

2026-08-11	 theindependents.co
	Origine
Bonsoir	Bonsoir, je m'appelle Jean et je suis un alcoolique.
Mon partage	Mon partage est une collection de passages que j'ai écrit sur des sujets divers, des approches variées et des réflexions à propos de l'addiction et du rétablissement qui n'ont pas toujours l'air d'avoir rapport ensemble, mais lorsque mis ensemble, me ressemble. Mon partage se veut un message d'espoir bâti avec des vérités brutales. Un focus sur la compréhension de soi et de la maladie, établi sur la croyance ferme que personne d'autre ne va le faire pour nous, que le rétablissement est réellement possible et que la preuve se retrouve dans les millions de succès de ceux qui ont mis l'effort nécessaire dans leur cheminement avant nous.
Les leçons sont universelles	Dans mes partages, je n'offre pas de biographie sur ma descente en enfer à travers la dépendance en préférant faire le focus sur les approches au rétablissement, les leçons qu'on peut obtenir d'autres domaines et notre cheminement commun. Nos histoires sont uniques, mais les leçons, elles, sont universelles. C'est pourquoi plusieurs passages utilise « nous », mais tous sous le principe de « je crois que nous ».
Tendances addictives	Mes tendances addictives inclues, mais ne sont pas limitées à : Alcool, pot, cigarettes, café, emails de job, sandwiches de fin de soirée, vêtements et la musique techno.
Multiples facettes	Je suis mari, père, fils, frère, ami, confident, gestionnaire et je travaille à devenir un auteur. Rendu à ce stade-ci de ma vie, je peux affirmer qu'à force de travailler continuellement sur moi-même et de prioriser ce qui est nécessaire pour mon rétablissement à long terme, je réussis tous ces rôles. Je suis aussi existentiellement conscient que je ne peux pas me permettre une seule goutte d'alcool ni aucune substance qui altère mon comportement sous peine de risquer de perdre tout ce que j'ai travaillé si fort à bâtir ou à rebâtir. On est tous faits de multiples facettes, on est tous capables d'accomplir pleins de choses, on a tous 99 problèmes, mais si l'un de ces problèmes est la dépendance, on a réellement juste un problème.
	Humaniste
Fondation	J'établi mon cheminement personnel dans le rétablissement comme une structure philosophique, une argumentation logique avec moi-même qui m'amène à développer une fondation solide sur laquelle je peux m'engager pleinement, plus solide que toutes les excuses que la vie peut mettre sur mon chemin. Pour moi, cette fondation est un rétablissement humaniste, pour nous et de nous, qui est la base de mes trois piliers fondamentaux.
Pilier 1. Compréhension	On ne peut pas soigner ce que l'on ne comprend pas.
Pilier 2. Pouvoir d'agir	Il nous revient de réussir les choses que l'on <i>doit</i> faire pour pouvoir apprécier les choses que l'on <i>veut</i> faire.
Pilier 3. Solidarité	Personne ne se sauve seul, on se sauve les uns les autres.

Clé de voûte	La clé qui tient le tout ensemble est un engagement quotidien à maintenir l'équilibre dans nos vies. L'addiction, une force singulière avec le contrôle absolu, a débalancé tout le reste et nous a démontré la nécessité de poursuivre une vie à l'intérieure des frontières que nous reconnaissons maintenant en nous. Sans effort continuuel, la vie tend vers la complaisance et le désordre, donc maintenir notre rétablissement est seulement possible à travers l'acte quotidien de poursuivre un équilibre. L'équilibre se maintient lorsque rien n'est en excès, car la rechute vie dans les extrêmes.
Liberté collective	La sagesse partagée par les générations passées se transmet comme: "nous avons vu que ça fonctionne quand les choses sont faites dans cet ordre", mais notre pouvoir d'agir repose sur la compréhension que ce n'est pas parce qu'un chemin fonctionne qu'il doit être généralisé comme étant le seul chemin disponible pour celui qui s'engage sur le parcours du rétablissement. La liberté est le but que nous visons, c'est également la méthode par laquelle nous l'atteindrons.
	Vérités brutales
La vérité la plus brutale	Il n'y a pas de guérison. Nous ne serons jamais complètement rétablis. Comment maintenant accepter cette réalité cruelle et apprendre à gérer la force autodestructrice que l'on reconnaît maintenant en nous ? L'espoir n'est pas un plan. On ne peut pas simplement souhaiter d'être mieux, il faut comprendre pourquoi on ne l'est pas. L'approche la plus pragmatique est d'accepter que nous avons une condition médicale. Certaines conditions n'ont simplement pas de guérison définitive, mais ont des traitements et des méthodes pour les gérer et vivre avec. La différence est que pour nous, notre condition médicale se trouve à avoir un traitement psychologique. Et selon moi, « condition médicale » sonne beaucoup mieux que « maladie incurable ».
