

Table de matières

Introduction	14
Avant-propos	15

LES DOUZE ÉTAPES

Première Étape	23
----------------	----

« Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool — que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. »

Qui veut s'avouer totalement vaincu ? L'aveu de son impuissance est le premier pas vers la libération. Relation entre l'humilité et la sobriété. Une obsession mentale doublée d'une allergie physique. Pourquoi chaque membre des AA doit-il toucher son bas-fond ?

Deuxième Étape	28
----------------	----

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

À quoi pouvons-nous croire ? Les AA n'exigent pas la foi ; les Douze Étapes ne sont que des suggestions. L'importance d'avoir l'esprit ouvert. Les nombreux chemins qui mènent à la foi. Substituer AA à une Puissance supérieure. Le cas des désillusionnés. Les obstacles de l'indifférence et des préjugés. La foi perdue, retrouvée chez les AA. Difficultés intellectuelles, attitudes d'autosuffisance. Attitudes négatives et positives. Autosatisfaction. L'attitude de défi est une caractéristique frappante chez les alcooliques. La Deuxième Étape, point de ralliement vers la raison. La relation appropriée avec Dieu.

Troisième Étape	38
-----------------	----

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

La Troisième Étape équivaut à déverrouiller une porte. Comment allons-nous laisser entrer Dieu dans notre vie ? La bonne volonté, voilà la clef. La dépendance comme voie

vers l'indépendance. Les dangers de l'autosuffisance. Remettre notre volonté aux soins d'une Puissance supérieure. Le mauvais usage de la volonté. Nécessité d'un effort personnel constant pour se conformer à la volonté de Dieu.

Quatrième Étape 47

« Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes. »

Comment les instincts peuvent outrepasser leur fonction propre. La Quatrième Étape est un moyen de découvrir nos faiblesses. Le problème fondamental des extrêmes dans les instincts. Un inventaire moral mal orienté peut déboucher sur la culpabilité, l'attitude grandiose ou la recherche d'autres coupables. On peut prendre note des qualités aussi bien que des faiblesses. Il est dangereux de chercher à se justifier. Le seul fait d'être disposé à faire l'inventaire apporte lumière et confiance nouvelle en soi. La Quatrième Étape est le départ d'une pratique qui doit durer toute la vie. Les symptômes communs de l'insécurité émotionnelle sont l'inquiétude, la colère, l'apitoiement et la dépression. L'inventaire couvre nos relations humaines. L'importance d'être minutieux.

Cinquième Étape 62

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

Les Douze Étapes réduisent l'ego. La Cinquième Étape est difficile, mais nécessaire à la sobriété et à la tranquillité de l'esprit. La confession est une discipline ancienne. À moins d'avouer franchement leurs défauts, peu resteront abstinentes. Quel résultat obtient-on de la Cinquième Étape ? Le commencement d'une véritable parenté avec l'homme et avec Dieu. La perte de l'impression d'isolement. L'obtention du pardon et la capacité de le donner ; un entraînement à l'humilité et une vue réaliste de soi. Nécessité d'une parfaite honnêteté. Danger de rationalisation. Comment choisir le bon confident. Les résultats sont le calme et le sentiment de la présence de Dieu. Nous sentir unis à Dieu et à l'univers nous prépare aux étapes suivantes.

Sixième Étape 72

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

La Sixième Étape est nécessaire au progrès spirituel. Le début d'un travail qui dure toute la vie. Prendre conscience de la différence entre la perfection et le fait de tendre vers un objectif. Pourquoi nous devons continuer d'essayer. L'importance capitale de « consentir pleinement ». Nécessité de passer à l'action. Le délai comporte des risques. La révolte peut être fatale. C'est le moment d'abandonner nos objectifs limités pour accomplir la volonté de Dieu.

Septième Étape 80

« Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts. »

Qu'est-ce que l'humilité ? Que signifie ce mot pour nous ? La route vers la véritable liberté de l'esprit humain. Une aide nécessaire à notre survie. Les avantages de mater notre égoïsme. L'échec et le malheur sont transformés par l'humilité. La force qui provient de la faiblesse. La souffrance est le prix à payer pour entrer dans une vie nouvelle. La peur centrée sur soi-même est le principal facteur qui active les faiblesses. La Septième Étape est un changement d'attitude qui nous permet de sortir de nous-mêmes et d'aller vers Dieu.

