

# VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT ?

Publication approuvée par la Conférence des Services généraux

**rétablissement**

LES ALCOOLIKES 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 AA Grapevine, Inc.  
Traduit et reproduit avec autorisation.*

Les droits d'auteur© des témoignages  
aux pages 10, 15, 18, 20, 21, 22 et 30  
sont détenus par The A.A. Grapevine, Inc.  
et sont reproduits avec autorisation

Publication approuvée par  
la Conférence des Services généraux des AA  
Titre américain  
**Do You Think You're Different?**

Copyright© 1976  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
Box 459, Grand Central Station  
New York, NY 10163, USA  
[www.aa.org](http://www.aa.org)



**Vous croyez-vous différent ?**



Plusieurs d'entre nous pensions être des cas particuliers	7
Je m'appelle Gloria et je suis une alcoolique (noire)	9
Je m'appelle Louis et je suis un alcoolique (79 ans)	11
Je m'appelle Patrick et je suis un alcoolique (homosexuel)	13
Je m'appelle Édouard et je suis un alcoolique (athée)	15
Je m'appelle Paul et je suis un alcoolique (Amérindien)	16
Je m'appelle Diane et je suis une alcoolique (15 ans)	18
Je m'appelle Michel et je suis un alcoolique (prêtre)	20
Je m'appelle Marie et je suis une alcoolique (lesbienne)	21
Je m'appelle Georges et je suis un alcoolique (Juif)	22
Mon nom est célèbre et je suis une alcoolique (vedette de cinéma)	24
Je m'appelle Philippe et je suis un alcoolique (clochard)	27
Je m'appelle Jacques et je suis un alcoolique (non déchu)	29
Je m'appelle Jeanne et je suis une alcoolique (agnostique)	31
Maintenant, nous sommes tous spéciaux ensemble	35



## **Plusieurs d'entre nous pensions être des cas particuliers**

« AA ne peut rien pour moi, je suis rendu trop loin ». « C'est très beau pour ces gens-là, mais je suis président de l'association Parent-Maîtres » Je suis trop vieux. Trop jeune. Pas assez religieux. Je suis homosexuel. Ou juif. Un professionnel. Un prêtre. Trop instruit. Ou pas assez.

À l'heure actuelle, un grand nombre de personnes pensent que le mouvement des AA ne peut probablement rien faire pour elles, pour une ou plusieurs de ces raisons. Peut-être êtes-vous de celles-là ?

Nous, membres des AA, croyons que l'alcoolisme est une maladie qui ne respecte pas l'âge, le sexe, les croyances, la race, la fortune, la profession ou l'éducation. Elle frappe au hasard. Notre expérience semble démontrer que n'importe qui peut être alcoolique. Sans l'ombre d'un doute, toute personne qui veut arrêter de boire est bienvenue chez les AA.

Notre cofondateur Bill W. a écrit en parlant des premiers temps d'AA :

« Au début, il se passa quatre années entières avant que les AA apportent une sobriété permanente à une première femme alcoolique. Tout comme 'ceux qui n'ont pas tout perdu', les femmes se disaient différentes. Le mouvement des AA ne pouvait pas être pour elles. Au fur et à mesure de l'amélioration des communications, surtout entre elles, tout devint différent.

« Ce procédé d'identification et de partage alla en s'améliorant. Le clochard se disait différent. Le mondain (ou le fainéant de 'Park Avenue') disait la même chose et encore plus fort. Ainsi pensaient également les artistes, les professionnels, les riches, les pauvres, les religieux, les agnostiques, les Amérindiens, les Inuits, les vétérans et les prisonniers.

« Aujourd'hui, tous ceux-là, et une multitude d'autres, admettent simplement comment nous, alcooliques, sommes tous pareils quand nous admettons que rien ne va plus. »

Dans les récits qui suivent, vous pourrez retrouver des hommes et des femmes de la même race, du même âge et de la même attirance sexuelle que vous, ou de tout autre trait de similitude. Ils sont venus chez les AA et ont fait la preuve qu'Alcooliques anonymes avait réussi aussi bien pour eux que pour des centaines de milliers d'autres parmi nous qui croyaient être « différents. ». Nous avons trouvé de l'aide et nous avons rencontré des amis avec qui nous pouvions nous identifier et partager nos expériences.

Nous ne sommes plus seuls.

***Je m'appelle Gloria  
et je suis une alcoolique (noire)***

Dernièrement, je devais rencontrer une amie membre des AA dans une grande réunion. Quand elle est entrée, elle a traversé la foule jusqu'à moi où, debout, j'étais en train de converser. La salle était pleine et j'étais surprise qu'elle m'ait vue si vite. Lui ayant fait part de mon étonnement, elle me dit qu'elle m'avait reconnue tout de suite ; je n'y ai plus pensé.

Ce ne fut qu'au milieu de la réunion, environ une heure plus tard, que je compris : elle m'avait vue tout de suite parce que j'étais l'une des trois seules personnes de couleur dans cette grande foule. Moi, avec ma couleur noire et ma tête 'afro', m'étonnant qu'elle m'ait vue si vite...

Cette histoire peut vous paraître banale, mais pour moi elle est absolument fantastique. Voyez-vous, la première fois que je suis venue aux AA il y a environ 14 ans, la plupart des personnes étaient de race blanche et je me suis toujours sentie différente. Ça allait en autant que nous parlions de sobriété, mais quand elles commençaient à parler coiffure, je me sentais perdue. Je me souviens d'une réunion où la présidente avait raconté qu'elle était allée en Europe et avait vendu des actions durant une perte de mémoire ; une autre racontait qu'elle avait eu une journée terrible parce qu'elle avait égaré ses billets d'admission au concert symphonique. Je me demandais alors si j'étais à la bonne place.

J'ai pris mon premier verre à 15 ans. Un monsieur m'offrit deux dollars pour faire son déjeuner et j'acceptai. Il me donna un rye. J'ai aimé l'effet. Pour la première fois de ma vie je me suis sentie très bien. Jusqu'alors j'avais toujours été mal à l'aise et troublée par mon entourage. J'ai vite réalisé que l'individu voulait plus que le déjeuner, ce que je lui refusai. Mais je venais de découvrir un 'feeling' tout nouveau qui devait durer des années.

J'étais très malheureuse à la maison. C'était tranquille. Personne ne buvait beaucoup et mes parents étaient très religieux. J'avais une sœur qu'on disait plus jolie que moi, et je me souviens que je me rendais malade pour attirer l'attention de ma mère. Mais maintenant, j'avais la boisson comme alliée et quand je buvais, je me sentais bien, jolie et aimée, du moins pour un temps.

J'ai continué ainsi, même si j'étais malade chaque fois que je buvais. Il ne me fut pas long à décider qu'il me fallait l'alcool pour fonctionner. Au bureau, j'étais certaine que la boisson m'aidait à dactylographier plus rapidement. Je m'échappais pour des cocktails à la pause-café et plus tard, pour un 'dix onces'. C'était une cuite toutes les fins de semaine et le dimanche soir, j'étais ivre morte.

Un jour, j'en ai eu assez. J'ai appelé une compagne de bureau, une fille de race blanche. Elle m'avait déjà montré une publication des AA après m'avoir trouvée malade dans les toilettes. Sur le moment, je l'avais détestée, mais finalement le jour est arrivé où j'ai été prête à apprendre à vivre sans boisson.

Elle m'a donné l'adresse de son groupe et m'a offert de me rencontrer là si je voulais y aller. J'ai accepté mais quand j'ai su que c'était dans un sous-sol d'église, j'ai presque reculé. Il y avait longtemps que je n'avais pas mis les pieds dans une église et à mon avis, tous ceux qui se réunissaient dans de tels endroits étaient sûrement des gens très louches. Mais j'étais vraiment malade. Après trois jours où je n'ai pu avaler que du bouillon clair, j'ai pu finalement absorber une soupe au poulet le jour de la réunion. J'y suis allée. Où ailleurs aurais-je pu aller ?

Comme je vous l'ai dit, j'ai adhéré aux AA tout de suite mais pendant quelque temps, je me suis sentie différente. La plupart des membres de ce groupe étaient de race blanche ; cependant, je n'étais pas beaucoup plus à l'aise dans un groupe à majorité noire. Rien n'avait changé, sauf que je ne buvais pas. J'étais mal dans ma peau. Je n'avais jamais été bien et c'est peut-être la raison pour laquelle je me suis habituée si vite à l'alcool.

