Voici les AA

…une introduction
au programme
de rétablissement
des AA

*Les Alcooliques Anonymes*md 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.

© AA Grapevine inc.
Traduit et reproduit avec autorisation.

Titre original :
This is A.A.

© Alcoholics Anonymous World Services inc., 2018

Révisée en juin 2022.

Tous droits réservés.

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

www.aa.org

7.7M – 9/25 (DG3)

Voici les AA

...une introduction au programme de rétablissement des AA

Vous seul pouvez décider

Si vous semblez éprouver de la difficulté à contrôler votre façon de boire ou si elle vous cause parfois certaines inquiétudes, vous voudrez peut-être vous renseigner sur les Alcooliques anonymes et sur leur programme de rétablissement de l'alcoolisme. Nous vous suggérons seulement de garder l'esprit ouvert sur le sujet en lisant cette brochure. Analysez soigneusement votre façon de boire à la lumière de ce que vous pourrez apprendre dans ces pages. Jugez par vous-même si l'alcool est devenu un problème. Rappelez-vous aussi que vous serez toujours accueilli à bras ouverts si vous décidez de vous joindre aux milliers de personnes qui, grâce aux AA, ont résolu leur problème d'alcool et mènent aujourd'hui une vie riche de sens et constructive sans consommer d'alcool.

Qui sommes-nous?

Nous, membres des AA, avons découvert et admis que nous ne pouvions pas contrôler notre façon de boire. Nous avons appris que nous devions nous dispenser d'alcool si nous voulions éviter de ruiner notre vie et celle de nos proches.

Grâce aux groupes des AA formés dans des milliers de localités, nous faisons partie d'une association internationale sans cadre formel qui existe dans plus de 180 pays. Nous n'avons qu'un seul objectif : demeurer abstinents nous-mêmes et aider ceux qui demandent notre aide pour parvenir à l'abstinence.

Nous ne sommes pas des réformateurs et nous ne sommes associés à aucun groupement, aucune cause ou aucune confession religieuse. Notre but n'est pas de réduire l'univers à l'abstinence. Nous ne recrutons pas de nouveaux membres, mais ceux qui veulent se joindre à nous sont les bienvenus. Nous n'imposons à personne notre expérience de buveurs à problèmes, mais nous la partageons volontiers lorsqu'on nous en fait la demande.

Notre association se compose de personnes de tous âges et de différents milieux sociaux, économiques, ethniques et culturels. Certains parmi nous ont bu pendant de nombreuses années avant de prendre conscience qu'ils étaient impuissants face à l'alcool. D'autres ont eu la chance de reconnaître plus tôt dans leur vie ou dans leur carrière de buveur qu'ils étaient incapables de contrôler leur façon de boire.

L'alcoolisme n'a pas entraîné les mêmes conséquences chez tous : certains d'entre nous étaient devenus indigents avant de demander l'aide des AA, tandis que d'autres avaient perdu famille, biens, jusqu'au respect d'eux-mêmes. Dans plusieurs villes, certains étaient devenus sans-abris ou étaient sur le point de le devenir. D'autres encore avaient séjourné dans des hôpitaux ou des

prisons. Nous avions commis de sérieuses offenses contre la société, nos familles, nos employeurs et nous-mêmes.

Il y en a parmi nous qui n'ont jamais connu la prison ou l'hospitalisation. Notre alcoolisme ne nous a fait perdre ni emploi ni ffamille, mais nous en sommes finalement arrivés à comprendre que l'alcool dérangeait le cours normal de notre vie. Lorsque nous avons découvert que nous ne pouvions pas vivre sans alcool, à notre tour, nous avons cherché l'aide des AA.

D'innombrables religions et traditions sont représentées dans notre Mouvement et de nombreux chefs religieux ont encouragé notre croissance. Il y a aussi des membres qui se disent athées ou agnostiques. Il n'est pas nécessaire d'appartenir à une religion ou de croire à une doctrine particulière.

Un problème commun nous unit : l'alcoolisme. C'est en nous réunissant ensemble pour parler et aider d'autres alcooliques que nous réussissons à rester abstinents et à perdre le besoin impulsif de boire qui a jadis dominé notre vie.

