

11

Détachement, amour et pardon

LES LIMITES PERSONNELLES

Le rétablissement dans Al-Anon consiste à amender notre propre vie. Nous y arrivons en apprenant à nous concentrer sur nous-mêmes, à bâtir sur nos forces, et à demander et accepter de l'aide concernant nos limites. Mais plusieurs parmi nous trouvons difficile ne serait-ce que d'entamer ce processus de concentration sur soi parce que nous avons perdu la notion de séparation entre nous et les autres, surtout entre nous et l'alcoolique. Après avoir intercédé durant si longtemps en faveur de la personne alcoolique, avoir constamment réagi, nous être inquiétés, avoir cherché à lui plaire, l'avoir protégée, avoir aplani les difficultés, ou l'avoir tirée d'affaire, nous avons souvent endossé des responsabilités qui, légitimement, ne nous appartenaient pas. Il en est résulté que nous ne savons plus où s'arrête notre individualité et où commence celle de l'alcoolique. Nous sommes tellement engagés dans la vie et les problèmes d'une autre personne que nous avons perdu la notion que nous sommes des êtres distincts. Quand on nous pose des questions sur nous-mêmes, nous répondons souvent en parlant de l'alcoolique. Nous nous percevons comme étant tellement liés à l'alcoolique que si quelque chose lui arrive, il ne nous semble que juste et naturel de réagir.

Plusieurs d'entre nous allons même jusqu'à confondre cette absence de limites personnelles avec l'amour et la sollicitude. Par exemple, dès l'instant où l'alcoolique franchit la porte, nous abandonnons tout, immobilisés, incapables de faire quoi que ce soit d'autre que de lui accorder toutes nos pensées d'une manière obsessionnelle. Nous perdons la capacité de faire la distinction entre l'alcoolique et nous-mêmes jusqu'à ce que les actes passés, actuels et futurs de l'alcoolique accaparent toute notre attention. Ce n'est pas de l'amour; c'est de l'obsession. Quand nous cessons de vivre notre propre vie parce que nous sommes trop préoccupés par la vie des autres, notre comportement est motivé par la peur. Non seulement est-il nuisible à une relation de graviter jour et nuit, avec anxiété ou méfiance, autour de l'être aimé, mais c'est aussi extrêmement autodestructeur.

De la même façon, quand nous annulons nos projets personnels et restons à la maison parce que nous craignons que l'alcoolique boive si nous ne sommes pas là, nous affirmons peut-être que c'est par amour pour l'alcoolique que nous nous sacrifions. Il est plus pro-

bable qu'il s'agit d'un effort pour nous donner l'impression d'avoir un certain pouvoir sur la consommation d'alcool. Choisir d'abandonner nos propres projets dans un tel but est un acte de peur, non un acte d'amour. Annuler nos projets et rester à la maison pour éviter les conséquences d'avoir « défié » l'alcoolique est une autre forme d'abnégation qui n'a rien à voir avec l'amour.

L'amour sain et véritable n'est pas autodestructeur. Il ne nous amoindrit pas, il ne nous dépouille pas de notre identité, pas plus qu'il ne diminue en quoi que ce soit ceux que nous aimons. L'amour est enrichissant; il permet à chacun de nous d'être plus pleinement lui-même. L'enchevêtrement qui caractérise les relations avec une personne alcoolique produit exactement le contraire.

LE DÉTACHEMENT

Le détachement est une des techniques les plus précieuses qu'Al-Anon offre à ceux d'entre nous qui cherchons à retrouver notre personnalité. En termes simples, le détachement veut dire nous séparer, sur les plans émotif et spirituel, de notre entourage.

Si un être cher avait la grippe et annulait des projets nous concernant, la plupart d'entre nous comprendrions. Nous ne nous sentirions pas visés personnellement, pas plus que nous ne blâmerions cette personne en l'accusant de manquer de considération à notre égard ou d'être faible. Au lieu de cela, il est probable que dans notre esprit nous séparerions la personne de la maladie, sachant que c'est la maladie plutôt que l'être aimé qui cause le changement des projets. C'est cela, le détachement. Et nous pouvons nous en servir pour voir l'alcoolisme de la même façon compatissante mais pourtant impersonnelle. Quand l'alcoolisme cause des changements dans nos projets, ou est à l'origine de paroles méchantes ou d'autres comportements inacceptables à notre endroit, nous n'avons pas plus à nous sentir visés personnellement que s'il s'agissait des symptômes de la grippe. C'est la maladie et non l'alcoolique qui est responsable. En faisant la distinction entre la personne et la maladie, en nous détachant, nous pouvons cesser d'être blessés par des insultes gratuites ou d'être en colère à cause de mensonges offensants. Si nous apprenions à prendre du recul devant les symptômes et les conséquences de l'alcoolisme tout comme nous le ferions devant les éternuements d'une personne enrhumée, nous n'aurions plus à prendre ces conséquences à coeur.

