

# **Petit guide pratique sur les Alcooliques anonymes**

• *LES ALCOOLIQUES ANONYMES* <sup>md</sup> sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

• Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée ; nous nous finançons par nos propres contributions.

• Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement ; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse ; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

• Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

Copyright© by The AA Grapevine, Inc.  
Traduit et reproduit avec autorisation.

Titre américain  
*A Brief Guide to Alcoholics Anonymous*

Copyright© 1972  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
475 Riverside Drive  
New York, NY 10115, USA

Adresse postale:  
Box 459,  
Grand Central Station,  
New York, NY 10163, USA

[www.aa.org](http://www.aa.org)

**Petit guide pratique  
sur les Alcooliques anonymes**



L'alcoolisme est reconnu comme un des grands problèmes de santé. Aux États-unis, il occupe le troisième rang des causes de décès après les maladies du cœur et le cancer, et ses ravages ne touchent pas que les alcooliques. D'autres personnes en subissent les dommages - au foyer, au travail, sur la route. Chaque année, l'alcoolisme coûte des millions de dollars à la société. Conséquemment, même si vous ne devenez jamais alcooliques vous-mêmes, l'alcoolisme peut encore avoir une incidence dans votre vie.

Nous avons beaucoup appris sur la façon de dépister et de neutraliser l'alcoolisme. Mais à ce jour, personne n'a encore découvert le moyen de le prévenir parce que personne ne sait exactement *pourquoi* certains buveurs deviennent des alcooliques. Les médecins et les spécialistes en la matière ne s'entendent pas encore sur la cause (ou les causes) de l'alcoolisme.

C'est pourquoi les AA s'en tiennent à aider ceux qui sont déjà alcooliques, pour qu'ils puissent cesser de boire et apprendre à mener une vie normale et heureuse sans alcool.

## **Qu'est-ce que l'alcoolisme ?**

Chez les AA, l'alcoolisme est perçu comme une maladie. Selon eux, les alcooliques n'arrivent pas à maîtriser leur consommation d'alcool parce qu'ils sont malades physiquement et mentalement (émotionnellement). Il est à peu près certain que si un alcoolique continue de boire, sa maladie ira en s'aggravant.

L'American Medical Association et la British Medical Association, qui sont les principales associations de médecins dans ces pays, s'entendent aussi pour définir l'alcoolisme comme une maladie.

## **Quels en sont les symptômes ?**

Les alcooliques ne présentent pas tous les mêmes symptômes. Plusieurs cependant, à différentes étapes de la maladie, donnent les signes suivants : seul l'alcool semble leur donner confiance en eux-mêmes et les mettre à l'aise en présence d'autres personnes ; il leur arrive souvent, à la fin d'une réception, de vouloir « un dernier verre » ; ils cherchent les occasions de boire et y pensent très souvent ; ils s'enivrent sans en avoir l'intention ; ils essaient de se maîtriser en modifiant leur choix de boisson, en s'imposant l'abstinence ou en faisant des promesses ; ils boivent en cachette ; ils mentent au sujet de leur penchant à boire ; ils cachent des bouteilles ; ils boivent au travail (ou à l'école) ; ils boivent seuls ; ils ont des trous de mémoire (ils ne peuvent se rappeler ce qu'ils ont dit ou fait la veille) ; ils boivent le matin pour soulager les malaises qui suivent un excès, pour chasser la peur ou la culpabilité ; ils négligent de manger et souffrent de malnutrition ; ils développent la cirrhose du foie ; ils ont de violents tremblements, des hallucinations ou des convulsions quand ils sont privés d'alcool.

## **Quelle est la définition de AA ?**

Les Alcooliques anonymes sont une association mondiale d'hommes et de femmes qui s'aident entre eux pour demeurer abstinents. Ils offrent le

même type d'aide à toute personne qui a un problème d'alcool et qui veut y remédier. Comme ce sont tous des alcooliques, ils se comprennent entre eux de façon particulière. Ils ont personnellement éprouvé les malaises rattachés à cette maladie et ont appris comment s'en rétablir chez les AA.

Les membres des AA disent qu'ils sont toujours des alcooliques, même s'ils n'ont pas pris d'alcool depuis nombre d'années. Ils ne disent pas qu'ils sont « guéris ». Dès que quelqu'un ne maîtrise plus sa façon de boire, il ne peut plus jamais être assuré de pouvoir boire sans danger - ou, pour le dire autrement, il ne devient jamais un « *ancien* alcoolique » ou un « *ex*-alcoolique ». Mais chez les AA, il peut devenir un alcoolique abstinent, un alcoolique *rétabli*.