Dans quoi je me suis embarqué	Le rétablissement est la chose la plus difficile que vous aurez jamais à faire. Aussi, vous n'avez plus d'autres options, mais vous le saviez probablement déjà si vous avez choisis de venir en thérapie. C'est un cheminement pour découvrir qui nous sommes vraiment, qu'est-ce que nous sommes prêts à faire à chaque jour et à déterminer pourquoi nous en valons l'effort. C'est un parcours côte-à-côte avec des gens qui partagent le même fardeau, ouverts à écouter si nous sommes prêts à partager, capable d'aider si nous sommes prêts à le demander et assez de sagesse collective et d'histoires de réussites pour remplir des milliers de salles de réunion chaque jour. Oui, il y a des épreuves, mais il y a de la croissance et il y a de la joie de l'autre côté.
Meilleur que toi	Tout le monde est meilleur que toi. Ce n'est pas que chaque personne, individuellement, est meilleure que toi, mais le groupe, tout le monde réuni dans une salle, est meilleur que chacun d'entre nous.
Fardeau	Ce n'est pas spécifiquement difficile d'être toi, c'est généralement difficile d'Être, c'est la condition humaine. Il n'y a rien de spécial à ta douleur en particulier. Tout le monde a son propre fardeau à porter et ça adonne que le tiens a la forme de l'addiction
Le vrai test	Arrêter de boire n'est pas la partie la plus difficile, le vrai test de la sobriété est son maintien. Nous nous rappellerons toujours des histoires qui ont mené à notre décision, des jours de sueurs et de tremblements qui ont suivi notre arrêt, des rechutes qui n'en valaient jamais la peine et de ces premières semaines d'abstinence qui nous ont enfin donné espoir. La réalité moins séduisante est que tout ça est très petit face à l'engagement nécessaire pour transformer notre décision initiale en un mode de vie heureux et durable, même si ce dévouement quotidien ne fait pas une histoire très palpitante à raconter. Il y a un changement de perspective indispensable que toute personne qui s'engage dans le rétablissement doit reconnaître. Les réponses que nous recevons sont rarement celles que nous cherchons, mais la vérité vous est due.

	S'engager sur le chemin du rétablissement est facile, il suffit de dire Oui une seule fois ; le maintenir est un combat permanent, car il faut dire Non à chaque excuse qui suit.
Aussi solide	Tu es seulement aussi solide que la plus petite chose que ça prend pour te briser. À travers ton parcours, ta sobriété est seulement aussi solide que la pire excuse qui va réussir à te faire recommencer à consommer.
	Compréhension
Besoins fondamentaux	La pyramide de Maslow représente la hiérarchie des besoins fondamentaux humains. Pour passer à un étage supérieur, il faut avoir réussi à subvenir aux besoins des étages précédents. Elle commence à la base par les besoins physiologiques (manger, respirer), ensuite la sécurité (physique, familiale, monétaire) avant les étages d'appartenance, d'estime et finalement d'auto-réalisation au sommet. En consommation active, si on avait le choix d'utiliser notre dernier 20\$ pour consommer ou pour manger, qu'est-ce qu'on choisissait ? On s'est démontré que notre désir de consommer était plus primordial que notre besoin le plus fondamental de se nourrir. L'addiction creuse un nouvel étage à la base de tout, un sous-sol à la pyramide de Maslow auquel il faut subvenir en priorité sinon rien d'autre n'a d'importance. Arrêter de consommer est si difficile car ce n'est pas seulement un changement de préférence ou d'opinion, c'est un changement nécessaire de nos besoins fondamentaux.
Petite voix	Quand on se réfère à nous-mêmes, quand on utilise le « je », il est important de différencier les désirs instinctifs des pensées et les réflexes innés des décisions conscientes. Pendant trop longtemps, on se définissait comme étant le résultat de nos désirs et de nos pulsions, mais le but du rétablissement est que « je » reprenne le contrôle, mais le « je » est complexe. « Je » ne suis pas le cerveau avec milles idées et émotions pêle-mêles en même temps. « Je » ne suis pas le corps avec ses besoins et ses désirs qui me forcent constamment à agir. « Je » suis l'esprit, l'observateur qui est conscient de tous ces messages et qui décide ceux qui sont en ligne avec mes valeurs et qui méritent mon énergie. Je ne suis pas la petite voix dans ma tête, je suis celui qui a la pouvoir de ne pas l'écouter. J'ai souvent discuté de ce passage avec des non-dépendants, mais eux ne voient pas de différence. Ils <i>sont</i> la voix dans leur tête ; ils pensent, ils font ce qu'ils ont pensé et tout va bien, ils ne verraient pas comment vivre autrement. La différence est que pour eux, la petite voix n'est pas activement en train d'essayer de les tuer, en recherchant constamment à combler ses désirs immédiats au dépend même de notre survie.
