

Les AA : une ressource pour les professionnels de la santé

LES ALCOOLIKES ANONYMES^{md} 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
*AA as a Resource for the
Health Care Professional*

Copyright© 1995
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive,
New York, NY 10115
(Autrefois : « Les AA : une ressource
pour la profession médicale »)

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

www.aa.org

Révisée par la 53^e Conférence

**Les AA : une ressource
pour les professionnels de la santé**

**Voici ce qu'ont
déclaré les
membres des
AA dans le
Gros Livre
Les
Alcooliques
anonymes :**

« Nous, les alcooliques, sommes des hommes et des femmes qui avons perdu la faculté de maîtriser notre consommation d'alcool. Nous savons que *jamais* un alcoolique véritable ne retrouve cette maîtrise. Nous avons tous eu, à un moment donné, l'impression de nous ressaisir ; mais ces sursis, généralement courts, étaient suivis d'un manque de contrôle encore plus grand qui menait, éventuellement, à un découragement pitoyable et incompréhensible. »

Les Alcooliques anonymes, p. 34-35

L'explication qui semble la plus logique à la plupart des membres des AA est que l'alcoolisme est une maladie, une maladie progressive et incurable, mais dont le cours peut être arrêté, comme pour certaines autres maladies. En poursuivant le raisonnement, de nombreux membres des AA croient que la maladie combine une sensibilité physique à l'alcool et une obsession mentale d'en consommer, laquelle, sans égard aux conséquences, ne peut être arrêtée par la seule force de la volonté.

« Les médecins qui connaissent l'alcoolisme s'accordent à dire qu'il est impossible pour un alcoolique de redevenir un buveur normal. » (*ibid, p. 35*)

**La résistance
à l'aide
qu'oppose
l'alcoolique
peut être
frustrante**

Puisque le déni du problème est symptomatique de l'alcoolisme, les alcooliques ont tendance à être évasifs quand on les interroge sur leur façon de boire, et il est possible que des professionnels de la santé ne décèlent pas l'alcoolisme comme un facteur de leurs symptômes. La plupart des alcooliques refuseront toute hypothèse à l'effet que l'alcoolisme soit en cause, et pourront également refuser la suggestion des Alcooliques anonymes comme dernier recours.

Peu de professionnels de la santé ont connu un rejet de leur diagnostic. Très rarement, on leur a dit « Je ne suis certainement pas diabétique ». Par contre, quand le professionnel de la santé pose le diagnostic d'alcoolisme, un alcoolique répliquera souvent : « Je ne bois pas tant que cela », ou encore, « Ce n'est pas si grave », ou invoquera des excuses pour justifier qu'il boit. Les professionnels de la santé peuvent s'attendre à cette réaction et la prévoir.

La rationalisation et le déni font partie de la maladie de l'alcoolisme. Rejeter au départ les AA fait partie du mécanisme de déni.

Les membres des AA qui ont vaincu le déni et compris le danger de consommer de l'alcool sont particulièrement aptes à aider les autres à faire de même.

**Objections
courantes
concernant
les AA**

« *C'est trop religieux.* »

En fait, le mouvement des AA n'est pas un programme religieux mais une association de nature spirituelle. On y fait référence à une « Puissance supérieure » et à « Dieu, tel que nous le concevons », mais il n'est pas

* L'American Society of Addiction Medicine et le National Council on Alcoholism and Drug Dependence définissent l'alcoolisme comme suit : « L'alcoolisme est principalement une maladie chronique avec facteurs génétiques, psychosociaux et environnementaux, qui influencent son développement et ses manifestations. La maladie est souvent progressive et fatale. Elle est caractérisée par un manque de contrôle sur l'alcool, une obsession de la drogue appelée alcool, l'utilisation d'alcool malgré des conséquences néfastes, et une déformation de la pensée, la plus importante étant le déni. Chacun de ces symptômes peut être continu ou périodique. » (1992)

nécessaire de croire en Dieu ; des athées et des agnostiques trouveront beaucoup de leurs semblables chez les AA.

Comme il est dit dans le Préambule (publié sur la couverture intérieure de cette brochure) : « Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement... »

« Je ne veux pas mettre mon âme à nu devant une foule de gens. »

Seuls ceux qui le veulent parlent dans les réunions des AA.

« Je ne veux pas me retrouver avec des perdants. C'est trop déprimant. »

Plus exactement, les AA constituent un profil représentatif de « gagnants », en ce sens qu'ils ont survécu à la maladie. Ceux qui assistent à un nombre suffisant de réunions sont certains de trouver des personnes avec qui ils peuvent s'identifier.

« Je ne peux supporter la fumée. »

Il y a des réunions pour non-fumeurs. Recherchez-les dans la liste de réunions de votre localité ou communiquez avec votre bureau de services AA, dont le numéro est inscrit dans votre annuaire téléphonique.