Nous ne croyons pas posséder la seule réponse au problème de l'alcoolisme. Nous savons que le programme des AA agit positivement pour nous et, à peu d'exception près, nous avons constaté les mêmes résultats chez les nouveaux qui voulaient sincèrement et honnêtement arrêter de boire.

Chez les AA, nous avons appris un certain nombre de choses sur l'alcoolisme et sur nous-mêmes. Nous essayons de toujours garder ces faits présents à notre esprit parce qu'ils semblent être la clé de notre sobriété. Pour nous, la sobriété doit toujours venir en premier lieu.

Ce que nous avons appris sur l'alcoolisme

La première chose que nous avons apprise sur l'alcoolisme est qu'il est l'un des problèmes les plus anciens de l'humanité. Ce n'est que tout récemment que nous avons pu commencer à bénéficier de nouvelles approches sur ce sujet. Par exemple, de leur côté, les médecins com-

prennent mieux l'alcoolisme que leurs prédécesseurs depuis la fondation des AA.

Bien que les AA n'aient aucune « définition officielle de l'alcoolisme », la plupart des membres conviennent que pour nous, l'alcoolisme est une *assuétude physique doublée d'une obsession mentale*. En d'autres mots, nous éprouvions un besoin physique marqué de consommer de l'alcool au-delà de notre capacité à le maîtriser, défiant ainsi toutes les règles du bon sens. Non seulement avions-nous un besoin anormal d'alcool, mais nous y succombions dans les pires occasions. Nous ne savions pas quand (ni comment) nous arrêter. Souvent, nous ne semblions pas être en mesure de comprendre à quel moment il ne fallait pas commencer.

Comme alcooliques, nous avons appris de dure façon que la seule force de la volonté, si puissante fût-elle à d'autres égards, ne suffisait pas à nous garder abstinents. Nous avons essayé de ne pas boire pendant des périodes déterminées. Nous avons fait des promesses solennelles. Nous avons changé de sorte de boisson. Nous avons essayé de ne boire qu'à certaines heures. Mais aucun de ces moyens n'a réussi. Tôt ou tard, à l'encontre même de la logique, nous finissions toujours par nous enivrer malgré notre ferme intention de rester abstinents.

Nous avons traversé des moments de profond désespoir, étant persuadés de souffrir d'un dérangement mental. Nous en sommes venus à nous détester d'avoir gaspillé les talents que nous avions reçus et d'avoir causé tant d'ennuis à notre famille et à notre entourage. Plus d'une fois, nous nous sommes apitoyés sur nous-mêmes, affirmant que rien ne pourrait jamais nous sauver.

Ces souvenirs nous font sourire aujourd'hui, mais à l'époque, c'étaient des expériences tristes et malheureuses.

L'alcoolisme, une maladie

Aujourd'hui, nous admettons volontiers qu'en ce qui nous concerne, l'alcoolisme est une maladie, une maladie progressive « incurable », mais dont le cours, lui, peut être enrayé, comme c'est

le cas pour d'autres maladies. Nous reconnaissons qu'il n'y a rien de honteux à être malade, pourvu que nous regardions honnêtement notre problème en tâchant d'y remédier. Nous sommes tout à fait disposés à reconnaître que nous sommes allergiques à l'alcool et la logique même nous dicte de nous éloigner de la source de notre allergie.

Nous comprenons maintenant qu'après avoir franchi la ligne de démarcation entre la consommation abusive d'alcool et le besoin compulsif de boire, on demeure toujours alcoolique. Autant que nous le sachions, il est impossible de devenir à nouveau un buveur « normal ». « Alcoolique un jour, alcoolique toujours », telle est la réalité avec laquelle nous devons vivre.

Nous avons aussi appris que peu de choix s'offrent aux alcooliques : s'ils continuent à boire, leur problème s'aggravera progressivement à coup sûr, ils s'engageront sur la voie de la catastrophe, des hôpitaux, des prisons ou autres lieux d'isolement, jusqu'à la mort prématurée. Leur unique solution est de cesser de boire complètement, de s'abstenir de la plus petite quantité d'alcool sous quelque forme que ce soit. S'ils acceptent de suivre cette ligne de conduite et de profiter de l'aide qui est à leur portée, une toute nouvelle vie peut s'offrir à eux.

