

EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR

# Les Jeunes chez les AA

Publication approuvée par la Conférence des Services généraux.

*LES ALCOOLIKES ANONYMES*<sup>md</sup> 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 © by AA Grapevine, Inc.  
Traduit et reproduit avec autorisation.*

Traduction Copyright © 2023  
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Révisée en 2023.

Traduit de l'anglais. A.A.W.S., Inc.,  
New York, NY possède également les  
droits d'auteur de cet ouvrage en anglais.  
Tous droits réservés. Aucune partie de cette  
traduction ne peut être reproduite sans la  
permission écrite d'AAWS.

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

[www.aa.org](http://www.aa.org)

## **Les jeunes chez les AA**



## **As-tu un problème d'alcool?**

Il peut être difficile pour de nombreux jeunes d'admettre et d'accepter qu'ils ont un problème d'alcool. L'alcool semble parfois être la solution à nos problèmes, la seule chose qui rende la vie supportable. Mais si, quand nous examinons honnêtement nos vies, nous constatons que des problèmes semblent surgir quand nous buvons — problèmes à la maison ou à l'école, problèmes de santé, au travail ou même dans notre vie sociale —, il est plus que probable que nous ayons un problème d'alcool.

Chez les Alcooliques anonymes, nous avons appris que n'importe qui, n'importe où, peu importe sa situation personnelle, peut souffrir de la maladie de l'alcoolisme. Nous avons aussi appris que quiconque veut arrêter de boire peut trouver aide et rétablissement chez les Alcooliques anonymes.

## **Tu n'es pas seul**

Il importe peu que tu aies 16 ou 60 ans, que tu sois riche ou pauvre, diplômé universitaire ou décrocheur, cadre supérieur ou parent au foyer, patient dans un centre de traitement, détenu dans une prison ou sans-abri vivant dans la rue. Nous sommes là pour t'aider, mais toi seul peux décider de demander de l'aide.

Si tu es jeune et si tu penses avoir un problème d'alcool, il se peut que tu te reconnaises dans les expériences que ces histoires relatent. Nous espérons que tu découvriras, comme nous l'avons fait, que tu es le bienvenu chez les AA, et que toi aussi tu pourras trouver une nouvelle liberté et un nouveau bonheur dans ce mode de vie spirituel.

## **Quelques mythes et idées fausses au sujet de l'alcoolisme**

### ***Je peux prendre un seul verre sans problème.***

Il y en a plusieurs parmi nous qui pouvaient parfois prendre un seul verre et ne plus boire pendant le reste de la soirée ni le lendemain, mais ils finissaient tôt ou tard par s'enivrer de nouveau. Le seul fait d'essayer de contrôler sa consommation d'alcool est signe que quelque chose ne va pas.

### ***Je sais que j'ai un problème. Mais je vais le régler.***

Si tu es comme nous, il y a de bonnes chances que tu ne puisses pas le régler seul. L'alcoolisme est une maladie progressive; et quand un alcoolique continue de boire, sa maladie continue toujours de s'aggraver.

### ***Les AA sont pour les itinérants et pour les vieux.***

La maladie de l'alcoolisme frappe les gens de tout âge, de toute race et de toute situation économique. Les AA aident des gens de tous les milieux.

***Quel genre  
d'alcoolique es-tu?***

*Suis le parcours de sept jeunes personnes tandis qu'elles passent de la consommation au rétablissement et racontent dans leurs propres mots ce qu'elles étaient, ce qui leur est arrivé et comment elles sont maintenant. Ces histoires représentent leur expérience, leur force et leur espoir, et elles donnent un aperçu de la façon dont les Alcooliques anonymes peuvent aider.*