Huitième Étape 89

« 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. »

Cette Étape et les deux suivantes concernent nos relations personnelles. Apprendre à vivre avec les autres est une aventure passionnante. Les obstacles : répugnance à pardonner ; refus d'avouer le tort fait aux autres ; oubli volontaire. Nécessité d'examiner son passé en détail. Le souci d'être exhaustif permet une parfaite connaissance de soi. Différentes façons de faire du tort aux autres. Éviter les jugements radicaux. Adopter une attitude objective. La Huitième Étape est le début de la fin de l'isolement.

Neuvième Étape

96

« *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.* »

La première condition pour poser un bon jugement est d'avoir l'esprit en paix. Pour réparer ses torts, il est important de choisir le moment opportun. Qu'est-ce que le courage ? La prudence est l'art de prendre des risques calculés. La réparation des torts commence le jour même où l'on adhère aux AA. On ne peut acheter la paix d'esprit aux dépens des autres. Besoin de discrétion. L'esprit de la Neuvième Étape est d'être disposé à assumer les conséquences de son passé et à se rendre responsable du bien-être des autres.

Dixième Étape

101

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

Est-il possible de demeurer sobre et de conserver un équilibre émotionnel en toutes circonstances ? L'examen personnel devient une habitude régulière. Avouer, accepter et patiemment corriger ses défauts. L'effet gueule de bois sur le plan émotionnel. Quand on a nettoyé son passé, on peut relever les défis du présent. Diverses sortes d'inventaires. Colère, ressentiment, jalousie, envie, apitoiement, humiliation, tout cela menait à boire. Le premier objectif : la maîtrise de soi. Une assurance contre le goût de jouer les grands personnages. Examiner l'actif autant que le passif. Discerner les motivations.

Onzième Étape

110

« *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.* »

La méditation et la prière sont les canaux privilégiés pour rejoindre notre Puissance supérieure. Relation de l'examen personnel avec la prière et la méditation. Une fondation

inébranlable pour la vie. Comment méditer ? La méditation ne connaît pas de frontières. Une aventure individuelle. Le premier résultat est l'équilibre émotionnel. Que dire de la prière ? Demander à Dieu chaque jour de comprendre Sa volonté et d'obtenir la grâce de s'y conformer. Les résultats réels de la prière sont indéniables. Les récompenses de la méditation et de la prière.

Douzième Étape

122

« 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. »

La joie de vivre est le thème de la Douzième Étape. L'action est le mot clé. La générosité qui n'attend pas de récompense. L'amour qui n'a pas de prix. Qu'est-ce qu'un réveil spirituel ? Comme un don gratuit, on reçoit un nouvel état de conscience et d'être. C'est par la pratique des Douze Étapes qu'on se dispose à recevoir ce don. L'extraordinaire réalité. La récompense qu'on obtient à aider les autres alcooliques. Les différentes façons d'accomplir le travail de Douzième Étape et les problèmes qu'il comporte. Qu'entend-on par l'application de ces principes dans tous les domaines de notre vie ? La monotonie, la souffrance et le malheur sont mis à profit par la pratique des Étapes. Difficultés de cette pratique. Passer de la « Deuxième Étape » à la « Douzième Étape » et aux témoignages de foi. La croissance spirituelle est la réponse à nos problèmes. Accorder la priorité au progrès spirituel. Domination et dépendance excessive. Le « donnant-donnant » comme principe de vie. Se placer sous la dépendance de Dieu est nécessaire au rétablissement des alcooliques. « Appliquer ces principes dans tous les domaines de notre vie » : les relations familiales chez les AA. Changement d'attitude face aux questions matérielles. Changement d'attitude face à notre importance personnelle. Les instincts ramenés à leur juste proportion. Comprendre est la clef pour adopter les bonnes attitudes ; agir correctement est la clef d'une vie droite.

LES DOUZE TRADITIONS

Première Tradition

149

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

Sans unité, AA ne survit pas. Liberté individuelle, mais grande unité. La clef du paradoxe : la vie de chaque membre dépend de son obéissance à des principes spirituels. Le groupe doit survivre sinon le membre mourra. Le bien-être commun vient en premier lieu. La meilleure façon de vivre et de travailler ensemble comme groupes.

Deuxième Tradition

153

« 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. »

Qui dirige chez les AA ? La seule autorité chez les AA est celle d'un Dieu d'amour tel qu'Il peut se manifester dans notre conscience de groupe. La formation d'un groupe. Douleurs de croissance. Des comités rotatifs au service du groupe. Les chefs ne gouvernent pas, ils servent. Existe-t-il un authentique leadership chez les AA ? Les « vieux sages » et les « cœurs saignants ». La conscience du groupe s'exprime.

