existence. On arrive au désespoir, ou encore plein d'espoir, on perd et on cherche, mais tous, les affligés comme les affectés, se rencontrent au nom d'une seule et même cause : le rétablissement.

LE RÉTABLISSEMENT

Qu'est-ce que le rétablissement ? Quel est donc ce but que tous recherchent ? Qu'arrive-t-il véritablement durant ces rencontres ?

Briser toute dépendance, à la drogue, aux liens destructeurs, à l'alimentation compulsive, à la cigarette, au jeu, ou à n'importe quoi, est extrêmement difficile. Briser la dépendance, accéder à la sobriété, est ce que je nomme la première phase du rétablissement. Le combat n'est rien de moins qu'héroïque.

Si vous vous demandez ce que la deuxième phase représente, je vous dirais : Qu'arrive-t-il après la sobriété ? Sobriété veut-elle dire rétablissement total ? Beaucoup d'entre nous qui ont vaincu leur comportement de dépendance se portent beaucoup mieux, évidemment, mais ne semblent pas profiter du bonheur qu'ils espéraient. Tout compte fait, leur victoire ne les satisfait pas comme ils l'avaient envisagé.

En tant que conseiller, j'ai pu voir évoluer des centaines de dépendants des substances chimiques ou autres depuis presque vingt ans. Et pendant tout ce temps, j'ai moi-même été un fidèle adepte des douze étapes. Dans les huit dernières années, j'ai très souvent entendu des commentaires semblables à ceux-ci :

- * *Je suis tout à fait sobre et malheureuse comme les pierres.*
- * *Je suis sobre depuis dix-sept ans, ce n'est plus un problème. La question que je me pose, c'est quand est-ce que je deviens heureux ?*
- * *Je vous jure que mon épouse a un doctorat d'Al-Anon. Je déteste lorsqu'elle me dit que je fais de l'ivresse mentale. Je ne sais même pas vraiment ce que ça veut dire. Si c'est ne pas vraiment se sentir bien et haïr ça, alors je dois en faire.*
- * *J'assiste à toutes les rencontres, mais je n'arrive pas à cesser de regarder en arrière et de revoir tout le bon temps que j'ai eu. Je connais plein de gens en rétablissement qui semblent être heureux et fonctionner. Je ne veux pas les assombrir, alors je ne leur dis jamais comment je me sens vraiment. Mais c'est vrai, quelquefois j'ai vraiment soif.*
- * *Je cru que tout irait enfin pour le mieux lorsque mon mari a arrêté de boire. En fait, nous n'avons jamais été aussi loin l'un de l'autre. Il est abstinent, mais c'est à peu près tout. Si c'est le genre de sobriété qu'il peut connaître, je ne crois pas qu'il valait la peine d'attendre.*

En entendant ces commentaires, je réalisais qu'on confond souvent abstinence et rétablissement. Mais l'abstinence, que ce soit des substances, du tabac, de la nourriture ou d'un comportement demeure uniquement de l'abstinence. Au fil des ans, surtout depuis l'heureux avènement du mouvement des Enfants Adultes d'Alcooliques et de familles dysfonctionnelles, les gens prennent conscience que la véritable racine de leur dysfonction est profondément ensevelie en eux, et qu'elle s'exprime dans toutes leurs relations.

Un des premiers résultats de la dépendance est la perte de l'estime de soi et de l'intégrité. Si nous acceptons ces faits, nous acceptons aussi notre incapacité à nous guider nous-mêmes. Alors que

faire, si, en quête de lumière, nous craignons les ténèbres ? Quel autre choix avons-nous que de chercher la lumière chez l'autre ? Voilà la source de tous les problèmes relationnels.

Si nous ne sommes pas habiles à faire fonctionner nos relations, nous tissons des milliers de toiles compliquées, nous subissons des désillusions et nous avons des attentes envers les autres impossibles à combler. Si nous ne travaillons pas activement à améliorer nos relations, nous apprenons à nous duper nous-mêmes. Si on est incapable d'aller chercher les vraies affaires, alors on se contente de ce qu'on peut obtenir, qui est habituellement beaucoup moins que ce qu'on avait espéré. Tout cela parce qu'on a refusé de faire face aux véritables problèmes sous-jacents qui bloquent le succès de nos relations.

L'abstinence et la capacité de connaître une vie heureuse ne sont pas synonymes. Comme l'a déjà dit quelqu'un : « L'abstinence, c'est d'être debout à la ligne de départ. La course n'est pas encore commencée, mais au moins tu es debout au lieu d'être couché. »

La troisième vague

Depuis sa fondation il y a un peu plus de 50 ans, A.A. a ouvert la voie au traitement efficace de la dépendance des substances chimiques. Aucun autre programme n'a eu autant de succès ou n'a été autant utilisé comme modèle pour d'autres programmes d'entraide. Dans toute l'histoire du rétablissement, le phénomène A.A. tient une place de premier plan. Cependant, il y a nettement des phases de changement, ou des vagues comme je les appelle, qui se profilent dans l'évolution de la compréhension du rétablissement.

La première vague, après la création de A.A., s'est produite il y a une trentaine d'années, lorsque l'Association médicale américaine a reconnu l'alcoolisme comme une maladie, et non comme un manque de volonté ou une dégénérescence morale. À partir de là, les stigmates de la dépendance, et plus particulièrement de l'alcoolisme, ont commencé à tranquillement s'estomper dans la conscience publique. Les préjugés et les clichés ont commencé à céder un tant soit peu, et bien que le processus de conscientisation soit loin d'être achevé, les dépendants d'aujourd'hui ont un net avantage sur ceux des années trente et quarante. La compréhension et la sympathie du public n'ont jamais été aussi bonnes.

La deuxième vague de l'évolution du rétablissement a été la découverte de l'alcoolisme en tant que maladie familiale. Pendant au moins 20 ans, les thérapeutes ont inventorié des profils pathologiques identifiables dans les familles des alcooliques ou d'autres dépendants. À mesure qu'on en prenait conscience, on a commencé à examiner le fonctionnement des systèmes familiaux, le rôle joué par l'autre signifiant ainsi que la famille d'origine. Après avoir réalisé que la personne affligée n'est pas la seule affectée, il est devenu évident que pour regagner (ou pour expérimenter pour la première fois) quelque normalité que ce soit, il fallait considérer tous les membres de la cellule familiale soit comme une partie du problème, soit comme une partie de la solution.

La troisième vague de l'étude du rétablissement et de son fonctionnement s'est concentrée sur la portée et les conséquences du rétablissement même, plutôt que sur la progression de la maladie. Maintenant, les phases de la dépendance sont relativement bien identifiées, mais que savons-nous du rétablissement complet, qui dure ? Cette troisième vague n'est pas née du néant culturel, pas plus d'ailleurs que la première ou la deuxième; elle a gagné de la force parce qu'elle s'inscrit dans le désir de la société de connaître une meilleure santé et une meilleure forme. À mesure que les gens en général se soucient de se sentir et de paraître mieux, les personnes en rétablissement trouvent

également moins acceptable de s'en tenir uniquement à briser la dépendance. La deuxième phase du rétablissement, la troisième vague, a pour but de retirer le maximum d'une vie qui a été rescapée de l'obsession et de la dépendance.

TOUT CE QUE LA DEUXIÈME PHASE N'EST PAS

Je ne voudrais pas minimiser l'importance de la première phase, celle de l'abstinence continue, ou de la sobriété. Sans elle, plusieurs d'entre nous seraient certainement morts, ou alors si amochés que l'idée même d'obtenir davantage serait absurde. Bien sûr, il ne pourrait y avoir de deuxième phase sans la première.

Tout comme le bébé qui se traîne par terre, la première phase est un accomplissement indispensable et spectaculaire. Même si ce n'est qu'un début, c'est une phase essentielle du développement. Mais un programme de rétablissement a beaucoup plus à offrir que de s'asseoir à une réunion pour raconter des vieilles histoires de guerre. Et les gens ont beaucoup plus à dire que : « Arrête de boire et lis ton gros livre. »

Je m'empresse de préciser que la deuxième phase n'est pas destinée aux gens qui croient avoir dépassé les douze étapes. Il est impossible de dépasser les douze étapes. La sagesse spirituelle qui se dégage des douze étapes est infinie. Mais, comme le programme nous l'enseigne, les étapes nous emmènent aussi loin que nous voulons bien les laisser nous emmener. Et, comme dans bien d'autres domaines de notre vie, nous ne voulons d'habitude aller que jusqu'à un certain point. Plus loin que ça, nous avons tendance à laisser flotter, à nous ancrer où nous sommes rendus, parce que nous n'avons pas l'imagination, la volonté ou la méthode pour faire mieux.

La substitution de dépendance

Ici, il est important d'ouvrir une parenthèse sur les substitutions de dépendance que nous faisons au nom de la deuxième phase du rétablissement. Encore là, il y a une grande différence.

Après avoir brisé leur dépendance dans la première phase, plusieurs personnes se retrouvent à mettre la même énergie et à déployer les mêmes efforts à d'autres aventures. L'objet de ces obsessions devient alors un autre moyen d'éviter le véritable problème : nous-mêmes, nos limites, nos comportements autodestructeurs acquis, nos défauts de caractère qui nous empêchent toujours d'établir des relations harmonieuses. C'est pourquoi ces comportements sont autodestructeurs : ils nous empêchent de satisfaire notre appétit de relations saines avec les autres.

Voici l'objet des principales substitutions de dépendance :

Le travail. Il est facile de travailler ou de se tenir occupé au même train infernal où nous nous adonnons à nos dépendances, tout en nous gardant pleins d'illusions et de négations, avec le même manque de maîtrise qui caractérise toute dépendance.

Les groupes ou le programme. Certaines personnes deviennent vraiment dépendantes de leur groupe ou du programme. Le programme et le groupe sont merveilleux bien sûr; sans eux, vous ne pourriez vous rétablir. Ce dont il s'agit ici est un attachement aveugle, incontrôlable et obsessionnel au groupe ou au programme. Le groupe devrait être un outil de croissance, non une fin en soi.

La religion. Si vous faites de la religion votre Dieu, vous vous trompez sur la nature même de la religion. Lorsqu'au nom de la religion vous abandonnez vos responsabilités de pensée, de décision et d'action, vous n'êtes pas « religieux ». La passivité n'a rien à voir avec la spiritualité.

Le sexe. C'est une bonne sensation. Au moins sur le coup, vous éprouvez une impression de sécurité; d'évasion ou de victoire. Puisque tant de gens ressentent une euphorie grâce au sexe, il y a danger de dépendance. Qu'arrive-t-il lorsque l'objet de cette substitution de dépendance devient un but en soi ? Au coeur de toute dépendance se trouve un mensonge : « Ça va remplir mon vide. C'est ça le secret. Ça règle tout. » Mais lorsque la satisfaction passagère est envolée, il y a un prix à payer pour le mensonge : un besoin de plus en plus pressant de la même chose, suivi d'une sensation grandissante d'abandon.

La nourriture. C'est aussi une bonne sensation, ce qui en fait une candidate parfaite à la substitution de dépendance. Lorsqu'on utilise la nourriture pour régler un problème ou pour se récompenser, on en abuse. Cet abus peut mener à la dépendance qui, dans tous les cas, devient une fin en soi. Lorsque cela se produit, nous ne sommes plus capables de choisir de consommer ou non. Nous rechutons quand nous ne le désirons vraiment pas et même quand nous avons juré d'arrêter. Nous mangeons, même si trop manger est mauvais pour notre santé et notre bien-être. Nous nous mentons à nous-mêmes et nous nions le problème afin de justifier notre comportement et d'amoindrir ses effets nocifs.

La névrose du service. Toutes les dépendances sont névrotiques car elles sont la perversion des instincts sains et normaux. S'ils sont exagérés, même nos instincts les meilleurs et les plus purs peuvent avoir des résultats malheureux. Servir les autres est une chose bonne et normale. La dépendance névrotique à aider les autres cependant nous rend incapables de nous occuper de nous-mêmes. Elle nous fait perdre de vue la frontière entre eux et nous, entre ce qui est bon pour « eux » à long terme et ce qui nous fait « nous » sentir bien dans l'immédiat.

La première phase, où l'on brise la dépendance initiale, apporte avec elle une perception claire qui vient arracher beaucoup d'illusions et de négation. Il n'est pas très agréable de voir et de prendre conscience de ce que nous sommes et avons été durant notre période active de dépendance initiale. Cette perception peut être accompagnée d'un énorme sentiment de culpabilité qui peut entraîner une telle perte d'estime de soi que nous ne sommes plus d'aucun secours envers nous-mêmes.

L'abstinence peut vous sortir du trou, mais sortir du trou ne signifie pas automatiquement accéder à un endroit meilleur. La substitution de dépendance, que ce soit au nom de Dieu, de l'amour, de la production ou de la nourriture, ne nous rapproche guère de la deuxième phase du rétablissement.

L'IMPORTANCE DE DÉFINIR LE RÉTABLISSEMENT

Comment définiriez-vous le rétablissement ? Dans quelque programme que vous soyez, vous devez le savoir. Cessez votre lecture un moment. Prenez quelque temps pour voir ce que vous trouvez. Prenez du papier et un crayon et écrivez votre définition. Par le passé, j'ai rencontré bien peu de gens dans tous les programmes qui avaient une notion précise de ce que le rétablissement était pour eux.

Cela est-il important ? Il est fascinant de constater que des milliers et des milliers de gens travaillent à se rétablir sans avoir une idée nette de ce que c'est. C'est comme aller acheter un billet d'avion à un agent de voyages qui vous demanderait où vous désirez aller, et à qui vous répondriez : « Loin d'ici ! » Si ça vous semble simpliste, allez donc vérifier votre définition. Était-elle claire et précise ?

Dans tous mes ateliers, j'observe beaucoup de fronts plissés et de bougeotte lorsque je demande la définition du rétablissement. Puis, lorsqu'ils arrivent enfin à trouver une réponse, la plupart me parlent de « sérénité », de « paix d'esprit », de « s'aimer soi-même », de « maîtriser sa vie ». Mais ces réponses sont beaucoup trop vagues pour bâtir un programme. En réalité, ce ne sont même pas des réponses, mais des questions sous forme de déclarations. Pour poursuivre l'exemple du billet d'avion, c'est comme si vous décriviez votre destination comme « un endroit chaud ». Vous n'obtiendrez jamais de billet de cette façon.

Pour avancer, il faut se poser les vraies questions. Qu'est-ce qui peut vous apporter la sérénité ? Qu'est-ce qui vous a privé de sérénité dans le passé ? Pour vous, qu'est-ce qui peut vous garantir la paix d'esprit ? Pourquoi ne connaissez-vous pas la paix maintenant ? Une parfaite paix d'esprit est-elle possible ? Pourquoi ne vous aimez-vous pas ? Si vous aviez « la de votre vie », seriez-vous vraiment heureux, ou auriez-vous juste un peu moins peur de perdre cette précieuse maîtrise ? Est-ce vraiment votre propre vie que vous souhaitez maîtriser, ou celle de quelqu'un d'autre ?

Alors, je vous suggère de ne pas esquiver ces questions : que signifie pour vous le rétablissement ? Où voulez-vous aller ? Pensez-y et écrivez vos réponses. Si une réponse claire, simple et précise ne vous vient pas naturellement, alors songez que peut-être vous ne savez pas où le rétablissement peut vous conduire. Et si vous l'ignorez, vous ne pourrez pas vous y rendre.

Il y a deux phases du rétablissement : la deuxième et la première. Elles ne sont pas pareilles. Elles ne nous amènent pas au même endroit. Nous avons tous mérité la deuxième phase, et nous pouvons apprendre à l'apprécier et à la traverser. Mais d'abord, il faut la définir et savoir ce qu'elle demande.

Comment définir le rétablissement

Lorsque nous définissons le rétablissement, nous définissons également premièrement ce qu'est le problème, deuxièmement ce qui doit être fait à son sujet, et troisièmement, le but du programme. Le programme ne peut vous amener plus loin que vous l'aurez défini au départ.

Puisque bien peu de participants réussissent à définir précisément leur propre rétablissement, *ils n'ont donc pas identifié le cœur du problème et ses conséquences dans leurs vies*, et par conséquent, ils ne peuvent avoir une bonne idée d'où leur programme peut les conduire.

Par exemple, demandez à 100 alcooliques ce qu'est le rétablissement et la plupart vous répondront : « Rester sobre. » Étant donné cette définition (que le rétablissement consiste à rester sobre), il s'ensuit que :

Le problème est _____ la soif.

Ce qu'il faut faire _____ ne pas boire.

Mon programme me mènera à _____ l'abstinence.

Mais si l'ivresse est le problème, et que s'abstenir soit la solution, alors tout devrait être réglé à l'instant où on se débarrasse de l'alcool. Vous trouvez le problème, vous l'éliminez, alors vous n'avez plus de problème, non ?

Et pourtant l'expérience nous crie le contraire.

Prenons un autre exemple. Demandons cette fois à cent membres Al-Anon quel est le problème qui les a amenés au programme, et ils vous raconteront sans doute leur relation pénible avec un alcoolique. Pour eux, le rétablissement pourrait alors être décrit comme « comment survivre à la ruine apportée par cette relation ». Donc :

Le problème est _____ l'effet dévastateur de l'alcoolisme sur la relation.

Ce qu'il faut faire _____ se protéger de la dévastation.

Mon programme m'amène à _____ ne pas être dévasté.

Selon toute logique, si l'alcoolique dans votre vie se rétablit, meurt ou disparaît, alors vous n'avez plus de problème. Si le fait que l'alcoolique boive était le problème, alors vous n'en avez plus, n'est-ce pas, puisqu'il ne boit plus ? Et êtes-vous « rétabli » ?

Des millions de gens pourraient témoigner du contraire !

Prenons maintenant quelqu'un qui a des problèmes de dépendance sur le plan affectif. Supposons que c'est une femme qui est dépendante des hommes, et qui définit le rétablissement comme « ne plus être dominée par un homme ». Donc, pour elle :

Le problème est _____ être dominée par un homme.

Ce qu'il faut faire _____ me protéger de la domination.

Mon programme m'amène à _____ rester éloignée des hommes.

J'ai de nombreuses clientes qui ont emprunté cette façon de penser. Assurément, elles sont restées loin des hommes, parfois pendant des années. Et cet éloignement était solitaire et frustrant parce qu'il n'avait pas d'autre but que de leur épargner la souffrance. Souvent, la première relation dans laquelle elles s'engageaient après aboutissait en désastre. Parfois cela se produisait des années plus tard, mais elles se retrouvaient inévitablement dans la même situation qu'elles avaient voulu fuir.

Là où votre programme vous emmène dépend uniquement de la façon que vous le définissez - vous, pas votre ami, votre groupe ou votre parrain. Réfléchissez encore à votre définition du rétablissement. Écrivez-la.

Si votre définition du rétablissement est _____ ,
alors votre problème est _____ ,
et votre programme vous amène à _____ .

Si vous avez à y penser très longtemps avant de remplir les espaces, cela signifie sans doute que vous n'avez pas encore défini le rétablissement pour vous-même. Alors vous revoilà au comptoir de l'agence de voyages, pas encore certain de votre destination. Si vous n'avez pas une définition claire, vous n'avez pas de direction. Jusqu'où votre programme peut-il vous mener si vous n'avez pas déterminé où vous voulez aller ? Où une vague notion vous a-t-elle jamais mené ?

Le syndrome de l'ivresse mentale

Peu importe combien on peut détester cette étiquette, elle décrit une condition réelle qui se produit lorsqu'une personne brise une dépendance (devient sobre) mais qu'elle ne s'occupe pas des problèmes sous-jacents. L'« ivresse mentale » peut toucher les gens qui, dans tous les programmes de douze étapes, ont rompu leur dépendance (1^{re} phase), mais ne sont pas allés plus loin dans le rétablissement (2^e phase). Les victimes de l'ivresse mentale ont fait leur première étape en ce qui concerne leur dépendance, mais elles ne l'ont pas faite pour ce qui est des problèmes inhérents à toute dépendance, et elles se limitent ainsi dans leur capacité de vivre des relations affectueuses.

La question primordiale se pose ainsi : « Pourquoi d'abord avons-nous tant souffert ? » Dans cette question, nous voici nez à nez avec le syndrome de l'ivresse mentale.

La médecine nous offre ici un exemple utile. Supposons qu'un patient, alité à l'hôpital, souffre d'une maladie cruellement douloureuse. Pour soulager sa douleur, le médecin lui prescrit de fortes doses d'analgésiques. Aussi longtemps qu'il reçoit des médicaments, le malade n'éprouve aucune douleur. Mais qu'arrive-t-il lorsqu'on lui enlève les médicaments ? Il souffre énormément.