Finalement, j'ai trouvé une marraine et à partir de là, tout alla pour le mieux. Je pense que nous, membres des AA, portons tous un parapluie avec lequel nous protégeons notre voisin quand la pluie tombe trop drue sur lui ; la couleur de sa peau n'a aucune importance.

Ma meilleure amie aujourd'hui est une membre des AA de race blanche, venant d'une famille riche.

Elle avait une gouvernante, sa mère étant toujours prise à des réunions mondaines. La mienne était toujours absente, soit au travail ou à l'église. Toutes les deux, nous avons éprouvé le même sentiment de n'avoir pas été aimées. Elle avait peut-être eu des centaines de jouets ; moi, une seule poupée, mais nous éprouvions le même sentiment. Maintenant elle pense exactement comme moi et moi comme elle. Elle dit tout haut ce que je pense tout bas, et vice versa. Nous nous sentons mieux ensemble qu'au milieu de nos propres familles.

Aujourd'hui, je vais aux réunions des AA. Je ne remarque pas si les membres sont en majorité blancs ou noirs ; ce sont des AA. Pour moi il est important de m'intégrer. Je me sentirais étrangère si je ne le faisais pas. Je suis certaine qu'AA va au-delà de toutes ces différences qui m'ont tant tracassée.

### ***Je m'appelle Louis et je suis un alcoolique (79 ans)***

Je crois que j'ai toujours été un alcoolique. Tout au moins, j'ai toujours bu de l'alcool. Quand j'étais bébé, ma mère mettait quelques gouttes de whisky dans mon biberon d'eau chaude. Il y a de cela très, très longtemps.

J'ai laissé l'école jeune pour aller travailler sur des tramways à chevaux comme conducteur et contrôleur. À cette époque, six billets coûtaient vingt-cinq cents, le même prix que dix onces de rye. Tous les jours, c'était le même problème. Devrais-je garder le premier vingt-cinq cents ou le second ? Les bons jours, je laissais le premier à la compagnie et j'attendais d'avoir vendu douze billets avant d'arrêter la voiture devant une taverne. Les mauvais jours je prenais la première pièce de vingt-cinq cents.

Quand j'entrais à la taverne, ma voiture n'était plus disponible. Le cheval attendait patiemment, les passagers n'avaient plus d'importance pour moi. La compagnie de transport ne l'a pas vu ainsi ; après un certain temps elle me fit surveiller. Je n'ai jamais été pris. J'ai laissé mon emploi avant.

Ensuite, j'ai vraiment descendu la pente. J'ai mendié et j'ai bu. Je pouvais me tourner les yeux de telle façon que je paraissais vraiment aveugle. Les gens ont pitié d'un aveugle, surtout si jeune,

alors je recueillais assez d'argent pour continuer à boire. Un jour, j'ai échappé une pièce de cinquante cents qu'une femme venait de me donner ; je courus jusqu'à la bouche d'égout, où elle était tombée. En me voyant ainsi, la brave femme alerta les policiers. J'ai couru prendre le premier train pour un autre endroit. Dans la ville où j'ai abouti, j'ai vécu dans les taudis et j'ai bu. Je couchais dans des asiles de nuit, sous les porches ou en prison.

À vingt et un ans, pour une raison inconnue, j'ai décidé de travailler. Je me suis engagé dans une compagnie de chemin de fer et j'y suis resté jusqu'à ma retraite, à l'âge de 73 ans. J'étais conducteur de convois de fret. Une fois enfermé dans mon fourgon, personne ne pouvait me voir ou savoir ce que j'y faisais. Je buvais tout ce qui me tombait sous la main : whisky, gin, alcool solide, alcool dénaturé, piquette, liquide à embaumer, lotion parfumée, et quoi encore. Les douleurs sont maintenant disparues mais j'en garde encore les cicatrices.

Je ne sais pas combien de fois j'ai été arrêté durant ma vie - 30 ou 40 fois peut-être. La première fois fut pour mendicité. Après ma retraite, j'ai été arrêté 17 fois pour ivresse. Je recevais une pension des chemins de fer et n'avais rien d'autre à faire que de boire. Ma femme était morte. Ma fille mariée ne voulait même pas m'adresser la parole. Je vivais seul, sans amis, à l'exception de quelques ivrognes comme moi.

À 79 ans, je fus encore arrêté mais cette fois-ci, ce fut différent. Un officier de probation m'a demandé si je voulais arrêter de boire. J'ai dit oui et il m'a parlé des Alcooliques anonymes et du programme de réhabilitation de la cour municipale. Il m'a demandé si je voulais l'essayer : je pensais n'avoir rien à perdre et je suis allé aux réunions à la cour municipale.

Je suis arrivé une fois avec une bouteille de vin cachée sous ma chemise. Un homme aux cheveux gris, nommé Jim, me dit qu'il était alcoolique et qu'il avait bu longtemps, mais qu'avec AA il était devenu abstinent et avait commencé à vivre. Il me demanda si j'avais quelques questions à poser. Je lui ai demandé si cette association s'attendait à ce qu'un homme de 79 ans, ayant bu toute sa vie, puisse arrêter de boire aussi facilement. Jim m'a répondu que si lui l'avait fait, je le pourrais aussi. J'ai pensé qu'il avait peut-être raison, alors j'ai pris la bouteille de vin sous ma chemise et l'ai donnée à mon voisin. Depuis ce temps je n'ai pas pris un seul verre d'alcool.

Dès mon entrée dans AA, de bonnes choses me sont arrivées. Des gens merveilleux sont devenus mes amis. Ils sont mes vrais frères et sœurs. Récemment, dans une réunion des AA, j'ai eu une attaque cardiaque. J'ai été transporté à l'hôpital, mes amis sont restés à mon chevet et leur amitié m'a tiré de la mort, malgré que le diagnostic des médecins ne laissait pas d'espoir. Je dois la vie à mes amis. Ma fille m'aime maintenant et c'est une joie de connaître mes petits-enfants et arrière-petits-enfants.

Les années s'écoulaient, une journée à la fois. Je pense qu'il me reste peu de temps à vivre, mais je ne m'en fais pas. La seule chose qui m'importe est de mourir sobre. En attendant, j'essaie d'aider les plus jeunes à trouver la sobriété et le bonheur comme je l'ai fait. Je leur dis : « Si je peux le faire, vous le pouvez aussi. »

### ***Je m'appelle Patrick et je suis un alcoolique (homosexuel)***

Il y a dix-sept ans, je regardais la télévision dans un hôtel des plus minables de notre ville lorsque mon voisin, un étranger portant la barbe, me demanda à brûle-pourpoint si j'avais un problème d'alcool. « Qu'est-ce qui vous fait penser cela ? » fut ma réponse, sachant que j'étais abstinent à ce moment-là, même si je tremblais un peu et manquais de coordination.

Sans répondre, il fouilla dans une poche de son veston usé pour en sortir un livret tout taché de marques de doigts et me parla d'une réunion à laquelle je pouvais assister le soir même. Il y aurait là des gens aimables qui me comprendraient. Il mentionna qu'il y aurait du café et des gâteaux gratuits. Cela m'a décidé.

Pour cette conversation, aujourd'hui, je remercie Dieu, que j'ai choisi d'appeler mon Être Suprême. Si engourdi et insensible que j'étais, j'ai réussi à me ressaisir et à me rendre à l'adresse indiquée. C'était évidemment une réunion des AA. J'ai ressenti là mon premier vrai contact humain depuis nombre d'années, avec l'homme qui allait devenir mon parrain.

Quelques semaines plus tard, je suis retourné boire et souffrir pendant sept autres années. Mais je suis revenu (encore l'Être Suprême) et récemment, j'ai célébré mon dixième anniversaire de sobriété dans notre propre groupe AA d'homosexuels, dans ma ville natale.

Mon alcoolisme date de loin, tout comme mon problème d'homosexualité. Un de mes premiers souvenirs d'enfance est d'avoir subtilisé des gorgées à même la cannette de bière de mon père adoptif, et de l'avoir remplie d'eau pour qu'il ne s'en aperçoive pas. Puis dans mon adolescence, j'ai commencé à fréquenter les bars d'homosexuels. J'ai tout de suite aimé l'effet de chaleur que m'apportait la boisson, même si j'en ai toujours détesté le goût.