	Pouvoir d'agir
Faute et responsabilité	Je n'ai pas demandé d'être alcoolique ; ce n'est pas de ma faute, mais c'est ma responsabilité de m'en occuper maintenant que j'en suis conscient. Je n'ai pas choisi la maladie, mais je choisi d'en faire quelque chose de positif. À travers mon cheminement, je suis capable de prendre du recul et admettre que mon combat et mon travail personnel a fait de moi une bien meilleure personne, mais je ne vais jamais remercier la cause, je vais féliciter l'effort.
À chaque jour	Dans le livre de règlements de l'abstinence, il n'y a qu'une seule entrée qui dit « Ne bois pas ». Absolument toutes les autres règles dans la vie peuvent être contournées, mais celle-ci ne doit jamais être brisée. Sur le chemin du rétablissement vers une vie épanouie, notre succès repose sur notre capacité de persévérer peu importe les obstacles, peu importe les excuses qu'on peut se raconter. Nous avons tous la liberté de choisir notre propre cheminement, mais peu importe celui que nous choisissons, il faut le fucking faire. À chaque jour. Tous les apprentissages, l'introspection et le soutien ne sont pour rien si on ne se tient pas responsable de notre

	propre sobriété. Toute la psychologie, la philosophie et les efforts du passé ne pourrons pas nous sauver de nous-même si on ne met pas notre pied à terre aujourd'hui. La maladie ne s'en va jamais, elle devient seulement moins bruyante ; c'est ça notre nouvelle responsabilité, c'est ça notre vie maintenant. C'est possible, ça devient plus facile, et il y a une meilleure vie qui nous attend de l'autre côté. Si nous sommes la cause de toute cette destruction, nous sommes également la seule personne capable de tout rebâtir.
	Solidarité
La survie des plus forts	Il y a des statistiques qu'on entend dans le mouvement qui vont probablement toujours demeurées non-vérifiées parce que les dépendants ne participent pas aux recensements à propos de leur pire défaut. Elles disent que pour chaque jeton de 5 ans, ils doivent produire cinq mille jetons du nouveau. Une autre dit que, globalement, seulement 3% de ceux qui s'engagent sur le chemin du rétablissement réussissent à rester sobre pendant cette tentative. Personnellement, n'ayant jamais été dans le « top 3% » de quoi que ce soit, j'ai choisi CE combat comme celui où je mets tous mes efforts. Mon addiction est la lutte où je ne vais accepter rien d'autre que la réussite. Maintenant, le rétablissement n'est pas comme les échecs, un « jeu à somme nulle » avec un gagnant, +1, et un perdant, -1. Si je réussis à rester sobre, je ne prends pas la place de personne. Dans le rétablissement, on n'a rien à perdre de s'assurer que tout le monde qui nous suivent deviennent meilleurs que nous. La beauté de notre collectif est le fait qu'on lutte ensemble, on se supporte et on s'enseigne les uns les autres pour s'assurer qu'il y en ait plus de nous qui s'en sortent vivants que quand nous avons commencé.
	La descente
Coincé	Coincé entre « si je ne peux pas boire, je vais mourir » et « si je prends un autre verre, ça va me tuer. »
De vouloir à devoir	L'addiction n'est pas à propos de la quantité ou de sa récurrence, c'est à propos de sa relation avec la substance. On peut être un « gros buveur » and ne pas modifier sa vie autour d'en obtenir plus ou plus souvent, autant qu'on peut se reconnaître alcoolique, même en ne buvant pas tous les jours, lorsqu'on modifie ses actions, sa vie et ses interactions avec les autres par rapport à sa consommation. La différence se retrouve entre vouloir boire et <i>devoir</i> aligner sa vie pour s'assurer de <i>pouvoir</i> boire.
Liberté de s'abstenir	L'addiction, peu importe la substance ou l'action, est l'acte de prendre quelque chose de l'extérieur pour changer comment on sent à l'intérieur à travers la dopamine, de le répéter jusqu'à temps que le plaisir s'efface, mais qu'on soit ultimement incapable d'arrêter. On est dépendant du moment où l'on a perdu la liberté de s'abstenir.
L'inévitabilité	L'expression “alcoolique fonctionnel” est incomplète. Nous étions, pendant un bout de temps “alcoolique encore fonctionnel”. L'alcoolisme n'est pas un état, c'est une direction, c'est une destination inévitable, et on sait dorénavant où ça va toujours nous mener avec assez de temps.
