

TABLE DES MATIÈRES

	<i>Pages</i>
PRÉFACE	XI
AVANT-PROPOS DE LA PREMIÈRE ÉDITION DE ALCOHOLICS ANONYMOUS	XIII
AVANT-PROPOS DE LA DEUXIÈME ÉDITION DE ALCOHOLICS ANONYMOUS	XV
AVANT-PROPOS DE LA TROISIÈME ÉDITION DE ALCOHOLICS ANONYMOUS	XXII
AVANT-PROPOS DE LA QUATRIÈME ÉDITION DE ALCOHOLICS ANONYMOUS	XXIV
L'OPINION D'UN MÉDECIN	XXVI
<i>Chapitres</i>	
1. L'HISTOIRE DE BILL	I
2. IL Y A UNE SOLUTION	20
3. AUTRES DONNÉES SUR L'ALCOOLISME	34
4. NOUS, LES AGNOSTIQUES	50
5. NOTRE MÉTHODE	65
6. À L'ŒUVRE	81
7. AU SECOURS DES AUTRES	101
8. AUX CONJOINTES	118
9. LA FAMILLE ET LE RÉTABLISSEMENT	138
10. AUX EMPLOYEURS	154
11. LA VIE QUI VOUS ATTEND	170

HISTOIRES PERSONNELLES

PREMIÈRE PARTIE

Les pionniers

LE CAUCHEMAR DU DR BOB	193
<i>Il est un des fondateurs des Alcooliques anonymes. La naissance de notre Association remonte à son premier jour d'abstinence permanente, le 10 juin 1935.</i>	
1. LE TROISIÈME MEMBRE	205
<i>Il a été un des membres pionniers du Groupe d'Akron No 1, le premier groupe des AA au monde. Il a gardé la foi ; en conséquence, lui et des milliers d'autres ont trouvé une nouvelle vie.</i>	

2.	LA GRATITUDE À L'ŒUVRE	216
	<i>L'histoire de Dave B., un des fondateurs des AA au Canada en 1944</i>	
3.	LES FEMMES SOUFFRENT AUSSI	224
	<i>En dépit d'un avenir prometteur, l'alcool a failli mettre un terme à sa vie. Membre de la première heure, elle a transmis le message aux femmes dès le début du Mouvement.</i>	
4.	NOTRE AMI DU SUD	233
	<i>Pionnier des AA, fils d'un ministre du culte et fermier du sud, il s'est demandé : « Qui suis-je pour dire que Dieu n'existe pas ? »</i>	
5.	LE CERCLE VICIEUX	245
	<i>Comment l'entêtement de ce sudiste a été vaincu et comment ce vendeur a été amené à fonder les AA à Philadelphie.</i>	
6.	L'HISTOIRE DE JIM	259
	<i>Ce médecin, un des plus anciens membres du premier groupe AA de race noire, nous dit comment il a trouvé la liberté en travaillant avec ses semblables.</i>	
7.	L'HOMME QUI A SURMONTÉ SA PEUR	273
	<i>Il a fui pendant dix-huit ans pour ensuite découvrir que ce n'était pas nécessaire. Il a fondé les AA à Détroit.</i>	
8.	IL S'EST SOUS-ESTIMÉ	286
	<i>Il a fini par constater qu'il y avait une Puissance supérieure qui croyait plus en lui que lui-même. C'est ainsi que les AA ont pris naissance à Chicago.</i>	
9.	LES CLÉS DU ROYAUME	297
	<i>Cette dame du monde a contribué au développement des AA à Chicago et ainsi, elle a dévoilé ses secrets à beaucoup d'entre eux.</i>	