Il y a eu des moments dans notre carrière de buveurs où nous étions persuadés que pour contrôler notre façon de boire, il nous suffisait d'arrêter après le deuxième, le cinquième ou tout autre verre dont nous avions déterminé le nombre. Ce n'est que graduellement que nous en sommes venus à comprendre que ce n'était ni le cinquième, ni le dixième ou le vingtième verre qui nous enivrait, mais bien le premier! Celui-là était responsable de tous les autres. Le premier verre était celui qui nous lançait sur le carrousel. Le premier verre était celui qui causait la réaction en chaîne de ce que nous appelons le « mode de pensée alcoolique » qui nous amenait à boire de façon incontrôlée.

Les AA ont une façon de dire la chose : « Pour un alcoolique, un verre, c'est trop, mille, ce n'est pas assez. »

Au temps de notre alcoolisme actif, un grand nombre d'entre nous avons appris que l'abstinence forcée n'était généralement pas une expérience très agréable. Certains ont été capables, à l'occasion, de rester abstinents pendant quelques jours, quelques semaines, voire quelques années. Mais cette sobriété ne nous apportait pas de satisfaction. Nous avions l'impression d'être des martyrs. Nous devenions irritables et, au travail comme à la maison, il était difficile de nous supporter. Nous vivions dans l'attente du jour où nous pourrions recommencer à boire.

Maintenant que nous sommes membres des AA, nous considérons la sobriété d'un autre œil : elle nous procure une agréable sensation de délivrance, un sentiment d'être libérés du désir même de boire. Depuis que nous savons que nous ne pourrons plus jamais prendre d'alcool normalement, nous nous appliquons, aujourd'hui, à vivre pleinement sans alcool. Nous ne pouvons rien changer à hier. Demain n'arrive jamais. Aujourd'hui est le seul jour qui doit retenir notre attention. Nous savons par expérience que même les « pires » ivrognes peuvent vivre 24 heures sans boire. Peut-être doivent-ils repousser leur prochain verre jusqu'à la prochaine heure, voire à la prochaine minute, mais ils s'aperçoivent qu'il est possible, vraiment, de le refuser pendant un certain temps.

La première fois que nous avons entendu parler des AA, il nous semblait miraculeux que d'authentiques buveurs invétérés aient pu trouver et maintenir la qualité de sobriété dont parlaient les membres plus anciens. Certains d'entre nous étaient enclins à croire que notre façon de boire était différente, que notre expérience ne se « comparait » pas à la leur, que le Mouvement pouvait réussir pour d'autres, mais pas pour nous. D'autres, qui n'avaient pas encore été sérieusement affectés par leur façon de boire, prétendaient que les AA pourraient très bien convenir aux ivrognes désespérés, ceux qui sont totalement incapables de fonctionner en société, mais quant à eux, ils pourraient probablement solutionner leur problème par leurs propres moyens.

Notre expérience chez les AA nous a appris

deux choses importantes : premièrement, tous les alcooliques sont aux prises avec le même problème, qu'il s'agisse de celui qui mendie un verre ou de l'autre qui occupe un poste de direction dans une société importante. Deuxièmement, nous savons maintenant que le programme de rétablissement des AA réussit pour presque tous les alcooliques qui souhaitent vraiment se rétablir, peu importe leurs antécédents ou la façon dont ils ont bu.

Nous avons pris une décision

Nous tous, qui faisons maintenant partie du Mouvement des AA, avons dû prendre une décision cruciale avant de nous sentir en sécurité dans ce nouveau programme de vie sans alcool : nous avons dû nous regarder objectivement et analyser notre façon de boire en toute honnêteté. *Nous avons dû admettre* que nous étions impuissants face à l'alcool. Pour certains, cet effort a été le plus difficile de leur vie.

Nous ne savions pas grand-chose sur l'alcoolisme. Nous avions notre propre notion du mot « alcoolique ». Nous l'accolions aux personnes dans la misère. Nous pensions qu'il dénotait un manque de volonté et une faiblesse de caractère. Certains parmi nous ont longuement résisté avant d'admettre qu'ils étaient alcooliques. D'autres ne l'ont admis que partiellement.

La plupart d'entre nous avons cependant été soulagés d'apprendre que l'alcoolisme était une maladie. Nous reconnaissions qu'il était tout à fait naturel de traiter un mal qui menaçait de nous détruire. Nous avons cessé de vouloir leurrer les autres, et nous-mêmes, en persistant à croire que nous pouvions maîtriser l'alcool alors que tout prouvait le contraire.