Jusqu'où l'on est prêt à justifier	Ce n'est pas si pire, j'ai juste manqué du travail à quelques reprises. Je mens à ma femme, mais elle ne s'en rend pas compte. Oui, j'ai reconduit ma famille à la maison, mais je n'étais pas si saoul que ça. Je vais retrouver ma licence dans quelques années. On s'est divorcé, mais on n'était pas fait l'un pour l'autre. Non, votre honneur, vous avez raison votre honneur. Prends-le des millions avant toi, ça devient pire, ça devient toujours pire. Éventuellement, il y a deux personnes à qui tu ne peux pas mentir : ton docteur et le juge. Il y en a qui vont se justifier jusqu'aux destinations ultimes de la société, la prison, l'asile ou la mort. Avant d'en arriver là, les plus fortunés atteignent un point où ils n'acceptent plus de se justifier et la seule option qui leur reste est d'arrêter.

	Admission
Je peux, mais je choisis	Lorsqu'on nous demande pourquoi on ne peut pas boire, la réponse la plus appropriée est qu'on <i>choisit</i> de ne pas boire. L'acte de choisir est une décision positive proactive au lieu d'être victime d'une limitation externe qui nous est imposée. Parce que soyons honnêtes, on PEUT boire, genre beaucoup, on a simplement décidé de ne plus le faire.
Ne pas combattre les symptômes	Nous avons une prédisposition génétique envers des tendances addictives, faut arrêter de se juger et apprendre à le gérer. Le désir de consommer est le feedback que notre esprit et notre corps nous donne pour nous dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas fondamentalement. L'addiction n'est pas l'ennemi, c'est le message. Si on met toute son énergie à détruire le message, les causes restent intactes.
Poursuivre l'indépendance	Pendant des années, j'étais seulement autorisé à ce que l'alcool me permettait de faire : en procurer assez, en consommer suffisamment et ensuite vivre autant de vie que je pouvais avec le temps, l'énergie et les neurones molles qui me restaient. Elle établissait les règles et les buts ; elle avait l'autorité sur moi. Maintenant qu'elle ne fait plus partie de ma vie, mes buts ne peuvent plus restés centrés autour d'elle ou de son absence. Si je suis pour réellement vivre libre, l'alcool ne peut continuer d'être le point de repère de mes buts de vie, la référence par laquelle je peux juger atteindre le bonheur. Si mon but est défini comme « être heureux sans alcool », alors elle garde cette autorité comme point de repère où le bonheur ne peut être atteint si « ne pas boire » le permet. Si je connais quelque chose de moi-même, c'est mon désir d'être libre de choisir, de proclamer haut et fort « Fuck l'autorité » et non de me sentir chanceux quand on me permet de faire quelque chose. Je ne suis pas seulement en train d'arrêter de boire, je suis en train de poursuivre l'indépendance.
Point d'interrogation	Il faut de l'honnêteté et du courage pour accepter que notre choix d'abstinence n'est pas réellement un point marquant une fin, mais un point d'interrogation existentiel qui crée une ouverture. Quoi maintenant ? Notre vie ne s'arrête pas, peu importe à quel point nous pouvons le croire à ce moment-là ; elle continue d'avancer, même si nos nouveaux buts ne sont pas encore clairement définis. Nous devons mettre de côté nos anciennes fausses conceptions pour clairement comprendre nos vrais espoirs, nos craintes et nos valeurs fondamentales qui vont maintenant guider nos actions, qui, à leur tour, vont gouverner nos vies. Mais où va la soif lorsqu'elle s'en va ? C'est aussi impossible à répondre que de savoir où va l'amour lorsqu'il s'en va. Son absence ne signifie pas qu'elle est allée quelque part, elle reste, atténuée, n'exerçant plus le même impact sur nos choix quotidiens. Mais elle ne prend pas simplement fin, le vide créé par sa réduction est comblé par une autre série de désirs, de besoins, de questions et d'actions. La soif ne peut jamais disparaître sans que sa gravité et son énergie ne soient remplacées ; notre tâche est dorénavant de la rediriger vers un objectif positif à la recherche de notre réponse à « Quoi maintenant », et non seulement de l'angoisse ou de la crainte face à l'existence de la question.
Expliquer pour être compris	Les gens comparent d'une manière trop simpliste l'addiction à l'acte de trop manger. Ils sont capables de s'empêcher de manger quand ce n'est pas nécessaire ou ce n'est pas le temps, ou de ne pas manger absolument tout et l'assiette des autres, alors ils s'imaginent que nous devrions être capable d'arrêter de boire pour les mêmes raisons qu'ils s'empêchent de trop manger. Mais la dépendance ressemble beaucoup plus au désir sexuel. Le sexe n'est jamais une nécessité vitale immédiate, pourtant nos cerveaux organisent toute notre vie et nos choix pour maximiser nos chances d'en avoir. Le linge, le maquillage, les bijoux, les coupes de cheveux, l'entraînement, les bars trop chers, les rituels complexes, nous sommes tous passés par là, ça s'appelle la vingtaine. Pour que les gens comprennent notre combat, ils doivent le lier à leurs propres expériences, sinon ils vont continuer de réduire ça à : « t'as juste à essayer de te retenir un peu ». Ce n'est pas de la simple gourmandise, notre cerveau nous envoie le signal d'une pulsion essentielle à notre survie biologique. La majorité de notre entourage n'a simplement jamais réalisé comment nos besoins fondamentaux

	nous manipulent inconsciemment pour obtenir ce qu'ils veulent, et non ce qui est nécessaire ou même bon pour nous.