Nous commençons souvent à apprendre à nous détacher en attendant un moment avant de réagir au comportement de l'alcoolique. Durant ce moment, nous pouvons nous demander : « Est-ce que ce comportement est imputable à la personne ou à la maladie ? » Bien

qu'au début la réponse puisse ne pas nous sembler claire, avec le temps il sera plus facile de discerner si c'est l'alcoolisme qui est à l'origine de ce comportement perturbateur, ou s'il est attribuable à notre parent ou à notre ami. Cette distinction nous rend davantage capables de mettre une distance émotionnelle entre nous et le comportement de l'alcoolique. Nous pouvons nous rappeler que même si les alcooliques s'entourent souvent de situations de crise, de chaos, de peur et de souffrance, nous n'avons pas à jouer un rôle dans la tourmente. Blâmer les autres pour les conséquences de leurs propres choix et réagir verbalement ou physiquement constituent des écrans que les alcooliques utilisent pour cacher la véritable source du problème : l'alcoolisme. Les paroles méchantes, le verre brisé ou les chèques sans provision attirent l'attention de tout le monde et la détournement de la maladie. Nous prenons automatiquement l'habitude de nous défendre contre les insultes, de pleurer ou de nous mettre en colère à cause du verre lancé, de nous précipiter pour couvrir le chèque sans provision. Mais en mettant un nom sur la maladie, nous voyons à travers l'écran dont se sert l'alcoolique et par conséquent, nous n'avons pas besoin du tout d'en être affolés. Au lieu de nous croire visés personnellement par ce comportement, avec le temps nous apprenons à nous dire : « Il s'agit simplement de l'alcoolisme », et à lâcher prise.

Le simple fait de savoir que l'alcoolisme est la source du comportement inacceptable ne suffit pas, cependant. Nous devons peut-être aussi prendre des mesures pour arriver à établir une distance émotionnelle plus grande. Nous pourrions changer de sujet, quitter la pièce ou même la maison, ou nous engager dans une activité physique exigeante. Il se peut que nous ayons besoin du soutien ou de la perspective que seule la personne qui nous parle ou un autre membre Al-Anon peut nous donner. Un appel téléphonique à un membre Al-Anon, ou une réunion Al-Anon pourrait se révéler exactement ce dont nous avons besoin pour nous aider à nous détacher des symptômes et des conséquences de la maladie sans nous détacher de l'être humain.

Au début, il se peut que notre détachement ne se fasse pas gracieusement. Plusieurs d'entre nous l'avons fait avec ressentiment, dans un silence amer, ou avec une condescendance très visible et chargée de colère. Il faut du temps et de la pratique pour maîtriser le détachement. Il est important d'entamer le processus, même si nous nous y prenons mal au début et si nous devons par la suite faire amende honorable. Mais il est encore plus important de nous rappeler que l'établissement de limites personnelles n'a rien de commun avec l'édification de murs. Notre but consiste à nous rétablir et

à restaurer nos relations avec les autres êtres humains, non à nous éloigner froidement, surtout des personnes qui sont les plus importantes pour nous. En fait, le détachement comporte beaucoup plus de compassion et de respect que la froide distance ou l'implication compulsive que plusieurs d'entre nous avons pratiquée dans le passé, car lorsque nous nous détachons avec amour, nous acceptons les autres exactement tels qu'ils sont.

Le détachement avec amour nous permet de détester la maladie de l'alcoolisme tout en prenant du recul de cette maladie afin de trouver de l'amour pour l'alcoolique. Pour certains d'entre nous, cet amour a toujours été apparent. Pour d'autres, l'amour peut être le dernier sentiment à associer à l'alcoolique. Ceux d'entre nous qui ont grandi dans l'environnement de personnes alcooliques violentes auront peut-être beaucoup de difficultés à trouver quelque amour que ce soit pour ces personnes alcooliques.