L'effet néfaste de l'alcool s'est presque tout de suite fait sentir. Je m'en servais tantôt comme d'une béquille, tantôt pour me donner de l'audace. J'ai bu pour avoir le courage de faire des choses dangereuses. Je ne savais pas ce que je faisais à ce moment-là, mais je sais maintenant que dès le début, je buvais d'une façon anormale. Je me rappelle entre autre du dégoût d'un ami sur ma façon de boire alors que j'étais à peine un adulte. Je me voyais comme quelqu'un de sophistiqué qui recherchait des partenaires sexuels, tout comme ceux qui se tenaient dans les bars gais. Je sais aujourd'hui que l'alcool avait pris le dessus et était devenu mon seul but.

Avant de connaître les AA, ma vie se résumait à l'alcool et au sexe. Pour me satisfaire, j'abusais machinalement des gens. N'importe qui. Je ne respectais personne, encore moins moi-même. Mon parrain fut le premier être humain avec qui j'ai réellement échangé depuis des années. Et il m'a vraiment aidé à me retrouver. Il coupa court à mes inquiétudes face à mon homosexualité ou autres. Le soir de mon arrivée chez les AA, il m'a simplement donné la main, d'un être humain à un autre, et dans cette main, il y avait la vie.

Aujourd'hui, je crois que nous, dans AA, vivons une vraie relation de famille. Je pense que tous les membres des AA, qu'ils soient homosexuels ou non, sont mes frères et sœurs. La sobriété, nous donne la chance de nouer de nouvelles amitiés sincères pour remplacer celles que nous avons détruites auparavant. Nous apprenons à vraiment connaître les membres, à les aimer, à nous soucier d'eux, à partager leurs souffrances et même à contester leurs idées de temps à autre, toujours dans un esprit d'amour. C'est un vrai partage, un partage honnête, que je n'avais certainement jamais connu à la maison.

Je suis très heureux de me sentir si près des hétérosexuels, ce qui me semblait impossible auparavant. En fait, depuis des années, je suis sobre et je garde mes emplois tout en allant à des réunions où la majorité est hétérosexuelle. Je

connais des membres des AA parmi les 'blousons de cuir', les travestis ou toute autre tendance sexuelle. Mais chez les AA, la seule chose importante est que nous sommes tous des êtres humains, des alcooliques, et que nous sommes dans AA tous ensemble.

Personnellement, je n'ai jamais caché le fait que je sois 'homosexuel', ni dans AA ni ailleurs. Pour moi, c'était la bonne décision ; mais je sais que si je l'avais caché, cela n'aurait pas eu d'importance. Notre vie privée et la manière dont nous en parlons ne relèvent pas d'AA. Notre Troisième Tradition dit : « Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA. » Elle a été ma bouée de sauvetage dès le premier jour. Croyez-moi, s'il y avait eu d'autres conditions, j'aurais échoué.

### ***Je m'appelle Édouard et je suis un alcoolique (athée)***

Je m'adresse aux alcooliques qui ont éprouvé des difficultés à admettre les dimensions spirituelles du programme des AA. À ceux qui n'acceptent pas l'idée d'un être surnaturel, je peux vous affirmer que ce sont toujours les humains qui m'ont soutenu quand j'ai eu besoin d'aide.

J'admets que j'ai besoin d'une force plus grande que la mienne pour dissiper le besoin de boire. Je reçois cette force de la puissance du bien générée dans AA. La fréquente mention de 'Dieu' dans les Douze Étapes et ailleurs signifie pour moi la force qui me vient d'autres personnes.

Après un an et demi d'abstinence continue (j'avais essayé péniblement pendant trois ans de m'accrocher au programme des AA), j'ai été victime d'un malheur. Je ne considère pas cette épreuve comme une punition de mes fautes passées, et je n'ai pas non plus la prétention de penser qu'une divinité m'ait choisi comme martyr. C'est sûrement une ironie du sort que je sois devenu infirme après une période de vraie sobriété et non pas pendant une cuite. Mais ce n'est rien de plus - une simple ironie du sort.

Je crois beaucoup à la morale humaine. J'ai la conviction que le mal peut être combattu par le bien. AA fait ressortir le bien et c'est une force extraordinaire. À mon avis, cette somme des bonnes actions constitue la 'puissance supérieure'.

Voici ce que dit un ministre de l'Église unitarienne : « Dans un monde qui a perdu, ou qui perd très rapidement, toute conviction de la divine providence à l'œuvre ou d'un Dieu qui contrôle les actes de l'humanité, il n'est pas nécessaire, pour celui qui aime l'univers, de croire que la seule alternative est un monde hostile ou satanique. Il y a cette école de pensée plus vraisemblable d'un univers neutre où l'homme vit et travaille fort pour son salut, sans l'espérance du ciel ou la peur de l'enfer. L'homme peut trouver une valeur à la vie, non pas par ordre divin, mais parce que les réalisations des hommes et des femmes de bonne volonté, travaillant ensemble dans l'amour et le respect mutuel, y trouvent leur propre valeur et récompense. »

Pendant plus de deux ans, j'ai été pour ainsi dire un Isolé, ne pouvant assister à des réunions qu'une ou deux fois par année. Heureusement, ma femme comprend le problème de l'alcoolisme (elle faisait autrefois partie d'un groupe familial) et je pouvais en discuter presque tous les jours avec elle. Depuis, nous avons formé un groupe des AA dans notre région et nous nous réunissons chez moi toutes les semaines.

Je n'ai pas pu accepter le mouvement des AA ou l'aide réelle qu'il pouvait m'apporter jusqu'à ce que j'interprète son programme avec rationalisme. Je suis encore un athée, mais un athée reconnaissant.

Je ne veux pas changer AA. Pour moi, ça fonctionne. Je veux seulement qu'il réussisse à exercer de l'attrait pour les rationalistes. Leur appartenance aux AA pourra grandement aider le mouvement.

### ***Je m'appelle Paul et je suis un alcoolique (Amérindien)***

J'ai été élevé dans une petite réserve indienne dans un des États de l'Ouest américain, et ma vie a été influencée par les bons et les mauvais côtés des deux cultures. Ma première cuite remonte à l'été de mes 12 ans, lors d'une visite à la ville avec quelques amis. Nous avons acheté une cruche de boisson et trouvé un endroit pour la boire. Je me suis soûlé, j'ai perdu la carte, j'ai été malade et nous sommes retournés en acheter une autre. La mentalité d'alors était « quand tu bois, tu dois te soûler. »

Plus tard, on m'a envoyé dans un pensionnat du gouvernement où la boisson était difficile à obtenir. J'ai appris à la remplacer par de la colle, de l'essence à briquet, de l'essence, de la peinture, du vaporisant à cheveux, de la lotion après rasage, du rince-bouche ou du tonique pour cheveux. J'ai été renvoyé de l'école et on m'a retourné chez mes grands-parents, dans la réserve.

Mon grand-père, quoique sans instruction, était un homme très sage ; il m'a prévenu des difficultés que je rencontrerais dans la vie sans éducation. J'ai alors écrit à l'école, leur demandant de m'accorder une autre chance et promettant de changer. J'ai appris par des étudiants, de retour chez eux pour les vacances de Noël, que le principal de l'école, à la réception de ma lettre, avait convoqué une réunion des étudiants pour leur en faire la lecture. Les seules personnes qui avaient ri dans l'auditoire étaient mes propres amis. Alors que j'essayais pour la première fois de ma vie de faire quelque chose de bien, mes amis s'étaient moqués de moi. J'en fus profondément blessé et j'ai décidé que dorénavant, je n'aurais besoin ni de la confiance ni de l'aide de personne.

À 16 ans, je quittai la réserve et m'enrôlai dans la marine. À mon premier congé, je fus emprisonné une première fois à cause de la boisson. Mon alcoolisme augmentait ; j'avais plus d'argent et il me semblait que tout le monde buvait. Au début, mes compagnons de boisson étaient les nouvelles recrues ; ensuite, les hommes de ma section. Finalement, je me retrouvai seul comme ça devait arriver.

Car j'étais différent. Quand je buvais, je n'avais pas de plaisir et je ne ressentais pas les bienfaits d'une soirée de détente entre amis. Quand je buvais il y avait toujours des ennuis. J'attribuais mes problèmes au fait d'être Indien. Mes camarades de bord me répétaient ce que j'avais dit ou fait sous l'influence de la boisson. Je ne les ai jamais crus tout à fait. Il y eut beaucoup de calembours sur l'Indien et son eau de feu ; on me surnomma « Wahoo ». J'ai développé des sentiments de culpabilité et la perte du respect de moi-même. J'avais peur des gens, peur d'être seul et de tout ce qui m'entourait.