## CE QUE NOUS ÉTIENS



### SARA

*River Falls, Wisconsin*

---

J'ai 23 ans. J'ai commencé à boire quand j'avais 12 ans. J'ai connu les AA pour la première fois à l'âge de 15 ans. Durant les huit années suivantes, je n'ai jamais réussi à faire plus de 60 jours de sobriété d'affilée. J'avais l'impression de ne pas être à ma place chez les AA, où je me croyais différente à cause de mon âge et de mes tatouages. J'entendais les gens parler de ce que l'alcool leur avait fait perdre : famille, maisons, voitures, emplois, etc. J'étais encore au secondaire. Comment aurais-je pu faire les mêmes expériences qu'eux? Je croyais que mon seul problème était la drogue, mais quand je déposais la seringue, je retombais dans la bouteille. Au fil du temps, j'ai commencé à en subir les conséquences, mais je ne les associais jamais avec ma consommation d'alcool. Je ne pouvais pas croire que j'avais perdu la maîtrise de ma vie à cause de l'alcool, alors je me suis mise à accuser n'importe qui et n'importe quoi de ce qui m'arrivait. Peu à peu, ces pertes dont les gens parlaient chez les AA sont devenues réalité dans ma vie.



## AMANDA

*Grants Pass, Oregon*

---

J'ai grandi avec la croyance que l'alcool était un mode de vie. Il était tout à fait normal que je prenne un premier verre et tombe amoureuse de l'alcool. J'avais 15 ans la première fois. Après mon premier verre, c'est comme s'il y avait un nœud dans mon âme qui s'était desserré. L'alcool, dès le départ, est devenu mon maître. La vie à la maison n'était pas facile. J'ai été maltraitée et abandonnée quand j'étais petite. Au commencement, j'avais l'impression que boire me soulageait des émotions que je ne comprenais pas et des souvenirs que j'étais incapable d'affronter. Mon déclin s'est fait rapidement. Je suis tombée enceinte à quinze ans. Après avoir eu mon fils, j'étais terrifiée à l'idée d'élever un enfant, alors j'ai laissé ma famille s'en occuper. J'avais besoin de boire. À ce stade, l'alcool me tenait à sa merci. Je savais que je choisisais l'alcool au lieu de mon enfant et je n'arrivais pas à me sentir concernée. J'en étais venue à boire sous les ponts avec des itinérants parce qu'ils buvaient autant que moi. Je continuais de fréquenter l'alcool à peu près tous les jours, mais j'avais de la difficulté à faire mes travaux scolaires à cause des tremblements du matin. Je n'arrivais pas toujours à mettre la main sur assez d'alcool chaque matin pour les faire cesser. Je me suis mise à avoir des ennuis avec la justice.



## SASHA

*Seattle, Washington*

---

« Je m'appelle Sasha et je suis une alcoolique » ne sont pas les premiers mots qui me venaient à l'esprit quand j'avais 16 ans. À cet âge-là, je ne pensais pas que j'avais un problème d'alcool. Je faisais simplement ce que tous les autres faisaient. J'étais au secondaire. J'essayais de découvrir qui j'étais et j'essayais de m'intégrer. Quand je buvais, je sentais que j'étais à ma place, que je faisais partie du groupe.



## MICHAEL

*Summerville, Caroline du Sud*

---

Je ne suis pas un alcoolique parce que j'ai bu beaucoup ou souvent. Je suis un alcoolique parce que l'alcool était toujours ma solution et jamais mon problème. Je viens d'une bonne famille avec deux bons parents et une grande famille élargie très attentive qui m'a donné tout ce dont j'avais besoin et plus. Les gars cool et les jolies filles buvaient, alors j'ai bu vraiment pour la première fois à l'âge de 13 ans pour entrer dans le groupe. Je pensais que l'alcool ferait de moi la personne que je voulais être et me transporterait aux endroits où je voulais aller. Les drogues se sont mises de la partie et en quelques années j'étais devenu un voleur et un voyou. J'étais violent et malfaisant. Durant cette période, la meilleure façon de me rebâtir était de démolir quelqu'un d'autre.



## JOHN

*Big Lake, Minnesota*

---

J'ai été expulsé de l'école à cause de l'alcool; j'ai eu des ennuis avec la justice; j'étais en libération conditionnelle; la cour m'a ordonné de voir un thérapeute et j'étais toujours en guerre contre mes parents. Je détestais ce que j'étais en train de leur faire et j'abhorrais ce que je me faisais à moi-même, mais je ne savais pas comment arrêter.