Nous nous servons tous de nos dépendances pour anesthésier la douleur. Nous le faisons parce que nous essayons d'éviter la souffrance. Peut-être qu'au début c'était simplement par curiosité, ou pour avoir un peu de plaisir. Mais à mesure que la consommation se transformait en abus et ensuite en dépendance, celle-ci persistait parce qu'elle soulageait la douleur, et non plus parce que c'était attirant ou amusant. Le mensonge qui sous-tend toute dépendance est que la consommation constante va nous débarrasser de la douleur. La vérité, c'est qu'elle n'y arrive jamais. Peu importe que vous soyez dépendant de l'alcool, de la nourriture, de certaines personnes ou du jeu. Qu'est-ce qui reste lorsque votre substance de prédilection vous est retirée ? Une énorme souffrance.

Si vous ne vous êtes pas attaqué aux problèmes de fond de façon précise et persistante, la souffrance, purement et simplement, fera que vous serez sujet au syndrome de l'ivresse mentale. Dans ces conditions, la terrible question : « Je suis sobre, mais quand est-ce que je serai heureux ? » reviendra souvent. Mais la réponse vient d'une autre question. Quand notre patient sera-t-il réellement soulagé ? Pas quand on cessera la médication, mais quand il sera guéri.

Contrairement au cancer et à d'autres maladies, l'alcoolisme ne peut être guéri et ne « disparaît » jamais. Un véritable alcoolique ne peut plus jamais boire; la maladie peut seulement être interrompue. Mais les problèmes inhérents à la dépendance eux peuvent être réglés, si tant est qu'on comprenne qu'y faire face est le début du rétablissement.

LA DEUXIÈME PHASE DU RÉTABLISSEMENT

La deuxième phase du rétablissement est la reconstruction de la vie que nous avons reprise en première phase. Comment en sommes-nous venus là ? De quelle situation est née toute cette souffrance ? Puisque très peu d'entre nous vivent en ermites, la réponse est évidemment dans le contexte social, c'est-à-dire l'univers des relations personnelles dans lequel nous vivons et respirons depuis que nous sommes nés. Certaines personnes nous font du bien, d'autres nous rendent malades; et il ne saurait en être autrement.

Je crois que l'apprentissage de relations qui fonctionnent est au coeur du rétablissement complet. Les personnes qui s'en tiennent à la première phase sont peut-être capables d'aimer, mais elles sont incapables de fonctionner dans des relations saines. Cela prend de la finesse, et la finesse s'apprend. Les gens peuvent « ressentir » de l'amour, mais l'amour prend sa réalité dans le contexte d'une relation, ou alors il ne demeure qu'un sentiment, et non une réalité qui s'exprime.

APPRENDRE À FAIRE FONCTIONNER NOS RELATIONS

Comment évaluez-vous vos liens personnels ? Les relations exclusives, adultes et sexuelles ne sont évidemment pas les seules en cause ici. Je parle aussi de la capacité d'entretenir de saines et bonnes relations avec vous-même d'abord, avec Dieu tel que vous le concevez, vos parents, vos amis et vos collègues. Toutes et chacune de vos relations. Jusqu'à quel point êtes-vous capables d'en retirer du « bon », comme nous le recherchons tous ? Comment pouvez-vous savoir si vous en êtes capable ?

Le premier pas pour enclencher des relations saines, c'est de se regarder et de faire face aux problèmes qui sous-tendent la dépendance. Autrement dit, vous faites la même chose lorsque vous traitez vos problèmes et que vous vous efforcez de devenir un partenaire digne de confiance dans une relation. Il s'agit de la même aventure.

Dans la perspective de la deuxième phase, il y a peu de différence entre une personne abstinente et une personne co-dépendante. Les deux ont des problèmes inhérents à leur condition. Du point de vue du rétablissement, la dépendance aux substances et la co-dépendance ont bien plus rapport à l'intimité qu'aux alcooliques ou à l'alcool. Et l'intimité est un sujet qui se rattache toujours à la capacité de fonctionner dans nos relations.

Toute personne en voie de rétablissement doit se soucier de l'estime de soi. Et les gens qui ont peu d'estime pour eux-mêmes ont énormément de difficulté à croire qu'ils méritent les bonnes choses. Ils ont le sentiment d'avoir tout raté et de mériter la punition d'un sort pourri.

La vérité, bien sûr, c'est qu'on s'attire ce que l'on croit. Puisque sans contredit l'amour est ce que la vie nous offre de meilleur, les gens qui ont peu d'estime envers eux-mêmes trouveront toujours le

tour de saboter leurs bonnes relations. Le vrai problème de la plupart des gens en rétablissement n'est pas la peur de l'échec, que nous connaissons tous et auquel nous nous attendons. Le vrai problème, c'est la peur du succès, et la solution, c'est de sortir de ce sentier trop battu, et de profiter de toutes les richesses du rétablissement. Cela est vrai non seulement pour tous les gens qui se rétablissent, mais pour tous et chacun. Le problème n'est pas d'en demander trop, mais de si peu croire en nos possibilités.

Lorsque la dépendance première est rompue, nous nous retrouvons tous dans le même bateau, car tous nous avons à faire face aux habitudes, aux mauvais plis et aux modèles que nous portons en nous-mêmes, et qui nous empêchent de réussir à être heureux et à connaître l'amour.

Dans ce but, examinons la définition d'une personne dépendante des substances chimiques, et celle d'une personne co-dépendante. Gardez à l'esprit que ces définitions ne sont valables que du point de vue de la deuxième phase du rétablissement, au coeur de laquelle on retrouve la capacité d'exprimer et de recevoir de l'amour :

Dépendance des substances chimiques : comportements auto destructeurs acquis, gravement exagérés et compliqués par un lien pathologique à une substance psychotrope, qui diminuent notre capacité d'établir des relations affectueuses.

Co-dépendance : comportements autodestructeurs acquis, gravement exagérés et compliqués par un lien pathologique à une personne dépendante (ou non)de substances chimiques , qui diminuent notre capacité d'établir des relations affectueuses.

Pourquoi rattacher la définition de la dépendance et de la co-dépendance (et de la condition humaine en général) aux relations ? Parce que les relations sont le foyer de l'amour, et que la deuxième phase du rétablissement devrait se définir ainsi pour tous : apprendre à fonctionner plus adéquatement dans des relations saines et prévenantes.

RÉSUMÉ

1. Il y a eu évolution dans le processus du rétablissement.
2. La première phase consiste à briser la dépendance.
3. Il est essentiel de trouver une définition du rétablissement pour nous-mêmes, afin de savoir
 - ce qu'est le vrai problème,
 - comment le traiter,
 - comment fonctionner dans un programme pour atteindre notre but.
4. Du point de vue de la deuxième phase du rétablissement, il n'y a pas de différence entre les dépendants des substances chimiques et les co-dépendants; les deux groupes doivent faire face aux problèmes inhérents à leur condition, qui les empêchent de fonctionner dans des relations saines.

L'intensité de l'amour que je donne est déterminée par ma propre capacité. Cette capacité est déterminée par mon milieu passé, et par ma conception de l'amour, de la vérité et de Dieu.

William Rinder

Un choix s'impose. Lorsque notre propre structure est menacée, nous retirons-nous dans l'angoisse et la panique ? Lorsque nous craignons de perdre notre port d'attache, devenons-nous paralysés, en nous immobilisant dans l'apathie ? Si nous agissons ainsi, nous abandonnons l'occasion de participer à la construction de l'avenir. Nous aurons perdu ce qui distingue les êtres humains, notamment, l'influence de la conscience sur notre évolution.

Rollo May

2

LES COMPORTEMENTS AUTODESTRUCTEURS ACQUIS

Si le but du rétablissement est de fonctionner dans des liens personnels sains, comment faire pour y arriver ? Qu'est-ce qui nous en a empêchés ? Si apprendre à aimer c'est se rétablir, quels sont donc les obstacles ?

Les comportements autodestructeurs acquis sont les responsables. Ce sont des façons de penser et d'agir qui, à force d'être pratiquées, sont devenues des habitudes. Avec le temps, ces habitudes se sont confondues à ce que nous sommes. Et ce que nous sommes a pris racine dans notre subconscient, ce qui fait que nous avons maintenant automatiquement ces types de comportement, que nous en soyons conscients ou non. Leur puissance s'exprime dans des commentaires du genre : « Je suis comme je suis, et je ne peux rien y changer. » La première partie est exacte, mais certainement pas la deuxième.

On peut changer ses habitudes. Nous pouvons acquérir de nouveaux moyens de la même façon dont nous avons appris les anciens : par la pratique. Peut-être ne pouvons-nous changer notre nature, mais nous pouvons certainement changer notre personnalité si nous le désirons. Ceux qui se cachent peuvent sortir de l'ombre. Les tricheurs peuvent apprendre à affronter leurs problèmes et les menteurs, à être honnêtes. Mais nous ne pouvons accomplir tout cela que si nous considérons la nécessité de changer nos habitudes comme faisant partie intégrante du rétablissement.

Paradoxalement, la réussite de la première phase peut entraver la deuxième. C'est un exemple classique du mieux qui est l'ennemi du bien. Dans la première phase, notre problème était si précis et notre souffrance si intense que nous étions décidés à vaincre coûte que coûte. Mais une fois le mur de la première phase traversé, nous souffrions moins, beaucoup moins. Nous avons trouvé l'amitié et la fraternité dans le mouvement. Nous avons réussi à éviter les situations de fou dans lesquelles nous nous trouvions régulièrement et nous avons découvert que nous n'étions plus seuls. Puisque la souffrance était presque disparue, nous avons eu tendance à nous relâcher. Le sujet de la

deuxième phase (nos problèmes) ne semble pas aussi grave que celui de la première (notre dépendance). Après tout, le sujet, c'est nous , nous et toutes nos cachettes.

C'est humain de vouloir rester dans un confort relatif. Et si, après la première phase, le désir de se rétablir s'atténue, c'est probablement parce que nous n'avons pas encore rencontré nos comportements autodestructeurs acquis face à face. Alors ils s'incrument, et préviennent la croissance de notre capacité de vivre des relations vraiment satisfaisantes.

TYPE DE COMPORTEMENTS AUDESTRICTEURS ACQUIS

Voici six catégories de comportements autodestructeurs acquis. Bien que cette liste ne comprenne pas toutes les possibilités, elle caractérise beaucoup des comportements parmi les plus répandus. Peut-être vous reconnaîtrez-vous (comme moi je me reconnais) dans plus d'une catégorie. Ou peut-être lirez-vous ici quelque chose qui vous éclairera sur votre propre façon de penser et d'agir. Gardez à l'esprit que cette catégorisation représente les extrêmes; chaque catégorie est l'exagération d'un instinct sain et normal.

La nourrice (caretaker)

Les nourrices ne font pas que s'occuper des autres; elles engendrent la dépendance. Souvent depuis leur tendre enfance, les nourrices ont appris à mesurer l'image qu'elles ont d'elles-mêmes d'après ce qu'elles peuvent faire pour les autres. Elles couvent et bichonnent au nom de l'amour.

Mais parce qu'elles croient que prendre soin des autres est leur rôle principal dans la vie, elles n'apprennent jamais à bien s'occuper d'elles-mêmes. Et les « autres » apprennent ainsi à ne jamais prendre la responsabilité de leurs actes. Pourquoi ? Parce que la nourrice sera toujours là pour payer les pots cassés, payer l'amende, retirer l'huile du feu.

Les habitudes créent des besoins. Avant longtemps, la nourrice a besoin, inconsciemment bien sûr, de personnes dépendantes autour d'elle. S'il n'y en a pas à portée de la main, une nourrice dévouée va en trouver ou en créer.

Il n'est pas surprenant que de temps à autre, la nourrice se sente vidée. Elle se dit : « Mon Dieu ! Il n'y a pas une seule personne autonome dans ma vie ! Tous ceux que je connais se servent de moi. » Bien sûr qu'ils le font. Sinon la nourrice aurait très peu de chance d'être en relation avec ces personnes. Alors la vraie question n'est pas : « Pourquoi agissent-ils ainsi ? », mais bien : « Pourquoi est-ce que je me retrouve toujours dans le même borbier ? » Qui vous fréquentez révèle autant qui vous êtes que ce que l'autre personne est.

Dans la deuxième phase du rétablissement, les nourrices peuvent cesser de jouer à Dieu et laisser les autres prendre leurs responsabilités. La vie est tellement plus facile quand nous arrêtons de nous prendre pour Dieu.

Les rampants (people-pleasers)

Pour les rampants, l'estime de soi se base sur ne jamais provoquer la colère. « Je ne peux jamais dire non, pensent-ils, autrement les gens vont se fâcher et me laisser. S'ils se fâchent, c'est parce que je suis mauvais, et si je suis mauvais, ils s'en vont. Alors je reste tout seul. Donc je ne dois jamais dire non ou faire quoi que ce soit qui puisse faire enrager les autres. »

Les rampants chroniques n'ont presque jamais de relations harmonieuses parce qu'ils mentent - indirectement et par habitude. Lorsque le conjoint d'un rampant lui demande : « Comment ça va ? », invariablement il, répond : « Bien », quoi qu'il ressente. La rampante peut être enragée à n'en plus voir clair, ou le rampant peut être déprimé au point de ne plus même se sentir en vie, mais ils vont toujours « bien ». Cependant, tôt ou tard, ce qui ne va pas va exploser sous la forme d'un châtement indirect.

Ce qui ne va pas c'est que les rampants n'obtiennent pas ce dont ils ont besoin. Bien des fois c'est parce qu'ils ne le demandent pas et que « l'autre » ne le sait pas. Ils ont cédé leur pouvoir, et réclamer leurs droits leur semble au-dessus de leur force. Plutôt que d'être directs et d'affirmer ce qu'ils sont et ce qu'ils veulent, ils prient dans l'espoir que quelqu'un « devine » leurs besoins, et qu'en les devinant, il s'en occupe. Donc, les rampants sont toujours dans une condition de famine émotionnelle. Et plus ils ont « faim », plus ils punissent les autres de ne pas leur donner ce qu'ils sont incapables de demander.

Parce que les habitudes créent des besoins et qu'elles s'établissent en système de fonctionnement, les rampants se retrouvent souvent à la merci des profiteurs. Les gens incapables de revendiquer leurs droits vont presque sûrement en rencontrer d'autres qui ne demandent pas mieux que de les leur enlever. Mais le sujet du rétablissement, ce n'est pas « eux », mais bien « nous ». Si « eux » n'ont aucune considération pour mes droits ou aucun respect pour moi, pourquoi au départ ai-je choisi ce genre de relation ?

Voilà donc la question, où que vous alliez. « Pas de changement, pas d'agrément », comme dit l'adage. Dans la deuxième phase du rétablissement, le rampant peut apprendre à faire valoir ses droits, et à ne pas en demander pardon à personne. Il pourra enfin affirmer : « Oui, je compte moi aussi ! »

Le martyr

Les martyrs ont appris que l'existence ne prend son sens que dans la misère. Ils courent après la souffrance pour le plaisir de se sentir normaux. Il est typique du martyr de se sentir effrayé après quelques bonnes journées. Il n'y a pas droit. Alors le naturel revient au galop, comme chez toute personne qui a peur. Il trouve un moyen de s'assurer que les choses n'iront pas trop bien. Si ses relations semblent ne pas trop mal se porter, il va s'ingénier à les faire dérailler.

Invariablement, les gens réalisent ce qu'ils croient profondément, et puisque les martyrs croient vraiment que la vie est un combat, alors ils en créent un. Rien n'est jamais vraiment bon, ou agréable ou purement joyeux. Pour le martyr, l'appréciation suprême peut aller jusqu'à « c'est fin ». Les habitudes créent des besoins, et le martyr a besoin de souffrir.

Le martyr agressif s'entoure souvent de gens passifs, timorés. Alors il se sent mal parce qu'il ne reçoit aucun encouragement; il peut donc se plaindre parce qu'il faut qu'il prenne toutes les décisions et qu'il accomplisse tout seul. Mais bien sûr c'est pour cette raison qu'ils ont formé

l'association au départ. Dans la deuxième phase du rétablissement, les martyrs peuvent devenir des gens qui n'ont plus besoin de souffrir dans de mauvaises relations.

Le boulotmane (workaholic)

Son estime de soi est basée sur l'activité . J'ai longtemps cru que c'était sur la productivité, mais j'ai trop rencontré de boulotmanes dont le besoin est simplement d'être occupé. Il n'est même pas nécessaire de rien accomplir, être constamment en mouvement semble leur suffire. Certains appellent ça la folie des « occupationnistes ».

Il est extrêmement difficile pour lui de se relaxer. Il a besoin de « l'occupationnisme » pour se sentir quelqu'un et ce besoin est sans merci. Les martyrs boulotmanes vont un peu plus loin et se sentent coupables s'ils sont oisifs.

Dans leurs relations, les boulotmanes passent toujours le message aux « autres » que, bien qu'eux-mêmes soient importants, ils ne le sont jamais autant que le projet, les profits ou les exploits à réaliser. Il est décourageant de vivre avec un boulotmane, mais dans la deuxième phase du rétablissement, il peut apprendre à s'accorder de la valeur même au repos.

Le perfectionniste

Puisque rien ni personne en ce monde n'est parfait, le perfectionniste n'arrive jamais à être heureux ou satisfait. Le fondement de son estime de soi est inaccessible. Le perfectionniste vit donc un terrible esclavage. Non seulement les « choses » qui l'entourent doivent-elles être parfaites, mais les gens aussi. Il est le maître de la critique. Rien n'est jamais assez bon. Un enfant qui a quatre « A » dans son bulletin et un seul « B » entendra sans doute son parent perfectionniste lui répondre : « C'est bien, mais pourquoi ce « B » ? Voyons si on peut y faire quelque chose. » Comme l'imperfection est partout, les perfectionnistes n'ont pas à chercher loin. Ils sont plus compétents que les autres à la voir, à la critiquer, et à laisser la faillibilité dominer leur vie.

Les perfectionnistes, tout comme les nourrices et les rampants, ne tombent pas des arbres tout formés à l'âge de trente ans. Ils se sont exercés à devenir ce qu'ils sont. Ils ont été entraînés par d'autres, se sont entraînés ensuite eux-mêmes, et enfin ils ont commencé à en entraîner d'autres. Le cycle est transparent si on prend la peine de s'y arrêter.

Dans la première phase, l'abstinence n'est que ce qu'elle est : s'abstenir. Les alcooliques perfectionnistes qui deviennent sobres sont encore des perfectionnistes, et, comme les puces sur un chien, leur tendance névrotique à la perfection revient ronger leurs efforts pour être heureux. La deuxième phase du rétablissement débute lorsque nous consentons à examiner les problèmes inhérents à toute dépendance. Les perfectionnistes peuvent apprendre à vivre en paix dans un monde imparfait. Ils peuvent acquérir le précieux soulagement que l'on tire de l'acceptation de soi, tel qu'on est - imparfaits - et laisser aux autres le même droit à l'imperfection.

Les fuyants (tap dancers)

Ils basent leur estime de soi sur le non-engagement : ils ont appris à ne jamais complètement s'engager. Leur nom leur vient du fait qu'ils ne peuvent jamais rester en place, du moins

émotivement. Vous ne pouvez obtenir une réponse nette d'un fuyant. Il excelle à se trouver des portes de sortie.

Les fuyants ont rarement une seule relation intime. Parfois ils en mènent cinq de front. Si une d'entre elles ne fonctionne pas, ils peuvent toujours se rabattre sur les quatre autres. Les fuyants semblent jouir de vivre dangereusement. Un coin sombre et secret en eux semble cultiver la peur d'être pris en faute. Pour eux, la vie est une partie de cache-cache.

Les fuyants donnent juste assez pour garder l'autre en appétit, mais jamais assez pour le rassasier. Ce sont les maîtres des demies vérités et des mensonges blancs. Vous pouvez d'abord croire qu'un fuyant vous a donné quelque chose de substantiel, mais après examen, vous vous rendez compte qu'il vous a encore fait le coup du « bien sûr, peut-être ».

Bien sûr, les fuyants n'entrent en relation qu'avec les gens qui les laissent valser et hésiter, donc les nourrices et les rampants sont des proies parfaites pour eux. La nourrice peut passer une vie à essayer d'« arranger » le fuyant. Et le rampant croira toujours que c'est de sa faute si le fuyant reste caché et ne s'engage pas. Alors le rampant persiste à « bien faire les choses » pendant que le fuyant s'éclipse élégamment de la relation.

Les fuyants qui deviennent sobres peuvent éviter de s'engager encore plus qu'avant de commencer à boire, peut-être à cause de toute la culpabilité et des remords qu'une personne sobre de fraîche date peut ressentir souvent. La culpabilité et le remords arrivent à lui faire dire : « Si les gens me connaissaient vraiment, ils sauraient toutes les horribles choses que j'ai faites et quel être ignoble je suis. Je ne peux pas les laisser me connaître vraiment ! » Alors il s'enfuit encore.