### **Comment AA aide-t-il les alcooliques ?**

L'exemple et l'amitié des alcooliques rétablis dans le Mouvement incitent les nouveaux à ne pas prendre d'alcool « un jour à la fois », comme le font tous les AA. Au lieu de « promettre de ne plus jamais boire » ou de s'inquiéter à savoir s'ils seront abstinents le lendemain, les AA s'appliquent à ne pas boire maintenant - aujourd'hui.

En ne consommant pas d'alcool, les nouveaux s'attaquent à un premier élément de leur maladie ; ils se rétablissent physiquement. Mais, ne l'oublions pas, il y a l'autre élément. Pour se maintenir abstinents, il leur faut aussi retrouver la santé mentale et l'équilibre émotif. Ils commencent à mettre en pratique les Douze Étapes de rétablissement des AA, ce qui a pour effet de changer leur façon de penser et leurs tristes états d'âme. Ces Étapes *proposent* des idées et des moyens d'actions propres à guider les alcooliques vers une vie heureuse et utile.

Les nouveaux fréquentent assidûment les réunions des AA afin de rester en contact avec les autres membres et d'apprendre comment se rétablir avec le programme.

### **Que se passe-t-il aux réunions des AA ?**

Le mouvement des AA existe dans environ 150 pays. Dans chaque groupe, les membres se rencontrent généralement une ou deux fois par semaine pour tenir des réunions de deux types principaux :

(1) Les « réunions ouvertes », où des conférenciers racontent la façon dont ils ont bu, leur découverte des AA et l'aide qu'ils ont puisée dans son programme. Les membres peuvent y amener leurs parents et amis, et toute personne intéressée aux AA est bienvenue aux « réunions ouvertes ».

(2) Les « réunions fermées » réservées aux alcooliques. Il s'y tient des discussions en groupe et tous les membres qui le désirent peuvent prendre la parole, poser des questions et échanger des réflexions avec les autres membres. Aux « réunions fermées », les AA peuvent obtenir de l'aide face à leurs propres difficultés à se maintenir abstinents et à tout autre aspect de la vie quotidienne. Il se trouve toujours un membre qui dira comment il a solutionné le même problème, bien souvent avec l'aide de l'une ou de plusieurs des Douze Étapes.

### **Qui sont les membres des AA ?**

Comme pour d'autres maladies, l'alcoolisme frappe toutes sortes de gens. Les hommes et les femmes qui font partie des AA sont donc de toute race et de toute nationalité, de toute religion ou sans religion du tout. Ils sont riches ou pauvres, ou simplement dans la moyenne. Ils occupent divers emplois : avocats ou femmes au foyer, enseignants ou chauffeurs de camion, serveuses de table ou ecclésiastiques.

Le mouvement des AA ne dresse pas de liste de ses membres mais les groupes font état du nombre de personnes qui les composent. Ces données permettent d'évaluer à plus de deux millions le nombre total des membres des AA.

### **L'alcoolique doit-il atteindre « le fond du gouffre » pour que les AA puissent l'aider ?**

Le mouvement des AA a été créé en 1935, par un courtier de New York et un chirurgien de l'État d'Ohio, qui avaient tous deux été des cas « désespérés ». Dans les débuts, la plupart des membres avaient été durement touchés par la maladie : l'alcool les avait conduits à l'hôpital, à la maison de santé ou à la prison. Mais de plus en plus de personnes apprenaient l'existence du Mouvement et bon nombre d'alcooliques se rendirent bientôt compte que rien ne les obligeait à se laisser maltraiter à ce point par leur maladie.

Ils pouvaient se rétablir chez les AA *avant* d'avoir complètement ruiné leur santé, pendant qu'ils avaient encore un emploi et un foyer.

### **Y a-t-il des jeunes chez les AA ?**

Dans la brochure intitulée Les jeunes et les AA, dix jeunes devenus membres avant l'âge de 30 ans racontent leur histoire. La brochure en bandes dessinées Trop jeune ? et le dépliant Message aux moins de vingt ans décrivent la façon dont certains jeunes ont découvert les AA. Tout comme eux, de nombreux autres jeunes sont heureux d'être abstinentes et de participer aux activités des AA.

### **Qui dirige les AA ?**

Il n'y a pas de dirigeants, à proprement parler, chez les AA. Chaque groupe est libre d'établir ses propres coutumes et de tenir ses réunions comme bon lui semble, à la condition que ce ne soit pas au détriment des autres groupes ou de l'ensemble du Mouvement. Les membres élisent un président, un secrétaire et d'autres responsables de groupe. Ces derniers ne donnent d'ordre à personne : leur tâche consiste principalement à assurer le bon fonctionnement des réunions. Généralement, on élit de nouveaux responsables deux fois par année.