## JAZMINE

*Nashville, Tennessee*

---

J'ai grandi dans ce que le monde d'aujourd'hui appelle une famille normale : mes parents étaient divorcés et toute ma famille se réunissait les week-ends pour boire. J'avais 13 ans quand ma famille a décidé que j'étais assez vieille pour prendre un verre aux rassemblements familiaux. Peu de temps après, je sortais déjà pendant des nuits entières pour faire la fête avec mes amis. J'étais la première à commencer de boire et la dernière à s'arrêter, du moins pour le peu dont je me souvenais. À l'école, j'étais première de classe, présidente des Futurs Chefs d'entreprise des États-Unis et meneuse de claque.



## GEORGE

*Castro Valley, Californie*

---

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours essayé de changer mon environnement pour changer ce que je ressentais. On m'avait donné de l'aide et des opportunités, mais j'avais depuis l'enfance la douloureuse impression que « je n'étais pas assez bon » et que « quelque chose n'allait pas ». Quand je voyais des gens se disputer ou se bagarrer, je devenais anxieux et je me repliais sur moi-même. Je voulais désespérément que les gens m'aient et me considèrent comme une bonne personne. La découverte de l'alcool m'a sauvé — j'étais heureux quand j'étais saoul. C'était une soupape qui relâchait la pression dans ma tête et j'arrêtais de me soucier de ce que les autres pouvaient penser de moi.

## **MYTHES et IDÉES FAUSSES**

***Je ne peux pas être un alcoolique, parce que je suis incapable de boire trop d'alcool. Ça me rend malade.***

Tu verras dans cette brochure que certains jeunes ont continué de boire malgré les protestations de leur estomac. Ce sont aussi des alcooliques.

***Je ne peux pas être un alcoolique parce que je peux boire beaucoup. Je ne suis jamais malade.***

Certains jeunes qui racontent leur histoire dans cette brochure ont une très grande capacité d'absorption d'alcool. Ce sont aussi des alcooliques.

***Les membres des AA ont toujours envie de boire. Ils sont malheureux et grincheux.***

Certains d'entre nous sont très bien dans leur peau depuis qu'ils ont cessé de boire. Nous avons aussi beaucoup plus de plaisir que jamais auparavant.

## CE QUI EST ARRIVÉ



### SARA

---

Une fois que j'avais commencé, je ne pouvais plus m'arrêter de boire. Avant longtemps, je me suis retrouvée sans emploi, à la rue, j'avais perdu ma voiture et plus personne dans ma famille ne voulait me parler. J'ai été arrêtée de nombreuses fois et j'avais des causes pendantes devant le tribunal. J'ai aussi perdu la garde de ma fille parce que la protection de l'enfance m'a jugée « inapte » à cause de mon incapacité de rester abstinente. Je suis entrée dans une réunion des AA complètement défaite; je me suis assise à l'arrière de la salle et j'ai pleuré. J'étais prête à tout pour trouver une autre façon de vivre. Une dame s'est approchée, a passé le bras autour de mes épaules et m'a tendu son numéro de téléphone sur un bout de papier. Tous ceux que j'ai rencontrés chez les AA m'ont traitée avec la même bienveillance que cette femme m'avait montrée. Je me rends compte maintenant que ma Puissance supérieure avait besoin que je sois complètement défaite pour que je puisse me soumettre entièrement au programme des Alcooliques anonymes. Aujourd'hui, cette dame est ma marraine.



### AMANDA

---

Mon agente de probation en avait assez de voir le peu de cas que je faisais de la condition de ma consommation d'alcool. Je savais que j'allais

m'attirer de sérieux ennuis, mais je ne m'en souciais pas vraiment parce que le besoin de boire était plus grand. Je me suis retrouvée dans des endroits où je n'aurais jamais pensé aller, avec des gens que je n'aurais jamais pensé fréquenter, à faire des choses que je n'aurais jamais pensé faire. Il y a une journée où je n'arrivais pas à trouver d'alcool. Je me suis réveillée en sueur, paniquée, et je suis sortie dehors avec mon pyjama à nuages mauves sur le dos. Je devais avoir l'air d'une folle. Je ne sais pas ce que je cherchais dehors, mais je savais que j'avais besoin d'alcool. C'était une belle matinée. J'étais malade. Je n'avais pas un sou. Il ne me restait plus d'amis qui auraient pu m'offrir de l'alcool ou de l'argent. Je me suis assise sur le trottoir, les pieds nus dans le caniveau, et j'ai eu ma première expérience spirituelle. J'ai compris que j'avais besoin d'aide. À 17 ans, je n'étais plus qu'une épave pitoyable et toute tremblante, avec un enfant dont j'étais incapable de prendre soin. Il fallait que ça change. Je suis allée voir mon agente de probation et je lui ai demandé de l'aide. Elle m'a offert une cure de désintoxication. J'ai accepté. C'est là que j'ai connu les AA. La cure m'a aidée à faire face à beaucoup de vieilles blessures, mais en sortant j'avais encore des réserves. Je me disais que j'aurais moins de mal à maîtriser ma consommation quand j'aurais l'âge légal et n'aurais plus à me cacher. Cette idée m'a valu une rechute qui a duré jusqu'à 21 ans.



