

Plus "addict" que d'autres

Prologue

Retour au lit pour la dernière fois aujourd'hui, après avoir bu mes cinq litres de vin blanc à 12% d'alcool de ma manière très organisée et rythmée : un litre - dodo - réveil - aller chercher le litre suivant au dépanneur. Un litre - dodo - réveil - aller chercher le suivant au dépanneur... Toujours un litre à la fois, comme si je pouvais me convaincre, à n'importe quel moment, dans cette folie, que je n'irais pas chercher le litre suivant. Il y a quelques semaines, j'allais encore à un endroit différent à chaque fois. J'ai arrêté la pratique de changer de dépanneur, une pratique qui était très importante pour moi : je voulais éviter que le personnel ne me voie pas comme un alcoolique, à Dieu ne plaise. Je poursuivais cette illusion alors que je tremblais comme une feuille, sentant le fond de baril, mal rasé, sale, et tremblant si fort que j'avais du mal à entrer dans mon NIP et que je devais demander de l'aide, tout en prétendant une condition médicale. Tout ceci était un effort pour tenter de réduire le sentiment de honte que je portais.

Le déni m'avait toujours aidé à vivre l'illusion que je réussissais à projeter une image acceptable, mais maintenant, je m'en foutais complètement : ils verront bien ce qu'ils veulent. Vers 11h00, après que les dépanneurs aient cessé de vendre l'alcool, je termine mon dernier litre et je me couche en me détestant. Mais, à ce stage, complètement indifférent, mes voix intérieures se sont presque tuées. J'avais, il n'y a pas longtemps, encore, l'énergie de réfléchir un instant et de me dire que c'était tellement atroce, et de me promettre que demain serait différent et que je trouverais la force d'arrêter ça. Le lendemain matin arrivait, après quelques épisodes de vomissements de bile durant la nuit, et j'étais en route pour le dépanneur à l'heure prescrite de 8h00 où l'on peut

commencer à acheter de l'alcool au Québec. Au fur et à mesure que je m'approche de ma "bouteille", je sens la compulsion qui s'active. J'avais l'habitude de résister un peu dans ma tête, mais il n'y a pas de combat maintenant. Il y a peut-être eu quelques secondes de résistance, une brève bataille avec ma voie intérieure qui me répète : va boire, va boire, va boire. Je n'y vais pas pour le plaisir mais pour arrêter cet assaut cérébral torturant et les tremblements qui s'aggravent. C'est devenu une habitude très ancrée : c'est ce que je fais maintenant et de ce que je fais depuis un an. Je suis tellement malade, toujours près de vomir de la bile que je sais que retenir ce litre de vin que je veux désespérément dans mon corps ne va pas être facile. Cela descend facilement cependant : généralement dans les 2 minutes, la "bouteille" est vide, et je suis brièvement soulagé.

Je rentre à la maison, m'endors et me réveille avec ma famille qui frappe à la porte. Ils sont venus me sauver une fois de plus et ont organisé une prise en charge à un centre de traitement résidentiel où j'étais il y a un an et demi. Mon père ramasse toutes mes factures pour payer mes dettes car j'ai survécu avec mes cartes de crédit. J'avais encore tout ça même si j'avais perdu mon poste de PDG d'une grosse agence de services sociaux trois ans plus tôt. Il y a 25 000 \$ de dettes au total. Ma mère parle au propriétaire et conclut un accord pour terminer le bail. Mon fils aîné vit avec moi et ne va pas mieux, alors il se retrouve dans un refuge pendant une brève période avant de se retrouver en traitement aussi. J'ai déjà été dans des centres de désintoxication, des hôpitaux, des centres de traitement, des rencontres de AA et des NA, des services psychiatriques. Ce n'est pas nouveau à ce stade. Je suis cependant pire que jamais, un autre bas fond que je ne croyais pas possible. Je suis une coquille vide, un squelette ambulante.

J'entre dans un endroit qui devient ma maison et ma famille pour les 6 prochains mois. J'y suis déjà allé une fois. Je suis muet et le personnel s'inquiétera pour moi pendant les 3 premiers mois. Mais la flamme va se rallumer, même si je n'y croyais plus. Être entouré de gens fera cela.

Et cette flamme me portera à une période d'abstinence de deux ans. Le premier appel le matin après une période de silence imposé suivi d'inspections des chambres "Bonjour la famille". Aux côtés des trafiquants de drogue et des prostituées, des voleurs, des accros à l'héroïne, des itinérants, des joueurs qui ont perdu tout l'argent de leur famille, des personnes avec des troubles de santé mentale sévère et j'en oublie plusieurs. Et je les ai aimés, parce que j'ai découvert leur belle humanité, et ils m'ont aimé quand j'ai appris à laisser tomber le masque et à leur montrer le vrai moi. Ils avaient tous, comme moi, des projets et des rêves pour leur vie et pour leurs proches. Ils avaient tous de profonds regrets, des remords, des traumatismes, des impacts sur la santé mentale d'avoir vécu des vies difficiles, souvent en tant qu'enfants maltraités. Et il y avait nous, nous qui sommes nés avec des opportunités mais qui avons presque les mêmes défis maintenant, une dépendance sévère et des problèmes de santé mentale qui accompagnent cet état le plus souvent. Nous étions un juste mélange de personnes de différents milieux socio-économiques. C'était un endroit plus vulgaire et violent que ce que j'avais connu auparavant. Il y avait du racisme et de l'homophobie manifestes, mais nous avons résolu le problème ensemble. J'ai vu les hommes noirs se présentés et leur simple présence humaine a changé les hommes et les femmes blanches avec des attitudes racistes, les gais et les lesbiennes sont venus affronter l'homophobie. Et nous avons travaillé sur le pardon, nous avons redéfini nos valeurs, nous avons tenté de nous créer de nouvelles directions, de l'espoir. Nous avons réussi à nous pardonner dans le processus parce que nous nous sommes reconnus comme des êtres humains imparfaits - comme tous les êtres humains. Ce n'étaient pas des prostituées, des voleurs, des racistes et des trafiquants de drogue, c'étaient des gens qui faisaient ces choses pour survivre, qui ne connaissaient pas d'autre chose, qui avaient adoptés ces comportements en lien avec leur dépendance, et qui parfois, avaient aussi grandi avec cette éducation ou ces valeurs. Plusieurs étaient là simplement pour ne pas savoir quoi faire d'autre