DEUXIÈME PARTIE

Ils ont arrêté à temps

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | LE LIEN MANQUANT
<i>Il a cherché partout la cause de son malheur – sauf dans l'alcool.</i> | 311 |
| 2. | LA PEUR D'AVOIR PEUR
<i>Cette femme était prudente. Elle a décidé qu'elle ne se laisserait pas aller dans sa consommation d'alcool. Jamais, jamais elle ne prendrait le verre du matin !</i> | 320 |
| 3. | LA FEMME QUI BUVAIT À LA MAISON
<i>Elle cachait ses bouteilles dans les housses à vêtements et dans les tiroirs de sa commode. Chez les AA, elle a découvert qu'elle n'avait rien perdu et tout trouvé.</i> | 327 |
| 4. | MÉDECIN, GUÉRIS-TOI TOI-MÊME !
<i>Psychiatre et chirurgien, il a perdu son chemin jusqu'à ce qu'il se rende compte que Dieu était le Grand Guérisseur, pas lui.</i> | 334 |
| 5. | MA CHANCE DE VIVRE
<i>Les AA ont donné à cette adolescente les outils pour lui permettre de se sortir des abysses du désespoir.</i> | 342 |
| 6. | L'ÉTUDIANTE DE LA VIE
<i>Elle vivait chez ses parents, elle a essayé de se servir de sa volonté pour combattre l'obsession de boire. Ce n'est pas avant d'avoir rencontré une autre alcoolique et d'être allée à une réunion des AA qu'elle a pu devenir abstinente.</i> | 353 |
| 7. | FRANCHIR LA RIVIÈRE DU DÉNI
<i>Elle a finalement compris que lorsqu'elle buvait avec plaisir, elle ne pouvait pas contrôler sa consommation mais quand elle la contrôlait, elle ne pouvait pas l'apprécier.</i> | 363 |
| 8. | PARCE QUE JE SUIS ALCOOLIQUE
<i>Cette buveuse a finalement trouvé la réponse à son obsédante question: « Pourquoi ? »</i> | 375 |
| 9. | CELA AURAIT PU ÊTRE PIRE
<i>L'alcool était un nuage menaçant dans le ciel pur de ce banquier. Avec une perspicacité rare, il a com-</i> | 386 |

	<i>pris que le nuage pouvait se transformer en tornade.</i>	
10.	LA CORDE RAIDE <i>Essayer de naviguer dans deux mondes différents fut une triste comédie qui s'est terminée quand cet alcoolique homosexuel a finalement abouti chez les AA.</i>	398
11.	SUBMERGÉ D'ÉMOTIONS <i>Quand la barrière entre Dieu et lui est tombée, cet agnostique reconnu en était à la Troisième Étape.</i>	409
12.	LE GAGNANT RAFLE TOUT <i>Aveugle aux yeux de la loi mais plus seule, elle a trouvé un moyen de rester abstinerne, d'élever une famille et de confier sa vie aux soins de Dieu.</i>	416
13.	MOI, UN ALCOOLIQUE ? <i>L'alcool a écrasé cet auteur – mais il s'en est sorti avec tous ses morceaux.</i>	424
14.	LA QUÊTE PERPÉTUELLE <i>Cette avocate a essayé la psychiatrie, le bio-feed-back, les exercices de relaxation et une foule d'autres techniques pour contrôler sa façon de boire. Elle a finalement trouvé une solution sur mesure dans les Douze Étapes.</i>	431
15.	UN IVROGNE COMME TOI <i>Plus il était attentif dans les réunions, plus il en est venu à connaître la propre histoire de son alcoolisme.</i>	443
16.	L'ACCEPTATION ÉTAIT LA RÉPONSE <i>Le médecin n'était pas accro, pensait-il – il ne faisait que prescrire des drogues indiquées médicalement pour ses nombreux maux. L'acceptation fut la clé de sa libération.</i>	453
17.	L'OUVERTURE VERS LA CHANCE <i>Ce jeune alcoolique est passé par la fenêtre au deuxième étage pour aboutir chez les AA.</i>	469