## SASHA

---

Je voulais arrêter de boire, mais je ne savais pas comment vivre sans alcool. Je ne vivais que pour ça et je ne pouvais pas imaginer toute une vie sans boire. C'est seulement durant ma première année à l'université que j'ai commencé à croire que j'avais un problème d'alcool. J'ai rencontré une femme dans un groupe que mon amie et moi avons formé sur le campus. C'était une réunion pour les jeunes. Cette femme avait plus de dix ans de sobriété. À mon grand étonnement, quand elle a parlé durant la réunion, c'est mon histoire qu'elle a racontée; elle

a dit ce que je ressentais à l'intérieur, sans même connaître mon nom. Je lui ai demandé d'être ma marraine.

Nous avons commencé à travailler les Étapes. Je butais sur les trois premières Étapes; je ne savais pas ce que cela signifiait d'être impuissante et je ne croyais pas en Dieu. Ma marraine m'a expliqué clairement ce que c'était d'être impuissante. Après l'avoir entendue, j'ai compris que je l'étais. Je perdais toute maîtrise de moi dès que j'avalais une goutte d'alcool. Quant à cette Puissance supérieure dont parlent les Étapes, j'ai été élevée dans la religion juive. Bien sûr que nous croyons en Dieu, mais je confondais religion et spiritualité. On m'a expliqué que la religion et la spiritualité sont deux choses différentes. Aujourd'hui, je crois en une Puissance supérieure que je choisis d'appeler Dieu.



## MICHAEL

---

Mon comportement est devenu très antisocial et dérangeant pour tout mon entourage et on m'a envoyé dans un établissement psychiatrique pour une évaluation. Mes parents, mes professeurs et les policiers voulaient savoir quelle sorte de maladie mentale ou de lésion cérébrale j'avais. Après quelques jours, je suis tombé en sevrage; j'étais pris de convulsions et j'avais des hallucinations. J'étais convaincu d'avoir perdu l'esprit et pour la première fois j'ai eu terriblement peur. Le médecin m'a dit que la bonne nouvelle était que je n'étais pas fou, mais que j'avais très certainement un problème de drogue et d'alcool.

Puisque l'hôpital n'était pas un centre de traitement, on m'a renvoyé chez moi après la désintox. Avant de partir, une infirmière m'a donné une liste de réunions des AA. Selon elle, la preuve était faite que ce truc-là pouvait marcher pour des gens comme moi. Je n'avais jamais entendu parler des AA, mais après quelques jours à la maison, la peur et l'obsession sont revenues. J'allais boire. Je me suis souvenu de cette liste et j'ai trouvé une réunion près de chez moi. Je suis entré dans un club des AA,

je me suis assis à l'arrière et j'ai pensé que je venais de faire une erreur. J'avais 17 ans. Le président a demandé si quelqu'un dans la salle célébrait un anniversaire de sobriété et une très jolie fille, de quelques années mon aînée, a dit qu'elle était abstinente depuis deux ans.

Je ne pouvais pas croire qu'on puisse passer deux ans sans boire. De toute évidence, ils ne voulaient pas dire que c'étaient des années consécutives de sobriété. Je suis resté durant toute la réunion, même si tous les autres dans la salle étaient beaucoup plus vieux que moi. Ils parlaient d'emplois perdus et de mariages brisés, d'arrestations pour conduite avec les facultés affaiblies, de faillites et d'enfants malheureux.