« Je ne peux pas aller là. Tout ce monde est abstinente et je ne le suis pas. J'aurais trop honte. »

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. On incite les membres qui boivent encore à « persister à revenir ». Quiconque a un désir d'arrêter de boire sera sincèrement bienvenu dans une réunion des AA. Les alcooliques abstinentes ne porteront pas de jugement sur quelqu'un qui ne peut pas cesser de boire, puisque c'est la raison qui les a amenés chez les AA.

« Je ne veux pas que quiconque sache que je bois. »

L'anonymat est la base du programme des AA, et l'a toujours été. Traditionnellement, les membres ne disent jamais qu'ils font partie du Mouvement dans la presse écrite et parlée, ni dans aucun média. Et personne n'a le droit de briser l'anonymat d'un autre membre, où que ce soit.

De nombreux professionnels de la santé ont trouvé des moyens efficaces de référer des patients chez les AA. L'un d'eux nous dit :

**Ce qu'ont appris
des professionnels
de la santé ;
comment ils
mettent ces
connaissances
en pratique**

« Personne ne souffre plus que l'alcoolique. Lorsque vous avez pu établir un contact avec un alcoolique et que vous l'avez aidé à se rétablir, lorsque vous observez cette transformation incroyable d'un être souffrant, vulnérable, malade (et mourant) en une personne vivante, énergique, en possession de ses moyens et heureuse, vous aurez alors vécu une expérience riche, gratifiante et profonde. Le mouvement des AA est le moyen le plus efficace d'aider un alcoolique à cesser de boire. »

Un autre médecin conseille aux professionnels de la santé d'assister à des réunions ouvertes des AA, car il est extrêmement difficile de référer des personnes en toute confiance à un organisme quand on le connaît peu. Ce professionnel de la santé trouve utile d'avoir une liste des contacts AA disponibles pour amener des gens à leur première réunion. Elle suggère aux professionnels de s'enquérir auprès de leurs patients des réunions auxquelles ils ont participé, du nombre de fois où

ils sont allés et s'ils se sont trouvé un parrain AA, qui sera un lien avec le Mouvement et aidera le client à suivre un programme de rétablissement. Que l'alcoolique souffre d'une maladie du foie ou d'une dépression, l'abstinence est le premier pas vers le rétablissement. Où qu'il habite, il y a certainement une réunion des AA tout près pour l'aider à se maintenir abstiné.

Depuis le début, les membres des AA ont considéré l'alcoolisme comme une maladie. Les alcooliques ne peuvent pas contrôler leur consommation d'alcool parce qu'ils ont le corps et l'esprit (émotions) malades. La plupart des membres des AA ont constaté que des déficiences de nature spirituelle caractérisent également leur maladie.

Les membres des AA ont de plus constaté qu'un rétablissement efficace ne peut commencer qu'après avoir posé « son propre diagnostic » ; ce diagnostic, c'est la reconnaissance, par l'alcoolique lui-même, de la Première Étape des AA : « Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. »

Les membres des AA ont aussi constaté que le rétablissement passe par l'abstinence d'alcool, et que l'abstinence à long terme nécessite des changements fondamentaux dans les relations avec soi, avec les autres, et avec une puissance supérieure. Suivant l'expérience des membres des Alcooliques anonymes, un alcoolique ne peut jamais plus boire en toute sécurité.

Les membres des AA croient qu'une fois alcoolique, on le reste toujours, c.-à-d. que peu importe la durée d'abstinence, si la personne boit de nouveau, elle obtiendra le même résultat face à l'alcool qu'elle a eu avant sa période d'abstinence. Ainsi, les AA n'offrent pas de traitement, mais plutôt un mode de rétablissement continu au moyen du simple principe de ne pas consommer d'alcool, une journée à la fois.

Les chercheurs, les professionnels de la santé et d'autres personnes préoccupées par l'alcoolisme ont une raison légitime et naturelle de vouloir identifier les causes de l'alcoolisme. En ce qui concerne le programme des Alcooliques anonymes, les causes, en plus d'être considérées non pertinentes, risquent aussi d'être une distraction possible pour entreprendre sans détour le programme d'abstinence et de rétablissement.

Quand les professionnels de la santé recommandent les AA, ni eux, ni l'alcoolique, devraient se former une opinion sur une ou deux réunions pour juger de l'efficacité des AA, mais donner aux AA sa juste chance. Il est important, dans cette démarche, de trouver un parrain, même temporaire. Il est souhaitable qu'un membre accompagne la personne à sa première réunion des AA, mais non indispensable. La plupart des nouveaux ont plusieurs questions en tête. Le parrain peut y répondre et le rassurer en lui disant que d'autres ont connu la même réticence et la même peur en faisant leurs premiers pas vers le rétablissement. Le

Les AA et l'alcoolisme

La première réunion des AA

**Unicité de but
et problèmes
autres que
l'alcoolisme**

partage d'expérience entre égaux est l'unique service qu'offrent les Alcooliques anonymes. Dans la plupart des cas, les professionnels de la santé constatent que les membres des AA sont non seulement disposés, mais empressés d'initier des nouveaux au programme des AA.