À 18 ans, je me suis retrouvé à San Francisco, avec cinquante cents en poche et un billet pour Los Angeles ; presque pas d'instruction et un renvoi moins qu'honorable de la marine. J'étais sûr que cette pénible situation était due au fait que j'étais un Indien forcé à vivre entouré de blancs.

J'ai vagabondé pendant un bout de temps, ne buvant presque pas. Un soir, dans un refuge pour mendiants de Chicago, un voisin de dortoir est mort en pleine crise de delirium tremens. Je me souviens d'avoir pensé que cet homme n'aurait pas dû boire autant. (« Par la grâce de Dieu ».) Dans la ville où je vis maintenant, j'ai été arrêté 40 fois pour ivresse.

Je m'y suis marié. Ma femme a été l'une des meilleures influences de ma vie. Suite à un article sur les AA dans le journal local, nous avons téléphoné et sommes allés à une première réunion. J'ai été très impressionné par les gens, et j'ai cité des passages du Gros Livre pendant sept mois. Mais dans mon for intérieur, je n'étais pas prêt.

Un jour, c'est arrivé - la pire cuite que j'ai jamais eue, et la plus belle, parce que ce fut ma dernière. La peur et les remords n'avaient jamais été aussi cuisants ; j'avais laissé tomber AA, mon groupe, ma femme, et détruit la nouvelle image de moi que j'avais essayé de construire. Mais une pensée claire et précise me vint à l'esprit : « La seule personne que tu as laissé tomber, c'est toi. » Alors je suis revenu à vous et j'ai recommencé à neuf.

Le chef Joseph Nez Percé dirigeait son peuple et le voyait crûment, destitué, sans patrie, seul et défait. Un jour il avait dit : « Nous ne pouvons plus vivre la vie que nous avons connue jadis. Il nous faut commencer une nouvelle vie. Prenez le meilleur de ce que l'homme blanc peut offrir, le meilleur de ce que l'homme indien peut donner et vivez cette nouvelle vie. »

Je frappai de nouveau à la porte des Alcooliques anonymes, rempli de peur, de culpabilité, et de remords, confus et battu. La porte s'est ouverte et je fus bien accueilli. À mesure que mon esprit s'éclaircit et que l'enseignement de mes ancêtres me revient à la mémoire, je constate que j'ai retrouvé ce que l'Indien a de meilleur à donner. Aujourd'hui, je bénéficie du programme des Alcooliques anonymes et du soutien de ma merveilleuse épouse. Je sais que j'ai trouvé ce que l'homme blanc a de meilleur à offrir !

### ***Je m'appelle Diane et je suis une alcoolique (15 ans)***

La première fois que je suis venue aux AA je ne pouvais pas être alcoolique. À 15 ans ! C'est impossible, voyons !

J'ai pris mon premier verre à 6 ans. Étant la seule fille, et la cadette de surcroît, d'une famille de trois, je pouvais obtenir ce que je voulais. Je crois aujourd'hui que j'étais alcoolique dès ce premier verre parce qu'à partir de là, ma vie s'est déroulée suivant le portrait d'un alcoolique. Je vivais dans la crainte du jour, dans la haine, dans le ressentiment et dans un monde irréel. Je rêvais que j'avais six placards pleins de vêtements et que toutes les filles me jalousaient. En réalité, j'étais grasse, autoritaire et envieuse. Je détestais ma mère parce qu'elle me battait et me défendait de sortir sans chemise, comme les garçons.

Nous sommes déménagés de cette ville juste avant ma quatrième année scolaire. Je me suis retrouvée seule, sans amis et incapable de m'en faire. J'ai alors rencontré des jeunes qui fumaient, buvaient et se droguaient. Mes parents me suppliaient, me battaient, me réprimandaient, mais au diable ! Ils m'avaient eue, mais jamais désirée. Ils étaient responsables de mes années de malheur. C'était le temps de les faire payer, ai-je décidé.

J'ai commencé à me droguer et à boire. L'apitoiement sur mon sort était terrible. La boisson et les drogues m'ont aidée à libérer tout ça. Fichtre ! c'était vraiment étrange. Le sexe aussi est devenu très important parce que je voulais de l'amour, beaucoup d'amour.

J'ai pensé que ma vie familiale était le problème. J'ai alors commencé à voir des conseillers, des prêtres, des psychiatres, toutes sortes de gens, mais ça n'a pas réussi. Alors j'ai eu de nouveau recours à la boisson.

J'avais toujours voulu appartenir à quelque chose. Tout ce que la bande me disait de faire, je le faisais. Mais je n'aimais pas ça et j'ai essayé de me retirer. C'est alors que j'ai connu le bas-fond de plein fouet.

J'ai eu un premier contact avec les AA par une habituée de la drogue. Elle voulait seulement passer le temps, alors elle n'est pas restée. Pour ma part, j'avais apprécié l'amour que j'y ai reçu. J'en avais tellement besoin. J'y suis restée, même en boisson, voulant faire partie du groupe et non vivre à part.

Après 11 mois, j'ai finalement compris le programme. Les choses ont commencé à changer et c'était vraiment beau. Les relations avec mes parents et les autres sont devenues formidables. L'amour que je reçois, je le transmets aux alcooliques qui souffrent encore. Dieu - mon Dieu - est

très patient. Je L'en remercie. Je perds du poids et me sens très bien. (Je pesais 200 livres).

Des membres plus vieux me jettent encore des regards inquisiteurs mais moi, je sais que je suis une alcoolique et c'est tout ce qui compte. Je me sens rejetée parfois parce que les jeunes de mon groupe sont mariés et se rencontrent souvent sans moi. Si Dieu le veut, dans à peu près quatre ans, je serai mariée moi aussi et j'espère me rappeler d'inviter la jeune célibataire seule à se joindre à nous.

Mon père boit encore mais je dois « lâcher prise et laisser Dieu agir ». Peut-être qu'un jour, Il lui tendra la main. Je suis une alcoolique, et dans deux mois, j'aurai seize ans.

### ***Je m'appelle Michel et je suis un alcoolique (prêtre)***

Je suis un prêtre de l'Église catholique romaine, pasteur des âmes avec le titre de monseigneur. Je suis aussi alcoolique. Il y a quelques mois, je célébrais un anniversaire d'ordination. Un mois auparavant, j'en avais célébré un beaucoup plus important : mon quatrième comme membre des AA.

Pourquoi dire que mon anniversaire dans AA est plus important que celui de mon ordination ? La réponse est que par le biais des AA, mon Être Suprême, Dieu, m'a non seulement sauvé la vie et redonné la raison, il m'a aussi donné un nouveau mode de vie et immensément enrichi ma prêtrise. De ce fait, grâce à Dieu et aux AA, je m'efforce aujourd'hui, avec honnêteté et sincérité et malgré de nombreuses imperfections, de remplir ma vocation de prêtre selon les intentions de Dieu. La sobriété doit être la chose la plus importante dans ma vie. Sans elle, je retournerais immédiatement à la vie que je menais durant les dernières années de mon alcoolisme - la vie de celui qui allait dans une seule direction, la descente.

Je crois m'être adonné au travail par amour de celui-ci, avec une activité excessive en tout - n'importe quoi pour m'empêcher de regarder au-dedans de moi-même. L'alcool est devenu une récompense à mes efforts intenses. Avec l'excuse facile « je travaille fort, je mérite de me distraire », j'ai essayé de justifier les périodes de boisson plus fréquentes et plus prolongées qui m'avaient conduit à l'absentéisme, au mensonge, à la déception et à la négligence de mes devoirs.

Poussé par des accès répétés de remords, de culpabilité et de dépression, j'ai demandé l'aide de médecins et de confrères prêtres, mais en vain. J'ai essayé les retraites fermées, la prière, l'abnégation, l'abstinence d'alcool pour un certain temps, maisons de repos, cures géographiques. Rien ne fonctionnait.

J'étais profondément découragé et désespéré. Ainsi donc mes grands idéaux, mon enthousiasme débordant et mon énergie indomptable étaient presque complètement annihilés par le besoin de boire. Le prêtre, l'homme de Dieu, s'abaissait devant un maître différent, l'alcool.