Le pivot	Cette nouvelle phase de nos vies vers laquelle nous pivotons n'est pas « J'avais tellement tort que je dois tout jeter dans les poubelles », c'est « J'en ai appris suffisamment pour mettre l'effort d'avoir moins tort ». C'est le temps d'admettre que nos certitudes sur nos vies étaient fausses, que nos mécanismes d'adaptation étaient clairement douteux, que le résultat était insupportable et que notre mode de vie était devenu insoutenable. Mais il faut s'entendre sur le point le plus important, la prochaine phase ne consiste pas à pivoter vers boire moins, à passer du fort au pot, à passer de la bière à la bière légère, à boire seulement le vendredi après une grosse semaine ou à déménager là où personne nous connaît pour voir si c'est plus facile. C'était devenu clair qu'il fallait pivoter ou mourir, mais il n'y a qu'une seule option vers laquelle pivoter : trouver des façons d'être heureux, tels qu'on est, sans utiliser aucune substance, en aucune quantité, qui altère notre comportement.
	Rechutes
La curiosité tue	On peut se demander si, après tant d'introspection et de travail personnel, on aurait atteint le stade où on a assez de maîtrise de soi qu'on pourrait maintenant se fixer des limites et boire normalement. Après tout, nos amis le peuvent et certains d'entre eux ont encore plus de problèmes que nous... Mais il faut se rejouer comment ça c'est passer toutes les fois auparavant et s'avouer que le résultat sera le même. Assez de personnes « rétablies » ont réussi à se convaincre après plusieurs mois ou même cinq ou dix ans qu'ils le pouvaient et leurs histoires existent pour qu'on apprenne de leur curiosité au lieu de la répéter. On a peut-être modifié nos habitudes, mais les circuits de nos cerveaux seront toujours les mêmes.
Proche compte seulement aux fers et avec des grenades	Ça n'existe pas être « presque abstinent ». Pour absolument tout le reste, ce n'est pas à propos de la perfection, c'est à propos du progrès. Aujourd'hui, tu dois être honnête, respectueux, ouvert d'esprit, indulgent, dévoué, attentionné, à l'écoute, serviable, empathique, généreux, fiable, reconnaissant, tolérant, patient, humble, compréhensif et responsable. Si ça semble être beaucoup à demander, c'est parce que ce l'est et c'est pourquoi la vie n'est pas à propos de la perfection. La vie devient plus simple en accumulant les jours de sobriété, mais elle ne pourra jamais être considérée simple pour autant. Chaque membre qui célèbre un anniversaire n'est pas quelqu'un qui a atteint la perfection dans sa vie ; ils n'ont simplement jamais raté d'accomplir la même chose, à chaque jour. Le seul absolu dans la démarche que nous devons nous imposer est d'être abstinent aujourd'hui. Pour le reste, chacun d'entre nous est constamment en train de l'inventer au fur et à mesure.
Insidieux	À n'importe quel moment durant notre autodestruction active, on aurait pu se demander : « Si je n'avais pas déjà commencé, est-ce que je commencerais aujourd'hui en sachant ce que je sais maintenant ? » C'est sûr que non ; toute la douleur, les regrets, les problèmes de santé, les relations brisées, les dettes, quelle question ridicule. Ça prouve à quel point la maladie est insidieuse, qu'elle se propage et grandit graduellement sans se faire remarquer, jusqu'à ce qu'elle soit tellement enracinée que le dommage est déjà fait et qu'il est trop tard. La question devient donc : « Comment gérer cette partie de moi qui continue de penser que c'est une bonne idée de recommencer ? » La maladie ne nous quitte jamais, elle devient juste plus silencieuse jusqu'à ce qu'on oublie qu'elle est là, et ça, c'est le risque le plus dangereux.
	Approfondissement
21/90	Comme en psychologie, la thérapie pour l'addiction et les jetons dans le Mouvement sont basés sur le concept du 21/90. Il faut environ 21 jours pour qu'une nouvelle activité ou un nouveau comportement forme une habitude plus automatique qui demande moins d'effort conscient. Ensuite, cette nouvelle habitude prend en moyenne 3 mois pour devenir un changement plus permanent dans nos vies qui va s'intégrer à notre identité et à notre routine pour passer de ce qu'on fait à qui on est.

