

A juste titre, le **BONHEUR** peut vous paraître une exigence beaucoup plus complexe à définir, plus difficile à réaliser et, en tout cas, de caractère strictement individuel. Vous allez voir cependant que je peux détailler schématiquement avec vous les éléments fondamentaux de ce bonheur. Ceci vous aidera à prendre une conscience plus claire des progrès qui vous restent à accomplir. Premier élément : votre état personnel. -L'état de santé n'est pas seulement caractérisé par une absence de maladie, mais aussi par un état de bien-être physique et moral. Au point de vue physique, j'espère que vous avez déjà récupéré, sinon tout à fait, du moins en partie, un fonctionnement normal des mécanismes du sommeil, de l'appétit, de la résistance à la fatigue, des possibilités d'action, etc., enfin des principaux éléments constituant un état physique normal.

Ce qui compte le plus, à l'évidence, ce sont les facteurs psychiques. Au point de vue intellectuel, vous devez bénéficier d'une clarté, d'une lucidité, d'une acuité de votre pensée et, très probablement aussi, d'une amélioration considérable de votre mémoire. Le plus épineux certainement concerne votre vie affective, c'est-à-dire toute la sphère des sentiments ; de même qu'au point de vue physique vous avez récupéré une sensation générale de bien-être, il importe que sur ce plan disparaissent tous les sentiments de malaise ressentis antérieurement et que vous puissiez acquérir une égalité d'humeur et de caractère. Vous vous souvenez certainement que, dans le chapitre concernant les facteurs psychologiques, j'avais fait allusion à des éléments comme l'anxiété, la tendance aux obsessions, la perplexité, la susceptibilité, l'impulsivité, l'irritabilité, les insatisfactions de tous ordres, etc., facteurs susceptibles d'avoir en partie conditionné votre recours pathologique à l'alcool. La liquidation de tous ces troubles a commencé, mais il n'est pas impossible qu'elle soit loin d'être terminée ; dans certains cas, des traitements ultérieurs doivent être envisagés.

En résumé, cet état personnel de bien-être n'est pas forcément atteint dès maintenant ; l'acquisition de cette attitude harmonieuse et équilibrée constituera demain l'un des plus sûrs garants de votre guérison. Deuxième élément : Votre état situationnel. -Les lignes ci-dessus seraient parfaitement valables si vous viviez en vase clos, seul, sans contact avec la société et aussi sans passé, ce qu'il est parfaitement absurde d'imaginer. Vous sortez d'une situation d'échec grave. On peut interpréter votre comportement passé comme une tentative insensée de réaliser le bonheur grâce à l'alcool. Aujourd'hui, celui-ci a disparu et vous vous retrouvez devant une situation dont il faut évaluer avec précision tous les aspects : vous savez, par expérience malheureusement, combien cette maladie est destructive. Nous avons fait ensemble le bilan le plus complet possible des dégâts accumulés depuis plusieurs années. Suivant les cas, ils sont plus ou moins lourds : votre vie conjugale et familiale a pu être gravement compromise, votre vie professionnelle mise en péril, votre situation financière lourdement obérée. Une bêtise faite, il y a six mois ou deux ans, risque d'avoir aujourd'hui encore des conséquences très lourdes à supporter.

Il faut donc, dans un premier temps, tenter de liquider le passé pour reconstruire. L'expérience prouve qu'il y a peu de choses absolument

irréparables, mais il vous faudra la patience d'attendre. Prenez par exemple les relations avec les vôtres : vous savez que je suis intervenu auprès de votre famille ou de votre conjoint pour leur demander, dans toute la mesure où cela leur est possible, une attitude de stricte neutralité : ne plus revenir sur le passé (reproches, regrets), ne pas anticiper sur l'avenir (promesses, recommandations). Sans doute avez-vous déjà noté des modifications à ce sujet. Cependant, chez votre conjoint, vos enfants, vos parents ou vos amis, risque de subsister pendant des mois le mal à admettre qu'il ne s'agissait que d'une maladie : ils demandent à "voir" avant de croire tout à fait. Sur le plan professionnel, vous rencontrerez peut-être les mêmes réticences : votre patron ou vos employés attendront des "preuves".

## **IL N'Y A PAS LIEU DE DÉSESPÉRER**

Pour tous ces motifs, essentiellement variables selon les cas (et nous avons déjà étudié ensemble le vôtre), le présent et l'avenir peuvent vous paraître assez sombres. Je vous ai parlé hier du délai d'un an pour l'abstinence, aujourd'hui vous sentez que 365 jours seront à peine suffisants pour satisfaire aux conditions positives de votre guérison ; mon rôle consistera justement à vous aider à marquer les points positifs que dès maintenant vous allez pouvoir acquérir. Enfin, sachez que, quelle que soit la gravité de votre état personnel (physique et moral) ou de votre état situationnel, vous êtes déjà suffisamment transformé pour que tous les espoirs soient permis. Certains de mes malades m'ont fait vivre des situations très alarmantes dont nous avons finalement réussi à nous tirer ; rien ne permet de penser qu'il n'en sera pas de même pour vous.

En résumé, je cherche à vous donner tous les moyens de vous revaloriser. C'est le but final. Cette maladie vous menait à un état de déchéance physique et morale ; maintenant votre valeur humaine va commencer à augmenter. Je n'ai pas parlé d'un aspect qui, pour certains d'entre vous, risque d'être capital : le recours spirituel. Si vous pratiquez une religion, si vous avez la Foi, vous pourrez trouver maintenant à l'heure du renoncement au faux dieu Alcool un mode de sublimation de vos souffrances et une force intérieure renouvelée. Peut-être m'en parlerez-vous. Sans doute comprenez-vous mieux aujourd'hui à quel point les conditions négatives et positives (abstinence et bonheur) sont liées. On peut les schématiser ainsi :

**Si alcool = malheur**

**Si malheur = alcool**

Nous verrons demain les obstacles à votre guérison et les moyens de les surmonter.