La deuxième phase du rétablissement ne débute pas lorsque vous êtes debout à la ligne de départ, mais bien lorsque vous êtes engagé dans la course en examinant les problèmes de fond. Les fuyants peuvent apprendre à rester en place et à devenir fiables. S'engager peut tout aussi bien signifier être libre qu'être pris.

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

Il serait utile de vous servir des portraits suivants pour vous évaluer. Vérifiez dans combien de « prises de position » vous vous reconnaissez pour chacune des six catégories. Examinez ensuite vos résultats. Vos découvertes sont une indication des obstacles à franchir afin de devenir plus habile à entretenir des relations durables et satisfaisantes.

La nourrice

- * *En général, je me sens responsable du bonheur des autres.*
- * *J'ai souvent déjoué les règles pour sortir quelqu'un du pétrin qu'il s'était attiré.*
- * *Souvent je me demande comment se fait-il que tant de personnes comptent sur moi, sans se soucier de mon besoin d'appui.*
- * *Il m'est plus facile de m'occuper des autres que de moi-même.*
- * *Je ne trouve jamais le temps de faire tout ce que j'ai à faire.*

- * *Pour moi, il est plus intéressant de m'occuper des problèmes des autres que des miens.*

Le rampant

- * *J'ai beaucoup de difficulté à dire non, même quand je sais que je devrais.*
- * *Je dis souvent que ce n'est pas grave, alors que ça l'est.*
- * *Je me sens rarement en colère, mais souvent blessé.*
- * *Pour l'amour de la paix, j'évite de discuter des problèmes.*
- * *Je pense que les opinions et les besoins des autres sont plus importants que les miens.*
- * *Je m'excuse fréquemment.*
- * *Je préfère céder que de provoquer la colère de quelqu'un.*

Le boulotmane

- * *J'ai souvent l'impression de ne pas en faire assez.*
- * *Lorsque je me repose, je ressens davantage de culpabilité que de plaisir.*
- * *Je ne fête jamais la fin d'un projet avant d'en entreprendre un autre.*
- * *Je trouve que les gens sont souvent en travers de mon chemin.*
- * *J'accorde moins de valeur à mes heures de loisir qu'à mes heures de travail.*
- * *Les affaires en suspens me préoccupent beaucoup.*
- * *Je prends plus de temps, d'énergie et d'efforts pour mon travail que pour mes relations personnelles.*

Le martyr

- * *Il m'arrive souvent de me priver pour en laisser aux autres.*
- * *Je n'ai pas de chance du tout.*
- * *Pour moi, il est tout à fait normal de s'inquiéter des autres.*
- * *Lorsqu'une occasion de m'amuser se présente, ma première réaction est de dire non.*
- * *Ma seconde réaction est de me demander pourquoi je refuse de m'amuser.*
- * *Lorsque tout baigne dans l'huile pendant un certain temps, j'appréhende la tuile qui va sûrement me tomber sur la tête.*
- * *Je vois la vie comme un combat et j'accepte la souffrance comme étant mon lot.*

Le perfectionniste

- * *L'incompétence des autres me surprend toujours.*

- * *Je ne supporte pas le désordre.*
- * *Tout ce qui est imprévisible me déroute et m'accable.*
- * *Je ne peux m'empêcher de tout organiser.*
- * *Je me soucie beaucoup de ce que j'aurais pu mieux faire.*
- * *L'échec personnel, sous toutes ses formes, est la pire chose qui puisse m'arriver.*
- * *Il me semble que la qualité est moindre dans tout.*

Le fuyant

- * *Dire toute la vérité me semble difficile, voire même impossible.*
- * *Je préfère mettre fin à une relation intime plutôt que de m'engager.*
- * *J'ai du plaisir à trouver « jusqu'où je peux aller trop loin » dans une relation.*
- * *J'ai une peur terrible de me faire « attraper » ou « coincer ».*
- * *J'ai toujours une solution en réserve au cas où je doive m'esquiver.*
- * *Je dois patiner plus vite qu'avant pour éviter la solitude.*

Souvenez-vous que personne n'est parfait. Tout le monde doit affronter certains de ces obstacles. Même si nous hochons tristement la tête en gémissant : « Mon Dieu ! Je les ai tous ! », le fait est que nous pouvons traiter tout ce dont nous prenons conscience. Ceci n'est pas un exercice pour se taper sur la tête, mais pour comprendre que si nous arrivons à nommer les obstacles et à ramasser assez de courage pour les traverser, nous augmenterons notre habileté à déployer nos ailes.

RÉSUMÉ

1. Nos propres réseaux d'habitudes nous empêchent d'établir des relations harmonieuses.
2. Nos comportements autodestructeurs acquis nous empêchent de goûter la vie.

*Nous apprenons de ce avec quoi nous vivons.
 Nous exerçons ce que nous apprenons.
 Nous devenons ce que nous exerçons.
 Ce que nous devenons porte fruit.*

Exercez tout ce dont vous souhaiteriez créer une habitude; et n'exercez rien que vous ne désiriez garder, habituez-vous plutôt à autre chose.

Épictète

Qui gardera les gardiens ?

Juvenal

Pour lui, l'habitude attestait de la vérité : « Cela doit être bien, je l'ai toujours fait. »

George Crabbe

*Peu importe la rigueur de l'obstacle,
 ou le châtiment tapi au détour,
 Je suis maître de mon destin,
 Je suis capitaine de mon âme.*

William Ernst Henley

3

LES HABITUDES

Dans la deuxième phase du rétablissement, il est essentiel de saisir l'influence profonde de nos habitudes. Pourquoi ? Parce qu'on ne peut concevoir de changement sans comprendre nos habitudes, et, que ce soit dans la première ou la deuxième phase, il n'y a pas de rétablissement possible sans changement.

La grande partie de nos vies - ce que nous pensons, disons, faisons, et devenons - est le résultat des habitudes. Et puisque les habitudes prennent racine dans notre subconscient, elles sont toujours en action et fonctionnent à fond de train, que nous en soyons conscients ou non. En ce moment même, pour le meilleur ou pour le pire, pendant que vous lisez ces lignes, votre sélecteur inconscient travaille fort à trier toutes les informations qui lui arrivent afin qu'elles se conforment au style des habitudes qui y résident.

La nourrice dira sans doute : « C'est merveilleux : Comment puis-je en faire profiter les autres ? » Le rampant pourrait avoir cette réaction inquiète. « Oh ! mon Dieu, si j'embarque dans cette théorie, il se pourrait que j'aie à changer, et alors tout le monde se fâchera contre moi. S'ils se fâchent, c'est sûrement que je suis mauvais. Et si je suis mauvais, ils me quittent. Et s'ils s'en vont,

je me retrouve encore tout seul. Je crois que je n'aime pas ce livre ! » Les martyrs peuvent trouver un malin plaisir à penser : « Ça semble drôlement difficile – parfait ! Je vais aimer ça ! »

En réalité, nous apprenons de ce que nous vivons, nous exerçons ce que nous apprenons, nous devenons ce que nous exerçons et ce que nous devenons a des conséquences. Il n'y a pas vraiment de grand mystère concernant l'avenir. Si nous comprenons assez bien nos habitudes - les habitudes qui constituent notre mode de vie - il n'y a plus de surprises. À force de frotter, tout s'efface. C'est aussi simple que ça.

Vous êtes-vous déjà rendu compte d'une répétition gênante dans votre vie ? Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de vous retrouver dans la même éternelle situation que vous vous étiez justement promis d'éviter ? Vous êtes-vous demandé pourquoi ? Si vous passez en revue toutes vos relations, remarquez-vous une similitude ? Est-ce que les mêmes choses vous arrivent continuellement ? Avez-vous déjà déclaré , dans un moment de colère, comme l'a fait récemment une de mes amies. « Pourquoi est-ce que je n'aime que des imbéciles ? » Et croyez-vous, comme elle l'a fait, que le problème soit « ces imbéciles », plutôt que son comportement autodestructeur acquis ?

La réponse à toutes ces questions peut se résumer en un mot : habitudes.

QUI TIENT LE VOLANT ?

J'ai déjà dirigé une thérapie de groupe dans une aile psychiatrique. Je n'ai pas mis longtemps à réaliser que ça pouvait être une expérience merveilleuse si je prenais bien soin d'écouter et d'apprendre pendant que j'animais. Un jour, A1, un patient, m'a volé la vedette. A1 était un vieux routier des drogues, et avait donc beaucoup de difficulté à rester en place. Bien que son corps fût toujours là; son esprit allait et venait constamment. On ne savait jamais quand il allait « réapparaître ». Cet après-midi-là, il est soudainement « revenu sur terre » et nous a déclaré : « J'ai la réponse ! » Puisque personne ne savait d'où il sortait, nous l'avons tous écouté attentivement, et sapristi, il avait la réponse ! Il a dit : « Imaginez-vous que vous avez une trappe dans le front. Vous l'ouvrez, et dans votre cerveau, il y a un gros volant d'autobus, un gros siège de chauffeur, et même une casquette avec une enseigne dessus. Le problème, c'est que c'est un « junkie » qui conduit mon autobus ! Alors la solution, c'est de me débarrasser du drogué qui occupe le siège du chauffeur. »

On ne pourrait plus explicite !

Il nous arrive tous un jour ou l'autre d'avoir un « junkie » au volant. Ce sont les vieilles mauvaises habitudes qui se sont constituées au cours des ans et après une somme considérable de mise en pratique. Bien sûr, nous n'étions pas conscients de les mettre en pratique, mais nous le faisons. On ne « devient » pas tout à coup quelque chose. Nous en sommes arrivés à ce que nous sommes, en bien ou en mal, par une pratique et une action répétée. Et cela n'est pas seulement la façon d'arriver à ce que nous sommes, mais aussi la façon d'aller vers autre chose.

Ce que vous êtes ou que vous serez à 70 ans est ce que vous êtes à 35 - en deux fois pire ! Comment pourrait-il en être autrement ? Donnez-vous 35 ans à pratiquer intensément quoi que ce soit, et vous y excellerez assurément ! Donnez à votre « chauffeur d'autobus » 35, 40 ou 70 ans pour parcourir le même trajet des centaines de fois par jour, et il sera capable de le faire les yeux fermés. Il conduira sans même y penser. C'est exactement ce que les habitudes produisent.

Clara a 44 ans. Il y a 24 ans, elle a épousé un alcoolique. Bien qu'elle ait été une membre A1-Anon toute sa vie, comme elle le dit, et qu'elle ait sûrement pris de la stabilité dans sa vie, les mêmes types de comportement irritants refont toujours surface. Elle n'en comprend pas du tout la raison, et se demande souvent pourquoi elle a épousé un alcoolique en premier lieu. Bien qu'elle « fasse ses étapes » du mieux qu'elle puisse, elle ne semble pas avoir accompli beaucoup de progrès depuis la réalisation de l'échec de son mariage à un alcoolique, il y a quinze ans.

Clara ne sait pas qui conduit son autobus. Assurément, elle a retenu son souffle et traversé la première phase, mais c'est tout. Mais à présent, lorsqu'elle examine minutieusement ses habitudes, la lumière se fait dans son esprit. Ces commentaires vous semblent-ils familiers ?

- * *Sa mère était une martyre passive. Elle se blâmait sans autre question pour tous les malheurs, les conflits et les problèmes de sa famille.*
- * *Son père, un alcoolique, imputait la responsabilité de ses problèmes à sa mère. Celle-ci s'empressait d'accepter.*
- * *Le « rôle » de Clara enfant consistait à s'occuper de ses frères et à se tenir tranquille.*
- * *Quand son père voulait une tasse de café, il ne le demandait jamais, mais il frappait sa tasse contre la table jusqu'à ce que quelqu'un lui en apporte une. Ce « quelqu'un » était toujours Clara ou sa mère.*
- * *Clara s'est fait répéter des milliers de fois que le secret du bonheur était de « s'occuper de Dieu en premier, des autres en deuxième et d'elle en dernier ».*

La liste pourrait s'étirer. Mais la question est que les gens comme Clara ne se retrouvent pas coincés parce qu'ils épousent un 'alcoolique. Peut-être au contraire est-ce parce qu'ils étaient coincés qu'ils ont épousé un alcoolique. Puisque nos problèmes sont surtout une question d'habitude, pour s'y attaquer, il faut d'abord comprendre que vous avez mis en pratique ce que vous avez vécu, et que vous êtes devenu ce que vous pratiquiez. Il n'est pas étonnant que les mêmes résultats désagréables reviennent constamment dans la vie de Clara. Elle est devenue bonne à force de pratique. Les habitudes entraînent des conséquences.

LES PRINCIPES

Prenez quelques instants et méditez sur les principes suivants concernant les habitudes :

1. Jusqu'à 98 % de nos actions sont le résultat de nos habitudes, et non d'un choix. Reproduire nos habitudes ne peut être un choix parce que celles-ci s'exercent hors de la conscience, qui elle fait des choix.

Bien sûr, toutes les habitudes ne sont pas mauvaises. Nos plus grandes qualités sont aussi des habitudes et elles le deviennent de la même façon que les mauvaises : par la pratique. Mais laissons-les de côté et laissons-les agir de façon bénéfique dans nos vies. Occupons-nous plutôt des habitudes autodestructrices qui nous empêchent de jouir de la vie.

Il est incroyable de réaliser qu'à mesure que notre journée se poursuit - lorsque nous répondons, réagissons, pensons, ressentons et agissons - rien de ce que nous faisons n'a été d'abord décidé.

Le « junkie » prend le volant et conduit. Nos vies ! Se rétablir, c'est engager le combat et refuser le siège du conducteur à nos habitudes.

2. Tout ce que nous faisons à répétition devient une habitude. Nous n'avons pas choisi la plupart de nos habitudes. Du moins, pas jusqu'ici. Petite fille, Clara n'avait pas conscience de créer des habitudes en reproduisant ce qu'on lui avait enseigné. Les enfants ne peuvent pas faire la différence entre ce qui est sain et ce qui ne l'est pas. Ils s'efforcent du mieux qu'ils peuvent d'obtenir l'amour et l'acceptation dont tous les êtres humains ont besoin.

Ce qu'on pratique, on le devient.

Les hommes qui la plupart du temps ne partagent pas ce qu'ils ressentent ne se retiennent pas par méchanceté ou par dépit. Ils ne savent tout simplement pas comment partager leurs sentiments, parce qu'ils ne s'y sont jamais exercés. Ils ont appris à s'endurcir. Constamment, dans leurs pensées, leurs actions et leurs sentiments, ils se sont prouvés que « les hommes ne font pas ça. » Plutôt que d'admettre : « J'ai mal », bien des hommes préféreraient mourir au bout de leur sang devant la femme qui vendrait son âme pour un peu d'accueil de leur part.

3. Nous devenons bons dans ce que nous pratiquons. Et si en plus nous avons du talent, nous devenons champions ! Les champions rampants par exemple s'excuseront à profusion en vous demandant d'arrêter de leur marcher sur les pieds alors qu'ils pleurent de douleur. Ils ne font pas semblant. Ils croient vraiment qu'ils n'ont pas le droit de vous déranger. Ils se sentent tristes et coupables lorsqu'ils ont à le faire. Ils endurent passivement leurs pensées et leurs sentiments le plus longtemps possible. C'est seulement lorsque la douleur devient trop vive qu'ils vous demandent timidement, presque à regret, s'il ne vous serait pas possible de retirer votre pied de par dessus le leur, qui est écrabouillé.

Comment deviennent-ils si bons, tous ces champions nourrices, boulotmanes et perfectionnistes ? Comment Peter, un de mes amis, est-il devenu un perfectionniste si chevronné ? Lorsque Peter tond son gazon, il transporte une règle sur son petit tracteur pour pouvoir s'assurer que l'herbe mesure bien trois pouces de haut partout. Peter en est à son troisième mariage. Jusqu'à ce qu'il commence la deuxième phase du rétablissement, il me demandait le plus sérieusement du monde : « Mais qu'est-ce qui ne va pas avec les femmes ? Pourquoi mes deux premières femmes n'ont-elles jamais voulu m'aider ? » Son dernier mariage a des chances de réussir parce que maintenant il ne se pose plus de questions sur « elles », mais il se regarde et remet en question les habitudes qui sont au volant de sa vie sans qu'il le sache ou le veuille. Comment devenons-nous si bons ? De la même façon dont nous devenons bons à quoi que ce soit - nous étudions et nous pratiquons. Beaucoup.

4. Les habitudes sont des choses bien vivantes. Et tout ce qui est en vie se bat à mort pour le rester. Peu d'entre nous s'en rendent compte pour ce qui est des habitudes. Lorsque nous exerçons une habitude, nous lui donnons vie. Cette habitude existe de façon autonome dans notre subconscient et elle va défendre sa place et sa vie, comme tout être vivant. Introduire une nouvelle habitude est une vraie bataille. Imaginez-vous que la vieille habitude est un roi qui règne. Vous êtes un général qui se constitue une armée pour le détrôner. Croyez-vous que le roi va être content de vous voir venir au bout du chemin ? Bien sûr que non. Le roi Habitude va tout faire en son pouvoir pour gagner. Il va envoyer des éclaireurs - des sentiments de crainte, de culpabilité et de colère - pour vous faire rebrousser chemin. Les rois ne cèdent pas facilement. Mais si nous acceptons le fait que changer est une dure bataille, le défi devient net : un roi puissant est au pouvoir et désire y rester. Mais le fait est que si nous laissons nos sentiments

dicter notre conduite, nous n'arriverons jamais à organiser une attaque qui puisse donner le pouvoir à quoi que ce soit d'autre.

Le rétablissement n'est rien de moins qu'une guerre civile. Il exige littéralement que nous partions en guerre contre nous-mêmes, et plus spécialement contre nos habitudes. Les gens qui ne comprennent pas le rôle et la profondeur des habitudes s'arrangent pour échouer à se rétablir parce qu'ils sous-estiment l'ampleur de la tâche.

5. La frustration est toujours reliée à l'attente. Si nous avons des attentes irréalistes, nous devenons rapidement frustrés. Rien n'est plus profondément enraciné en nous que nos habitudes, et rien n'est davantage « nous-mêmes » qu'elles. Même si nos habitudes ont des conséquences néfastes, ce sont des conséquences familières, confortables. Le défi de s'évertuer à établir du neuf et du différent pour nous-mêmes, d'après une vision nouvelle, une quête nouvelle ou une nouvelle échelle de valeurs est véritablement un effort héroïque.

Le rétablissement est un combat qui en vaut la peine, parce que la victoire apporte la croissance personnelle et la liberté; plus spécialement, la liberté d'établir de meilleures relations.

FAITES-EN VOTRE AFFAIRE

Encore une fois, prenez un crayon et du papier, et remplissez les espaces : « Du mieux que je sache, l'habitude la plus urgente à changer parce qu'elle nuit à mon rétablissement est _____ . »

Peut-être avez-vous répondu quelque chose comme :

- * *Je ne demande pas ce dont j'ai besoin.*
- * *Je laisse les autres me dire ce que je dois ressentir.*
- * *J'exige des autres qu'ils me rendent heureux.*
- * *Je m'en fais.*
- * *Je remets les choses à plus tard.*
- * *Je suis perfectionniste.*
- * *Je m'arrange pour que tout aille à mon goût.*
- * *Je crois que seule une relation homme - femme peut me donner de la valeur.*
- * *Je suppose automatiquement que les autres en savent plus que moi.*

LE RÔLE DES HABITUDES

Vous avez maintenant émis une opinion personnelle sur la tâche à accomplir pour votre rétablissement. Nous nous pencherons donc plus spécialement sur cette habitude. Les habitudes remplissent trois fonctions, ce qui signifie que l'habitude que vous avez dénoncée en a aussi trois.

Elles tiennent lieu de thermostats (1)

La principale différence entre un thermostat et un thermomètre a déjà été relevée. Le thermostat régit l'environnement. Le thermomètre ne fait que l'enregistrer. Nos habitudes sont nos « thermostats de la réalité » intimes - elles voient à ce que l'environnement reste confortable en nous forçant à agir exactement de la façon dont nous nous percevons. Chacune de nos habitudes, agissant en dehors de notre conscience, possède son propre « thermostat » réglé pour protéger ce qui est « normal ». Chaque fois que nous pensons, sentons ou agissons différemment, nos thermostats volent à la rescousse.

Disons que l'habitude que vous avez inscrite plus haut ressemble à ceci : « J'ai énormément de difficulté à me laisser aller à m'amuser ou même à admettre que j'ai du plaisir. Je suis une martyre. »

Si vous pensez ou agissez autrement qu'en martyre, votre thermostat va devenir fou. Ça peut vous rendre malade. (Les maux de tête sont très efficaces pour gâcher un bon moment.) « Soudainement », vous vous assommez d'autocritique. « Sans aucune raison », vous voyez tous les enfants atteints de famine dans le monde. Alors vous vous repliez sur vous-même, et vous avez une conversation du genre :

« Comment ça va ? - Bien.