Finalement, du fond de mon gouffre, plongé dans le noir, sans ressource et sans espoir, j'ai crié au secours. J'étais enfin prêt à aller jusqu'au bout pour ne plus boire. Dieu m'a entendu et a répondu.

Après un séjour à l'hôpital, je suis allé à une première réunion des AA. Ensuite je me suis intégré à un groupe de prêtres alcooliques et j'ai assisté régulièrement aux réunions. J'ai aussi fréquenté les groupes laïques, ouverts et fermés. J'écoutais avec un esprit ouvert. J'ai pris des activités dans les groupes. De plus, j'ai passé six mois en psychiatrie.

Jour après jour, une journée à la fois, je me suis éloigné de ce premier verre. AA est devenu mon mode de vie. Je réalise, et c'est paradoxal, que je garde ma sobriété en la donnant. Je suis responsable partout et chaque fois que quelqu'un tend la main en quête d'aide. Ce que j'ai reçu gratuitement, de la même façon, je dois le donner.

Je suis certain d'une chose : Dieu veut qu'aujourd'hui, je sois abstinent durant ce 24 heures. Il prendra soin du reste. Si je demeure ainsi fidèle au mode de vie des AA, une journée à la fois pour le reste de ma vie, je prie - et j'ai confiance, avec toute la prudence nécessaire - que Dieu, dans sa grande miséricorde, fera de moi le prêtre qu'Il a toujours voulu que je sois.

### ***Je m'appelle Marie et je suis une alcoolique (lesbienne)***

J'ai 27 ans et je suis une alcoolique homosexuelle. Je suis abstinerne depuis 17 mois grâce au merveilleux mouvement des AA. Pour la première fois depuis des années, je me surprend à sourire, à rire et à aimer les autres.

Après dix années d'alcoolisme, cette vie d'horreur, de solitude et de désespoir m'amena à la porte de ma première réunion des AA. Dans les tout premiers mois de ma sobriété, j'ai essayé de suivre les suggestions, j'ai assisté à plusieurs réunions, je me suis jointe à un groupe et j'ai choisi une marraine dont j'appréciais la sobriété. Mais durant tout ce temps, j'ai vécu dans la peur - peur que mon homosexualité soit connue, peur d'être rejetée par les membres des AA et peur d'être à nouveau seule pour faire face à mon alcoolisme. Cette peur m'a menée si près de mon premier verre que j'ai cru ne pas pouvoir maintenir la sobriété dont j'avais tant besoin et que je désirais tant. Je suis devenue méfiante envers mes compagnons AA. La peur m'apparaissait un plus grand problème que l'alcoolisme.

Finalement, j'ai entendu un conférencier dire : « Êtes-vous prêt à faire n'importe quoi pour demeurer abstinents ? » Étais-je prête ? Qui comprendrait ma situation ? En qui aurais-je confiance ?

En désespoir de cause, je suis allée voir ma marraine. J'ai pleuré, sué et tremblé. Mais les mots que je détestais prononcer sont finalement sortis de ma bouche, lentement et péniblement. J'attendais une parole ou un regard de rejet.

Ma marraine m'a répondu en souriant qu'elle était une alcoolique comme moi et c'était pour cette unique raison qu'elle pouvait et devait m'aider.

Tous les soirs, je remercie mon Être Suprême pour ce mode de vie qui m'a sauvé la vie, pour ce programme qui met les « principes avant les personnalités ». « Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA », dit notre troisième Tradition, et tous ceux qui le veulent peuvent obtenir de l'aide. Il y a place pour moi. Je pensais être unique, différente et ne pouvoir trouver d'aide nulle part. Mais grâce aux AA, j'ai trouvé une vie comblée et heureuse.

### ***Je m'appelle Georges et je suis un alcoolique (Juif)***

Il y a quelque temps, une affiche dans le métro de New York m'avait beaucoup frappé. Regardant fixement le spectateur, un « policier typiquement irlandais » s'apprêtait à déguster un sandwich appétissant fait de pain de seigle Levy's, et la légende

de se lisait : « Vous n'avez pas besoin d'être Juif pour aimer les Levy's. »

Pendant que les stations de métro défilait l'une après l'autre et que la brume se dissipait lentement de mon cerveau, cette vision d'un policier irlandais (dans ma tête, il était catholique, s'appelait O'Toole, avait l'accent irlandais très prononcé, 14 enfants et une grand-mère à Kilkenny) n'avait plus le même sens.

Un soir, pendant que je parlais à mon meilleur ami AA (son nom est tellement irlandais qu'il me faut omettre ses initiales pour préserver son anonymat) après une réunion où trois membres, une femme et deux hommes, avaient parlé à la manière des acteurs d'une pièce de Lady Gregory produite par Abbey Theater, j'ai eu une idée géniale.

Je dis à mon ami : « Je vais demander à l'agence publicitaire responsable de l'affiche du policier irlandais de faire, à mes propres frais, une affiche géante que je distribuerai dans tous les groupes des AA de ma région. » Cette photo en couleur me représentera ivre, buvant une bouteille de scotch. Sous l'image de mes traits levantins (« tête d'Abraham », comme disait un ami) on pourra lire : « Vous n'avez pas besoin d'être Irlandais pour être alcoolique. »

En autant que je suis concerné, le mythe « il n'y a que très peu de Juifs alcooliques » est complètement faux. Dans la ville où je vis, il y a plus de Juifs que dans tout l'État d'Israël et l'assistance juive aux réunions des AA est en proportion. Bon nombre de groupes dans cette partie du pays comptent plus de 50% de membres juifs. Ils vont aussi dans beaucoup d'autres groupes et se retrouvent même dans des quartiers peu habités par les Juifs.

Un autre mythe dit qu'il n'y a jamais eu de gros buveurs sociaux chez les Hébreux ; conséquemment, les Juifs n'ont pas ce « quelque chose » qui fait un alcoolique d'un buveur social. C'est faux ! En langue hébraïque, il y a un mot parfait pour décrire un ivrogne : *shicker*. Si vous dites d'un Juif qu'il est un « *shicker* », il saura ce que vous voulez dire.

Aujourd'hui, je pense sérieusement que nous, Juifs alcooliques, avons tendance à être trop conscients de notre nationalité juive. C'est pourquoi nous nous élevons au-dessus de ce problème par un geste d'indifférence. Vous savez, le fameux haussement d'épaule sémite. Hélas ! pour son plus grand malheur et notre perte, cette attitude peut

contribuer à tenir plus d'un Juif alcoolique éloigné de notre Mouvement.

Je pense à l'instant même à une jeune femme que l'alcool est en train de détruire progressivement. Depuis deux ans, ma femme (également membre) et moi-même essayons de l'amener chez les AA. Tous ses préjugés contre les AA se résument à une seule phrase : « Les femmes juives distinguées ne sont pas alcooliques. »

Il se peut, Ruth, que plusieurs jeunes Juives distinguées ne soient pas alcooliques, pas plus que les « bons jeunes Juifs », pas plus que les bonnes luthériennes, les bonnes méthodistes, les bonnes Italiennes, les bonnes Russes ou simplement « les bonnes filles » ou « les bons garçons. »

La distinction n'a rien à voir avec un alcoolique aux prises avec les affres de la maladie. Chez les AA, il n'est pas important pour nous que vous vous croyiez « distingué » ou que vous soyez Juif, chrétien, musulman ou rien du tout. Il est vrai que nous terminons généralement nos réunions par le Notre-Père, mais même nos membres athées ne s'opposent pas souvent à cette formalité. Le président dit de la façon usuelle « Que ceux qui le désirent se joignent à moi pour réciter le Notre-Père ».

En état d'ébriété, je n'étais ni Juif ni Américain ; je n'étais pas un homme. J'étais juste un ivrogne, incapable d'aimer et d'être aimé, ne respectant rien ni personne, encore moins moi-même.

Non, Ruth, « tu n'as pas besoin d'être juive ». Mais ça peut aider. Je pense que cela m'a aidé à accepter cette vérité : j'appartiens à plus d'une minorité, et aujourd'hui je fais partie de la minorité des gens abstinents. Merci au Dieu de mes Pères et merci aux personnes de toutes catégories qui sont membres des Alcooliques anonymes.