Cette autonomie ne coupe pas pour autant un groupe du reste du Mouvement. Tout comme les membres s'entraident, ainsi font les groupes entre eux. Voici trois des moyens qu'ils utilisent pour s'échanger des services :

(1) Les groupes d'une même région mettent sur pied un bureau central ou un « intergroupe ».

(2) Les groupes du monde entier font connaître par écrit leurs expériences au Bureau des Services généraux, à New York.

(3) Les groupes des États-unis et du Canada élisent des représentants qui participent à la Conférence annuelle des Services généraux des AA.

Tous ces bureaux AA, de même que les participants à la Conférence, font des *suggestions* à partir des expériences vécues par une variété de groupes différents. Ils ne font aucun règlement et ne donnent aucune directive aux membres ou aux groupes.

## **Combien coûte l'adhésion aux AA ?**

Les nouveaux n'ont aucun droit d'entrée à payer et les membres ne paient aucune cotisation.

Il n'en demeure pas moins nécessaire d'avoir des fonds pour diverses fins : le loyer des salles de réunions, l'achat de café et d'autres rafraîchissements, l'achat de livres, brochures et revues des AA. On fait donc ordinairement la collecte pendant les réunions, et les membres contribuent ce qu'ils veulent, selon leurs moyens. Les groupes aussi contribuent au soutien des bureaux de services, du Bureau des Services généraux et d'autres activités des AA.

Les membres ne reçoivent jamais de rémunération pour les services qu'ils rendent à d'autres alcooliques. Leur récompense vaut bien mieux que de l'argent : c'est leur propre santé. Les AA ont compris que le meilleur moyen de demeurer abstinents consiste à aider d'autres alcooliques.

## **Que fait-on pour la famille de l'alcoolique ?**

Le mouvement des AA ne s'adresse qu'aux alcooliques mais leurs familles peuvent trouver de l'aide auprès de deux autres associations. L'une s'appelle les Groupes familiaux Al-Anon et l'autre, Alateen, pour les adolescents qui ont des parents alcooliques.

## **Qu'est-ce que les AA NE font PAS ?**

1. AA ne lance *pas* de campagnes de recrutement pour amener d'autres alcooliques à rejoindre nos rangs. Le Mouvement s'adresse à ceux qui veulent devenir abstinents.

2. AA ne suit *pas* ses membres à la trace pour s'assurer qu'ils ne boivent pas. Le Mouvement aide les alcooliques à s'aider eux-mêmes.

3. AA n'est *pas* un organisme religieux. Chaque membre est libre d'avoir sa propre notion sur le sens de la vie.

4. AA n'est *pas* un service de santé ; il ne dispense ni médicaments ni avis psychiatriques.

5. AA ne dirige *pas* d'hôpitaux, d'unités de soins, de maisons de santé, et ne dispense pas de soins infirmiers.

6. AA *n'est associé* à *aucun* autre organisme mais il collabore volontiers avec eux qui s'occupent d'alcoolisme. Certains membres travaillent

dans ces organismes, mais à titre personnel et non comme représentants des AA.

7. AA n'accepte *pas* de contributions financières de source étrangère au Mouvement, qu'il s'agisse de fonds privés ou publics.

8. AA n'offre *pas* de service social et ne fournit *pas* de logement, de vivres, de vêtements, de travail ou d'argent. Le Mouvement aide les alcooliques à demeurer abstinents afin qu'ils soient en mesure de se procurer eux-mêmes ces divers avantages.

9. L'association des Alcooliques anonymes se conforme à la partie de son nom qui la dit « anonymes ». Elle ne veut *pas* que le nom de ses membres soit mentionné à la télévision, à la radio ou dans les journaux. De même, les membres ne dévoilent pas le nom d'autres membres à des gens de l'extérieur du Mouvement. Toutefois, les membres n'ont pas honte d'appartenir à AA ; ils veulent seulement inciter d'autres alcooliques à venir trouver du secours chez les AA. Ils ne veulent *pas* être considérés comme des héros du simple fait qu'ils ont pris soin de leur santé.

10. AA ne fournit *pas* de lettres de référence à des organismes de libération conditionnelle, à des juristes, à des membres de la cour ou à des agences de services sociaux, à des employeurs ou autres.

### **Comment en connaître davantage sur les AA ?**

1. Le numéro de téléphone d'un groupe ou d'un bureau central des AA est inscrit dans la plupart des annuaires téléphoniques locaux. En plusieurs endroits, il existe un comité d'information publique pour renseigner les personnes qui s'interrogent sur le Mouvement.