La thérapie par le rire	Tu cherches l'adresse du meeting, tu vois des fumeurs sur le trottoir devant la porte, tu te dis que ça doit être là. En dedans, une pièce pleine de monde qui rient ensemble en partageant non pas leurs victoires, mais des histoires d'une honnêteté brutale sur les horreurs de leur passé et les crises existentielles de leur présent. Des sourires, des applaudissements et des cris d'approbation en réponse à des confidences qu'ils se sentent suffisamment en sécurité d'avouer ici, mais qui scandaliseraient n'importe quelle personne ordinaire qui se tournerait vers la sortie. Si nous sommes capables d'en rire nous-mêmes, c'est qu'il y a de l'acceptation. Si nous pouvons en rire ensemble, c'est qu'il y a de la compréhension. Si nous pouvons en rire aujourd'hui, c'est que nous vivons notre rétablissement de la bonne manière.
Le changement incrémental passe inaperçu	Un dépendant fraîchement dans le rétablissement ne sait pas exactement ce qu'il va faire ou ce qui va arriver, il sait juste ce qu'il essaie de fuir. Avoir un nouveau but ne veut pas dire que nous savons combien de temps ça va nous prendre pour s'y rendre. À travers notre voyage, la vie va continuer lentement, chaque jour seulement un peu différent de celui d'avant. Et des fois, certaines des minutes les plus difficiles vont parfois sembler durer des heures. Pour la plupart, le changement se fait graduellement, des fois de manière imperceptible, bien que pour certains, ça se passe soudainement et de manière irréversible. Cette vitesse de changement n'est jamais garantie, ce n'est pas un signe que tu t'y prends mal si la soif ne semble pas disparaître. Nous ne sommes pas devenus des alcooliques enragés qui ruinaient nos vies en quelques semaines après notre premier verre, nous ne pouvons pas nous attendre à devenir des exemples lumineux de la sobriété dans le même laps de temps. Le changement arrive généralement plus lentement qu'on l'aimerait, et le changement incrémental passe parfois inaperçu parce qu'on est pas mal pareils à qui on était hier, mais ces « pas mal pareils » s'additionnent. La sobriété n'est pas une destination qu'on atteint, le rétablissement est un chemin qui nous montre qu'on s'éloigne de ce qui devait être laissé derrière.
15+85	Le vieil adage qui définit le rétablissement comme « 15 % substance et 85 % comportements » simplifie le fait que les comportements font partie de plusieurs domaines de recherche de la psychologie moderne. Notre sens de l'identité, notre façon de nous identifier comme étant « moi », opère sur trois niveaux distincts simultanément. Il y a à la base les traits de personnalité, ensuite les mécanismes d'adaptation et les comportements. Les traits de personnalité sont le résultat de notre génétique et de notre caractère forgé par notre environnement, ils sont basés sur notre ADN et notre jeune enfance. Ces traits sont rigides, semi-permanents et agissent comme la fondation innée de notre identité. Nos mécanismes d'adaptation, eux, sont des habitudes subconscientes, des mécanismes de défense et des patterns émotionnels qu'on s'est créés à travers nos vies pour combler l'écart entre nos traits innés et l'image qu'on a de nous-mêmes. Nos comportements et nos actions nous définissent tout autant car, à sa plus simple expression, on est ce que l'on répète. Boire de l'alcool, pour la majorité des gens, est un comportement normal. Pour nous, boire de l'alcool à répétition pour engourdir une émotion, masquer son insécurité ou fuir sa réalité, est un mécanisme d'adaptation. Avoir une prédisposition génétique aux tendances addictives, c'est un trait de caractère inné qui provient de notre bagage génétique. L'abstinence modifie un comportement par l'action d'arrêter de boire, mais elle ne règle rien de plus profond. Avec cette nouvelle compréhension, le rétablissement exige la sérénité d'accepter nos traits de personnalité innés, qu'on les aime ou pas, parce qu'on ne pourrait pas les changer de toute manière, afin de mettre tous nos efforts à décortiquer nos mécanismes de défense pour véritablement intégrer le changement par nos actions. Le grand paradoxe, c'est au moment où on réussit à s'accepter au plus profond de nous-mêmes qu'on débloque enfin la capacité de changer. J'ai réalisé que mon enfance de petit maigre roux qui se faisait niaiser m'a laissé avec des traits de timidité, un besoin d'approbation et un manque d'estime de soi. Ceux qui me connaissent maintenant ne le reconnaîtraient peut-être pas, mais ça, c'est l'exemple d'une vie de mécanismes d'adaptation qui roulent en background pour faire le pont entre ma personnalité de base et mes comportements, afin d'atteindre la personne que je veux être.