On nous a assurés dès le début que personne ne pouvait nous dire que nous étions alcooliques. Ni un médecin, ni un supérieur ni un conjoint ne pouvait faire cette admission à notre place. Elle devait s'appuyer sur des faits connus de nous. Même si nos amis pouvaient comprendre la nature de notre problème, nous étions les seuls à pouvoir dire avec certitude si nous n'étions plus

capables de maîtriser notre façon de boire.

Nous posions souvent cette question : « Comment puis-je savoir si je suis vraiment alcoolique? » On nous a répondu qu'il n'y avait pas de règles précises et absolues pour diagnostiquer l'alcoolisme. Nous avons appris cependant qu'il y avait des signes révélateurs : si nous nous enivrions alors que nous avions toutes les raisons de rester abstinents, si nous consommions de plus en plus d'alcool, si nous n'éprouvions plus autant de plaisir à boire qu'auparavant, ces indices, nous a-t-on dit, pouvaient être des symptômes de la maladie de l'alcoolisme. En passant en revue nos expériences de buveurs et leurs conséquences, tous ont pu déceler des facteurs nouveaux qui nous ont permis de découvrir la vérité sur nous-mêmes.

Il est absolument naturel que la perspective d'une vie sans alcool ait pu nous sembler triste. Nous craignions de ne trouver chez les AA que des amis ennuyeux, ou pire encore, des fanatiques de l'abstinence. Mais nous avons découvert des êtres tout à fait comme nous, sauf qu'ils avaient le pouvoir de comprendre notre problème et de sympathiser sans poser de jugement.

Nous nous sommes ensuite demandé ce qu'il fallait faire pour rester abstinents, combien il nous en coûterait pour appartenir aux AA et qui dirigeait l'association à l'échelle locale et mondiale. Nous avons tôt fait d'apprendre qu'il n'y a pas d'obligation chez les AA, que personne n'est tenu de se conformer à un rite ou à un mode de vie précis. Nous avons appris aussi que les AA n'exigeaient ni cotisation ni droit d'entrée; la location des salles de réunion, les rafraîchissements et les publications sont payés au moyen des fonds recueillis dans un panier qui passe de main en main. Mais encore là, cette forme de contribution n'est pas une condition d'adhésion.

Nous nous sommes vite rendu compte que le Mouvement des AA se contente d'un minimum de structures et que personne n'y donne d'ordres. L'organisation des réunions est confiée à des responsables de groupes qui cèdent régulièrement leur place à d'autres membres. Ce système de « rotation » est très populaire chez les AA.

Demeurer abstinents

Comment est-il possible de demeurer abstinents dans une association aussi peu structurée ou encadrée?

La réponse est simple : une fois abstinents, nous essayons de le rester en suivant les traces de nos prédécesseurs et en tirant avantage de leurs expériences fructueuses.

Ainsi, ces pionniers ont mis à notre disposition des « outils » et des suggestions que nous sommes libres d'accepter ou de rejeter. L'abstinence étant désormais la chose la plus importante de notre vie, nous croyons qu'il est sage de suivre les suggestions faites par ceux qui ont démontré dans leur propre vie l'efficacité du programme de rétablissement des AA.

Le principe du 24 heures

Prenons un exemple : nous ne faisons pas de promesses; nous ne disons pas que nous ne boirons plus « jamais ». Nous essayons plutôt de nous conformer à ce que nous appelons communément chez les AA le « principe du 24 heures ». Nous nous appliquons à rester abstinents pour les prochaines 24 heures seulement. Nous essayons simplement de vivre une journée à la fois sans prendre d'alcool. Si nous éprouvons un besoin pressant de boire, nous n'y cédons pas ni y résistons. Nous nous bornons simplement à repousser cette tentation jusqu'au lendemain.

Là où l'alcool est en jeu, nous essayons d'entretenir une forme de pensée honnête et réaliste. Si nous sommes tentés de boire, tentation qui disparaît généralement avec le temps, nous nous demandons si y succomber vaut tous les déboires que nous avons connus au temps où nous buvions. Nous n'oublions pas que nous sommes parfaitement libres de nous enivrer si nous le voulons, que le choix de boire ou de ne pas boire nous appartient totalement. Et plus important que tout, nous essayons de prendre conscience du fait que peu importe depuis combien de temps nous sommes abstinents, nous serons toujours des alcooliques. Autant que nous

le sachions, un alcoolique ne peut plus jamais boire de façon normale ou sociale.