### ***Mon nom est célèbre et je suis une alcoolique (vedette de cinéma)***

À mes débuts, j'ai fait n'importe quoi comme travail, uniquement pour pouvoir manger, payer le loyer et apprendre le métier d'actrice. Je n'étais pas encore très préoccupée par l'alcool. Puis il y a eu ce film, et tout changea. C'était grisant d'entendre tous ces gens célèbres dont j'avais entendu parler m'appeler soudainement par mon prénom et m'inviter à leurs réceptions, à déjeuner, ou à les rencontrer au « 21 », à Cannes ou à Venise. La première

re phrase était presque toujours « Qu'est-ce que tu prends ? »

Quelquefois je buvais trop, mais beaucoup d'autres faisaient de même. Habituellement, je ne buvais pas pendant le tournage, sauf à l'occasion de parties de plaisir ou de courtes vacances entre deux films. Mais graduellement, je remarquai qu'au retour à la maison après les longues journées au studio, quelques schnaps et une pilule m'aidaient à dormir. Un de ces affreux matins, j'ai criai à mon maquilleur d'aller plus vite. Il m'a fixé longuement avec un regard sévère, puis il m'a répondu : « Peut-être que je vieillis ma chère ; c'est impossible que ce soit les cernes sous tes yeux qui grossissent, n'est-ce pas ? »

Ça m'a donné un coup mais en y repensant, j'ai décidé que j'avais besoin de vacances. Par la suite, après chaque crise, il y avait toujours une solution facile - une nouvelle diète, une autre sorte de pilules, un nouvel amant, plus de travail, ou un court séjour dans une clinique de santé.

Un potin dans un journal m'a encore plus secouée. Il commençait comme suit : « Quelle actrice d'Hollywood donne du fil à retordre à son directeur et à son producteur à cause de ses retards, de ses crises de nerfs et de ses trous de mémoire ? » On ne nommait personne mais d'après la suite, on savait qu'il s'agissait de moi. Folle de rage, j'ai pris une bonne cuite et je me suis retrouvée à l'hôpital pour la première fois - tout cela par la faute du journaliste, comme de raison. J'ai été admise sous un faux nom. Dix minutes plus tard, je criais à l'infirmière, « Savez-vous qui je suis ? » Et je lui ai dit mon nom.

À l'hôpital, encore fortement sous l'effet des médicaments, j'ai reçu la visite de deux femmes membres des AA. Je crois que ma renommée les a impressionnées tout autant que moi. Je les ai écoutées poliment, mais une fois suffit. Je n'ai plus voulu la visite de telles bonnes âmes.

Mon impresario et mes amis étaient d'accord. Mon cas était différent, disaient-ils. Durant des années, ils ont essayé de me protéger contre les conséquences de ma conduite. Aujourd'hui, je crois qu'ils ont ainsi prolongé ma maladie, mais je ne les blâme pas. Ils ont fait de leur mieux et c'est ce que je souhaitais.

J'ai ensuite été engagée pour jouer le premier rôle dans une pièce de théâtre. Je me suis abstenue d'alcool, mais non de pilules. Il y a eu trois avant-premières pour la presse. En lisant les diffé-

rentes critiques, on pouvait deviner qu'un soir j'avais pris des stimulants, un autre, des tranquillisants et le troisième, ma propre recette d'hallucinogènes. Après ce rôle, les offres de contrats ont cessé. Je n'intéressais plus les agents, ni au théâtre, ni au cinéma.

Sur les instances d'un ami, je suis allée voir un psychiatre (une femme merveilleuse, réputée dans le domaine de l'alcoolisme, je le sais maintenant). Malgré mes airs présomptueux, j'avais réellement peur et je voulais de l'aide. Longtemps auparavant, j'avais suivi la psychanalyse hollywoodienne parce que c'était la mode ; d'autant plus que plusieurs croyaient que cela pouvait nous aider en tant qu'acteurs. La psychiatre new-yorkaise a pris une méthode différente. Alors que je commençais à aimer cette femme et à avoir confiance en elle, elle a lancé une bombe : mon traitement consistait à prendre de l'Antabuse, à me joindre aux AA et à suivre une thérapie de groupe. L'Antabuse, ça pouvait aller mais AA ou une thérapie de groupe ? Qu'est-ce que les gens diraient ?

Par contre, j'étais terrifiée. Ma vie était finie. Affublée d'une perruque et de verres fumés, je suis donc allée m'asseoir, malheureuse, dans des salles de réunions des AA et je m'esquivais avant la fin. En thérapie de groupe, j'ai expliqué « que mon travail m'obligeait à manger et à boire du vin dans des grands restaurants et qu'en plus, il m'arrivait souvent de parler affaires avec des gens importants que je recevais à dîner dans mon château français, réputé pour sa cave à vins. Mon cas était donc spécial, leur ai-je dit, et dans les circonstances, cette façon de boire était réellement une obligation d'affaires ».

Un des patients m'a longuement regardée, puis il m'a dit : « Votre raisonnement est stupide ». Il y eut un long silence. Je souriais, mais avec difficulté. « Au moins, poursuivit-il, ces pauvres gens dans AA ne sont pas stupides. Ils sont assez intelligents pour reconnaître qu'ils ont un problème d'alcool et qu'ils doivent faire quelque chose pour y remédier. À vous entendre, tout à l'heure, on aurait cru que vous manquiez de bon sens ou de courage. »

Il s'est tu un moment, puis il ajouta avec douceur : « Mais je crois que vous êtes capable. Ne voulez-vous pas vous sentir mieux ? Voulez-vous être heureuse ? »

Ces paroles éveillèrent un peu de bon sens en moi. Il avait raison. Qu'importe ce que je pensais des membres des AA. De toute évidence, ils savaient comment rester abstinents alors que je

l'ignorais. Je me rappelai ce fameux conseil aux acteurs : « Joue comme si ! » Et j'ai commencé dès lors à jouer comme si je voulais apprendre de chacun des alcooliques dans AA. Ce serait un nouveau rôle pour moi que de faire partie de l'auditoire plutôt qu'être la vedette.

Maintenant, je n'ai plus à faire « comme si ». Je n'ai pas besoin de jouer de rôle dans AA ; je sais que je suis une autre femme en voie de rétablissement. Oui, il y a eu des moments pénibles. Ça prend un peu de temps à certains autres membres pour me considérer une alcoolique comme eux. Au début, certains d'entre eux sont éblouis par l'image de vedette qu'ils collent à mon nom (étiquette dont je n'ai plus besoin maintenant) ; certains demandent mon autographe. Pour mon propre bien-être, j'ai appris à ne pas me gonfler d'orgueil (il est déjà trop grand) ni à me laisser déranger par ces marques d'attention. J'essaie d'être polie et de détourner la conversation sur AA. Ça fonctionne merveilleusement dans le monde entier, et même avec les nouveaux lorsque je fais du bénévolat dans un bureau central. Quelquefois, on me demande « N'êtes-vous pas... ? »

Je dis : « Oui, c'est moi et je suis aussi une alcoolique en voie de rétablissement. »

Ma carrière est redevenue florissante, avec des tournants inattendus, et même un ou deux nouveaux triomphes. Je suis à l'aise comme jamais dans les réceptions d'Hollywood ou dans les restaurants de Paris, en sirotant une eau Perrier. En fait, j'ai remarqué combien de personnes ne buvaient pas d'alcool - moi qui croyais que c'était le propre de tous les artistes.

Un soir, j'ai vu à la télévision un film que j'avais tourné en Europe durant mes pires années d'alcoolisme. J'en avais doublé la trame sonore à New York, après un an d'abstinence dans AA. J'ai ri en le regardant parce que je voyais le jeu d'une personne ivre, mais j'entendais la voix de quelqu'un de parfaitement sobre. Je fais décidément beaucoup mieux mon travail quand je ne bois pas.

### ***Je m'appelle Philippe et je suis un alcoolique (clochard)***

Il y a presque sept ans, je venais à ma première réunion des AA. J'étais effrayé, arrogant, enragé et rempli de ressentiment contre les hommes, Dieu

et l'univers entier. (Malgré tout, j'avais un peu d'espoir car peut-être ces étranges personnes, qui proclamaient avoir trouvé un moyen d'arrêter de boire, pourraient-elles m'aider).

J'étais effrayé parce que mes années d'alcoolisme et de désillusion m'avaient réduit à cette vie terrifiante du clochard à la dérive, vivant de mendicité, souffrant d'ulcères et couchant sous les portes cochères. Je puais. Je n'avais pas de vêtements de rechange et je n'en voulais réellement pas. Tout était perdu, anéanti, ma carrière de professeur et les centaines d'autres emplois que j'avais essayé de garder. Il n'y avait plus de raison de vivre, mais j'avais trop peur de mourir.