et comment prendre un autre chemin. Et nous avons grandi ensemble, nous nous sommes attaqués au cœur des choses avec courage et détermination parce que nous voulions changer, parce que nous voulions être de meilleurs êtres humains. Et beaucoup d'entre nous ont réussi. C'est ce qui se passe à l'intérieur des centres de traitement de notre nation et des réseaux et réunions de soutien au rétablissement.

Cinq ans plus tard, convaincu que ma nouvelle mission dans la vie est d'aider les gens comme moi, je commence à travailler comme thérapeute en traitement des dépendances. Je suis bon dans ce domaine et je m'améliore à chaque bataille aux côtés de mes clients. Je suis fort dans l'utilisation de soi comme thérapeute ; Je ne crains pas d'être proche et personnel, et ça fonctionne. Je travaille avec les familles ici et là, j'anime des groupes de soutien, je développe des programmes. Je perds aussi des clients qui me sont chers, certains disparaissent à jamais, certains reviennent 3, 4 fois ou plus au cours de mes 10 années de travail là-bas, certains meurent et nous recevons l'information. Je pleure encore certains d'entre eux, en particulier les jeunes hommes et femmes de l'âge de mes enfants.

En tant que communauté et pays, nous devons prendre soin des personnes gravement dépendantes. Nous devons les aider patiemment car le rétablissement est un processus de longue haleine. Nous devons les protéger du mal autant que possible pendant que nous travaillons avec eux pour créer la motivation nécessaire pour s'engager dans le rétablissement. Il y a des efforts incroyables qui sont faits et j'ai visité des programmes très prometteurs. Je suis convaincu que si nous faisons ce qu'il faut pour réussir avec le « plus "addict" que d'autres », nous améliorerons également la réponse à toute une gamme de problèmes moins sévère de dépendance et de santé mentale. Nous pouvons apprendre en travaillant là où cela nous fait le plus mal. Une bonne compréhension est clé. Les solutions fondées sur une mauvaise compréhension de ce qui se passe

réellement échouent. Les solutions que j'ai vues fonctionner sont pragmatiques et impliquent le logement, l'emploi, une gamme de soutiens et de programmes qui permettent de sortir graduellement de la pauvreté et de la vie dans la rue vers des communautés où on a une chance de se sentir un peu plus 'normal' et être entouré d'opportunités. L'accès universel aux activités de tout genre est un principe important ici et il faut faire disparaître les différences si apparentes entre ceux qui ont de l'argent et qui peuvent et ceux qui sont démunis et ne peuvent pas. Ces solutions s'avèrent moins coûteuses que le maintien d'une personne dans la rue et les refuges. Ils réduisent également la criminalité, les visites à l'hôpital et les pressions sur les premiers intervenants.

Il faut reconnaître que nous devons tous lutter contre un certain niveau de dépendance dans nos vies et apprendre à gérer nos habitudes et nos obsessions. C'est une facette de notre humanité - nous sommes tous des dépendants sous une forme ou une autre. Certains d'entre nous développent des habitudes destructives et perdent le contrôle. Je crois que cette reconnaissance est essentielle pour lutter contre la stigmatisation - reconnaître que le comportement addictif nous affecte tous, que nous luttons tous contre lui parce que cela fait partie de notre fonctionnement en tant qu'être humain. Prenez ces comportements : manger de la malbouffe, regarder trop de sports, acheter beaucoup de vêtements ou aller pêcher tout le temps, par exemple, ils peuvent tous interférer avec une vie et une relation saine. Nous devons établir des patterns de comportements pour nous organiser en tant qu'êtres humains - et aussi des patterns d'interaction avec nos proches. Lorsque les patterns ne fonctionnent pas bien pour nous, nous nous trouvons mis au défi de changer. Le changement est difficile pour la plupart d'entre nous et les étapes sont toujours les mêmes - on se motive, on fait un plan, on réussit, on rechute un peu, on se remet sur la bonne voie... La dépendance nous concerne tous. C'est ce que nous devons reconnaître si nous voulons

sortir de cette crise ; que cela ne disparaîtra jamais à moins que nous apprenions à comprendre et à soutenir, vraiment soutenir les personnes qui sont "plus addict que d'autres".