Il fait beau, n'est-ce pas ? - Oui.

Ce qu'on va s'amuser aujourd'hui ! - Peut-être. »

De la même façon, le boulotmane a un « soudain » accès de culpabilité lorsqu'il pense à un congé; le rampant a tout à coup mal au coeur; le fuyant prend finalement la décision de rompre parce que l'autre est trop grand ou trop gras ou gaucher (alors qu'en vérité il ou elle était simplement trop honnête).

Nos thermostats sont aussi rusés et puissants que notre moi intime, puisque c'est là la source de leur pouvoir. La fonction du subconscient, que certains appellent « le robot » et que d'autres comparent à un programme informatique, est simplement de défendre. Je lui ai donné le nom de « Protecteur », puisque son seul rôle est de juger, de certifier ou de passer des jugements sur ce qui est sain ou non - simplement de défendre.

Voici une histoire qui peut illustrer ce point de vue. Ma soeur a un adorable petit chien de 15 ans nommé Tiger. Tiger est un de ces chiens qui font autant partie de la famille que les humains - et il le sait. Dernièrement, Tiger s'est battu avec un berger allemand qui a commis l'impardonnable erreur de s'aventurer dans la cour de Tiger. Puisque Tiger n'a presque plus de dents, le mieux qu'il pouvait faire est de tenir le berger entre ses gencives. Bien sûr, Tiger a pris une telle raclée que nous avons craint pour sa vie.

J'ai demandé à ma soeur pourquoi Tiger s'était attaqué à un chien tellement plus gros et plus fort que lui. Elle m'a simplement répondu : « Oh Earnie, Tiger n'a aucune notion de taille. Il sait

seulement se défendre. » Voilà comment est le Protecteur. Il ne fait aucune nuance; il défend simplement avec toute sa ruse et toute sa force.

Examinez votre Protecteur. Si vous osez penser à lui retirer le pouvoir sur vos habitudes, comment votre Protecteur réagit-il ? Quelles réactions ressentez-vous ?

1. _____
2. _____
3. _____

Elles défendent la réalité (2)

La deuxième fonction de nos habitudes concerne nos sentiments, c'est-à-dire la première ligne de défense de nos habitudes. Ils sont comme la meute de chiens que le roi Habitude lâche sur l'ennemi qu'il voit approcher.

Il est très important de savoir que les sentiments ne fonctionnent qu'à reculons; ils ne connaissent que ce qui a été. Nous avons envoyé nos sentiments à l'école des milliers de fois. Nous avons appris quels comportements nous font nous sentir normaux et lesquels ne le font pas.

C'est pourquoi nos sentiments ne peuvent nous servir de guides vers une nouvelle vie. Si, comme la plupart des gens, nous laissons nos sentiments nous dicter notre conduite, il ne peut y avoir de changement durable. Et si rien ne change, rien ne change.

Je ne dis pas que les sentiments sont mauvais ou qu'ils sont nos ennemis, et je ne déclare certainement pas que nous devons éviter d'être en contact avec eux. En fait, savoir ce que nous ressentons est essentiel à l'aventure de la deuxième phase du rétablissement. Mais il est tout aussi important de ne pas laisser nos sentiments seulement déterminer notre conduite.

La vérité, c'est qu'il vous faut d'abord changer la manière dont vous agissez. Il faut vous y tenir, tant et aussi longtemps qu'agir sainement ne vous soit pas aussi naturel que ne l'étaient vos comportements autodestructeurs acquis.

La tâche est de taille. Une assez bonne définition de la folie serait d'espérer des résultats différents du même comportement. On ne peut obtenir de résultats différents du même bon vieux comportement. On ne peut en obtenir qu'en changeant de comportement. Et l'obstacle à un nouveau comportement stable sont presque toujours les sentiments.

La première fois qu'un rampant décide que : « Non ! C'est mon droit et je ne tolérerai pas d'être roulé ! », comment croyez-vous qu'il se sente ? Panique est un mot trop faible et ce qu'il ressent est probablement indescriptible. Il s'inquiète, se tourmente et a des sueurs froides; il peut même avoir des maux de tête et la diarrhée. Ses genoux se nouent et son Protecteur va trouver des milliers de raisons et de façons d'arrêter ce cirque et de retourner à la normale. Si le rampant laisse ses sentiments lui dicter sa conduite, parviendra-t-il jamais à dire non ? Non.

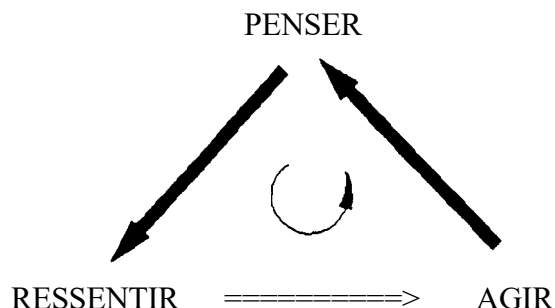
Supposez que votre subconscient vous dise : « Pour qui te prends-tu ? Tu n'es pas fait pour le succès. Tu ne réussiras jamais cette grosse vente. » Alors vous partez en guerre contre le roi Habitude et vous vous défiez de lui en affirmant : « Je suis capable. Je mérite ce qu'il y a de mieux. Je réussirai cette vente. » Comment vous sentirez-vous ? Comment pourrait réagir votre Protecteur ?

Tant que vous ne vous affirmez pas et que vous ne « réussissez » pas de façon durable, tant que ça ne devient pas une partie de vous autant que le contraire l'était, vous vous sentirez probablement comme un bol de « Jello ». Votre Protecteur s'efforcera de vous faire arriver en retard à une réunion importante. Étrangement, vous ne verrez pas la tache de ketchup qu'il y a sur votre cravate. Vous ne voudrez pas croire que vous avez terriblement gaffé en parlant à un éventuel client.

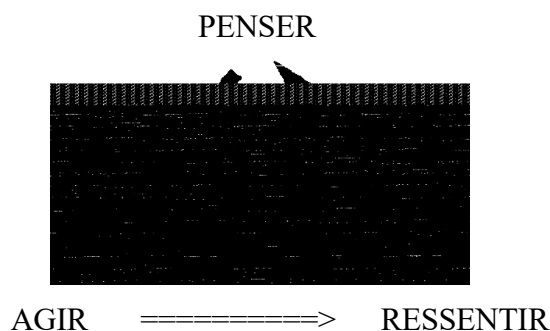
Attendez-vous à de brusques sautes d'humeur lorsque vous lancerez vos comportements dans la guerre civile. Après tout, vous voilà en territoire neuf, effrayant et chaudement disputé. Vos sentiments ne donnent pas d'importance à quels comportements ils s'attachent. Tout ce qu'ils vous demandent, c'est d'agir de façon assez stable pour qu'ils sachent quel comportement presse sur le bouton « tout va bien », et lequel déclenche le « rien ne va plus ».

Les illustrations suivantes ont éclairé bon nombre de mes clients :

COMPORTEMENT DU PASSÉ



COMPORTEMENT DE L'AVENIR NÉCESSAIRE AU RÉTABLISSEMENT



Une fois de plus, réfléchissez à une habitude enracinée que vous aimeriez changer. Comment vous sentez-vous lorsque vous avez l'intention ou que vous commencez d'agir à l'encontre de vos plus vieilles habitudes ?

Reconnaissez vos sentiments :

1. _____
2. _____
3. _____

La question est : qui décide ? Laissez-vous des comportements que vous savez être sains et normaux commencer à s'enraciner dans votre subconscient de façon que votre Protecteur se mette à défendre ce qui est bon pour vous ? Ou alors, fidèle à votre passé, refuserez-vous de combattre les difficultés temporaires et les sensations désagréables ? Si oui, vous laisserez vos sentiments dicter votre conduite et vous n'irez jamais très loin dans le rétablissement. Et l'aventure que vous vivez est lourde de conséquences.

Si nous voulons changer, nous devons laisser le conscient diriger nos actions. Un sentiment non reconnu, non étudié et inacceptable est un fou au volant. Et si nous n'examinons pas sérieusement ce fait, notre système d'habitudes en place, nous n'avons aucune chance de changer.

La plupart d'entre nous avons appris à éviter les sentiments d'inconfort. Nous interprétons un sentiment désagréable comme étant mauvais. Alors lorsque nous nous sentons mal, nous mettons habituellement fin au comportement qui nous fait nous sentir de cette façon. Et c'est exactement pourquoi la plupart des gens interrompent leur programme de rétablissement. Le nouveau comportement doit nager à contre-courant des sentiments arrêtés. Nous serons mal à l'aise parce que faire quelque chose de nouveau nous fait nous sentir différemment. Il faut apprendre que c'est correct d'être mal à l'aise pour un temps. Il faut s'y attendre et l'accepter.

Lorsque nous décidons de laisser le conscient (plutôt que les sentiments) guider ce que nous faisons, nous sommes prêts à mettre au point un programme de changement efficace. Si, par exemple, vous avez tendance à vous tenir à l'écart dans les réceptions, à ne pas parler aux gens parce que vous vous dites : « Ce sont tous des idiots, ils n'ont rien à me dire et je n'ai rien à leur dire. », vous devez donc être très habile à évoquer des milliers de raisons pour ne pas sortir afin d'éviter d'être mal à l'aise. Soyez prêts à être mal la première fois que vous irez à une réception. Et puis après ? Ça ne fera pas grande différence. Il se peut que vous soyez dans vos petits souliers, mais si vous vous y attendez, vous serez capable de le maîtriser. La frustration est toujours relative à l'attente.

Elles définissent ce qui est normal (3)

Les habitudes ont une troisième fonction. Elles servent de lunettes émotionnelles que nous portons du matin au soir. C'est à travers ces lunettes que nous voyons, interprétons et évaluons notre réalité. Personne d'entre nous ne voit vraiment la réalité telle qu'elle est. Nous la voyons telle que nous sommes.

Pour un martyr, par exemple, toute la réalité n'est qu'une suite d'accidents qui vont lui arriver. Le monde est plein de déceptions et d'incompétence. Cela peut être vrai, mais c'est tout ce que le martyr voit. C'est la vérité. Les choses affreuses sont normales.

Les rampants trouvent normal de se cacher et d'avoir peur que les autres « s'enragent » et s'en aillent. Ils s'y attendent, alors leur Protecteur fait tout en son pouvoir pour que ça se produise. Nous parlons de ce que nous pensons. Et nous attirons ce dont nous parlons. C'est bien « normal ».

Précisément, la question est : « Qu'est-ce qui est normal pour vous ? » Chaque fois que je demande à un de mes amis : « Comment ça va ? » il me répond : « La vie est un combat. » Pour lui, ça l'est et ça le sera tant et aussi longtemps qu'il ne partira pas en guerre contre cette façon de voir la réalité.

Cet ami est sobre depuis bientôt 15 ans. Il a presque appris par coeur le gros livre. Il assiste à d'innombrables assemblées et parraine des douzaines de nouveaux dans le programme de douze étapes. Pourtant, il a encore bien du bonheur à trouver. Lorsque sa femme l'a quitté (pour bien des raisons, celle-ci entre autres : « Je ne peux plus supporter sa façon de penser si négative. »), il n'était pas surpris. Il s'y attendait. La vie est un combat. Il savait que ça arriverait. Et c'est arrivé. C'était normal.

TROIS ÉCHAPPATOIRES

Si nous ne faisons pas attention lorsqu'une information nouvelle entre en conflit avec une vieille habitude, nous aurons tendance à choisir un de ces trois échappatoires :

1. Nous dénigrons l'information. Cela vous est-il déjà arrivé ? Après avoir entendu parler ou lu au sujet de quelque chose qui défie les vieilles habitudes, la tendance est de croire que : « C'est ridicule. Qui pourrait croire ça ? Ça ne se fait pas. »

2. Nous dénigrons la source. Nous nions tout en disant : « C'est un imbécile. Qu'est-ce qu'il y connaît ? S'il était dans mes souliers, il ne dirait pas de telles stupidités. » Cela nous justifie de rester bloqués.

3. Nous nous retirons de la source de l'information qui nous perturbe. Par exemple, si vous tombez sur une réunion où il y a des informations subversives, la tendance est de dire : « Vous ne me verrez plus jamais dans ce groupe. Personne n'a la tête sur les épaules. »

Le Protecteur est fort et subtil. Prenez un crayon et du papier et jetez-y vos propres exemples. Quand avez-vous cédé à un des trois échappatoires lorsque le roi Habitude s'est fait marcher sur les pieds ?

RÉSUMÉ

1. Tout ce que nous pratiquons devient une habitude.
2. Les habitudes sont ancrées dans notre subconscient et agissent sans notre consentement.
3. Les habitudes sont bien vivantes et ne céderont pas leurs places sans se débattre.
4. Notre comportement émotif est issu d'un enseignement.

Il n'y a rien de plus dangereux que l'ignorance à l'oeuvre.

Ils peuvent parce qu'ils croient pouvoir.

Virgile

Le présent achète le futur.

Samuel Johnson

Ceux qui ne se souviennent pas du passé sont condamnés à le répéter.

George Santayana

4

LA TRANSFORMATION

Le rétablissement est changement, et il en exige. Le rétablissement signifie que les choses doivent être différentes de ce qu'elles étaient. Il signifie que je dois être différent d'avant. Tout changement a rapport à un changement d'habitude, c'est pourquoi une compréhension fondamentale des habitudes est indispensable pour comprendre et finalement entreprendre des changements.

La première phase du rétablissement est clairement une transformation. Examinez la différence entre être sobre et saoul; entre trop manger en secret et de façon compulsive, et maîtriser cette compulsion; entre s'adonner à un comportement sexuel compulsif et se retenir. Il est évident que ce sont là des changements merveilleux, radicaux et héroïques.

Cependant, les changements de la deuxième phase sont tout aussi radicaux. Voyez la différence entre ne jamais dire non et être capable de faire valoir ses droits; entre toujours se ramasser dans des relations destructrices et être capable de faire un choix; entre ne jamais pouvoir accepter un tort et prendre la responsabilité des conséquences de ses actes.

Une des plus grandes joies de ma vie fut d'être approché un jour à l'église par deux nouveaux parents, qui me présentèrent leur fils de six mois en disant : « C'est ici que le cycle s'arrête. » Le couple avait assisté à quelques-uns de mes ateliers et de mes séminaires. Tous deux s'étaient vraiment engagés sur le chemin du rétablissement, et ils avaient donc un précieux cadeau de liberté à offrir à leur nouveau-né. Nous pouvons tous obtenir ce que nous sommes prêts à payer.

Un changement - tout changement - se produit en trois étapes successives :

1. la conversion,
2. la décision,
3. l'action.

Ce chapitre traitera des deux premiers volets, soit la conversion et la décision. Le chapitre cinq sera consacré à l'action.

LA CONVERSION

Selon mon expérience, nous ne changeons pas tant que nous ne prenons pas conscience du fait que nous allons perdre quelque chose dont nous ne pouvons nous passer si nous ne changeons pas. Cette prise de conscience est pour moi une expérience de conversion. Certaines personnes appellent ça « frapper un mur » ou « se retrouver la face sur le trottoir ». Peu importe comment on l'appelle, l'expérience est la même. Tant que nous ne l'avons pas, nous ne pouvons voir où nous mène le chemin que nous avons emprunté (c'est-à-dire le résultat des nouvelles habitudes que nous pratiquons). Jusqu'à ce point tournant, il est impossible de trouver les ressources, la force et la motivation nécessaires pour déclencher un changement.

L'expression « frapper un mur » est utilisée par les coureurs qui disent que lors d'un marathon, habituellement vers le vingtième mille, on a l'impression d'entrer dans un mur de ciment si on continue. À partir de là, disent-ils, vous découvrez de quel bois vous êtes bâti. À un certain point du processus de changement, vous frappez aussi ce mur psychologique - au moment où vous vous rendez compte que si vous ne changez pas, si quelque chose de vraiment différent n'arrive pas, alors vous allez perdre quelque chose dont vous ne pouvez vous passer pour vivre.

Jusqu'à l'expérience de conversion, qu'est-ce qui domine votre vie ? Qu'est-ce qui trie toutes les informations qui vous parviennent et leur donne une forme qui convient à ce que vous jugez normal ? Les habitudes, bien sûr.

Une conversion se produit lorsque nous « frappons un mur » assez fort pour que nos perceptions changent. À cause du choc de la collision, peut-être seulement momentanément pouvons-nous entrevoir une autre possibilité que celle offerte par nos habitudes. Comme vous pouvez le constater, cela demande tout un coup !

Certaines expériences de conversion se produisent avec sons et lumières. D'autres sont aussi tranquilles que la brise du soir. Mais au coeur de l'expérience, on retrouve toujours qu'assez, c'est assez. On voit une nouvelle lumière, ou alors une vieille avec des yeux neufs. Après toutes mes années dans le programme et comme conseiller, rien ne m'étonne encore autant que cette expérience de conversion chez les gens. Il n'y a pas de mots pour décrire ce mystère. Mais le fait est que quand c'est votre tour, c'est votre tour.

Voici une définition avec laquelle on pourrait travailler : « Une expérience de conversion se produit lorsqu'une personne accepte - ce qui est beaucoup plus profond que de seulement le savoir - que si elle ne change pas, elle va perdre quelque chose ou quelqu'un dont elle ne peut se passer pour vivre. »

Comme dit l'adage : « Si vous êtes prêt à le perdre, vous allez le perdre. » Combien avez-vous à perdre avant de vous retrouver « la face sur le trottoir » ? C'est un mystère. Qui peut savoir ? Mais à un certain point, vous saurez que c'est différent. Que c'est assez.

Voici quelques occasions où une personne peut « frapper un mur » :

- * *lorsque son conjoint lui dit : « C'est fini entre nous. »*
- * *lorsqu'un ami d'âge moyen meurt soudainement d'une crise cardiaque et qu'elle pense : « Je ne suis pas éternel ! »*

- * *lorsqu'elle pense une fois de trop et sérieusement à combien il serait facile et tentant de mettre fin à ses jours;*
- * *lorsqu'elle réalise qu'elle a frappé son enfant trop fort et trop souvent;*
- * *lorsqu'elle réalise l'illusion de la consommation et qu'elle accepte que posséder des choses ne remplira jamais son vide;*
- * *lorsqu'elle se regarde dans la glace et qu'elle se dit : « Je te hais. »*
- * *lorsqu'un médecin lui dit : « Si tu ne changes pas ton train de vie, tu ne te rendras pas à Noël. »*
- * *lorsqu'elle voit pleurer une personne qu'elle aime et qu'elle accepte d'être responsable de ce chagrin;*
- * *lorsqu'elle entend la sirène à la fin de son quart de travail et qu'elle sait qu'elle est à jamais perdue dans un endroit et un travail obscurs;*
- * *lorsqu'elle n'arrive à dormir qu'au bout de ses larmes et qu'elle se rend compte que tout le monde s'en fout;*
- * *lorsqu'elle échoue pour la xième fois et qu'elle réalise tout à coup qu'elle est la cause de son échec parce qu'elle n'a jamais cru pouvoir gagner.*

Je pourrais donner des exemples pour chaque habitude. La question est de reconnaître, pour chacun d'entre nous, ce que nous allons perdre si nous ne changeons pas l'habitude que nous avons inscrite. Pourquoi devrais-je changer ? Voilà la question. Qu'est-ce que je vais perdre si je ne change pas ? Et si je change, à quoi puis-je m'accrocher ou que puis-je gagner ? La première réaction est bien souvent : « Oh ! ça va faire mal, ça va être tellement dur ! » Et si vous vous dites encore ces choses lorsque vous pensez à changer, il y a de fortes chances que vous n'ayez pas encore frappé votre mur !

Quand vous frappez le mur, ce que vous risquez de perdre est si énorme que vous êtes prêt à n'importe quoi pour gagner quelque chose ou pour empêcher la perte. L'imminence de la perte est tellement réelle et puissante que le coût n'a plus aucune importance.

Voici un autre exemple : disons que vous conduisez et que vous apercevez tout à coup une voiture qui a dévié de la route et roulé dans le ravin. La voiture est en feu et en danger d'exploser. Du haut de la route, vous regardez en bas et vous avez peur, bien sûr, mais vous savez que si vous allez en bas essayer de sortir les gens de ce pétrin, vous risquez d'exploser avec eux. Mais à y regarder de plus près, vous vous rendez compte que la voiture vous est familière. En un instant, vous réalisez qu'il s'agit là d'une de vos voitures et que les gens qui y sont enfermés ne sont pas des inconnus - ce sont vos enfants. Que faites-vous ? Soudainement, vous réalisez que si vous ne descendez pas et que vous ne faites rien, vous allez perdre quelque chose dont vous ne pouvez vous passer pour vivre. En un éclair, vous êtes en bas.