Mon arrogance venait de la ferme conviction que j'étais supérieur à mon entourage. Après tout j'étais un écrivain talentueux, n'est-ce pas ? Je n'avais pas écrit une ligne valable depuis des années, mais je pensais que mes écrits n'étaient pas publiés parce que j'étais incompris et évincé sans raison. Il en avait été ainsi toute ma vie. Unique en mon genre, je n'avais jamais été compris par qui que ce soit. Personne n'avait pressenti le degré d'angoisse, de souffrance et de solitude qui m'habitait. Parce que j'étais noir et intelligent, le monde m'avait rejeté systématiquement. Je détestais ce monde punitif, la vie et le Dieu qui étaient son lot. Ma rage détruisait tout ; c'est seulement parce que mes souffrances et ma maladie en sont arrivées à leur maximum que j'ai pu assister à ma première réunion dans un groupe d'hommes dignes, apparemment heureux, en partie de race blanche, qui se disaient alcooliques.

Ils m'entourèrent et me donnèrent du café. Ils étaient assez francs pour ne pas faire semblant d'ignorer que mes mains tremblaient. Ils ont ri en m'assurant que ça irait mieux. Péniblement, je les ai écoutés. Ils ont dit que l'alcoolisme est une maladie physique, mentale et spirituelle, une maladie qui se traite et dont on peut se relever. J'ai bu toutes ces paroles avec la reconnaissance enthousiaste d'un homme mourant de soif.

Pourtant, ces paroles d'espoir avaient un goût amer et un doute persistait : Est-ce que ça fonctionnerait pour moi ? Après tout, contrairement à ces personnes, la société m'avait condamné à vivre la vie d'un noir et d'un vagabond. La thérapie pratiquée dans les ailes psychiatriques de nombre d'hôpitaux avait confirmé mes premiers soupçons à l'effet que mon alcoolisme provenait de mon inaptitude à m'ajuster au monde hostile dans lequel je devais vivre. La religion m'avait étranglé depuis l'enfance ; elle ne m'avait apporté que peurs et res-

trictions, en somme, des raisons de boire. Le mot « Dieu » s'étalait sur les murs de la salle de réunion qui se trouvait dans une église. Je me demandais sérieusement si tous ces alcooliques dévots, blancs et de classe moyenne, pouvaient de quelque façon comprendre les graves problèmes qui avaient conduit à l'alcool le seul ivrogne noir intelligent sur terre.

Beaucoup plus tard, j'ai compris certains principes de base qui non seulement m'ont sauvé la vie, mais l'ont graduellement changée. J'ai appris que nous tous, alcooliques, peu importe qui nous sommes ou d'où nous venons, n'avons bu que pour une seule raison - parce que nous sommes des alcooliques. Nous souffrons d'une maladie qui nous porte à boire sans arrêt dès que nous prenons notre premier verre. Ce mal est profond et puissant ; il accapare littéralement toute notre énergie mentale et spirituelle. Nous devons la combattre constamment avec le programme des AA si nous voulons nous rétablir et rester abstinents.

La sobriété apporte des dividendes abondants, qui sont aussi progressifs que la maladie qu'ils neutralisent. Le plus grand de ces dividendes est sans doute la délivrance de l'effroyable prison intérieure qui me portait à me croire unique au monde.

### ***Je m'appelle Jacques et je suis un alcoolique (non déchu)***

J'étais un de ces ivrognes qui n'ont jamais connu la prison ou reçu de contravention suite à leur consommation d'alcool. Je ne suis jamais allé à l'hôpital, pour quelque raison. Je n'ai jamais perdu d'emploi, ou ma femme, à cause de l'alcool.

Je disais à qui voulait l'entendre « Je peux arrêter de boire quand je le veux ». J'en étais venu à y croire. Chaque année, pendant le carême, je m'abstenais d'alcool, sauf celui qui a précédé mon entrée dans AA. Je croyais que Dieu me punirait plus dans l'au-delà si je ne faisais pas pénitence sur terre. M'abstenir d'alcool était la plus grande pénitence que je pouvais faire. Ma détermination absolue, mon entêtement, ma force de caractère et mon égoïsme m'y aidèrent.

L'entêtement était un de mes traits de caractère. Quand j'avais décidé de faire quelque chose, le ciel ou l'enfer n'y pouvait rien changer. Plusieurs

fois durant le carême, ma femme me suppliait de boire, simplement parce que je devenais trop désagréable envers elle et les enfants quand je ne prenais pas d'alcool.

Tous mes amis savaient que je ne buvais pas pendant le carême. Leur admiration envers ma force de caractère me soutenait jour et nuit pendant cette abstinence forcée. La peur de perdre leur estime, si je manquais à ma promesse, me maintenait abstinente jusqu'à Pâques. Les femmes de mes compagnons d'alcool m'aidaient également quand elles me disaient : « Je voudrais que mon Pierre (ou Paul ou André) puisse arrêter comme toi ». Ma femme, elle, se disait probablement : « Si seulement elles savaient ce que j'endure au nom de son abstinence ! »

J'étais aussi l'homme le plus intelligent du monde, autant dans les différents rayons du magasin où je travaillais qu'à la maison, comme chef de famille.

Je n'avais qu'un seul problème, un peu difficile à comprendre, si ce n'est à résoudre. Après m'être réveillé tant de matins malade et mal en point, après m'être promis maintes fois de n'être plus aussi stupide, pourquoi recommencer à nouveau ? Pourquoi ne pas me limiter à un verre ou deux, comme certains de mes amis ? Pourquoi étais-je tellement obsédé par l'alcool ? Comment se fait-il que je ne pouvais pas m'endormir sans être à moitié ivre ?

Que ferais-je de mes journées si je ne buvais pas ? Si j'arrêtais, que diraient ou penseraient les gens ? Et les clients ? Noël, le jour de l'an, et mon anniversaire sans boisson ? Comment se fait-il que je ne pouvais pas arrêter quand je le voulais alors que je m'étais toujours vanté du contraire ? Pourquoi tous ces mensonges ? J'étais fatigué de mentir, fatigué de vouloir être quelqu'un d'autre. Ça me faisait mal de penser que j'étais esclave de la boisson, comme un narcomane de sa drogue.

Par un beau samedi après-midi de juillet, j'avais alors 34 ans, j'ai révélé à un prêtre que peut-être la boisson pouvait être la source de mes problèmes. Je n'avais jamais auparavant admis pareille chose à qui que ce soit. Le prêtre m'a suggéré AA.

Je crois que AA m'a conquis par un principe extraordinaire et simple à la fois : je ne me sentais pas tenu d'arrêter de boire - dans le sens que je l'entendais - avant d'adhérer au programme. Je pense que si le programme avait exigé l'arrêt immédiat obligatoire comme condition d'admission, je ne serais pas sobre aujourd'hui.

AA nous enseigne comment vivre sans alcool, combien il n'est pas nécessaire et comment il intensifie nos problèmes.

Pour la plupart d'entre nous, il est normal de dire merci quand on reçoit quelque chose. C'est pourquoi il est important pour moi de dire merci pour le don le plus précieux que je pouvais recevoir : 24 heures de sobriété.

### ***Je m'appelle Jeanne et je suis une alcoolique (agnostique)***

Mes parents m'ont transmis une foi que j'ai perdue plus tard. Mais ce n'était pas une foi religieuse. Même si j'aurais pu suivre les enseignements de deux cultes différents, aucun ne me fut imposé. J'ai tout simplement glissé dans l'ennui et ma foi en Dieu était si fragile et superficielle qu'il n'en restait plus rien quand j'essayai de m'en souvenir. C'est la foi dans les gens que mes parents m'ont léguée - à la fois en m'aimant et en me respectant comme un être libre de faire ses propres choix.

Pourtant, après avoir quitté la maison, j'avais encore l'impression de jouir d'une protection bienveillante. Mes patrons immédiats (hommes et femmes) semblaient m'accorder la même protection que mes professeurs. Aussi étrange que cela puisse paraître, cette bonne fortune me dérangeait parfois. « Qu'arrive-t-il, me demandais-je ? Est-ce que je suscite l'instinct maternel ? » Car il existait en moi un élément de conflit dans ma confiance envers les humains : c'était une fierté folle et obstinée, un besoin d'indépendance totale. Avec les autres, j'étais toujours très timide et déjà là, j'interprétais ce handicap à juste titre comme un symptôme d'égoïsme, une crainte que les autres ne soient pas d'accord avec la haute estime que j'avais de moi-même.