TROISIÈME PARTIE

Ils ont presque tout perdu

I.	MA BOUTEILLE, MON RESENTIMENT ET MOI <i>Des traumatismes de l'enfance jusqu'à la clochar-</i>	485
----	--	-----

- disation, ce clochard a finalement trouvé une Puissance supérieure qui lui a apporté la sobriété et une famille perdue depuis longtemps.*
2. IL NE VIVAIT QUE POUR BOIRE 495
« On m'a fait des sermons, analysé, injurié et conseillé, mais personne ne m'avait jamais dit : 'Je m'identifie à ce que tu vis. Cela m'est arrivé et voilà ce que j'ai fait.' »
3. UN HAVRE DE PAIX 502
Ce membre des AA a constaté que la recherche de la découverte de son vrai moi a commencé en découvrant ce qu'il ne voulait pas être.
4. ÉCOUTER LE VENT 509
Il a fallu un « ange » pour présenter les AA et le rétablissement à cette femme autochtone d'Amérique.
5. DEUX FOIS PRIVILÉGIÉE 522
Cette alcoolique malade diagnostiquée avec une cirrhose a reçu l'abstinence – en plus d'une transplantation du foie qui lui a sauvé la vie.
6. CONSTRUIRE UNE NOUVELLE VIE 529
Après avoir eu des hallucinations et avoir été surveillé par des shérifs et du personnel hospitalier, cet homme de famille autrefois heureux a reçu un cadeau inattendu de Dieu – une assise solide dans l'abstinence qui durerait dans les bons comme dans les mauvais jours.
7. EN ACTION 541
En mettant le programme des AA en pratique, cet alcoolique a su comment transformer des cures géographiques en gratitude.
8. UNE VISION DU RÉTABLISSEMENT 550
Une prière du bout des lèvres a créé une connexion durable avec une Puissance supérieure chez cet Indien Mic-Mac.
9. UN CLOCHARD FANFARON 558
Seul et incapable d'assurer un emploi, le tribunal lui a donné le choix, recevoir de l'aide ou aller en prison, et c'est ainsi qu'a commencé son voyage vers

	<i>l'apprentissage.</i>	
10.	VIDE À L'INTÉRIEUR <i>Elle a grandi dans l'atmosphère des AA et elle avait toutes les réponses – sauf quand il s'agissait de sa propre vie.</i>	570
11.	DÉCLARÉ INAPTE <i>L'alcool a coupé les ailes de ce pilote jusqu'à ce que l'abstinence et beaucoup de travail le ramène dans le ciel.</i>	582
12.	UNE AUTRE CHANCE <i>Elle était pauvre, noire, totalement sous l'emprise de l'alcool, et elle se sentait rejetée de toute vie décente. Quand elle a commencé à purger sa sentence en prison, une porte s'est ouverte.</i>	592
13.	UN DÉPART DE DERNIÈRE HEURE <i>« J'ai pris ma retraite il y a dix ans, cela fait sept ans que je me suis jointe aux AA. Je peux maintenant vraiment dire que je suis une alcoolique reconnais-sante. »</i>	597
14.	LIBÉRÉE DE L'ESCLAVAGE <i>S'étant jointe aux AA alors qu'elle était jeune, elle croit que sa forte consommation d'alcool était le résultat de troubles encore plus profonds. Elle raconte sa libération.</i>	607
15.	LES AA LUI ONT ENSEIGNÉ À ÊTRE SOBRE <i>« Si Dieu le veut, nous... pourrions ne plus jamais avoir à faire face à l'alcool, mais nous devons apprendre à faire face à la sobriété à chaque jour.</i>	617

APPENDICES

I	La tradition des AA	625
II	L'expérience spirituelle	633
III	Le point de vue de la médecine sur les AA	635
IV	Le prix Lasker	638
V	Le point de vue du milieu religieux sur les AA	639
VI	Comment entrer en contact avec les AA	641
VII	Les Douze Concepts (formule abrégée)	643