À quoi pensez-vous en descendant ? Pensez-vous au malheur qui pourrait arriver ? Avez-vous peur de déchirer et de salir vos vêtements ? Bien sûr que non. Ce que vous avez à gagner en descendant et en sauvant la vie de vos enfants est tellement important que rien d'autre n'importe.

Un curieux phénomène intervient ici. Il est étonnant de constater tout ce que les gens sont prêts à perdre avant d'accepter de changer. Combien êtes-vous prêt à perdre ? est une question

extrêmement importante. Combien êtes-vous prêt à souffrir avant d'être prêt à faire quelque chose qui puisse vraiment amener un changement ?

Je n'oublierai jamais une cliente que j'ai eue il y a plusieurs années, une femme charmante que j'ai vue très souvent et à qui je m'étais attaché. Un jour, elle est arrivée vers dix heures du matin et elle portait des verres fumés. Au cours de la conversation, elle m'a parlé d'une violente dispute entre elle et l'alcoolique avec qui elle vivait. Comme elle me racontait qu'il avait essayé de lui tirer dessus, je ne pouvais croire qu'elle me racontait une telle histoire d'un air résigné - comme s'ils s'étaient querellés au sujet d'une facture ou d'un mauvais repas. Quand j'ai commencé à lui parler de changement, elle a dit : « Je suis habituée à vivre là. C'est si dur de changer. Où pourrais-je aller ? » Combien était-elle prête à perdre ?

Elle a finalement retiré ses verres fumées, et j'ai constaté que ses yeux étaient enflés et bleuis. Elle continuait à dire que le changement était difficile, et je continuais à lui demander si ce n'était pas très pénible de vivre comme elle le faisait. Elle n'était tout simplement pas prête à changer.

À l'égard de l'habitude que vous avez reconnue plus tôt, combien êtes-vous prêt à perdre ? Ou bien êtes-vous prêt à payer le prix qu'il en coûte pour garder cette habitude en place ? Si oui, il n'y aura jamais de changement, peu importe ce que vous apprenez par les livres, les conférences, les enregistrements, votre groupe ou le programme. Pourquoi ? Parce que vous n'avez tout simplement pas assez de raisons ou de motivations pour changer. Ce que vous avez à perdre n'est pas si grave. Ce que vous gagnez en restant là où vous êtes est acceptable. Si ce que vous allez perdre n'est pas réel.

Une « seconde » première étape

N'importe qui de familier du programme des douze étapes sait qu'on appelle souvent la première étape celle du désespoir. Vous la faites lorsque vous êtes à bout, lorsque ça va si mal que vous dites : « Je me fous de ce que ça prend. Je ferai n'importe quoi. N'importe quoi. Mais je ne peux continuer de cette façon. »

Tant qu'il n'y a pas de première étape, il n'y a rien.

La deuxième phase du rétablissement compte une autre première étape. Nous l'appelons la seconde première étape. Grâce à elle, vous prendrez autant au sérieux vos habitudes et votre façon d'agir que vous preniez au sérieux la dépendance qui vous a d'abord amené au mouvement. Il n'y a pas de deuxième phase tant que la seconde première étape n'est pas faite.

Au cours des douze dernières années, j'ai remarqué, surtout chez les alcooliques en rétablissement, qu'entre deux et six ans de sobriété, alors qu'ils croient que le pire est passé, ils se trouvent nez à nez avec la vraie montagne à franchir : eux-mêmes et leurs comportements autodestructeurs acquis. Et plus souvent qu'autrement, ce sont leurs relations déficientes qui les ont amenés à prendre conscience qu'ils ont besoin de croissance continue. Comme l'a dit un de mes amis : « C'est comme si je n'arrivais pas à faire tourner mes relations sur un plancher de danse. La plupart du temps, je ne peux même pas m'approcher de l'orchestre. »

Le mot « conversion » est un terme délicat. On la confond souvent avec une expérience religieuse radicale. Certains ne peuvent l'évoquer qu'accompagnée de lumière éblouissante et de voix qui sortent de l'abîme. Ce sont peut-être là de véritables conversions, mais elles ne sont pas toutes de cette nature.

Une expérience de conversion signifie tout simplement que vous en avez assez. Vous prenez alors un virage dans votre vie émotionnelle, spirituelle et psychologique et vous dites : « Plus jamais ! » À partir de là, peu importe ce que ça prend, les choses ne seront plus jamais les mêmes.

Examinons certains principes et certains faits relatifs aux expériences de conversion.

La réalité spirituelle

Les expériences de conversion sont des réalités spirituelles. Je ne veux pas dire par là qu'elles soient de nature religieuse, mais de nature spirituelle dans le sens où elles ne sont pas du domaine de la raison. Il y a en cause quelque chose de plus profond que la simple raison, ou que le bon sens. Bien sûr qu'arrêter de boire, ou de fumer, ou de fréquenter une personne qui vous blesse continuellement est sage et plein de bon sens. Tout le bon sens du monde. Mais ça ne signifie pas que tout le bon sens du monde fasse une différence aux yeux de Dieu ou de l'homme. Alors, direz-vous, qu'est-ce qui en fait et à quel moment ? Quand c'est l'heure, c'est l'heure !

Comprendre la dimension spirituelle de la conversion peut vous aider à être patient et bon envers vous-même. Vous taper dessus parce que vous n'êtes pas prêt à changer est une attitude de perdant. Plus vous vous abaissez, moins vous croyez mériter toutes les bonnes choses qui viennent avec le changement. Alors vous restez bloqué.

Le plus que vous puissiez faire pour « provoquer » une expérience de conversion est de vous y apprêter. Travaillez à être prêt. Accueillez la lumière. Préparez-vous de façon que lorsqu'elle viendra, vous ne soyez pas à l'intérieur, toutes portes verrouillées.

Changements et transformation

Il existe une importante différence entre les changements et la transformation. Faire des changements signifie faire les mêmes choses de manière différente. La même pièce, mais un nouveau théâtre. La transformation signifie quelque chose de totalement différent - tellement différent qu'on ne peut l'accomplir sans briser les vieux modèles. S'il n'y a pas de guerre avec le Protecteur, vous n'êtes probablement pas en transformation.

Dans le but d'éviter une guerre contre nous-mêmes, nous essayons souvent d'éviter le changement plutôt que d'y consentir dans un effort de rétablissement. Par exemple, une femme dépendante des hommes évitera un certain bar où elle a rencontré des tas d'hommes auparavant, mais elle garde le même comportement avec des hommes qu'elle rencontre à l'église. Ou alors une personne, au nom du rétablissement, substitue la bière au scotch. Ou encore quelqu'un s'engage solennellement à ne plus trop manger. Cette personne délaisse complètement le gâteau au chocolat - elle se contente d'entasser des biscuits.

S'il doit y avoir une vraie transformation, que doivent faire les gens qui ont de la difficulté à s'acheter quelque chose ? Il n'y a qu'une solution. Ils doivent commencer à se faire des cadeaux à eux-mêmes. Le problème est évidemment le Protecteur. Mais la seule façon de s'en sortir est de passer au travers.

Les rampants doivent commencer à dire non bien qu'ils préfèrent marcher pieds nus jusqu'au Pôle Nord. Mais il y a une seule façon de casser les vieilles habitudes, qui est au coeur du changement : faites ce que vous craignez de faire. Affrontez votre Protecteur nez à nez.

Le fuyant doit rester tranquille et dire : « Me voici. En entier. Pas de "zigonnage", de demi-vérité ou de fuite par la porte d'en arrière. C'est tout moi qui s'engage. » Bien sûr, il y a de quoi nous faire hurler à l'agonie. Mais la transformation, faire quelque chose de radicalement différent, est la seule manière de renverser les vieux modèles.

Changer les autres

Avez-vous déjà tenté de changer les autres ? Avez-vous réussi ? Bien sûr que non. Personne ne peut changer quelqu'un d'autre. Pourquoi ? Parce que la première étape d'une transformation est la conversion, et personne ne peut faire l'expérience de la conversion d'un autre. Même si vous êtes sûr d'avoir raison. Même si vous devez être témoin de la destruction d'un être cher - même là, malgré toute l'angoisse et la douleur que cela comporte, vous ne pouvez tout simplement pas vivre la conversion d'un autre.

Vous pouvez encourager une jeune personne à fréquenter l'église. Mais vous ne pouvez la forcer à entretenir une relation avec sa puissance supérieure. Vous pouvez forcer quelqu'un à entrer dans un centre de traitement, mais vous ne pouvez l'obliger à adopter la sobriété avec enthousiasme. Croyez-vous pouvoir obliger quelqu'un qui a franchi la première phase à entrer dans la deuxième phase du rétablissement ? Absolument pas.

Comprendre et accepter ce fait peut vous éviter bien des chagrins. Si vous prenez la responsabilité de l'expérience de conversion de quelqu'un d'autre, il n'y a pas de fin à la frustration et à la souffrance que vous pouvez endurer.

Les tampons

Une fois qu'on a compris que la conversion provient d'un sentiment de perte et de douleur, le mal que les « tampons » causent au nom de l'amour devient évident. Par définition, les « tampons » servent de bouclier aux autres pour leur éviter les conséquences de leur conduite irresponsable. Si vous en êtes un, alors la personne qui vous est chère ne pourra jamais connaître la souffrance qui seule peut l'amener à une conversion spirituelle.

Parfois, avec les meilleures intentions et au nom de l'amour, nous entravons les chances d'un être cher de connaître une meilleure vie. Comment ? En « tamponnant ». Nous étouffons leur chance.

Les systèmes

Le dernier principe de la conversion, qui est la première étape de transformation, demande une compréhension préalable des systèmes de relations. Personne d'entre nous ne vit dans le néant. Nous vivons tous à l'intérieur d'un réseau de relations que j'appelle des systèmes. Pensez à une toile d'araignée. Lorsqu'une araignée se met à bouger sur un fil de cette toile, toute la toile se met en branle. Nos propres réseaux de relations sont aussi sensibles que cette toile. Tout mouvement ou changement effectué par une personne affecte tout le réseau.

N'allez donc pas vous imaginer que, parce que vous avez connu une expérience de conversion et que vous êtes disposé à changer, tout le monde dans votre système a connu la même expérience et a hâte de changer.

La disparité peut souvent rendre confus les nouveaux dans le rétablissement. Ils ont une idée si nette de ce dont ils ont besoin et pourquoi ils en ont besoin que la route leur semble toute tracée devant eux. Mais alors, trop souvent, ils se rendent compte que leurs proches ne les appuient pas dans leurs efforts, quand ils ne sont pas carrément hostiles.

Attendez-vous à ce que cela arrive. Parce que vous avez décidé de ne plus être une nourrice n'entraîne pas nécessairement que vos bébés, dont vous avez pris soin toutes ces années, ne veulent plus l'être. Si vous avez décidé de partir en guerre contre le Protecteur de vos habitudes de rampant, ne croyez surtout pas que ceux à qui vous avez dit oui pendant toutes ces années vont être enchantés de votre nouveau non.

Imaginez-vous une vieille montre de poche. Ouvrez-la et découvrez son mécanisme incroyable. Les roues, les pignons d'engrenage, les ressorts - tout roule et s'imbrique. Essayez de vous imaginer maintenant que toute cette belle mécanique est déglinguée. Les roues tournent carré, les ressorts sont éventés et les engrenages ne correspondent plus. Mais curieusement, parce que toutes les pièces sont également tordues, le mécanisme fonctionne encore. Essayez maintenant de réparer une des roues. Arrondissez-la et frottez-la. Elle est resplendissante. Où allez-vous la placer ? Même si cette pièce a été réparée, aucune des autres n'a changé. La pièce réparée ne sied plus.

LA DÉCISION

La décision est la deuxième étape de la transformation. Une expérience de conversion qui n'est pas suivie d'une décision est un miracle gaspillé. Au lieu de changer, une nouvelle vie qui aurait pu avoir des résultats différents s'est laissée éteindre et mourir, prisonnière des liens des habitudes. Alors encore une fois, premièrement, réfléchissez à l'habitude contre laquelle vous partirez en guerre dans la deuxième phase, deuxièmement, définissez clairement dans votre esprit ce que vous allez perdre si vous ne le faites pas, et troisièmement, examinez les avantages d'une décision valable.

C'est votre décision

Personne ne peut prendre de décision à votre place, tout comme personne ne pouvait vivre une conversion pour vous. L'expérience de conversion est la rampe de lancement d'une vraie décision et rien de moins. Si quelqu'un d'autre décide que vous avez une décision à prendre, vous ne « frappez pas le mur » assez fort pour modifier vos perceptions. Nous ne pouvons changer que pour nous-mêmes, et nous ne le faisons que lorsque les conséquences de nos habitudes ou de nos comportements sont devenues tellement pénibles que nous ne pouvons plus en payer le prix. Lorsque nous réalisons cela, une expérience de conversion suit et ensuite nous pouvons prendre notre propre décision. En plus d'être vôtre, la décision doit être entière. On ne peut rien retenir lors d'une décision valable.

Bien trop souvent, lorsque nous pensons à prendre une décision, nous tombons dans le piège d'imaginer ce que nous voulons faire pour provoquer le changement. Mais ce n'est pas ce que nous voulons qui peut changer quelque chose. Le changement, c'est de se demander qu'est-ce qu'il faut faire ? Une personne peut dire : « Je veux bien changer en lisant des livres, en allant à des conférences et même en remplissant les espaces vides de ce livre, mais je ne veux pas aller dans un

groupe. Je ne veux surtout pas parler de ce qui ne va pas. » Une décision de ce genre n'accomplit rien. Ce n'est pas notre volonté de faire quelque chose qui entraîne un changement; mais bien notre volonté de faire ce qu'il faut faire.

Supposons que quelqu'un a découvert que son principal obstacle au rétablissement est son incapacité de partager ses sentiments, peut-être causée par son incapacité à entrer en contact avec ces sentiments. Cette personne peut dire : « Voici ce que je veux faire ! Je suis prêt à écrire à ce sujet, à y réfléchir et même à prier. Mais je ne veux pas aller voir ma femme et lui dire que je l'aime. Je ne veux pas dire à mes enfants ce qui me met en colère. » Cette personne est en train de dire qu'elle n'est pas prête à faire ce qu'il faut faire.

Certaines séances de thérapie relèvent presque du burlesque. Un client peut dire : « Écoutez, je ne veux honnêtement plus être un rampant. Rien au monde ne me fait davantage souffrir, et je m'engage à y travailler. » Je lui réponds : « Très bien, alors voici ce qu'il faut faire : avec l'aide de votre groupe, vous allez apprendre à dire non. » Et le client rétorque : « Oh ! non, je ne peux pas faire ça ! Restons ici dans le bureau et parlons-en. Trouvons des stratégies pour niveler le problème. Dites-moi quels livres je dois lire. » Ma réponse est toujours la même : « Oui, nous pouvons faire des trucs du genre, mais le fond de la question, c'est que vous devez apprendre à dire non. » Le client dit : « Vous ne comprenez pas. Je ne peux pas faire ça. Je ne suis pas prêt à aller aussi loin maintenant, mais je veux vraiment m'en sortir. » Et ça peut continuer pendant des heures. Le fait essentiel et inéluctable est que le changement n'est pas une question de choisir ce que vous êtes prêt à faire. Une fois que l'expérience de conversion s'est produite, le sujet se réduit à cette question essentielle : qu'est-ce qu'il faut faire pour amener un changement ? Et la réponse est : la seule chose qui changera vraiment quelque chose.

Alors sortez vos crayons et papiers et réfléchissez à ce qu'il vous faudra faire pour briser l'habitude que vous avez déterminée comme étant votre obstacle.

Tout oui est aussi un non

En prenant des décisions et en en parlant, nous croyons souvent que la partie facile est de dire oui. Mais chaque oui exige un non. Si, par exemple, nous disons oui à la sobriété, alors nous devons refuser de fréquenter certains de nos vieux amis. Si nous disons oui à manger raisonnablement, alors nous devons dire non à nos salons de thé préférés. Chaque oui est aussi un non, mais parfois le oui est beaucoup plus facile que le non.

Le fait est que si nous désirons marcher droit sur notre nouveau chemin, nous devons éviter les gens et les endroits louches. Il est capital, en considérant le changement et la solidité de nos décisions, de savoir quelles personnes et quels endroits sont dangereux pour nous. Changer notre façon de vivre pour les éviter signifie souvent laisser tomber des gens, des événements et des distractions qui nous étaient agréables. C'est difficile. Mais dire non est vraiment essentiel.

Pourquoi chaque oui exige-t-il un non ? Parce que changer d'habitudes est au centre de la deuxième phase du rétablissement. Chaque fois que nous nous permettons de fréquenter nos anciens compagnons ou endroits, nous redonnons du pouvoir à une vieille habitude. Changer d'habitudes et de façon de vivre exige que vous alliez de l'avant. Il est manifestement très important d'éviter les gens et les endroits qui ont tendance à ramener les anciens déclencheurs, les anciens sentiments et les anciennes réactions.

En regardant l'habitude qui entrave votre rétablissement, réfléchissez soigneusement à ce à quoi vous aurez à dire oui et non.

Chaque occasion est importante

Il nous arrive parfois de nous reposer sur nos lauriers lorsque nous arrivons à déjouer un comportement sous la garde du Protecteur. La première fois qu'un martyr se détend et s'accorde du bon temps; ou la première fois qu'un boulotmane arrête de travailler et profite de son congé sont réellement de grandes occasions. Vous pouvez en être si fier et si excité que vous pouvez vous dire : « J'ai vaincu cette habitude ! » Mais en réalité, il n'en est rien.

Une fois ne suffit pas. Une expérience de conversion, c'est comme mettre le feu aux poudres. La première explosion qui vous propulse de la rampe de lancement peut vous faire croire que vous avez complètement dépassé votre problème. Mais les habitudes ont la vie dure, et tout ce qui est en vie se bat à mort pour le rester. Ce serait vous mentir que de baisser la garde ou de croire que vous êtes guéri. Dès que la lumière et la chaleur de la conversion s'estompent, il est trop facile, six mois plus tard, de vous retrouver exactement au point de départ.

Une des qualités primordiales d'une décision valable est la réalisation lucide qu'une fois n'est pas assez. Il vous faut agir à l'encontre de votre habitude encore et encore. Puisque vous n'êtes pas devenu ce que vous êtes en une seule fois, vous devrez pratiquer sans relâche. Une fois n'est pas assez et chaque fois compte. Je ne suis pas en train de dire que vous devriez devenir un perfectionniste et compter sur vous seul au point que toute rechute qui vous ramène à vos vieilles habitudes vous fasse déclarer faillite dans votre rétablissement et vous invite à vous taper dessus parce que vous ne faites pas suffisamment de progrès. Mais si vous choisissez de revenir à vos anciennes manières, n'allez pas croire que ça ne change rien. Chaque fois compte. Vous devez comprendre l'importance de cette vérité.

Visez votre but

La transformation est une guerre civile. Le rétablissement est orienté vers la transformation. Si nous ne partons pas en guerre contre nous-mêmes, nous ne connaissons pas le succès désiré en deuxième phase de rétablissement. Lorsque les temps sont durs, il est capital de se concentrer sur notre but. Nous avons pris la décision difficile de commencer ce combat. Nous savons clairement pourquoi nous devons continuer parce que nous savons ce que nous perdrons si nous abandonnons. Ne perdez pas votre but de vue.

Trop souvent au milieu du combat, nous sommes tellement bouleversés par les difficultés et par la lutte à mener contre nos vieilles habitudes que nous perdons de vue la faveur que nous sommes en train de nous faire. Qu'allons-nous gagner ? Et que gagnons-nous en réalité à chaque jour ? Il est important de prendre le temps d'y réfléchir. Tellement important que nous pourrions tenir un journal de nos progrès quotidiens. Chaque jour nous devrions évoquer la raison pour laquelle nous sommes en guerre contre nos vieilles habitudes. Visez votre but.

Célébrez chaque victoire

Fêter le succès est l'antidote à notre tendance à regarder ce qu'il reste à faire plutôt que de regarder en arrière et de constater le chemin accompli. Lorsque nous ne nous accordons pas de mérite pour le chemin parcouru, nous diminuons la valeur de notre voyage. Plus nous nous déprécions, en nous disant que nous ne faisons vraiment aucun progrès, plus nous abîmons notre estime de soi. Et plus l'estime et le respect de soi sont atteints, moins nous avons de raisons de changer. Pourtant, la raison de base de ces changements au départ est que nous méritons mieux ! Ou du moins que nous avons assez souffert. Alors il est important d'être patient, d'être indulgent. Il est important de célébrer chaque victoire que nous remportons le long du chemin.

Déterminez pour vous le genre de célébration que vous pourriez vous accorder pour tout le travail accompli. Une célébration n'exige pas toujours un repas et n'a pas besoin d'être excentrique. Plusieurs d'entre nous célébrons en nous accordant un peu de temps. Avez-vous le temps de faire des choses plaisantes, que vous aimez faire ?