## JOHN

---

Je suis allé pour la première fois à une réunion des AA à l'âge de 15 ans. J'étais terrifié. Tout le monde était tellement vieux — ils étaient tous dans la vingtaine ou la trentaine au moins! Ils m'ont offert du café, m'ont invité à entrer, puis ils m'ont laissé en paix. Personne ne m'a sermonné. Personne ne m'a posé de questions. Personne n'a cherché à me prendre en faute. Ils m'ont juste laissé écouter.

Après la réunion, ils m'ont invité à aller prendre un café. J'ai dit que je n'avais pas assez d'argent pour un café et ils ont répondu que ce n'était pas un problème. Après le café, ils m'ont donné leurs numéros de téléphone en disant que si j'avais besoin de parler, si j'avais envie de boire, si je voulais aller à une réunion, je pouvais les appeler à toute heure du jour, sept jours sur sept, et qu'ils seraient là.

Je suis retourné aux réunions pendant deux semaines, puis j'ai rechuté. Il y avait une faille dans mon programme, qui était fatale. Je suivais la méthode 1-1-1 : j'assistais à une réunion, une fois par semaine, pendant une heure.

Je suis retourné à la réunion des jeunes et je leur ai dit que j'avais rechuté. Ils m'ont répondu que le plus important, c'était que je sois là et que je persévère. Personne ne m'a rien reproché.

Malheureusement, j'ai découvert qu'il y avait une autre faille dans mon programme des AA — je n'étais pas prêt à abandonner les visages et les lieux. Je pensais que je pourrais continuer de fréquenter les mêmes amis, les mêmes fêtes, mais sans boire. Cela a duré deux semaines et j'ai encore rechuté. Je pensais que j'avais touché le fond, puis j'ai appris que l'étage du fond avait un sous-sol.



## JAZMINE

---

Il n'a pas fallu attendre longtemps avant que les gens commencent à me ramener chez moi ivre morte, que la police m'arrête et que j'aboutisse en cure imposée de trois jours pour ivresse sur la voie publique. Plus le temps passait, plus les week-ends étaient longs et moins la mascarade qu'était devenue ma présence à l'école durait longtemps, jusqu'à tant que je décroche quatre mois avant la remise des diplômes. Peu de temps après, je buvais tous les jours et j'ai été mise à la porte de chez moi. J'ai essayé de me débrouiller seule pendant quelque temps, mais je n'arrivais pas à payer mes factures. Je suis allée vivre au Tennessee avec mon père et j'avais l'intention sincère d'arrêter de boire, ce qui s'est avéré impossible. Je faisais les mêmes bêtises qu'avant et cette fois je me suis retrouvée en prison pour trente jours. À ma libération, on m'a ordonné d'assister aux réunions des AA. Au début, j'y allais juste pour faire signer une feuille. Comment aurais-je pu rester abstinent — je n'avais pas encore célébré mon 21<sup>e</sup> anniversaire de naissance?



## GEORGE

---

Je suis devenu expert dans l'art d'être la personne que je pensais que vous vouliez que je sois. Je faisais du sport de haut niveau, je jouais dans la fanfare,

j'avais des bonnes notes et pourtant j'apportais de la vodka en classe dans des bouteilles d'eau en plastique et je me garais à l'extérieur du campus pour que le shérif et son ami de l'escouade canine ne puissent pas fouiller ma voiture. L'alcool me donnait le courage de parler aux filles et me soulageait l'esprit. À cause de lui, j'ai aussi failli y passer à quelques reprises : un soir après le bal de l'école, j'ai perdu connaissance dans une baignoire remplie d'eau; une fois, je me suis endormi au volant pendant que le moteur de la voiture tournait, pour n'en nommer que deux.

Les fêtes universitaires n'ont fait qu'accélérer ma consommation d'alcool et ma trajectoire vers les Alcooliques anonymes. Je volais régulièrement de l'argent à ma famille, je trichais aux examens et j'étais en train de développer une accoutumance à un médicament qui ne m'était pas prescrit. Mes relations échouaient. Moi, j'échouais. Toute lumière et toute joie étaient éclipsées par une intense solitude. Un an après avoir obtenu mon diplôme, je me suis retrouvé dans un appartement sans électricité. À ce stade, je n'avais plus la force en moi de continuer à vivre comme je le faisais, mais je ne savais pas comment m'arrêter. À court d'idées, j'ai finalement demandé de l'aide : j'ai à peu près tout raconté à mes parents et j'ai accepté à contrecœur d'aller à une réunion.