	Ouverture
L'expérience de l'absurde	L'absurdisme est une école de pensée centrée autour de la réalisation que la vie n'a pas de sens intrinsèque ; que ce soit l'omission de notre consentement à venir au monde, le manque de manuel d'instructions pour notre existence ou l'absence de buts prédéfinis pour la vie et l'univers. Le nihilisme, lui, verrait ce manque de sens comme une raison de se foutre de ce qui se passe et de ses conséquences. Ce qui est absurde est que malgré tout ça, nous pouvons ressentir au plus profond de nous-mêmes que notre existence, nos actions et nos croyances sont significatives quand même. Nous avons vécu cette absurdité dans notre moment de lucidité, seuls dans le noir, lorsque nous avons décidé de nous retirer de sous toutes ces années d'autodestruction. Pendant si longtemps, incapables d'expliquer pourquoi nous existions au-delà de la soif sans-fin ou pourquoi c'était important, pour finalement reconnaître et être convaincus du sens que nous portons, de la valeur de notre vie et de la nécessité de la changer. Ceci dépasse l'instinct de survie animal : ce n'est pas seulement que nous survivons, c'est que nous choisissons de le faire même si on sait que l'univers ne nous a jamais vraiment donné une raison valide de le faire. À travers les difficultés du rétablissement, c'est nous qui choisissons de donner un sens à notre vie.
L'activisme pour la sobriété	Le slogan de la COVID était « Ça va bien aller », mais c'était un mensonge pour enfants, un slogan facile pour apaiser les masses innocentes. Dans le rétablissement, il n'y a pas de telle éventualité, il n'y a que la vérité fondamentale que les choses peuvent s'améliorer si nous les améliorons nous-mêmes. Ça prend une force morale pour ne pas simplement croire aveuglément avec optimisme que d'arrêter de consommer est suffisant, notre reconstruction spirituelle doit aller au-delà que de simplement arrêter quelque chose, s'embarrasser chez nous et attendre que le temps règle le reste. Nous ne sommes plus naïfs, nous sommes maintenant cruellement conscients des profondeurs sombres que nous sommes capables d'atteindre, de la façon dont nous avons pu nous détruire physiquement, mentalement et spirituellement, toujours suivi de remords, mais à répétition et sans pitié. Notre activisme pour la sobriété est de rebâtir notre dignité par l'action et non par l'espoir de bonnes intentions. Il nous revient de ne pas rester passifs et de déterminer quelles doivent être nos actions quand notre progrès est menacé, surtout quand c'est nous-mêmes qui le menaçons. Notre activisme exige la fondation solide de ne plus jamais se traiter de cette façon, aujourd'hui et à chaque jour de nos vies.
Remets tes limites en question	Le scepticisme n'est pas un refus de croire, ça débute simplement d'une position de questionner les réponses. Il y a une certaine rébellion à être sceptique, pas un « Fuck you, je ferai pas ce que tu me dis » d'adolescence, mais la remise en question des enseignements et des idéologies comme « Je n'ai pas besoin de croire ça simplement parce que toi tu y crois ». Ça vient aussi avec une introspection active : « Pourquoi je crois encore à ça ? » et « Est-ce que j'ai changé depuis la dernière fois que j'ai cru que c'était vrai à propos de moi ? » Questionner ses limites, c'est la manière de voir si elles existent encore. Ne pas s'inquiéter de ce que nous ne pouvons pas contrôler peut se transformer en passivité parce qu'après tout, comment savons-nous avec certitude ce qui est ou ce qui n'est pas en notre pouvoir de changer ? Quand il s'agit de la sagesse de différencier les deux, c'est peut-être notre certitude qui nous retient le plus souvent, et c'est là qu'un peu de scepticisme face à nos vieilles croyances peut nous amener à nous aventurer plus loin. Personne ne change autant qu'un dépendant en début de rétablissement, quelqu'un qui a récemment été frappé par la réalisation que la seule chose qu'il comprend maintenant, c'est qu'il n'avait rien compris. Pour les sceptiques, par contre, ce n'est pas parce qu'on ne peut rien savoir avec certitude qu'on ne devrait pas s'engager à faire quoi que ce soit. Ce qu'on va apprendre demain pourrait nous faire douter de ce que l'on croit aujourd'hui ; il faut être ouvert à ces questions, suspendre son jugement et ne pas penser que l'on détient déjà la vérité ; c'est comme ça que le vrai changement continue.
	Je crois
Mais où est	Cette section est la réponse à "Mais où est la puissance supérieure dans tout ça?"