Nous avons besoin de célébrer. Si tout ce que nous faisons est de contempler la difficulté de vaincre ces habitudes et combien ce combat est pénible, alors nous ne serons pas motivés à progresser. Fêter n'est pas un luxe.

Une expérience de conversion, lorsqu'elle est suivie d'une vraie décision, change les choses. Votre vie ne sera plus la même, parce que maintenant vous avez un nouvel éclairage ou une nouvelle vision. Au chapitre suivant, nous verrons à mettre le désir de changer et le renouveau apporté par la conversion en pratique dans un programme de changement.

RÉSUMÉ

1. Le rétablissement est changement et il en exige.
2. La transformation se produit en trois étapes : la conversion, la décision et l'action.
3. L'expérience de conversion nous fait prendre conscience du fait que nous allons perdre quelque chose dont nous ne pouvons nous passer pour vivre si nous ne changeons pas.
4. Une décision implique que nous sommes prêts à faire ce qu'il faut faire (et non pas simplement quelque chose) pour changer.

Un voyage de mille milles doit commencer par un seul pas.

Lao Tseu

La pratique est le meilleur professeur.

Publilius Syrus

Déterminez d'abord ce que vous désirez devenir, puis faites ce que vous avez à faire.

Épictète

Le plus long des voyages est le voyage intérieur de celui qui a choisi son destin, qui est parti en quête de son origine.

Dag Hammarskjöld

5

LE PROGRAMME

Si vous deviez faire un très long voyage, quel genre de véhicule choisiriez-vous ? Vous fieriez-vous à une voiture aux pneus usés et au radiateur qui fuit ? Partiriez-vous sans vous assurer que votre auto a assez d'huile ? Bien sûr que non. Vous vérifieriez d'abord la voiture pour être sûr qu'elle vous conduise à bon port. Personne ne veut risquer un long voyage à bord d'une auto qui n'est pas en bon état. Pourquoi ? Parce que le voyage serait interrompu et pénible, ou alors il se pourrait que vous n'arriviez pas du tout à destination.

C'est la même chose pour votre programme. Si vous voulez que votre programme fonctionne, qu'il vous mène quelque part, il faut le vérifier de temps à autre pour être sûr qu'il est en bon état. Tout comme vous ne pourriez vous fier à une décoration pour vous garantir un déplacement entre Chicago et Nashville, ne croyez pas qu'un programme qui n'est que confortable et tape-à-l'oeil puisse vous amener quelque part. Un programme qui ait quelque puissance et quelque substance doit se conformer à certains critères.

UN PROGRAMME EFFICACE

Les quatre caractéristiques d'un programme efficace sont les suivantes : il doit être concret, pratique, précis et constant.

Concret et pratique

Un programme vague et nébuleux ne vous mènera pas bien loin. Il faut qu'il soit bien réel. Pourquoi ? Supposons que vous commencez un cours de dactylographie. Au départ, vous ne savez pas du tout taper - vous n'avez pas développé ce talent. Si le professeur entre dans la classe et dit :

« Que voulez-vous faire ce soir ? Jouer aux cartes ? Parler du hockey ? », allez-vous pouvoir améliorer vos talents de dactylo ? Évidemment pas. Mais supposons que le professeur dit : « Allez à la page 6. Commencez à écrire les phrases et je vais circuler pour vérifier votre travail. » Il est certain que cette approche va vous aider à vous améliorer.

Nous ne pouvons devenir habiles sans être sérieux. Toute nouvelle forme de comportement se développe par la répétition. Des actes pratiques et concrets, fidèlement exercés, nous font découvrir les voies de notre nouvelle destination.

Précis

Il s'agit ici de regarder à la loupe. Une orientation générale ne suffit pas. Si le dentiste vous demande quelle dent vous fait mal, vous ne lui dites pas de toutes les arranger. Ou si le mécanicien ne trouve pas le bobo de votre auto, il ne pourra pas la réparer. Vous devez savoir précisément ce qu'il y a à changer de façon à pouvoir vous concentrer.

Au cours des ans, j'ai travaillé avec des centaines de gens qui croyaient bien faire leur programme. Mais si vous leur demandiez précisément ce qu'ils essayaient de changer, ils l'ignoraient. L'habitude, le comportement et l'émotion qu'on veut traiter doivent être clairement définis. Sur quoi vous concentrez-vous ? Qu'est-ce exactement que vous voulez changer ? Si vous ne pouvez répondre à cette question, votre programme ne peut pas être un outil d'une grande utilité.

Lorsque je réfléchis à la notion de précision, je revois toujours la surprise que j'aimais le plus dans les boîtes de Cracker Jacks quand j'étais petit : une petite loupe. J'aimais faire un petit tas de feuilles, tenir la loupe au soleil et essayer de concentrer assez de rayons d'énergie solaire pour y mettre le feu. Voilà ce qu'est un programme . une loupe qui concentre l'énergie du programme sur une habitude ou un comportement qui doit changer. Sans cette concentration, le programme ne peut y arriver.

Constant

Un programme efficace doit aussi être constant. Puisque les habitudes viennent de la répétition, il faut persister dans notre nouveau comportement jusqu'à ce qu'il devienne assez fort pour avoir une vie propre. Si on persiste, cette nouvelle habitude deviendra partie de nous. Si on est inconstant, elle n'a aucune chance. Souvenez-vous que bien des gens parmi nous ne vont pas loin dans leur programme parce que les nouveaux comportements nous rendent mal à l'aise, et qu'on nous a entraînés à croire que tout ce qui ne nous fait pas nous sentir à l'aise est mauvais pour nous. Si nous ne comprenons pas ce qui se passe, nous cesserons le nouveau comportement parce que nous ne sommes pas bien. Si nous ne pratiquons pas cette habitude encore et encore, elle ne fonctionnera plus, et l'ancienne regagnera le pouvoir.

Concret, pratique, précis et constant, voilà les caractéristiques d'un programme qui peut vous amener quelque part.

CONSTRUIRE UN PROGRAMME

De quoi est fait votre petit tas de feuilles à vous ? C'est-à-dire, quelle habitude ou quel comportement font-ils obstacle à la vie libre à laquelle vous aspirez ? Avant d'éclaircir tout cela pour moi-même, je n'avais aucune idée de ce sur quoi je devais me concentrer. Je n'étais pas du tout en contact avec mes habitudes et mes motivations, alors je ne pouvais répondre à cette question. Finalement, après beaucoup de travail, j'ai mis le doigt sur quatre types de comportement qui m'apportaient une misère sans fin et l'autodestruction.

Si vous êtes prêt à travailler à construire un programme, vous aussi aurez un regard lucide sur ce à quoi vous faites face. Si ça en vaut la peine pour vous et s'il y a quelque chose que vous ne voulez pas perdre, vous trouverez votre angle.

Les quatre principaux types de comportement ou traits de caractère que je me suis découverts sont de vieilles habitudes que je dois surveiller chaque jour si je veux que ma vie ressemble à ce que je désire et que mes relations soient ce qu'elles devraient être.

- 1 Le premier est l'inquiétude. Je suis un champion de l'inquiétude, je m'y suis adonné une bonne partie de ma vie. En m'inquiétant du lendemain, je peux tuer tout le plaisir et la joie des plus grands jours. J'ai tendance à craindre qu'une crevaision vienne gâcher un pique-nique. J'ai peur qu'un être cher tombe malade et meure. Peu importe que ce soit des riens ou des choses importantes, je suis bon pour m'en inquiéter.

L'inquiétude est une technique que j'ai utilisée nombre d'années pour incruster une attitude qui dit ceci : même si tu travailles fort et que ça va bien, la récompense sera toujours injuste et ingrate. L'inquiétude est ma façon de dire « ainsi soit-il » à cette vision défaitiste de la réalité, de la cautionner. Alors chaque jour je dois me surveiller là-dessus. Ai-je réussi à déjouer ma vieille compagne aujourd'hui ? J'ai rechuté trois fois mais me suis rattrapé deux fois ? Excellent ! Ce fut une bonne journée. La question est de surveiller pouce par pouce plutôt que par kilomètres. Quels sont les pouces que vous avez à surveiller ?

- 2 Les projections constituent un autre défaut de caractère que je dois surveiller. J'ai tendance à croire que : « Je serais heureux si telle chose arrivait, ou je le serai quand ça arrivera. » Toujours « si » et « quand ». En réalité, j'ai tout ce qu'il faut pour avoir la paix d'esprit maintenant, comme nous tous. Et si je ne puis la trouver maintenant, il y a de fortes chances que je ne puisse la trouver plus tard. Cela ne signifie pas que les gens dans une passe difficile ne seront pas tentés de projeter un peu. Mais cela veut dire que si nous avons assez de profondeur dans notre programme et notre spiritualité, la vie n'a plus besoin d'être chaotique, misérable et de nous échapper. Ce n'est pas une question de « si » ou de « quand », mais une question de « maintenant » ou « jamais ». Ici aussi il faut que je me surveille pouce par pouce.
- 3 Je dois aussi surveiller ma boulotmanie. Ce n'est pas tellement que je travaille trop d'heures, mais plutôt que j'ai appris à soutirer presque toute mon estime de moi de la réussite de mes projets. Le succès au travail me valorise vraiment. Presque toute ma vie, les résultats ont compté plus que toute autre chose. Les boulotmanes sont des gens qui laissent leur travail décider s'ils seront heureux ou non. Alors je dois me surveiller. Pas vous ?
- 4 La dernière déficience dont j'ai à m'occuper chaque jour est ma difficulté à recevoir des bonnes choses des autres. Ce n'est pas difficile pour moi de faire du bien aux autres ou d'être disponible lorsqu'ils ont besoin de moi. Mais j'ai beaucoup de difficulté à accepter ce que les autres me donnent. C'est une autre façon de dire que je ne veux rien recevoir - je veux garder le contrôle.

Ceux qui donnent sont assoiffés de contrôle. Les gens à qui je donne ont manifestement besoin (ou du moins je le crois) de ce que j'ai à leur donner. Recevoir me rend mal à l'aise parce que cela signifie que j'ai besoin de quelque chose. Pour un tas de raisons, j'ai de la difficulté à accepter que j'ai besoin des autres et de ce qu'ils ont à me donner. Alors pour moi, cette difficulté à lâcher le contrôle est une autre raison pour laquelle je ne peux profiter pleinement de ce qu'aujourd'hui peut m'offrir. Si je n'y fais pas attention, je retombe automatiquement.

Plan du programme de _____.		
<u>Habitudes</u>	<u>Lectures ou informations quotidiennes</u>	Quoi Quand
	<u>Parrain/Mentor</u>	Qui Quand
	<u>Groupe</u>	Où Quand
	<u>Évaluation</u>	Comment Quand
	<u>Prière/Méditation</u>	Comment Quand
	<u>Santé</u> Distraction Exercices Alimentation	Quoi Quand
	<u>Célébration</u>	Quoi Quand

Vos trois ou quatre habitudes peuvent être complètement différentes des miennes. Si vous désirez sincèrement un programme qui change les choses, commencez à réfléchir à vos habitudes. Qu'avez-vous besoin de changer ? Soyez aussi précis et honnête que vous pouvez l'être - les enjeux sont énormes.

Observez le tableau de la page précédente. C'est votre plan de programme. Écrivez à gauche sur le plan même (ou sur une copie) les comportements ou les habitudes que vous avez à traiter. En les écrivant, soyez conscients de ce que ces tyrans vous ont coûté jusqu'ici. Regardez ensuite les sept activités inscrites au programme.

Un programme est une suite de petites habitudes qui, si elles sont mises en pratique concrètement, constamment et précisément, créeront pour vous de nouvelles ouvertures et de nouveaux choix.

Lectures ou informations quotidiennes

La première activité en tête de liste est la lecture ou l'information quotidienne - les livres, les cassettes, les enregistrements, etc., bref, tout ce qui nous apporte de nouvelles informations, de nouvelles façons de penser, une nouvelle perspective. Nous devons voir chaque jour à acquérir cette discipline quotidienne. À côté de lecture quotidienne, vous remarquerez qu'il est écrit quoi et quand. Notez ce que vous utilisez pour vous informer et quand vous le faites, parce que si vous ne savez pas quoi lire ou quand vous allez avoir le temps de le faire, il y a de fortes chances que vous ne le fassiez pas.

Pourquoi l'information quotidienne est-elle si importante ? Parce qu'il s'agit de changer des habitudes, et que notre façon de penser est un élément important de la structure de nos habitudes. L'information quotidienne donne à notre esprit de nouvelles façons de penser. Alors quel livre lirez-vous ou quelle cassette écouterez-vous ? Vous pouvez en changer d'un jour à l'autre, mais l'important c'est d'en connaître le contenu.

Souvenez-vous qu'un programme efficace doit être précis. Regardez encore la liste des habitudes à gauche de votre plan. Quel genre d'information a le plus de chances de les changer ? Pour bien des gens, une information positive, optimiste est essentielle. Bon nombre d'entre nous avons besoin de nous convaincre que nous méritons de bonnes choses, et nous avons besoin de nous l'entendre dire encore et encore. Ou peut-être qu'il nous faut apprendre à s'établir des buts. Peut-être que toute notre vie nous nous sommes efforcés de survivre, sans pouvoir se fixer d'autre but. Pour nous alors, n'importe quel livre qui traite de se fixer des buts, de la pensée positive ou de comment être son propre meilleur ami peut faire l'affaire.

Au fur de vos lectures quotidiennes, concentrez l'information nouvelle sur les habitudes et les comportements qui vous nuisent, peu importe combien cela vous semble impossible ou douloureux d'avoir ces nouvelles pensées. Concret et pratique - écrivez-le et faites-le.

Parrain ou mentor

C'est le deuxième de la liste. À côté, on peut lire qui et quand. Bien des gens ne se sont jamais confiés à personne. Mais chacun de nous a besoin d'une personne spéciale, soigneusement choisie, à qui nous pouvons faire confiance, qui n'a pas besoin de nous mettre sur un piédestal ou de nous rabaisser et qui a déjà accompli un bout de chemin sur la route où nous nous aventurons. Ces gens-

là ont quelque chose à nous donner et nous avons besoin de les rencontrer et de leur parler régulièrement. Qui est votre parrain ou marraine ?

De quoi devez-vous parler à votre parrain ? De ce qu'il y a à gauche de votre feuille. Ce sont vos problèmes. Pendant presque deux ans, j'ai rencontré mes deux parrains une fois par semaine. Ils étaient très différents l'un de l'autre, mais chacun avait des talents que je cherchais à développer. Je cherchais à savoir comment ils pensaient. Je voulais savoir ce qu'ils avaient dans le crâne parce que manifestement leur façon de penser était différente de la mienne, et les résultats qu'ils obtenaient étaient également très différents. Je ne dis pas que ma vie était tellement chambardée qu'elle n'avait plus rien de bon. Ce n'était pas le cas. Mais certaines parties de ma vie me faisaient trop mal, et j'avais besoin de gens qui faisaient le même voyage que moi. Concret et pratique : avez-vous un parrain ou un mentor ? Si vous n'en avez pas, faites-vous la faveur d'en trouver un. Souvenez-vous que si vous n'êtes pas prêt à faire quelque chose de différent, il n'y aura pas de changement. Alors trouvez la bonne personne et inscrivez son nom.

Quand allez-vous rencontrer votre parrain ? Une fois la semaine n'est certainement pas trop si vous croyez avoir trouvé quelqu'un de qui vous pouvez vraiment apprendre. Il se peut que vous ayez à demander à deux ou trois personnes avant de trouver quelqu'un qui est prêt à s'engager, parce qu'il s'agit véritablement d'un engagement. C'est une grande responsabilité pour une personne que de consacrer une partie de son temps, de ses préoccupations et de son honnêteté en tant que parrain ou interlocuteur à long terme. Mais il est crucial de trouver une personne semblable et de partager avec elle régulièrement - lui dire comment ça va pour vous et recueillir ses commentaires sur la façon dont elle a passé au travers des situations que vous traversez. L'aide, l'amour et la confiance qui se développeront en cours de route vaut mille fois le malaise que peut vous causer d'entreprendre cette démarche.

Le groupe

La troisième activité est le groupe. Avez-vous une réponse concrète et pratique à la question : « Où se trouve votre groupe, et quand se réunit-il ? » Le groupe est essentiel. Même si j'aime mon parrain ou mon mentor et que je lui fais confiance, il ne peut me donner que ce qu'il a . Le groupe, cependant, est une expérience collective, qui tire sa force et son espoir d'une vingtaine de gens ou plus. Lorsque nous nous rencontrons en groupe - si les membres sont vraiment en cheminement plutôt que d'être là pour se justifier ou donner l'heure - nous participons à une expérience tout à fait différente. Nous entendons une autre sagesse et une autre information. Il y a de la magie dans le genre de partage qu'il peut y avoir dans un bon groupe. Quand votre groupe se réunit-il et combien de fois y allez-vous ?

L'évaluation

Comment procéder et quand ? Les membres des programmes de douze étapes sont familiers de ce genre d'évaluation par la dixième étape. Il s'agit de vérifier le terrain pouce par pouce plutôt que de faire face à des kilomètres. Il y a bien des façons de s'évaluer, mais voici la mienne . j'ai inscrit mes quatre comportements négatifs (je les appelle mes démons) sur une carte postale que j'ai collée sur ma table de chevet. Chaque soir avant de m'endormir je regarde ma carte et je me dis : « O.K., comment t'en es-tu tiré avec l'inquiétude aujourd'hui ? » Si j'ai eu cinq crises d'inquiétude et que je ne m'en suis bien sorti que trois fois, il faut que je le sache. Si l'inquiétude a gâché une bonne partie

de ma journée, il faut que je me surveille demain, parce qu'autrement, je vais commencer à perdre plus que je n'en regagne. Si je ne m'observe pas tous les jours, avant longtemps je vais revenir à mon point de départ. Comment faites-vous votre évaluation ?

La question à se poser n'est pas : « Comment me suis-je comporté en gros ? », mais bien : « Comment m'en suis-je tiré avec ceci ou cela ? » Autrement dit, avec nos habitudes cibles. Concentrez votre évaluation sur les habitudes qui vous donnent du fil à retordre. Regardez-les là, à gauche de votre plan. C'est là que le changement va se produire.

Supposons que l'insécurité fait partie de votre liste d'habitudes. Peut-être qu'à chaque fois que quelqu'un vous regarde de travers ou dit quelque chose qui vous dérange, vous sentez de l'insécurité, vous avez peur. Lorsque vous avez peur, vous devenez en colère, et lorsque vous êtes en colère, vous devenez déprimé. Si le dépendant occupe encore le siège du conducteur, c'est ce que l'insécurité chronique produit comme résultat. Mais si votre évaluation quotidienne vous démontre que quatre fois aujourd'hui, vous avez été envahi par l'impression de n'être pas assez bon, que pouvez-vous y faire ? Comment traitez-vous ce problème ?

Peut-être déciderez-vous que le meilleur moment de faire face à ces vieilles crises est votre temps de lecture. Ou peut-être vous répétez-vous certains slogans lorsque vous avez ces attaques. Ou encore vous priez et vous appelez votre parrain. Peut-être déciderez-vous de fréquenter votre groupe plus souvent pour obtenir la force de continuer sur votre nouveau chemin. L'évaluation est essentielle à tout progrès, dans quelque domaine de votre vie. Si vous ne vous évaluez pas, vous ne pouvez jamais vraiment savoir comment et où vous allez.

Prière et méditation

La prochaine activité de notre liste est la prière et la méditation. Il ne s'agit pas de religion ici. Ce que je dis, c'est que la force de nos vieilles manières destructrices est tellement puissante que nous ne pouvons en venir à bout sans aide. S'il doit se produire une transformation, nous devons nous abreuver à la source d'un pouvoir plus grand que le nôtre. Avez-vous déjà essayé de vous servir de votre propre volonté seulement pour faire disparaître ce que vous avez noté ? Ça ne fonctionne pas, n'est-ce pas ? Cette connaissance fait partie de notre expérience de conversion : j'ai fait tout ce que j'ai pu, et ça ne fonctionne pas. Manifestement, nous devons trouver plus de pouvoir quelque part.

Un homme que je connais compare ce phénomène à l'utilité d'avoir un cric dans sa voiture. Quel besoin en avez-vous ? En cas de crevaison, vous comprendrez pourquoi. La voiture est trop lourde à soulever, et vous ne pouvez tout simplement plus avancer si un pneu est crevé ! Cette comparaison ne dit certainement pas tout ce qu'il y a à dire d'une puissance supérieure, mais il peut vous être utile d'y penser comme à un cric. La puissance supérieure peut soulever votre auto pour vous permettre de réparer la crevaison, c'est-à-dire l'habitude que vous essayez de changer. Alors, comment obtenez-vous l'aide de votre puissance supérieure et quand ?