Le miracle de l'identification s'est produit ce jour-là. On m'a donné un Gros Livre et j'ai demandé au conférencier d'être mon parrain. Je suis resté sobre pendant quelques semaines, mais l'expérience m'a appris que mon ego se rétablit rapidement, et peu de temps après j'étais devenu le champion auto-proclamé des publications des AA et des Douze Étapes (que je n'avais pas encore travaillées). Quand on m'a offert une bière, j'étais sans défense et je l'ai bue.

## **MYTHES et IDÉES FAUSSES**

***Si la fête est réussie, alors il est normal que personne ne puisse s'en souvenir.***

La plupart des gens n'ont pas de trous noirs dans leurs souvenirs. Se saouler à ce point n'est pas normal, et les trous de mémoire sont un symptôme de l'alcoolisme.

***Les AA vous font arrêter de boire pour le reste de votre vie.***

Les AA ne vous « font » rien faire du tout, et nous ne jurons pas de ne plus jamais boire. Nous nous tenons loin d'un seul verre — le prochain — une journée à la fois. Juste pour aujourd'hui, nous ne buvons pas.

***Face à l'alcool, je suis faible et sans volonté.***

Nous apprenons que l'alcoolisme est une maladie, pas une faiblesse morale. Comme toutes les autres maladies, elle peut frapper n'importe qui. La maladie de l'alcoolisme ne se guérit pas; elle peut seulement être stoppée. Au lieu de prendre des médicaments, nous participons au programme des AA.

## CE QUE NOUS SOMMES AUJOURD'HUI



### SARA

---

Mon père, qui a 29 ans de sobriété, m'a dit : « Ce que tu dois changer, Sara, c'est seulement tout. » Et c'est exactement ce que j'ai fait. J'ai changé les gens, les lieux et les choses. J'avais terriblement peur de l'abstinence; je me détestais d'avoir causé tant de ravages. J'avais peur des réunions des AA. J'avais peur d'avoir une marraine. J'avais peur à l'idée de la Quatrième Étape. J'avais peur d'être seule. J'avais peur de ne plus avoir d'amies. J'étais absolument terrifiée... Mon père a dit : « Alors fais-le, en ayant peur. » Depuis sept mois maintenant, je le fais en ayant peur. Durant mes sept mois de sobriété, la vie ne s'est pas arrêtée : mon ami et moi nous sommes séparés, ma meilleure amie a rechuté, mon papa des AA est décédé, ma mère a été opérée à cœur ouvert, j'ai été engagée puis congédiée d'un nouveau boulot. Les conséquences n'arrêtaient pas de me rattraper. Mais je suis restée sobre malgré tout parce que j'ai utilisé les outils que les AA m'avaient donnés.

Aujourd'hui, j'ai un toit au-dessus de la tête, j'ai de la nourriture au frigo et j'ai un emploi; j'ai ma propre voiture, j'ai le droit de voir ma fille et j'ai un énorme réseau d'entraide composé de mes amis abstinents des AA. À cinq mois de rétablissement, j'ai été élue représentante de mon groupe d'attache auprès des Services généraux. Aujourd'hui, je suis très impliquée dans les AA. Au lieu de mettre l'accent sur les différences, je vois les ressemblances avec les autres membres des AA. J'ai encore un long chemin de rétablissement devant moi, mais je remercie Dieu de ne plus être là où j'étais.



## AMANDA

---

Heureusement, j'ai trouvé les jeunes des AA (YPAA pour *Young People in AA*). J'ai été à même de constater que la fête n'avait pas besoin d'être terminée et que je pouvais encore avoir beaucoup de plaisir dans l'abstinence, sans tous les ennuis et toute la folie qui allaient avec l'alcool. J'ai eu plus de plaisir dans le rétablissement que je n'en ai jamais eu quand je buvais. J'ai appris que je pouvais être jeune et sobre en même temps. Réellement sobre. Je n'avais pas besoin d'attendre d'avoir 40 ou 50 ans.