Le professionnel de la santé qui travaille en étroite collaboration avec les Alcooliques anonymes de son milieu est en position idéale pour apporter leadership, éducation et support dans un domaine qui rapportera de gros dividendes dans la qualité des soins et dans le taux de rétablissement des alcooliques. Nous invitons les professionnels de la santé à assister à une réunion ouverte et à constater ce que les AA offrent à l'alcoolique.

On utilise souvent les expressions « abus de substances » ou « dépendance chimique » pour parler d'alcoolisme et de toxicomanie. En conséquence, il arrive parfois que des alcooliques et des non-alcooliques sont initiés aux AA et qu'on les encourage à assister à des réunions des AA. Mais seul ceux qui ont un problème d'alcool peuvent assister aux réunions fermées ou devenir membres des AA. Les personnes qui ont des problèmes autres que l'alcoolisme ne sont admissibles aux AA qu'à la seule condition d'avoir un problème d'alcool.

**Comment
entrer en contact
avec les AA**

Les AA sont inscrits dans la plupart des annuaires téléphoniques ou les journaux locaux, et un appel suffit pour obtenir de l'aide. Des professionnels de la santé demandent à la personne qu'ils réfèrent de composer elle-même le numéro de téléphone des AA alors qu'elle est encore dans leur bureau, procurant de ce fait une occasion immédiate de demander de l'aide. Il y en a qui incluent tout simplement les AA dans leur plan de traitement.

Les membres du Comité de coopération avec les milieux professionnels de la localité peuvent être très utiles aux professionnels de la santé. Les membres du Comité des centres de traitement de la localité peuvent aussi apporter leur aide si vous avez un client dans un centre de traitement.

De nombreux comités de services AA locaux iront, sur demande, présenter des exposés informels à votre organisme. Ces séances peuvent être préparées selon vos besoins. Un ordre du jour typique pourrait comprendre un ou plusieurs films produits par les AA, et un exposé par un ou des membres des AA sur « Ce que sont les AA et ce qu'ils ne sont pas. »

Vous trouverez le numéro de téléphone des Alcooliques anonymes dans votre annuaire téléphonique local ou votre journal.

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 risquons 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.

**De nombreux professionnels de la santé
ont constaté que la documentation
suivante était utile pour présenter
leurs clients aux AA.**

Brochures _____

Voici les AA (*Une introduction au programme de rétablissement des AA.*)

Foire aux questions sur les AA (*Réponses à des questions spécifiques au sujet des AA.*)

Les AA sont-ils pour moi ? (*Douze questions illustrées pour aider à vaincre le déni ; facile à lire.*)

Les AA sont-ils pour vous ? (*Douze questions pour aider à vaincre le déni.*)

Les AA pour la femme (*Huit témoignages de femmes et des renseignements sur les AA.*)

Trop jeune ? (*Témoignages format BD de six jeunes ; douze questions pour aider à vaincre le déni.*)

Un nouveau veut savoir (*Quinze questions et réponses pour aider le nouveau.*)

Il est encore temps de vivre (*Neuf témoignages de personnes devenues membres des AA à plus de 60 ans.*)

Vous croyez-vous différent ? (*Quatorze témoignages de membres des AA très différents qui sont désormais « spéciaux » ensemble.*)

Le membre des AA face aux médicaments et à la drogue (*Expérience de membres des AA avec les médicaments et autres drogues.*)

Et maintenant, que vais-je faire ? (*Pour les personnes qui quittent un centre de traitement ou de détention ; on y parle de l'aide offerte par les AA de « l'extérieur ».*)

Petit guide abrégé sur les AA (*Informations générales sur les AA et explication du programme en langage simple.*)

Vidéos _____

Les Alcooliques anonymes : Un espoir (*Ce qu'est le mouvement des AA et ce qu'il n'est pas, son objectif premier, le parrainage, le groupe d'attente, les Étapes et les Traditions et les outils de base pour le rétablissement. 15 minutes.*)

Vidéos des AA pour les jeunes (*Des membres des AA, devenus abstinents à l'adolescence et au début de la vingtaine, racontent leurs expériences chez les AA.*)

Ça vaut mieux que de poireauter en prison (*Filmé à l'intérieur de prisons aux É.-U. et au Canada, on raconte l'histoire de quatre jeunes AA qui étaient en prison suite à leur consommation d'alcool, et qui sont pourtant abstinents aujourd'hui chez les AA. 17 minutes.*)

Chez les Alcooliques anonymes (*On y décrit les alcooliques, le rétablissement chez les AA, la vie quotidienne, les réunions des AA et autres rassemblements. 28 minutes.*)

Vous pouvez recevoir un bon de commande et le catalogue des publications des AA approuvées par la Conférence, des vidéos et autre documentation de service en vous adressant au Bureau des Services généraux des Alcooliques anonymes, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.