	À travers mon approche humaniste au rétablissement, il n'y en a pas. Si ça peut en apaiser certains de nommer le pilier de la Solidarité comme étant la « Force du nous », j'accepte, car selon moi, c'est vrai que le support du collectif est un besoin essentiel. Pour mon propre rétablissement, j'ai pour but de développer un système de pensée humaniste qui est solide et cohérent en soi, qui prône la responsabilité personnelle et l'action concrète, non de dénigrer ce qui est venu auparavant. Il est possible de travailler sa compréhension, son pouvoir d'agir et la solidarité avec nos semblables en y ajoutant sa Foi et ses croyances personnelles ; par contre, pour moi, l'engagement quotidien à maintenir l'équilibre dans ma vie me revient entièrement sans puissance supérieure qui n'est pas également humaine. Des milliers d'années de guerres saintes m'ont prouvé que le droit de croyance est un droit fondamental et il me revient de le respecter chez les autres autant que de faire respecter le mien.
Je crois	• Je crois que l'athéisme n'est pas l'absence de croyances. • Je crois que ce n'est pas du courage de déclarer mon manque de croyance en Dieu lorsque c'est la ligne de pensée dominante dans notre région du monde à notre époque. • Je crois que les nouveaux arrivants au mouvement ont le droit de poursuivre leurs propres croyances sans subir des tentatives de se faire endoctriner. • Je crois qu'au 21^e siècle, on a dépassé le moment où la terminologie judéo-chrétienne du mouvement à commencer à repousser plus de gens qu'elle n'en attire. • Je crois que la foi est importante, la foi en soi, en ses moyens et en ses semblables. • Je crois qu'on est appelé à réaliser un objectif supérieur, non par un être supérieur. • Je crois que le désir de réponses amène plusieurs à souhaiter une solution surnaturelle plus facile que l'effort naturel. • Je crois qu'il ne faut pas échanger une dépendance avec la substance avec une "dépendance envers Dieu" (expression officielle du Gros Livre, ~pg.138) • Je crois que la prière de la sérénité n'est pas à propos des 4 premiers mots : "Mon Dieu, donne-moi", mais à propos de créer pour soi-même les passages qui suivent. • <i>I believe in good, not in God.</i> • Je crois que si Dieu existe, il ne voudrait pas me voir attendre patiemment qu'il vienne me sauver de moi-même. • Je crois que la Foi et la religion sont utilisées par ceux qui souffrent pour espérer un avenir meilleur et ça reste aussi vrai aujourd'hui qu'il y a des milliers d'années. • Je crois que certaines personnes veulent croire. Je crois aussi que certaines personnes ont besoin de croire. • Je crois que si l'idée d'un Dieu fonctionne, je n'enlèverais jamais cet outil à quelqu'un qui se dit en avoir de besoin.
Quand je partage	On me demande souvent comment ça se passe quand je partage. Tout le monde a leurs convictions, je décide de partager les miennes avec sincérité et comme je sais que ça peut créer des frictions avec certains, je le fait avec respect. Honnêtement, il y a souvent des vieux membres qui grognent et me suggèrent de faire taire mon égo, d'ouvrir mon cœur à Dieu ou de patienter, ça va m'arriver aussi. Personne ne veut mal faire, mais c'est vraisemblablement difficile de voir quelqu'un de si confiant à penser le contraire d'un sujet qui, pour eux, est inébranlable. Selon moi, c'est la nature humaine de trouver ça plus simple de douter du cheveu qui dépasse que de mettre en question la coupe de cheveux au complet. Il y a beaucoup plus de jeunes membres qui m'abordent, ceux qui habituellement pensent déjà dans les mêmes lignes, et me remercient de les faire sentir libérés et compris. Je n'ai aucun désir de "dé-convertir", mais d'offrir de la représentation aux membres qui le pensent souvent en silence depuis si longtemps, car le chemin de la réussite passe par notre dévouement complet à notre rétablissement qui nécessite, selon moi, l'intégrité de vivre sa propre vérité.
	Conclusion
La fin n'est qu'un moyen	J'ai appris que d'arrêter de boire n'est pas le but ultime, c'est un nouveau point de départ. Ce que je croyais être la fin n'est en fait que le moyen d'atteindre d'autres buts. J'ai décidé que je devais devenir plus que seulement la

	personne que j'étais avant la thérapie moins la consommation. Mon désir initial de me débarrasser d'un défaut s'est transformé en projet de vie de multiplier mes qualités.
Vrai défi	Quand on accepte qu'on ne peut pas changer une situation, notre vrai défi devient de devoir se changer soi-même. Quand j'ai arrêté de me battre, j'ai réalisé que je n'étais pas vraiment brisé, j'étais simplement inachevé.
Peu de mots	Les meilleurs compliments et les conseils les plus sages nécessitent peu de mots : Tu n'es pas brisé, tu es suffisant. Tu n'es pas seul, tu ne sais juste pas encore qui on est. Tu n'es pas perdu, tu sais exactement où tu es, tu as juste besoin d'aide pour te rendre où tu veux aller. Ce n'est pas impossible, tu en vaux l'effort.