

UN NOUVEAU VEUT SAVOIR...

Publication approuvée par la Conférence des Services généraux

rétablissement

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.*

Copyright © 1980
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

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

www.aa.org

Titre américain
A Newcomer Asks...

La version originale de ce dépliant a été publiée par
AA Sterling Area Services
P.O. Box 1
Stonebow House
York YO1 2NJ England
www.alcoholics-anonymous.org

Ce dépliant s'adresse aux personnes qui viennent chez les Alcooliques anonymes (AA) pour la première fois. Nous avons tenté de répondre aux questions qui viennent le plus souvent à l'esprit des nouveaux. Celles précisément que nous nous sommes nous-mêmes posées à notre arrivée au Mouvement.

Suis-je un alcoolique ?

S'il vous arrive fréquemment de boire plus que vous vous l'étiez proposé ou que vous le vouliez, si vous vous attirez des ennuis ou si vous avez des trous de mémoire lorsque vous buvez, il se peut que vous soyez alcoolique.

Vous seul pouvez le savoir. Chez les AA, personne ne vous dira si vous l'êtes ou non.

Que puis-je faire si ma consommation d'alcool m'inquiète ?

Demandez de l'aide. Les Alcooliques anonymes peuvent vous aider.

Qui sont les Alcooliques anonymes ?

Nous sommes une association d'hommes et de femmes qui ont perdu toute aptitude à maîtriser leur consommation d'alcool et qui se sont trouvés dans toutes sortes d'embarras à cause de l'alcool. Nous tentons, avec succès pour la plupart d'entre nous, d'adopter un mode de vie satisfaisant sans alcool. Pour y parvenir, nous estimons avoir besoin de l'aide et du concours d'autres alcooliques dans les AA.

Si j'assiste à une réunion des AA, est-ce que je prends un engagement quelconque ?

Non. Les AA ne tiennent aucune liste de leurs membres ni registre d'assiduité. Vous n'aurez pas à donner de renseignements personnels. Personne ne vous ennuiera si vous n'entendez pas revenir.

Que me faut-il faire si je rencontre des gens que je connais ?

Ces personnes y seront pour la même raison que vous. Elles se garderont de révéler votre identité à l'extérieur. Chez les AA, vous bénéficiez de tout l'anonymat désiré. Voilà l'une des raisons pour lesquelles nous nous appelons les Alcooliques anonymes.

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

Les réunions des AA peuvent prendre différentes formes, mais dans chacune, vous trouverez des alcooliques qui parlent des conséquences de l'alcool dans leur vie et leur personnalité, des moyens utilisés pour s'en libérer et de leur façon de vivre actuelle.

Comment ces réunions peuvent-elles m'aider à régler mon problème d'alcool ?

Nous, membres des AA, savons ce que signifie la dépendance à l'alcool, l'incapacité d'honorer nos promesses envers les autres et envers nous-mêmes de cesser de boire. Nous ne sommes pas des thérapeutes professionnels. Notre propre victoire contre l'alcool est notre seule qualification pour aider les autres à se rétablir de l'alcoolisme. Les buveurs qui s'adressent à nous constatent que le rétablissement est possible puisqu'ils voient devant eux des gens qui en sont le témoignage.

Pourquoi les membres des AA persistent-ils à fréquenter les réunions, même après leur rétablissement ?

Nous, membres des AA, croyons qu'il n'y a pas de guérison possible de l'alcoolisme. Nous ne pouvons plus boire normalement et nous ne parvenons à nous abstenir d'alcool qu'en nous maintenant en santé physique, mentale et spirituelle. Nous atteignons cet objectif en étant assidus aux réunions et en mettant en pratique ce que nous y apprenons. De plus, nous nous rendons compte qu'il nous est plus facile de demeurer abstinents si nous aidons d'autres alcooliques.

Comment devenir membre des AA ?

Vous devenez membre des AA dès que vous le décidez. La seule condition requise pour devenir membre est d'avoir le désir d'arrêter de boire et nous étions nombreux à ne pas avoir ce désir au moment de notre arrivée aux AA.

Quels sont les frais d'adhésion ?

Il n'y a aucune cotisation ni droit d'entrée à payer pour devenir membre des AA. Un groupe fait généralement une collecte à ses réunions pour payer les dépenses telles le loyer, le café, etc. ; tous les membres demeurent libres de contribuer selon leurs moyens et leur générosité.

Les AA sont-ils un organisme religieux ?

Non. Pas plus qu'ils ne sont alliés à aucun d'eux.

On y parle beaucoup de Dieu, n'est-ce pas ?

La majorité des membres croient que nous n'avons pas trouvé la solution à notre problème d'alcool par notre propre volonté, mais grâce à une puissance supérieure à nous-mêmes. Toutefois, chacun définit cette puissance comme il l'entend. Beaucoup de membres l'appellent Dieu alors que

d'autres la voient dans le groupe des AA ; il s'en trouve aussi qui refusent totalement d'y croire. Qu'une personne soit croyante ou incroyante, elle a sa place chez les AA.

Puis-je amener les membres de ma famille à une réunion des AA ?

Les membres de la famille ou les amis sont bienvenus aux réunions « ouvertes » des AA. Parlez-en avec un membre de votre groupe.

Quels conseils donnez-vous aux nouveaux membres ?

Selon notre expérience, les membres qui se rétablissent avec les AA sont ceux qui :

- a) évitent de prendre leur premier verre ;
- b) fréquentent assidûment les réunions ;
- c) recherchent la compagnie des membres qui ont su se maintenir abstinents pendant un certain temps ;
- d) s'efforcent de mettre en pratique le programme de rétablissement des AA.
- e) se procurer et étudier le Gros Livre, *Les Alcooliques anonymes*.

Comment entrer en communication avec les AA ?

Recherchez l'inscription Alcooliques anonymes dans votre annuaire téléphonique local. Des bénévoles se feront un plaisir de répondre à vos questions ou de vous référer à des personnes compétentes. Si les AA n'ont pas de service téléphonique près de chez vous, écrivez ou téléphonez au Bureau des Services généraux des AA.

Voici une liste de brochures particulièrement susceptibles de vous aider :

Y a-t-il un alcoolique dans votre vie ?

Foire aux questions sur les AA

Les AA sont-ils pour vous ?

Vous croyez-vous différent ?

Les AA pour la femme

Les jeunes et les AA

Trop jeune ?

Rappelons-nous que l'alcoolisme est une maladie progressive. Ne la prenez pas à la légère, même si vous ne vous en croyez que légèrement atteint. L'alcoolisme est une maladie fatale. Si vous êtes alcoolique et que vous persistez à boire, votre état s'aggraverait avec le temps.

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.

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.

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