À un autre égard, nous suivons les traces des « vieux » membres. Nous allons le plus souvent possible aux réunions de notre groupe d'attache. Rien ne nous oblige à cette assiduité. Nous ne pouvons pas toujours expliquer non plus pourquoi les témoignages des membres et leur interprétation du mode de vie semblent nous stimuler. Néanmoins, nous croyons presque tous que la présence aux réunions et les contacts avec d'autres membres des AA contribuent grandement à nous maintenir abstinents.

Les Douze Étapes

Tôt après notre adhésion aux AA, nous avons entendu parler des « Douze Étapes » pour le rétablissement de l'alcoolisme. Nous avons appris que ces Étapes constituent une méthode éprouvée qui peut aider les alcooliques à rester abstinents. Nous avons découvert qu'avec le temps, en « travaillant les Étapes », nous commencions à accepter « la vie selon ses propres conditions » et à affronter les situations les plus éprouvantes sans nous en remettre à l'alcool. Nous avons ensuite constaté que nous pensions de moins en moins à boire et avons adopté par le fait même une approche plus positive face à la vie. Nous avons découvert que le facteur premier dans ce processus semblait être l'honnêteté jointe à une confiance en une « Puissance supérieure ». Alors que certains membres préfèrent l'appeler « Dieu », on nous a dit que c'était là strictement une question d'interprétation personnelle; nous pouvions nous représenter cette Puissance dans les termes qui nous convenaient : l'Univers, la Nature, etc. Puisque l'alcool était manifestement une puissance supérieure à la nôtre au temps où nous buvions, nous avons été forcés d'admettre que nous ne tenions pas les guides et qu'il était logique de chercher du secours ailleurs. À mesure que nous avons grandi au sein des AA, notre conception d'une Puissance supérieure a souvent évolué, mais il s'agissait toujours de notre propre conception; personne ne nous l'a imposée.

Finalement, en analysant la Douzième Étape et l'expérience des membres plus anciens, nous avons constaté que le dévouement auprès d'autres alcooliques qui demandaient l'aide des AA était un moyen efficace de raffermir notre propre sobriété. Chaque fois qu'il était possible, nous avons essayé de faire notre part, en n'oubliant jamais qu'on ne peut déterminer que pour soi-même si on est alcoolique.

Nous avons aussi été inspirés par l'expérience des nombreux membres des AA qui ont proposé de nouvelles significations à trois adages affadis par l'usage. L'un deux est « l'important d'abord », qui nous rappelle que même si nous le voulons, nous ne pouvons pas tout faire à la fois. Nous ne devons jamais oublier la priorité que nous devons accorder à la sobriété dans la restructuration de nos vies. « Agir aisément » est un autre vieil adage qui a pris un nouveau sens pour les alcooliques qui se sentent souvent coupables de mettre trop d'ardeur dans tout ce qu'ils entreprennent. L'expérience démontre que les alcooliques devraient, et peuvent, apprendre à ralentir leur rythme. Enfin, « vivre et laisser vivre » rappelle sans cesse aux alcooliques qu'ils ne peuvent pas se permettre d'être intolérants envers les autres, peu importe depuis combien de temps ils sont abstinents.

Les livres et brochures des AA sont aussi d'un précieux secours. Peu après notre adhésion au Mouvement, la plupart d'entre nous avons eu la chance de lire *Les Alcooliques anonymes*, le livre fondamental qui relate l'expérience des premiers membres et où sont consignés leurs témoignages et les principes qui ont semblé être à l'origine de leur rétablissement. De nombreux membres, bien qu'ils soient abstinents depuis des années, continuent de consulter ce livre et d'autres publications des AA pour y trouver réponses et inspiration. (Ils sont énumérés à la dernière page de cette brochure.) Le Mouvement des AA publie aussi une revue internationale mensuelle appelée *AA Grapevine,* qui s'adresse aussi bien aux nouveaux membres qu'aux plus anciens.