2. Si vous ne trouvez pas l'inscription des AA dans votre annuaire téléphonique, écrivez à l'adresse suivante :

Bureau des Services généraux  
Box 459, Grand Central Station  
New York, NY 10163

3. Vous pouvez obtenir d'autres publications des AA soit en vous adressant au bureau de service de votre localité ou en écrivant au Bureau des Services généraux (adresse ci-dessus), qui vous fera parvenir gratuitement un exemplaire de chacune des publications désirées. Voici quelques titres :

44 QUESTIONS

LES JEUNES ET LES AA

JEAN... FACE À SON PROBLÈME D'ALCOOL...

L'HISTOIRE DE NICOLE

TROP JEUNE ?

MESSAGE AUX MOINS DE VINGT ANS

VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT ?

LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ

VOICI LES AA

Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE ?

SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA

LES AA SONT-ILS POUR VOUS ?

LE MEMBRE DES AA FACE AUX MÉD. ET LA DROGUE

4. Dans certaines bibliothèques, on peut trouver des exemplaires des livres suivants :

LES ALCOOLIKES ANONYMES

LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE

LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS

RÉFLEXIONS DE BILL

DR BOB ET LES PIONNIERS

5. The Grapevine (revue mensuelle) est en vente au Bureau des Services généraux :

P.O. Box 1980  
Grand Central Station  
New York, N.Y. 10163

## LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.

5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

## LES DOUZE TRADITIONS DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.

2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.

4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.

5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.

7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.

12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

**PUBLICATIONS DES AA.** On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : General Service Office of ALCOHOLICS ANONYMOUS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

### **LIVRES**

---

LES ALCOOLIQUES ANONYMES (RELIÉ, SOUPLE ET DE POCHE)  
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE  
DOUZE ÉTAPES ET DOUZE TRADITIONS (RELIÉ, SOUPLE ET DE POCHE)  
RÉFLEXIONS DE BILL  
DR BOB ET LES PIONNIERS  
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES

### **PLAQUETTES**

---

NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE  
VIVRE... SANS ALCOOL !

### **BROCHURES**

---

VOICI LES AA  
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR  
LES AA SONT-ILS POUR VOUS ?  
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME  
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE ?  
LES JEUNES ET LES AA  
LES AA POUR LA FEMME  
LES AA ET LES GAIS ET LESBIENNES  
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD  
LETTRE À UNE FEMME ALCOOLIQUE  
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT ?  
L'ARTICLE DE JACK ALEXANDER SUR LES AA  
LE MEMBRE AA FACE AUX MÉD. ET DROGUE  
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ – IL N'EST JAMAIS TROP TARD  
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU  
ÇA VAUT MIEUX QUE DE LANGUIR EN PRISON  
(BROCHURE ILLUSTRÉE POUR LES DÉTENUS)  
TROIS CAUSERIES À DES SOCIÉTÉS MÉDICALES  
44 QUESTIONS  
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE  
TROP JEUNE ? (BANDES DESSINÉES)  
L'HISTOIRE DE NICOLE ; JEAN... FACE À SON PROBLÈME D'ALCOOL...  
(BANDES DESSINÉES)  
LES AA SONT-ILS POUR MOI ?  
LE GROUPE DES AA  
LE RSG  
LA STRUCTURE DE L'ASSOCIATION DES AA  
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT  
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES  
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉES  
LES DEUX FONDATEURS DES AA  
MESSAGE AUX DIRECTEURS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS  
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION  
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ  
LES AA DANS LES CENTRES DE TRAITEMENT  
LES MEMBRES DU CLERGÉ SE RENSEIGNENT SUR LES AA  
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME  
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT  
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA  
LES AA DANS VOTRE MILIEU  
CAUSERIES À L'EXTÉRIEUR DES AA  
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?  
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA  
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA  
LE SENS DE L'ANONYMAT  
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA  
COLLABORONS AVEC NOS AMIS

### **VIDÉOCASSETTES**

---

CHEZ LES AA  
LES AA : UN ESPOIR  
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON  
LES JEUNES ET LES AA  
LES AA À L'HEURE DU RAP  
VOTRE BSG, GRAPEVINE ET STRUCTURE DES SERVICES GÉNÉRAUX  
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

## JE SUIS RESPONSABLE...

Si quelqu'un quelque part,  
tend la main en quête d'aide,  
je veux que celle des AA soit là...  
et de cela, **JE SUIS RESPON-**  
**SABLE**

Publication approuvée par  
la Conférence des Services généraux des AA