

*Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter  
les choses que je ne peux changer,  
le courage de changer celles que je peux,  
et la sagesse d'en connaître la différence.*

## Les Douze Étapes

**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

**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 questions 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.

# Le préambule des AA

Les Alcooliques anonymes sont une association de personnes qui partagent entre elles 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 © par AA Grapevine, Inc.;  
traduit et reproduit avec autorisation.*

*Tous droits réservés.*

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
P.O. Box 459, Grand Central Station  
New York, N.Y. 10163