Le Mouvement des AA étant essentiellement

un mode de vie, peu d'entre nous ont su décrire de façon très précise combien les divers éléments du programme de rétablissement contribuent à notre sobriété actuelle. Nous n'avons pas tous la même interprétation du programme et nous ne le pratiquons pas de la même façon. Cependant, nous pouvons tous témoigner que le Mouvement des AA contribue à nous garder abstinents là où d'autres méthodes ont échoué. Bon nombre de membres qui sont abstinents depuis plusieurs années disent qu'ils ont tout simplement accepté le programme « en toute confiance »; ils ne comprennent pas encore tout à fait comment il a agi à leur endroit. Entretemps, ils essaient de transmettre leur expérience à d'autres qui ne comprennent que trop bien les ravages que l'alcool exerce sur l'alcoolique.

Le programme des AA fonctionnera-t-il pour tout le monde?

Nous croyons que le programme de rétablissement de l'alcoolisme proposé par les AA agit positivement sur presque tous ceux qui ont le désir d'arrêter de boire. Il peut même réussir chez ceux qui croient avoir été dirigés vers les AA malgré eux. Nombreux sont les membres qui y sont venus pour la première fois par suite de pressions subies au travail ou dans la société. Ce n'est que plus tard qu'ils ont pris leur propre décision.

Nous avons vu des alcooliques rôder un certain temps autour du Mouvement avant « d'adopter » le programme. Nous en avons vu d'autres faire des semblants d'efforts pour observer les principes éprouvés qui ont contribué à la sobriété de plus de deux millions de membres; généralement, les semblants d'efforts ne sont pas suffisants.

Peu importe la condition de l'alcoolique et sa situation socioéconomique, l'observation et l'expérience indiquent que les AA offrent une solution pour se sortir de l'impasse qu'est l'alcoolisme. La plupart d'entre nous ont fini par trouver qu'il était plus facile de vivre ainsi que de maintenir notre ancien mode de vie qui s'écroulait.

Quand nous nous sommes adressés aux AA, nombreux étaient les membres aux prises avec de sérieux problèmes reliés à l'argent, à la famille, à leur travail ou à leur propre personnalité. Nous avons tôt fait de découvrir que le cœur de tous ces problèmes était l'alcool. Une fois sous contrôle, nous avons pu solutionner les autres. Ce n'a pas été toujours facile, mais une fois abstinents, nous avons pu y faire face beaucoup plus efficacement que lorsque nous buvions.

Une nouvelle attitude face à la vie

Il y a eu un temps où beaucoup d'entre nous croyaient que seul l'alcool pouvait nous aider à supporter la vie. Nous ne pouvions pas imaginer vivre sans alcool. Aujourd'hui, avec le programme des AA, nous n'avons pas l'impression d'avoir été *privés* de quoi que ce soit. Au contraire, nous avons été libérés et une nouvelle dimension s'est ajoutée à notre vie. Nous avons de nouveaux amis, de nouveaux objectifs et de nouvelles attitudes. Après des années de désespoir et de frustration, plusieurs d'entre nous ont eu l'impression qu'ils commençaient vraiment à vivre pour la première fois. Nous éprouvons de la joie à partager notre nouvelle vie avec ceux qui souffrent encore d'alcoolisme et qui recherchent un moyen d'entrevoir la lumière à travers les ténèbres.

L'alcoolisme est l'un des problèmes de santé les plus graves en Amérique du Nord. On estime que des millions de personnes continuent de souffrir sans raison de cette maladie progressive. Comme membres des AA, nous saisissons toutes les occasions à notre portée pour dire à tous ceux qui demandent notre aide comment nous avons arrêté le cours de cette maladie. Nous savons que rien de ce que nous pourrons dire n'aura un effet positif jusqu'à ce que l'alcoolique soit prêt à admettre, personnellement, comme nous l'avons fait, que « l'alcool me détruit; je veux qu'on m'aide ».