Cette estime de moi n'incluait sûrement pas mon côté ivrogne. Souvent je crois que l'orgueil tue autant d'alcooliques que la boisson elle-même. Demander de l'aide ? Quelle idée ! Le jour vint où ma fierté fut écrasée (pour un temps) ; j'ai dû demander de l'aide. J'ai fait appel à des gens, des étrangers. Mais mon orgueil, qui augmentait au rythme de mon retour à la santé, me fit rater mes deux premières rencontres avec AA. Après un autre échec à retrouver ma capacité de boire socialement, j'ai finalement compris et j'ai suivi le programme des AA pour de bon.

Par bonheur, je me suis jointe à un groupe dont les réunions fermées étaient consacrées à l'étude des Étapes. La plupart des membres avaient leur propre conception de Dieu ; ce souffle de foi autour de moi était si intense qu'à certains moments, j'ai été sur le point de croire. Mais ça ne s'est pas produit. Malgré tout, chaque discussion me permettait d'approfondir le sens profond des Douze Étapes.

Dans la deuxième Étape, « la Puissance supérieure à nous-mêmes » signifiait tous les membres des AA, pas seulement ceux que je connaissais. C'était nous tous, partout, s'intéressant les uns aux autres et créant par le fait même une ressource spirituelle plus forte que celle qu'aucun de nous ne pourrait fournir.

Au commencement, la troisième Étape représentait simplement la façon dont je me sentais, sans « lendemain de cuite », au début de ma sobriété, regardant par la fenêtre le ciel qui paraissait toujours ensoleillé, n'ayant aucun travail en vue et me trouvant très confiante et heureuse malgré tout. Ensuite, cette Étape m'a permis d'accepter joyeusement la place que j'occupe dans l'univers. J'ignore Qui ou Quoi gouverne l'univers, mais je sais que ce n'est pas moi. Et je pourrais également considérer la troisième Étape comme une attitude positive et efficace face à la vie. Si, en nageant dans l'eau salée, je panique et combats la vague, elle me noiera. Mais si je me détends et lui fais confiance, elle me maintiendra à flot.

Bien que la quatrième Étape ne fasse pas mention d'une Puissance Supérieure, pour moi, le mot « moral » implique péché qui, dans mon esprit, signifie offense à Dieu. J'ai donc considéré l'inventaire plutôt comme un essai dans la connaissance de soi ; du côté rouge j'ai inscrit les traits de caractère qui pouvaient blesser les autres.

Je ne sais pas si j'ai fait les Étapes comme il fallait, mais elles agissaient sur moi. Vers ma quatrième année de sobriété, un incident trivial m'a fait réaliser que ma gêne incontrôlable avait disparu. « Je suis bien dans ma peau », découvrais-je avec surprise. Aujourd'hui, quelque 18 ans plus tard, c'est encore la même chose. Dans le cours d'une vie entière, les dividendes tirés de l'expérience AA dépassent de beaucoup les dommages de l'alcoolisme.

Qu'est-ce qui a pu me faire triompher de mon orgueil (pour le moment) et me faire prendre conscience de ma vie ? La meilleure réponse que je peux trouver est celle que mon père appelait « la

force de la vie ». (Il pratiquait la médecine à l'ancienne mode et avait souvent vu cette force surgir ou s'éteindre.) Elle est en chacun de nous, je crois ; elle anime toutes choses vivantes ; elle fait tourner les galaxies. La métaphore de l'eau salée appliquée à la troisième Étape ne m'est pas venue par hasard car pour moi, la mer est un symbole de cette force. Je ne suis jamais plus près de la onzième Étape que lorsque je contemple l'infini depuis le pont d'un navire. Je me sens à ma mesure ; avec sérénité, je sais que je suis une infime partie d'un tout vaste et inconnu.

L'océan n'est-il pas un symbole plutôt froid ? Oui. Est-ce que je pense qu'il prend soin du vaïron, qu'il s'inquiète du sort de chacun ? Est-ce que je peux lui parler ? Non. Une fois, vers la fin de ma période alcoolique, j'ai dit trois mots à quelque chose de non humain. Dans l'obscurité d'avant l'aube, je me suis agenouillée près de mon lit, j'ai joint les mains et dit, « S'il te plaît, aide-moi ». J'ai alors haussé les épaules et me suis dit : « À qui est-ce que je parle ? » et je suis retournée dans mon lit.

Quand j'ai raconté l'incident à une de mes confidentes, elle m'a dit : « Mais Il a effectivement répondu à ta prière ».

C'est possible. Mais je ne le sens pas. Je n'ai pas discuté avec elle et je ne cherche plus à expliquer ce mystère par pure logique. Si vous pouviez me prouver logiquement que Dieu existe - et je pense que vous ne le pouvez pas - je ne serais toujours pas portée à parler à une présence que je ne sens pas. Si je pouvais vous prouver logiquement que Dieu n'existe pas - et je sais que je ne le peux pas - votre foi ne serait pas ébranlée. En d'autres mots, la foi n'a rien à voir avec la raison ! Y a-t-il quelque chose au-delà de la raison humaine ? Oui, je le crois... Quelque chose.

En attendant, nous sommes tous ensemble - je veux dire tout le monde, pas seulement les alcooliques. Nous avons tous besoin les uns des autres.



## **Maintenant nous sommes tous spéciaux ensemble**

Aussi différents les uns des autres que le sont les histoires relatées dans cette brochure, avez-vous remarqué un thème commun qui se profile à travers plusieurs d'entre elles ? Dans quatre témoignages, on peut lire :

Louis : « Ils sont mes vrais frères et sœurs. »

Patrick : « Nous sommes tous des êtres humains, tous des alcooliques et dans AA tous ensemble. »

Marie : « Tous ceux qui le veulent peuvent obtenir de l'aide. »

Georges : « ... aux personnes de toutes catégories qui sont membres des Alcooliques anonymes. »

C'est un thème que vous entendez constamment dans nos réunions et qui est écrit un peu partout dans nos publications : le thème d'unité, de partage. Gloria dit : « Nous, membres des AA, portons tous un parapluie avec lequel nous protégeons notre voisin quand la pluie tombe trop drue sur lui. » Nous en venons tôt ou tard à prendre conscience de cette réalité sur notre association.

Dans certaines grandes villes, vous trouverez certaines réunions des AA spéciales - pour policiers, homosexuels, membres du clergé, jeunes, médecins, Espagnols, débutants ou femmes seulement. Au début, assister à ces réunions spéciales peut faciliter les choses. Mais il semble que ceux qui se rétablissent le mieux et qui y trouvent le plus grand épanouissement sont les personnes qui assistent à toutes sortes de réunions des AA, pas seulement celles qui s'adressent à une catégorie particulière.

Nous avons trouvé qu'il n'était pas sage de limiter notre cercle AA aux seules personnes qui sont comme nous. La ségrégation donne à notre caractère unique une dimension malsaine. Nous nous rendons vite compte qu'il est plus agréable et plus profitable d'entrer dans le courant AA et de côtoyer tout le monde, pas seulement ceux qui sont 'différents'.

Voilà. Nous sommes tous 'différents'. Nous sommes tous des gens spéciaux. Mais nous sommes aussi tous alcooliques sobres ensemble dans AA. En cela, nous sommes plus identiques que différents. Ici, chez les AA nous trouvons le partage humain qui nous permet de vivre nos vies si dissemblables et de poursuivre chacun sa propre destinée. Bienvenue parmi nous !

## 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 ALCOOLIKES ANONYMES (*relié, souple et de poche*)  
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE  
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS (*relié, souple et de poche*)  
EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR  
RÉFLEXIONS DE BILL  
DR. BOB ET LES PIONNIERS  
TRANSMETS-LE  
REFLEXIONS 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  
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  
FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA  
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE  
TROP JEUNE ? (bande dessinée)  
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

#### **VIDÉOS**

---

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

## Déclaration d'Unité

Parce que nous sommes responsables de l'avenir des AA, nous devons : placer notre bien-être commun en premier lieu et préserver l'unité de l'association des AA, car de cette unité dépendent nos vies et celles des membres à venir.

## Je suis responsable...

Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là et de cela, je suis responsable