LE PARDON

Le ressentiment ne fera rien d'autre que de nous déchirer intérieurement. Personne n'a jamais trouvé de la sérénité dans la haine. Personne ne s'est jamais vraiment rétabli des conséquences de l'alcoolisme en entretenant de la colère ou de la peur, ou en s'accrochant à la rancune. L'hostilité nous enchaîne aux abus du passé. Même si la personne alcoolique ne fait plus partie de notre vie depuis longtemps ou s'est abstenue de boire depuis de nombreuses années, nous aussi devons apprendre à nous détacher. Nous devons nous distancier des souvenirs du comportement de l'alcoolique qui continuent à nous hanter. Nous commençons à nous détacher quand nous identifions la maladie de l'alcoolisme comme étant la cause du comportement, et quand nous reconnaissons que la lutte que nous poursuivons contre des souvenirs désagréables est une conséquence de cette maladie. Nous aussi devons trouver en nous de la compassion pour l'alcoolique qui a souffert de cette terrible maladie.

Nous sommes tous dignes d'amour et nous sommes tous doublement bénis lorsque nous sommes capables d'aller au-delà de nos griefs et de nos ressentiments d'autrefois, peu importe à quel point nous nous sentons justifiés de les entretenir, et lorsque nous trouvons en nous la capacité de reconnaître cette partie de l'autre personne qui est et sera toujours digne d'amour. Comment pourrions-nous mieux apprendre que nous sommes éternellement et irrévocablement dignes d'amour qu'en reconnaissant cette même qualité chez tous ceux qui nous entourent ?

Cependant, certains d'entre nous hésitons devant l'idée d'adopter une telle attitude envers des gens qui, dans le passé, nous ont peut-être causé de graves torts physiques, émotionnels, financiers ou

spirituels. Si nous jugeons leur comportement totalement répréhensible, pourquoi prendrions-nous la peine de chercher en nous une place où entretenir avec eux des rapports d'amour ? Certaines choses ne sont-elles pas tout simplement impardonnables ?

Pour répondre à ces questions, nous devons en poser une autre : Quel est le but de notre rétablissement ? Si nous sommes vraiment à la recherche de la sérénité, de l'apaisement, d'un sentiment de paix intérieure qui nous aidera à affronter et peut-être même à apprécier tout ce que la vie apporte, nous devons améliorer notre façon d'agir avec les autres. Cela ne veut pas dire que nous fermons les yeux devant l'inacceptable ou que nous tolérons l'intolérable. Cela n'a aucun rapport avec le comportement que nous accepterons, ni si oui ou non nous poursuivrons nos relations actuelles. Cela signifie simplement que nous cultivons la capacité d'aller au-delà des apparences. En détournant notre attention d'un comportement extrêmement désagréable et en regardant plus en profondeur, nous reconnaissons cette partie de l'être humain qui n'est pas touchée par la maladie, la partie en chacun de nous qui mérite de l'amour inconditionnel et du respect, quelles que soient les circonstances. Il est tout aussi possible d'apprécier cette qualité chez les personnes que nous ne connaissons pas que de l'apprécier chez une personne avec qui nous espérons passer toute notre vie. C'est ce dont il est question dans le pardon. Nous ne pardonnons pas les actes qu'une autre personne a choisis de poser parce que, premièrement, ce n'est pas à nous de juger les actes d'une autre personne. Nous pardonnons plutôt en reconnaissant le caractère humain de chacun de nous, même de la personne que nous nous croyons le plus en droit de condamner. Dans cet esprit, nous pouvons même nous pardonner, peu importe ce que nous avons fait ou à quel point nous nous sentons coupables ou remplis de honte. Nous méritons de l'amour, nous aussi.

Le pardon n'est pas une faveur. Nous pardonnons uniquement pour nous libérer. Nous payons chèrement le refus de pardonner. Des ressentiments qui persistent ressemblent à un acide qui nous ronge intérieurement. Énumérer encore et encore nos anciennes blessures nous prive de tout ce qui est précieux. La honte n'a jamais libéré l'esprit de qui que ce soit. Et la suffisance n'a jamais attendri personne. Pouvons-nous nous permettre de perpétuer une telle autodestruction ? Nous pouvons sûrement mieux utiliser notre temps et notre énergie. Même si nous méprisons ce que les autres font, si nous gardons à l'esprit que notre seul but maintenant est d'essayer de nous rétablir, nous déciderons sûrement que la meilleure chose à faire pour nous-mêmes, c'est de pardonner.