Il y a d'innombrables merveilleux ouvrages sur la prière et la méditation. Peut-être qu'ils ne vous conviennent pas et je n'affirme pas qu'ils le devraient. Mais une forme de prière et de méditation est indispensable. Vous ne pourrez pas soulever votre voiture autrement. Elle est trop lourde. Et les pneus crevés que sont vos habitudes ne vous permettront pas d'avancer. Si vous ne vous en occupez pas, vous êtes arrêté. Alors acceptez que d'une manière ou d'une autre - la vôtre -

vous devez établir un contact. Les gens qui ont déjà une vie religieuse active peuvent très bien intégrer cette partie du programme dans un cadre religieux plus large.

Santé

Le numéro six de notre liste insiste sur la façon de prendre physiquement soin de soi. Les soins de santé comprennent trois aspects : l'exercice, l'alimentation et le jeu. Alors comment, quand et où prenez-vous soin de votre corps ? Concret et pratique. Peu importe qui vous êtes et quel âge vous avez, vous êtes rivé à votre corps. Vous êtes votre corps. Si votre corps est flasque et mou, si vous êtes mal nourri (à ne pas confondre avec sous-alimenté), vous aurez beaucoup plus de difficulté à amorcer une transformation. Vous ne pouvez pas fuir votre corps. Parlons de jeu. Que faites-vous pour vous amuser ? Quand prenez-vous des loisirs ? Peut-être êtes-vous un de ceux qui disent : « Je n'ai pas besoin de ça. » Ou : « C'est pour les enfants. » Ou encore : « Je n'ai pas assez de temps pour ça parce que j'occupe tout mon temps à prendre soin des autres. » Si c'est votre cas, peut-être devriez-vous inscrire cette habitude du côté gauche de votre plan. Si vous n'avez jamais de temps libre, il n'est pas étonnant que vous soyez en colère, blessé et que vous vous sentiez utilisé. Que faites-vous pour jouer ?

Il n'est pas sain de vous refuser des loisirs. Mais bien des gens ne savent même pas ce qui pourrait les amuser. Le trouver fait partie du programme. Qu'est-ce qui pourrait vous faire plaisir ? Avoir un hobby ? Prendre une marche autour d'un lac ? Concret et pratique - que faites-vous pour vous amuser et quand ?

Faire de l'exercice est primordial. La plupart d'entre nous ne laisseraient pas leur maison se détériorer, mais nous habitons nos corps beaucoup plus longtemps que nos maisons - dans un sens, il n'y a pas de « foyer » plus intime ou plus digne d'attention que votre propre corps. Si nous laissons nos corps à l'abandon, où pourront-ils déménager ?

Je ne vous dis pas combien ou quel genre d'exercice vous devez faire. J'essaie seulement de prouver qu'on se sent mieux, qu'on pense plus clairement et qu'on subit moins de stress lorsqu'on fait de l'exercice régulièrement et adéquatement.

Vous et moi sommes davantage que pensées, émotions et esprits. Chacun d'entre nous a un corps physique différent. En apprenant à penser à nous-mêmes comme à un tout, et en constatant que nos problèmes affectent ce tout, nous verrons le besoin de solutions détaillées. Traiter nos problèmes de façon holistique signifie prendre soin de nos corps, et cela passe par l'exercice.

Une saine alimentation aide davantage la maîtrise de nos émotions que celle de notre poids. Ce que nous donnons à nos corps affecte nos émotions et nos nerfs. On a souvent dit que bien que nous soyons le pays le mieux nourri au monde, nous sommes loin d'être le plus en santé. Nous sommes accrochés à la caféine, à la nicotine et aux hydrates de carbone raffinés. Nous avalons des agents de pollution seulement en respirant et en buvant de l'eau. Nous prenons trop de médicaments prescrits ou en vente libre. Nos corps ont besoin d'une bonne nutrition pour faire face à ce massacre.

Qu'en est-il pour vous ? Êtes-vous suralimenté et mal nourri ? C'est possible, et changer cette condition peut vraiment entraîner une transformation. Souvenez-vous que quand rien ne change, rien ne change. Il y a des tas de livres et d'autres sources d'information sur l'alimentation. Pensez-y, en même temps qu'au jeu et à l'exercice. Concret et pratique - que faites-vous et quand ?

Célébration

La dernière activité, qui est très importante pour certains et moins pour d'autres, est la célébration. Elle est primordiale pour des gens qui ont tendance à être très durs envers eux-mêmes. Les gens impatientes, les boulotmanes et les martyrs ont tout intérêt à apprendre à célébrer. Il faut s'exercer à regarder les progrès accomplis plutôt que de se lamenter sur la distance à parcourir. Il n'y a pas de fin à l'aventure de la croissance humaine, et ce fait même est une cause à célébrer. Le potentiel des êtres humains d'être en santé, heureux et sains est presque sans limite.

Pratique et concret. Si vous êtes de ceux qui ont vraiment besoin de célébrer, flattez-vous le dos et accordez-vous une trêve. Que faites-vous et quand ? Assurez-vous que votre façon de célébrer ne tourne pas toujours autour de la nourriture, en particulier des aliments malsains. Et elle ne devrait pas non plus nécessiter des dépenses. Elle pourrait consister simplement à prendre le temps de lire quelque chose que vous remettez depuis longtemps ou à écouter un disque. Vous devez prendre le temps - c'est le cadeau que vous vous faites.

Cependant, certaines personnes sont nées pour fêter. Elles y excellent. Pour elles, la célébration pourrait consister à faire quelque chose pour quelqu'un d'autre chaque jour. Pensez-y. Il s'est peut-être écoulé toute une année sans que vous ayez consciemment fait quelque chose pour quelqu'un. Connaissiez-vous vous-même ! Qu'y a-t-il à gauche de votre plan ?

Si vous avez rempli votre plan de programme, vous êtes dès maintenant en possession d'un programme taillé sur mesure pour vous. Peut-être retiendrez-vous certaines suggestions et en écarterez-vous d'autres. C'est votre programme. C'est votre vie. Au moins maintenant vous savez ce que vous avez à faire. Voici votre horaire et voici les petites choses « faisables » qui peuvent changer votre vie si vous les rendez pratiques, concrètes, précises et constantes. Le changement se produira sûrement si vous concentrez votre programme sur les habitudes qui vous nuisent le plus.

Tout autant que n'importe qui en ce monde, vous méritez de changer. Vous méritez d'être heureux. Comme tout le monde. Vous saurez ce que vous avez à gagner si vous effectuez le changement, et vous perdrez ce que vous avez à perdre sinon. Et vous savez comment le faire. Les outils sont à vous. Vous êtes l'architecte et le maçon. Si vous voulez voyager sur la route de la deuxième phase du rétablissement et vous construire un château - faites-le. Ensuite, déménagez-y et profitez-en.

RÉSUMÉ

1. La troisième étape de la transformation est l'action, c'est-à-dire, établir et poursuivre un programme de transformation.
2. Un programme efficace est concret, pratique, précis et constant.
3. Un bon programme comprend une petite liste d'activités qui, si on s'y applique, peuvent créer de nouvelles options de vie.
4. Certaines des petites activités qui composent un programme peuvent comprendre la lecture ou l'information quotidienne, un parrain ou un mentor, le groupe, l'évaluation, la prière et la méditation, les soins de santé, et la célébration.

*Béni est l'homme ou la femme
qui a un ami,
une âme humaine en qui on peut mettre toute notre confiance,
qui connaît le pire et le meilleur de nous
et qui nous aime en dépit de tous nos défauts.*

Anonyme

*De toutes les tristesses dites ou écrites,
les plus chagrines sont : « Cela aurait pu être. »*

John Greenleaf Whittier

*Personne ne possède l'amour. L'amour existe entre deux pôles qui le créent à chaque
extrémité.*

Martin Buber

6

LES RELATIONS

En étudiant les relations, nous terminerons le cycle complet de nos considérations concernant la deuxième phase du rétablissement. Qu'il s'agisse de nos relations avec notre conjoint, nos amis, nos enfants, nos collègues, les membres de notre groupe ou notre puissance supérieure, elles sont toutes les reflets de notre vrai moi. Rien n'est plus important dans la deuxième phase que d'augmenter notre capacité de fonctionner dans des relations affectueuses et satisfaisantes.

Donc, quel genre de relations avons-nous maintenant, et comment pouvons-nous les améliorer ? Et comment mes relations s'inscrivent-elles dans la transformation intime que j'essaie d'effectuer à l'aide de mon programme ?

Les comportements autodestructeurs acquis dont nous avons parlé font partie de ce que nous sommes en tant qu'ami, parent, autre signifiant, membre de groupe et en tant qu'enfant de Dieu. Nous ne pouvons être quelqu'un d'autre dans ces rôles. Souvenez-vous que nous avons été entraînés toute notre vie à être ce que nous sommes. Donc d'une certaine façon, nous avons mis un programme en pratique, bien que ce soit probablement inconscient. Maintenant que nous nous créons de nouvelles avenues et de nouveaux horizons, il nous faudra mettre en pratique le même genre de programme répétitif afin de développer de nouveaux talents.

Jusqu'à quel point avez-vous besoin de ces nouveaux talents Examinons donc la question.

UN REGARD INTIME

En songeant aux habitudes que vous avez dénoncées plus tôt, réfléchissez à la façon dont elles altèrent votre capacité de fonctionner dans des relations.

1. Habitude à changer : _____

Peut-être avez-vous inscrit quelque chose comme ceci : J'ai tendance à croire que j'ai toujours raison et que je sais la vérité. Si les gens agissaient selon ce que je pense, tout irait bien.

Les nourrices pensent souvent de cette façon. Est-ce que ce genre d'attitude peut causer des problèmes à vos relations ?

Souvenez-vous que la personne avec qui vous êtes en relation dit aussi long sur vous que sur elle-même. Il s'ensuit donc que la nourrice n'entrera en relation qu'avec des personnes qui lui permettront de conserver son attitude. En général, bien qu'il existe une grande variété de nourrices, la plupart s'empareront du contrôle et des responsabilités dans une relation parce qu'elles ont besoin d'avoir le dernier mot.

Les nourrices se prennent souvent à jouer un jeu qu'on appelle « du génie à l'idiot ». C'est-à-dire qu'elles se sentent à l'aise de communiquer dans la position du génie qui s'adresse à un idiot. Si je suis le génie parce que j'ai besoin de toujours avoir raison, alors tu dois être l'idiot. Lorsque je communique de cette façon, ce que je dis c'est : « Nous allons parler de cela tant que je ne t'aurai pas convaincu que j'ai raison. Je ne t'écoute pas vraiment. J'attends seulement que tu cesses de parler pour pouvoir t'assener ma vérité. »

Quelqu'un a-t-il déjà joué ce jeu avec vous ? Si oui, prenez le temps de vous y arrêter et d'inscrire vos réactions à cette expérience. Comment réagissez-vous lorsqu'un génie vous parle de la sorte ? Voici certaines des façons qu'ont eues des gens de jouer le rôle de l'idiot. Vous semblent-elles familières ?

- * *Je me fâche, mais je garde ça pour moi. Elle croit toujours avoir gagné, mais j'ai toujours ma revanche.*
- * *S'il veut à tout prix me corriger, je m'arrange pour lui fournir bien des torts.*
- * *Je n'en connais peut-être pas autant qu'elle pense, mais je ne lui cède jamais un pouce. Je ne la lâche pas.*
- * *Même lorsqu'il a raison, je ne l'admets pas. Je lui dis simplement : « Pourquoi me le demandes-tu puisque tu sais tout ? Fais donc ce que tu veux. »*

L'autopsie d'une relation qui a échoué révèle souvent manigance par-dessus manigance, et des comportements autodestructeurs acquis qui s'affrontent. Cela devient une descente en chute libre dans la méfiance.

Nous n'avons aucun contrôle sur la volonté qu'un autre peut avoir de faire le programme ou de cesser de se comporter de façon méfiante et irrespectueuse envers les autres. Nous ne pouvons maîtriser que nous-mêmes. Si la nourrice n'est pas prête à s'examiner sérieusement et à amorcer un changement, il n'y aura tout simplement pas de changement. Parce qu'elles ne le voient pas, les nourrices peuvent être surprises de constater que les mêmes comportements reviennent constamment dans leurs vies. Où qu'elles aillent, elles se retrouveront toujours dans la même dynamique. Et elles peuvent en demeurer mystifiées jusqu'à leur mort.

2. Habitude à changer : _____

Avez-vous inscrit quelque chose du genre . J'ai beaucoup de difficulté à faire valoir mes droits. Je dis souvent oui quand j'ai envie de dire non. Si seulement on ne m'en demandait pas tant.

Les rampants pensent habituellement de cette façon. Est-ce que ce comportement peut nuire aux relations ? De plus d'une façon !

Les rampants se retrouvent souvent dans des jeux de : « Tu décides. » Bien sûr, ils ont horreur de prendre des décisions, car s'ils le font, ils risquent de faire des erreurs, et dans la pensée du rampant, si vous commettez une erreur, quelqu'un va se fâcher. Et, selon le Protecteur, si quelqu'un se fâche après vous, il vous quittera et vous vous retrouverez tout seul, ce que vous méritez de toute façon parce que vous ne valez rien.

Les habitudes créent des besoins. Donc, les rampants se retrouvent presque toujours en relation avec des profiteurs d'une manière ou d'une autre, des gens qui aiment avoir quelqu'un à rabaisser. La partie commence lorsque le partenaire essaie de transmettre le poids de la décision au rampant. Après tout, si c'est une mauvaise décision, le partenaire ne veut pas s'en sentir responsable.

« Devrait-on aller au théâtre ? » « Ça ne me fait rien, décide. » « Devrait-on acheter une nouvelle maison ? » « Je ne sais pas, décide. » « Devrait-on repeindre la cuisine ? » « Qui sait ! Décide. » « Devrait-on réparer le trou pour arrêter d'y tomber ? » « Encore une fois ! Comment veux-tu que je le sache ! Si tu veux le réparer, décide. Fais-le, toi. »

Nul besoin d'un génie pour se rendre compte que si la décision est mauvaise ou que le profiteuse a besoin de se défouler, le rampant va y goûter. Peu importe ce qu'il ou elle fait, ce n'est pas correct. Peu importe à quel point la tâche doit être accomplie, si le rampant s'en charge, il ou elle sera puni. Il n'y a que des perdants dans une situation semblable.

La première phase du rétablissement nous tire d'un endroit malsain, mais elle ne nous amène pas au bon endroit. Un rampant sobre demeure toujours un rampant. La première phase ne s'occupe que du problème immédiat à régler, mais seule la deuxième phase traite des problèmes sous-jacents et des habitudes qui nous ont nui au départ. Si rien ne change, les mêmes résultats referont surface continuellement dans notre vie.

Est-ce que quelqu'un vous a déjà fait le coup du « tu décides » ? Comment avez-vous réagi en pareil cas ? Voici quelques-unes des réactions classiques :

- * *J'en suis venu à ne plus rien faire. Tout semblait plus facile de cette façon. S'il y avait un trou dans le plancher, eh bien, qu'il tombe ! Je ne m'en mêlerai pas.*
- * *Je deviens fou et je me mets à lancer des choses, mais ensuite je me sens encore plus fou qu'avant de les lancer.*
- * *Je ne peux pas avoir le dessus, alors je lui fais des remarques cyniques sur ce qu'il aime. Ce qui n'est pas beaucoup.*
- * *Je ne dis rien.*

Il n'est jamais garanti que si une personne change en s'adonnant au programme, l'autre va changer aussi. Personne ne peut changer au profit de quelqu'un d'autre. Mais si les rampants veulent arriver à partager des relations équitables, ils doivent mettre leur programme en pratique et cesser ces petits jeux.

3. Habitude à changer : _____

Peut-être avez-vous écrit ceci : J'ai tendance à me soucier de mon travail. Je suis toujours occupé, tellement que les gens m, empêchent, de progresser. Parfois je me trouve des façons d'éviter de rentrer à la maison pour pouvoir accomplir davantage au travail.

C'est souvent comme cela que pensent les boulotmanes. Comment ce comportement nuit-il au bon fonctionnement des relations ?

Les boulotmanes peuvent faire sentir à leurs proches qu'ils comptent, mais jamais autant que la « vraie affaire ». Les partenaires des boulotmanes vivent dans des conditions de rejet permanent. Ils arrivent deuxièmes. Ils se sentent trahis. Ou, comme une femme m'a déjà dit : « Je ne suis même pas dans la liste de ses dix préférés. »

Les boulotmanes se prennent souvent au jeu du « Attends que j'aie fini ».

- * *Peut-on aller faire une promenade ? Attends que je termine ce rapport.*
- * *Peut-on discuter des résultats scolaires de Philippe ? Attends que je termine de peindre ces étagères.*
- * *Quand prendrons-nous nos vacances ? Attends que j'aie fini ce projet.*

J'ai travaillé avec de nombreux boulotmanes au cours des ans. Certains faisaient partie d'un mouvement de douze étapes, d'autres pas. Mais rien ne s'est amélioré pour eux tant qu'ils n'ont pas regardé de près leur comportement, Protecteur y compris, et qu'ils n'ont pas mis en pratique leur programme.

Mariage après mariage, ou scène après scène dans la même union, les mêmes comportements ont refait surface et ont fait exploser périodiquement la relation. Jusqu'à ce que ces gens en viennent à la deuxième phase, ils ne pouvaient comprendre comment l'autre pouvait se montrer si « déraisonnable ». Un homme m'a même déjà demandé : « Mais pourquoi ne peut-elle attendre son tour ? »

Comment avez-vous déjà réagi à ce jeu du « Attends que j'aie fini » ? Encore une fois, voici les réactions les plus communes :

- * *J'ai arrêté de lui demander sa participation et je me suis arrangé tout seul.*
- * *Je me suis mis à détester ses amis. Je les calais à chaque fois que j'en avais l'occasion.*
- * *Je suis devenu terriblement jaloux de son travail. Je déteste tout ce dont je suis jaloux. Alors je me suis mis à détester son travail et je ne lui accordais plus aucun appui ou encouragement.*

Ces relations se détériorent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien sur quoi bâtir. Chaque côté se retranche derrière un mur de bonne conscience et cela demeure ainsi.

Les boulotmanes ne trouveront jamais ni la paix ni la croissance dans leur vie tant qu'ils ne seront pas prêts à s'examiner consciencieusement et à faire face aux habitudes qui détruisent leurs relations.

4. Habitude à changer : _____

Disons que vous avez écrit quelque chose comme : Je ne m'amuse jamais. Rien ne semble fonctionner pour moi. Je me prive pour un tas de gens, mais personne ne semble vouloir me donner en retour.

Les martyrs pensent beaucoup de cette façon. Comment s'autodétruisent-ils dans leurs relations ?

Puisque les habitudes créent le besoin, les martyrs se retrouvent rarement dans des situations qui pourraient fonctionner. Ou alors, s'il y a une chance, ils s'arrangent très rapidement pour la détruire.

Les martyrs prennent souvent part à un jeu qui s'appelle « Dramatisons donc ». « Dramatisons » est une technique qui consiste à faire un désastre de toute irrégularité de la vie. Les choses dont nous avons besoin ne sont pas seulement coûteuses, elles nous « ruinent ». Le stationnement n'est pas plein, il va falloir marcher « cinq milles » tellement il y a de voitures. Tel endroit n'est pas simplement éloigné, c'est « au bout du monde ». Tel chemin n'est pas tout bonnement cahoteux, mais il est tellement mauvais qu'on va sûrement y briser un essieu et ne pas se rendre.

Un martyr très adroit, mais en voie de rétablissement, m'a confié un jour que lorsqu'elle était enfant et que sa famille allait quelque part en auto, si un des enfants demandait : « Quand est-ce qu'on arrive ? », la réponse était toujours : « Qui sait si on va se rendre ? »

Les dramatiques ne font pas qu'empirer tout ce qui arrive de désagréable, ils minimisent aussi tout ce qu'il y a de bon. Pour eux, le mieux que quelque chose puisse être est « fin » ou « gentil ». Avez-vous déjà essayé de vous amuser avec un dramatique ? Avez-vous déjà essayé de vous détendre, de célébrer ou de jouer aux côtés d'un martyr ? Selon la profondeur de l'habitude, cela ne peut se faire du tout ou, au mieux, à un degré très limité.

J'ai souvent entendu des gens dire combien ils auraient pu avoir une vie heureuse si seulement le martyr l'avait voulu. Comme la vie est courte, disent-ils, et comme il est dommage de gaspiller tant de temps à contempler des désastres.