Troisième Tradition

161

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

L'intolérance des débuts était due à la peur. Refuser la porte de AA à un alcoolique revenait parfois à le condamner à la mort. On a abandonné les conditions d'admission. Deux exemples tirés de l'expérience. Tout alcoolique devient membre des AA quand lui-même déclare qu'il l'est.

Quatrième Tradition

169

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

Chaque groupe conduit ses affaires comme il l'entend, sauf lorsque l'ensemble du Mouvement est menacé. Une telle liberté est-elle dangereuse ? Le groupe, tout comme le

membre, doit finalement se conformer à des principes qui assurent la survie. Deux signaux de détresse : un groupe ne devrait rien faire qui puisse nuire aux AA dans leur ensemble ni s'associer à des intérêts étrangers. Un exemple : « Le centre des AA » qui n'a pas fonctionné.

Cinquième Tradition 174

« Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial : transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore. »

Il vaut mieux ne faire qu'une seule chose bien que d'en faire plusieurs à moitié. La vie de notre association repose sur ce principe. C'est un don de Dieu pour chaque membre des AA que de pouvoir s'identifier au nouveau et l'aider à se rétablir. Notre seul objectif est de transmettre à d'autres ce même don. On ne peut maintenir sa sobriété sans la donner.

Sixième Tradition 179

« 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. »

L'expérience nous a donné la preuve que nous ne devons endosser aucune entreprise connexe à la nôtre, quelle qu'en soit la valeur. Nous ne pouvons pas tout faire pour tout le monde. Nous avons compris que nous ne devons prêter le nom des AA à aucune activité étrangère.

Septième Tradition 186

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

Aucune autre Tradition des AA n'a été enfantée avec autant de douleurs. Au début, la pauvreté collective n'était pas un choix. La crainte de l'exploitation. Nécessité de séparer le spirituel du matériel. La décision est prise de compter sur les seules contributions volontaires des membres pour subsister. On remet aussi directement aux membres le soin de soutenir le Bureau des Services généraux des AA. Le bureau central adopte comme principe de subvenir aux dépenses courantes et de maintenir une réserve prudente.

Huitième Tradition 194

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

Impossible de marier les Douze Étapes et l'argent. Différences entre travail bénévole de Douzième Étape et services rémunérés. Le Mouvement ne peut fonctionner sans des employés de service à plein temps. Les travailleurs professionnels ne sont pas des membres des AA professionnels. Rapports entre les AA et l'industrie, l'éducation, etc. Le travail de Douzième Étape ne doit jamais être rémunéré, mais ceux qui travaillent à notre service méritent leur salaire.

Neuvième Tradition 202

« 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. »

Conseils et comités de services spéciaux. Ni la Conférence des Services généraux, ni le Conseil d'administration, ni les comités de groupes ne peuvent émettre de directives obligeant les membres ou les groupes. On ne peut donner d'ordre aux membres — individuellement ou collectivement. Les mesures disciplinaires sont superflues puisqu'un membre des AA signe son propre arrêt de mort s'il ne suit pas les Étapes qui lui sont suggérées pour son rétablissement. La même condition prévaut pour le groupe. La souffrance et l'amour sont les gardiens de la discipline chez les AA. Ce qui distingue l'esprit d'autorité et l'esprit de service. Le but de nos services est de mettre la sobriété à la portée de tous ceux qui la recherchent.

Dixième Tradition 208

« 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. »

Les AA ne prennent jamais parti dans une controverse publique. Cette répugnance aux disputes ne relève pas d'une vertu. Notre survie et l'expansion du Mouvement sont nos objectifs premiers. Leçons tirées du Mouvement des Washingtoniens.

Onzième Tradition

213

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

Les relations publiques sont importantes pour le Mouvement. Quand elles sont bonnes, elles contribuent à sauver des vies. Nous recherchons la publicité pour les principes des AA et non pour les membres. La coopération de la presse. L'anonymat personnel que nous observons en public constitue la pierre angulaire de nos relations publiques. La Onzième Tradition nous rappelle sans cesse que l'ambition personnelle n'a pas sa place chez les AA. Chaque membre devient un gardien vigilant de notre Mouvement.

Douzième Tradition

218

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

Le sacrifice constitue la substance spirituelle de l'anonymat. Les Douze Traditions visent toutes essentiellement à subordonner nos désirs personnels au bien de l'ensemble. Pourquoi les AA ne pouvaient demeurer une société secrète. Les principes passent avant les personnalités. En public, l'anonymat à cent pour cent. L'anonymat, c'est l'humilité authentique.

Les Douze Traditions — Version intégrale

224