Où trouver les AA

Vous pouvez trouver des groupes des AA dans de grands centres urbains, des zones rurales et des villages du monde entier. Les ressources suivantes peuvent vous aider à trouver une réunion dans votre communauté :

- De nombreux Intergroupes ou Bureaux centraux des AA mettent des sites Web à jour avec de l'information pour trouver des réunions locales des AA. Presque partout aux États-Unis et au Canada, vous pouvez utiliser la section « Trouver les AA près de chez vous » sur le site Web des AA : www.aa.org/fr.
- Vous pouvez également trouver une réunion en téléchargeant gratuitement l'application Meeting Guide sur votre téléphone intelligent.
- En outre, les professionnels de la santé, leaders religieux, organes de presse, hôpitaux et établissements pour l'alcoolisme qui connaissent notre programme pourront souvent vous renseigner sur les réunions locales.

Chaque groupe des AA met tout en œuvre pour promouvoir un lieu de réunion où tous les participants se sentent encouragés et en sécurité. Chez les AA, l'expérience, la force et l'espoir que partagent des alcooliques abstinents sont l'élément le plus important de l'abstinence; notre souffrance commune et notre solution commune transcendent la majeure partie des difficultés et nous aident à créer des conditions dans lesquelles nous pouvons transmettre le message d'espoir et de rétablissement des AA à l'alcoolique qui souffre encore.

Si vous n'arrivez pas à trouver un groupe proche de chez vous, veuillez contacter le Bureau des Services généraux des AA à l'adresse Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, par téléphone au (212) 870-3400 ou sur le site Web www.aa.org. Le personnel vous mettra en relation avec le groupe le plus proche de vous.

LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avions 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 avions 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 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 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.

PUBLICATIONS DES AA. Voici une liste partielle des publications des AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux des Alcooliques anonymes, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Téléphone : (212) 870-3400. Site Web : www.aa.org

LIVRES

LES ALCOOLIQUES ANONYMES
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES
RÉFLEXIONS DE BILL
NOTRE GRANDE RESPONSABILITÉ
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE
DR BOB ET LES PIONNIERS
'TRANSMETS-LE'

LIVRETS

VIVRE… SANS ALCOOL!
NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE
LES AA EN PRISON : UN MESSAGE D'ESPOIR
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD

BROCHURES

Expérience, force et espoir :

LES AA POUR LA FEMME
LES PEUPLES AUTOCHTONES CHEZ LES AA
LES JEUNES CHEZ LES AA
LES NOIRS CHEZ LES AA
LES ALCOOLIQUES LGBTQ DES AA
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA
LES AA POUR LES ALCOOLIQUES ATTEINTS DE MALADIE MENTALE — ET CEUX QUI LES PARRAINENT
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT SURMONTÉ DES OBSTACLES
LES AA ET LES FORCES ARMÉES
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT?
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ
DERRIÈRE LES MURS : UN MESSAGE D'ESPOIR
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON (Brochure illustrée pour les personnes en détention)

Informations sur les AA :

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA
LES AA SONT-ILS POUR MOI?
LES AA SONT-ILS POUR VOUS?
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE?
VOICI LES AA
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE
LE GROUPE DES AA
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME
LE MEMBRE DES AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES D'AIDE AUX ALCOOLIQUES
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT
COLLABORONS AVEC NOS AMIS
LE SENS DE L'ANONYMAT

Pour les professionnels :

LES AA DANS VOTRE COMMUNAUTÉ
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME?
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS
Y A-T-IL UN BUVEUR À PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL?
LES LEADERS RELIGIEUX S'INFORMENT SUR LES AA
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA

VIDÉOS (disponibles sur www.aa.org, sous-titrées)

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES
LES AA : UN ESPOIR
UNE LIBERTÉ NOUVELLE

Pour les professionnels :

VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DU MILIEU JUDICIAIRE ET CORRECTIONNEL
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE L'EMPLOI ET DES RESSOURCES HUMAINES

PÉRIODIQUES

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol, www.aalavina.org)
INFORMATIONS SUR LES AA (seulement en version numérique – www.aa.org/fr/about-aa)

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.

Numériser le code QR pour en savoir plus sur cette brochure sur **www.aa.org/fr/voici-les-aa-une-introduction-au-programme-de-retablissement-des-aa.**

Publication approuvée par la Conférence des Services généraux.

Pour plus d'information, rendez-vous sur www.aa.org (Information pour les professionnels) ou contactez le responsable de la Collaboration avec les Milieux professionnels au Bureau des Services généraux en écrivant à : cpc@aa.org ou en téléphonant au 212-870-3400.

ISBN 978-1-940889-77-1

Article FP-1