Voici des réactions caractéristiques de gens confrontés aux martyrs :

- * *Je pleure beaucoup.*
- * *Je me fâche et je le supplie d'arrêter de répéter ses sornettes.*
- * *Je sors tout seul et je m'amuse autant que je peux. Pour une raison quelconque, elle ne peut rien partager de cela. Je me sens mal, mais que puis-je y faire ?*

Où qu'il aille, le martyr trouve toujours des tas de raisons de dramatiser et d'être déçu de ce qu'il découvre. Mais ce n'est pas « l'extérieur » qui doit changer. La seule façon qu'un vrai changement intérieur puisse se produire est de mettre en pratique son propre programme concret, pratique, précis et constant.

5. Habitude à changer : _____

Disons que vous avez inscrit quelque chose comme : Les erreurs me rendent fou. Je déteste tout ce qui n'est pas à sa place ou en désordre. J'ai besoin d'exiger la perfection de moi-même et de ceux qui m'entourent.

Les perfectionnistes pensent sensiblement de cette façon. Puisque les perfectionnistes exigent la perfection et que rien ne saurait être parfait, en particulier les relations, ces gens-là ne peuvent évidemment être heureux. Pas plus d'ailleurs que ceux avec qui ils sont en relation.

Les perfectionnistes aiment jouer à un jeu qui s'appelle « Ça aurait pu être un peu mieux ». Ce message n'est pas toujours transmis verbalement, c'est une attitude qui envahit tout ce que le perfectionniste voit ou touche. Aucune réalisation n'est jamais assez impressionnante. Les bonnes notes ne sont jamais tellement bonnes, et si elles le sont, c'est parce que les compétiteurs étaient trop faibles. Une performance brillante manque de génie, un bon repas n'a pas la touche du gourmet, et la journée la plus sublime est un peu trop venteuse. Rien ni personne n'est jamais tout à fait assez bon. Ce qui ne va pas est la première chose qu'ils perçoivent dans les choses et chez les gens.

Il est extrêmement pénible de vivre auprès d'un perfectionniste, et l'estime de soi en prend un sérieux coup. Parce qu'ils ne peuvent accepter leurs propres défauts, ils voient tout comme étant défectueux, donc inacceptable. Aucune louange ne peut être pure, aucun compliment ne peut être donné sans réserve. Et comme c'est le cas pour toutes ces habitudes, il ne s'agit pas ici de mauvaises personnes qui sont intentionnellement méchantes. C'est leur façon de percevoir la réalité et de se percevoir eux-mêmes.

Pour eux, « ça aurait pu être un peu mieux » est plein de bon sens. Ce n'est pas un jeu, c'est une réalité. Et pour chacun d'entre nous, tant que nous n'avons pas « frappé un mur » assez fort pour modifier nos perceptions, nous n'avons d'autre choix que de réagir à la réalité telle que nous la percevons.

Si vous avez déjà été en relation avec un perfectionniste, comment aviez-vous tendance à réagir ? Voici certains des exemples que j'ai rencontrés :

- * *J'ai cessé d'essayer de faire quelque chose de « bien », puisque de toute évidence c'est impossible à ses yeux.*
- * *Elle se pense tellement bonne. J'en suis venu au point de souligner ses défauts à elle lorsqu'elle m'accuse de ne pas avoir bien fait quelque chose.*
- * *J'ai commencé à craindre d'essayer quoi que ce soit parce que je déteste me faire traiter d'incapable. Alors je ne fais rien, et je m'en ressens très mal.*

Les comportements tournent en rond tant qu'il n'y a pas d'expérience de conversion et un programme adéquat à mettre en pratique. Nous croyons tous être totalement en contact avec la réalité et que notre comportement est parfaitement adéquat. Et nous le sommes - en contact avec notre réalité. Nous obéissons à notre Protecteur. Dans la deuxième phase du rétablissement, nous faisons face à ces habitudes qui survivent longtemps après que nous ayons brisé notre dépendance première.

6. Habitude à changer : _____

Peut-être avez-vous inscrit quelque chose qui ressemble à : Je crains de m'engager plus que tout, alors je ne prends jamais vraiment position. J'ai beaucoup de difficulté à identifier ce que je ressens, et encore plus à en parler.

Les fuyants agissent et pensent de cette façon. Parmi tous, les fuyants sont les plus difficiles à fréquenter parce que vous ne savez jamais s'ils seront là pour vous ou non. À un moment donné, ils semblent savoir ce qu'ils veulent d'une relation. Mais lorsque vous suivez cette hypothèse, vous réalisez que ce n'est pas du tout ce qu'ils voulaient dire. Ils ne sont plus « là ». Ils sont ailleurs.

Les fuyants peuvent vous faire l'amour, vous emmener en voyage et vous donner des cadeaux luxueux, ce qui semble vouloir dire : « C'est du solide. Je suis vraiment où je veux être. » Mais ils semblent complètement mystifiés et même enragés lorsque vous leur faites connaître votre besoin d'exclusivité ou d'un engagement plus profond de leur part.

Le jeu favori du fuyant est « Ne me coincez pas ». On dit parfois qu'ils vivent dans des maisons rondes de peur d'être pris dans les coins. Parce qu'ils ont un tel besoin d'amour et d'intimité, comme nous tous, ils semblent toujours être en relation - plusieurs à la fois. Dans chaque relation, ils sont prêts à avoir l'air de s'engager, à agir et à parler comme s'ils l'étaient. Mais aussitôt qu'ils sentent la barrière se refermer, ils ruent pour leur liberté. Ne me coincez pas.

Sont-ils de mauvaises personnes ? S'amusent-ils à briser des cœurs ? Pas du tout. Ils ne font que refléter la réalité telle qu'ils la perçoivent. Ils se gardent d'entrer en conflit avec leur Protecteur, comme nous le faisons tous 'tant qu'il n'y a pas une raison suffisante d'entrer en guerre avec lui.

Si vous avez déjà eu un fuyant comme partenaire, vous avez probablement vous aussi joué à « ne me coincez pas ». Comment avez-vous réagi ?

- * *Je croyais qu'il reculait toujours parce que je n'étais pas correcte. Alors j'essayais encore plus fort de lui prouver mon amour.*
- * *Je pleurais. Puis je me sentais enragée. Puis blessée. Et puis je pleurais encore.*
- * *J'en suis venu à ne plus croire un seul mot de ce qu'elle disait.*
- * *Je me suis écoeurée, et j'ai exigé un engagement. S'il ne veut pas, il n'a qu'à aller se faire pendre.*

Après avoir déterré tous les principes, toutes les lignes de conduite et les exemples, le secret de relations durables et affectueuses se révèle tout aussi clairement dans la petite histoire suivante que dans n'importe quoi. C'est une histoire de paradis et d'enfer.

Une foule de gens affamés furent invités à un banquet. Ils furent enchantés de découvrir une longue table garnie de victuailles au centre de la pièce. Pendant qu'ils s'approchaient de la table, on leur tendit à chacun une cuiller munie d'un très long manche. Le manche était tellement long en fait qu'il était impossible d'approcher la cuiller de la bouche.

Puisque tous avaient été appelés au même banquet, la différence entre le ciel et l'enfer ne se situait ni dans la cuiller, ni dans les aliments ni dans la faim. La différence, c'est que les gens en enfer sont morts de faim parce que les longs manches les empêchaient de se nourrir, alors que ceux du paradis se sont nourris l'un l'autre.

Le risque, bien sûr, c'est de nourrir quelqu'un qui ne nous nourrira pas en retour. Si cela arrive, nous sommes perdants, et ils le sont aussi. Chacun d'entre nous se prive alors du paradis de son

propre chef. Mais si nous nous nourrissons l'un l'autre, personne n'aura plus jamais besoin d'avoir faim.

RÉSUMÉ

1. Rien n'est plus important dans la deuxième phase que d'augmenter notre capacité de fonctionner dans des relations affectueuses et satisfaisantes.
2. La première étape pour y arriver est de m'examiner moi-même, pas toi.
3. Cet examen signifie que je vais trouver et traiter les comportements autodestructeurs acquis qui m'empêchent de développer des relations plus honnêtes.

Rien n'arrive sans que vous en ayez d'abord rêvé.

Carl Sandburg

C'est pas fini tant que c'est pas fini.

Yogi Berra

Certains goûtent la pluie, les autres se font mouiller.

Roger Miller

7

LE SUCCÈS

Puisque nous avons commencé ce livre par un voyage de l'esprit aux différentes réunions de douze étapes qui ont lieu de par le monde, il semble juste de le conclure par une visite semblable aux centaines de milliers de vies qui ont été éclairées par la lueur de la deuxième phase du rétablissement.

Vous souvenez-vous du jeune couple dont je vous ai parlé et de leur bébé ? Ils s'étaient approchés de moi après la messe, et au milieu de tout le bruit de la foule, leurs yeux brillants de fierté, ces deux parents, qui paient le prix de la deuxième phase et en connaissent les récompenses infinies, m'avaient tendu leur enfant en disant : « Le cycle s'arrête ici. » Je savais qu'ils avaient pensé longtemps à ce moment, et j'étais profondément ému.

Ces deux jeunes gens connaissaient tous deux trop bien les démons de la peur et de l'insécurité qui hantent le monde du non -rétablissement. Ils avaient connu de durs moments à faire face au doute et à la frustration en gravissant les premiers échelons qui allaient les conduire à la lumière. Ils étaient passés par là et ils savaient. Ils savaient tout des batailles muettes mais féroces qui se livrent dans « les forteresses du coeur » en vue de regagner la liberté. Ces batailles laissent des traces aux yeux et au visage, si bien qu'un compagnon de route les reconnaît au passage, et, sans un mot, il sait que vous savez.

Ruth et Paul connaissent ces combats, et ils en connaissent aussi l'origine - leurs comportements autodestructeurs acquis. Des brèches. Des brèches avec lesquelles on vit, qu'on a apprises et exercées. Des brèches créées sans doute sans malice, mais des brèches tout de même. Qui ont besoin d'être réparées.

Aucun des deux ne s'attendait à la perfection. Ils savent tous deux que les brèches sont une partie nécessaire de la vie. Ils ont trop de sagesse pour croire qu'ils seront des parents parfaits. En disant : « Le cycle s'arrête ici », ils disaient en réalité : « Ce que nous savons, nous pouvons l'enseigner. Nous pouvons façonner ce que nous sommes. Tant que nous pourrons, et nous pouvons bien plus qu'avant, nous épargnerons à cet enfant les pires brèches. À mesure qu'il grandira, cet enfant marchera plus droit et plus fier à cause de ce que nous avons maintenant à lui offrir. Il peut avoir le

merveilleux avantage de se regarder dans une glace et d'aimer ce qu'il voit. Il peut apprivoiser le silence car il ne craindra pas son chant intérieur. »

À cet instant, car il s'agissait bien d'un instant, on pouvait entendre un froissement d'ailes des anges. Lorsque tout a été dit et fait, lorsque l'analyse est terminée et que l'enseignement va bon train, ce dont il s'agit vraiment, c'est de combien la vie est précieuse. Tout ce dont nous parlons dans la deuxième phase, c'est d'apprendre à marcher droit et fier. Finalement, la deuxième phase du rétablissement nous apprend à entendre les ailes des anges.

Tout autour de nous, il y a d'innombrables moments paisibles de croissance spirituelle qui nous attendent. Voici certains exemples de la beauté de la deuxième phase du rétablissement telle qu'on me l'a partagée. Entendez-vous le froissement des ailes ?

J'ai dû admettre que la relation dans laquelle j'étais n'était pas bonne pour moi. En mettant mon programme en pratique, j'espère rencontrer quelqu'un digne de confiance.

Tout le monde peut faire des erreurs, mais personne n'a à répéter la même encore et encore comme je l'ai fait. J'ai besoin de me surveiller chaque jour si je veux changer. C'est dur, mais je crois en mon avenir.

Je me sens souvent mal à l'aise, mais en pensant de façon positive et en persévérant, j'accomplis ce que je désire pour moi-même.

Je suis une nourrice et mon mari est un boulotmane perfectionniste. Nous apprenons la patience envers nous-mêmes et envers l'autre à mesure que nous essayons de changer. Nous avons grandi.

Ma recherche d'un autre signifiant est plus paisible, et le temps que je passe en ma propre compagnie est plus serein. Pour la première fois, je me sens adaptée.

Je n'ai réalisé que la semaine dernière que je vaudrais la peine de changer. C'est toute une étape pour moi. Ça m'a ouvert les yeux.

J'ai plus de facilité maintenant à partager à mon mari et à mes enfants ce qu'il y a de bon à l'intérieur de moi. Il y a beaucoup plus à faire, mais au moins on a brisé la glace.

Je m'occupe plus sérieusement de moi d'abord et de ne pas endosser la responsabilité des réactions des autres. Je suis conscient de mes blocages.

Je réalise maintenant que je suis un adulte à part entière, et que je n'ai plus à être l'enfant que j'étais. Je suis une bonne personne.

Je ris beaucoup plus maintenant, et je suis différent avec mes enfants.

Je suis plus sensible aux autres. Je ressens leur bonheur et leur tristesse. Je ne me le permettais pas avant.

Autrefois je faisais des folies seulement pour attirer l'attention. Je sais maintenant que je recherchais de l'amour. J'apprends à être moins sur la défensive pour que les gens puissent s'approcher de moi.

Je suis heureux d'apprendre que d'autres personnes se sentent comme moi. Je suis étonné qu'il y ait une façon de s'en sortir.

J'ai dressé une liste de mon actif et de mon passif. J'étais heureux de constater que l'actif pesait plus lourd que le passif.

J'ai moins peur de la vie. J'ai accepté de ne pas avoir de petite amie pour l'instant. Mon pessimisme chronique semble me quitter.

J'ai toujours agi comme si je n'avais pas le choix. Aujourd'hui je prends ma destinée en charge et je suis prêt à considérer ce que je peux faire.

Je réalise que j'ai incorporé certaines choses qui me viennent de mes parents et que je n'en veux plus. J'ai toujours refusé de le voir, mais maintenant je crois que je peux prendre mes propres décisions.

C'est seulement maintenant, après presque six ans de sobriété, que mon besoin d'intimité dans mes relations m'a frappé en plein visage. J'essaie d'apprendre à faire confiance.

J'ai appliqué le slogan : « Si rien ne change, rien ne change. » dans presque tous les domaines de ma vie - le travail, les enfants, la maison. Ça m'aide à rester honnête.

Je m'habitue à vivre dans le moment présent. Lorsque les enfants rentrent à la maison, je cesse mes activités pour leur être ouverte.

Je commence à contester ce que d'autres personnes me disent. Je commence à dire : « Je me sens _____ », et parfois même je dis : « Je n'ai pas de réponse. »

J'ai appris que je suis une personne de valeur - même si je n'ai pas les attributs que j'envie à d'autres.

Je suis en contact avec des émotions qui n'ont pas refait surface depuis très longtemps. Et c'est correct.

Lorsque mes enfants ne veulent pas que je sorte pour aller à mes réunions, je leur dis que j'y vais parce que je les aime. Je sais que je mérite d'être aidée et que je n'ai pas à m'en sentir coupable.

J'ai décidé de profiter de la vie plutôt que de la gâcher. Je me suis acheté de nouveaux vêtements et je m'en vais en voyage avec ma soeur. Je ne peux pas croire que c'est moi qui fais tout cela.

J'apprends à dire non et à faire valoir mes droits même si ça crée un froid pour quelque temps. Je ne laisse plus mon père alcoolique m'embarquer dans ma culpabilité.

J'ai mis fin à une relation malsaine il y a quelques mois et je me bats encore pour lâcher prise émotivement. Mais j'apprends à chaque jour, et je suis déjà rendue beaucoup plus loin que je ne l'aurais jamais cru.

J'ai partagé tout ce que j'ai appris à mon patron et je lui ai fait savoir que je désire et que je mérite le respect. Je ne me laisserai plus rabaisser.

J'ai grandi dans l'idée qu'il n'y avait rien de bon sauf le travail et encore le travail. Alors j'ai travaillé. Maintenant, je prends le temps de me détendre.

Je croyais que les problèmes à mon sujet étaient insolubles. Aujourd'hui j'essaie sincèrement de les régler. C'est passionnant.

Parfois j'ai vraiment de bonnes journées qui me rendent heureux. J'ai décidé de ne plus endurer le genre de journée qui m'écrase.

Ma femme et moi sommes en train de réussir une véritable relation pour la première fois en dix-sept ans.

J'ai fait une dépression il y a six mois et j'ai dû être hospitalisé. Je ne veux plus jamais vivre cela, alors j'y mets toute mon énergie. Je reviens de loin et j'en suis fier.

Je ne connais pas toutes les réponses mais je me sens bien dans l'orientation que j'ai prise. Blâmer ou être blâmé n'est plus important.

J'avais peur de partager ma faiblesse à ma femme. Pourtant, c'est ce qui nous a rapprochés. Le risque en valait la peine.

En gros, je semble me sortir plus rapidement de mon marasme et revenir à une façon de penser plus positive.

Je peux maintenant agir sans désespoir. Je me sens revivre.

Je suis moins égoïste qu'avant. Plus ouvert. Au travail, en tant que superviseur, je peux aider les autres.

Je sais que je me sens mieux lorsque je peux pleurer de tristesse, lorsque je peux rire de moi, et lorsque je peux écouter ma famille.

Je me suis toujours senti responsable du bonheur ou du chagrin de ma famille mais c'était terriblement difficile d'être « parfait » pour quelqu'un d'autre tout le temps. Je suis beaucoup plus heureux maintenant que je n'ai plus à faire cela.

En parlant aux autres et en écrivant, je sens que j'ai une porte de sortie pour les émotions que je gardais dans ma tête. Je me sens plus heureux et moins confus.

Je commence à m'écouter plutôt que d'essayer de deviner ce que les autres veulent de moi. J'ai pris des décisions.

Je ressens encore de la rage lorsque j'évoque certains épisodes passés où j'ai réagi comme un minable. Mais j'apprends à changer d'attitude en comprenant comment j'en suis arrivé à cela et comment je peux m'en sortir.

J'ai appris à ne plus me complaire dans le rôle de la victime et à prendre l'initiative de changer ma vie.

L'amour et l'intimité que je ressens lorsque j'arrive à baisser mes gardes et à ne pas jouer mes petits jeux sont merveilleux. J'en veux davantage, alors je continue à mettre mon programme en pratique.

Même si ce n'est pas facile, je ressens une force intérieure à mesure que je reprends la maîtrise de ma vie. J'ai fait des changements radicaux, et je m'étonne de ne pas être en morceaux émotivement parlant, mais je ne le suis pas !

Le chemin peut être cahoteux pendant longtemps, mais désormais je vais vers une dimension de respect de soi beaucoup plus productive.

J'ai découvert pourquoi mes relations avec les gens étaient ce qu'elles étaient, et que j'étais la cause de leur superficialité. J'ai pris les vrais moyens de changer.

Je commence à apprendre à considérer l'amour et l'attention que mon partenaire me porte comme un cadeau pour moi. Cela m'apprend le plaisir de donner sans attente et sans angoisse.

Lorsque les vieilles chicanes de famille reprennent, je peux m'arrêter et dire : « C'est assez ! Nous n'avons plus à repasser par là ! » C'est difficile de ne pas céder aux vieilles habitudes, mais ça se fait !

Je suis plus apte aujourd'hui à me connaître dans un contexte actuel plutôt que dans le contexte de ceux qui m'ont influencé auparavant.

Découvrir quel genre de personne je suis m'a aidé énormément. J'avais l'habitude de me sentir impuissant et sans mérite, mais maintenant je me sens prêt à être heureux. Je me donne la permission d'avoir des amis intimes. C'est merveilleux d'être aimé !

Il y a une intimité dans ma relation qui ne s'y trouvait pas auparavant. Nous communiquons beaucoup mieux, et ça peut encore s'améliorer.

Je suis plus conscient de mes réactions face aux gens. J'essaie aussi d'être plus en contact avec ce que je ressens et ce qui est important pour moi.

Je vais à l'université ! Je ne croyais pas pouvoir le faire à cause de ma peur de l'échec. J'ai plus d'estime pour moi maintenant.

On m'avait déjà dit qu'un tas de gens partageaient mon expérience de grandir dans une famille « pas si parfaite que ça ». Je le croyais, mais c'est une autre paire de manches que de le vivre. Je sais que je ne suis plus seul.

J'échange beaucoup mieux avec ma famille, et je remarque les choses que je dis et fais qui doivent être changées. J'ai dit à mon père que j'avais commencé à m'aider moi-même.

J'ai bon espoir de connaître une relation saine. En étant honnête, je peux devenir assez sain pour briser mes comportements les plus déraisonnables.

J'ai tendance à être très négative et craintive pour moi-même. En tenant mon journal intime, j'ai découvert que je m'étais interdit de faire quoi que ce soit pour moi-même. Je suis en train de changer tout cela.

Je ne laisse plus les autres décider de mon humeur. Mieux encore, je ne m'en sens même pas coupable.

Je m'accepte comme je suis - le bon comme le mauvais. Je suis un bon gars, même si je suis un peu carré dans les entourures.