Je n'avais absolument aucune aptitude de vie quand je suis arrivée chez les AA. Maintenant, j'ai ce qu'il faut pour vivre ma vie. Je me suis bâti une carrière dans le rétablissement et j'ai noué des liens d'affection pour la vie. Les Douze Étapes et ma marraine m'ont aidée à devenir une femme, une mère et une amie. Cesser de boire quand on est jeune est une expérience exaltante, et j'ai grandi dans les AA. J'ai eu l'honneur et le privilège de célébrer 10 ans d'abstinence continue.



## SASHA

---

Aujourd'hui, je n'ai pas de mal à dire : « Je m'appelle Sasha et je suis une alcoolique. » Aujourd'hui, je me rends compte que ce sont des mots très puissants. Quand je les prononce, j'admets que je suis impuissante. Aujourd'hui, j'ai une belle vie : j'ai des amitiés merveilleuses avec les gens. J'ai la chance de rendre service à l'intérieur comme à l'extérieur des salles.



## MICHAEL

---

J'y suis retourné le lendemain soir et j'ai pris l'habitude d'assister à une réunion chaque jour. J'ai entendu les commentaires voulant que je ne sois pas descendu assez bas et les blagues sur les vieux membres qui avaient renversé plus d'alcool que je n'en avais bu. Mon parrain m'a aidé à voir que mes pensées et mes actions étaient insensées. Les drogues et l'alcool n'avaient jamais fait de moi une meilleure personne et ne m'avaient jamais transporté nulle part. J'avais arrêté de rêver à l'avenir parce que je pensais sincèrement que je serais mort avant mes 19 ans.

Les gens chez les AA m'ont appris à être un ami, puis un fils et un frère. Ils m'ont appris à être un élève, puis un employé, et plus tard un employeur. Après plusieurs années de sobriété, je suis devenu un mari, puis un père. Ma vie est pleine de sens et je connais aujourd'hui la joie et la paix. Je n'ai pas pris d'alcool ni de drogue depuis 24 ans.



## JOHN

---

Je suis retourné dans les salles des AA avec une vigueur renouvelée. J'étais disposé à suivre les instructions. J'ai mis de côté les demi-mesures. Les membres de mon groupe d'attache m'ont suggéré de choisir un parrain, et c'est ce que j'ai fait. J'ai demandé à mon parrain à combien de réunions par semaine je devais assister, et il m'a dit : « Combien de jours par semaine buvais-tu ? » J'ai répondu que je buvais à tous les jours, et il m'a dit : « Eh bien, voilà ta réponse. » Donc, durant mes 365 premiers jours de sobriété, j'ai assisté à 365 réunions.

Aujourd'hui, j'essaie de redonner ce qui m'a été donné si gratuitement. Je me rappelle ce que c'était d'assister à une première réunion des AA. Comment je me croyais différent de tout le monde. Comment j'étais effrayé et comment les autres membres des AA ont été accueillants avec moi. Je

me rappelle comment ils m'ont aimé et m'ont accepté dans le rétablissement, et aujourd'hui j'essaie de mettre leur exemple en pratique dans tous les domaines de ma vie.



## JAZMINE

---

Les choses n'ont pas toujours été faciles pendant que j'essayais de me rétablir. La vie ne s'arrête pas. Mais quand les choses allaient vraiment mal, il y avait toujours une tâche de service qui se présentait. Faire partie du comité organisateur du Congrès international des Jeunes des AA (ICYPAA) a été l'une des expériences les plus gratifiantes de mon rétablissement. Je sais maintenant que tant que j'aurai des tâches de service pour me garder au cœur de ce programme, je vais continuer d'avancer. Je sers présentement en tant que représentante du District auprès de la Région et comme secrétaire adjointe de la Région à laquelle j'appartiens. J'ai hâte de voir ce que la sobriété me réserve encore — et, pourvu que je n'oublie pas d'où je viens, si Dieu le veut, l'avenir va me le dire.



## GEORGE

---

Quelques jours avant mon 23<sup>e</sup> anniversaire de naissance, j'ai enfin reconnu, au plus profond de mon être, que je n'avais plus de réponses. J'ai reçu le cadeau de la bonne volonté et, parce que je fais ce que le programme demande un jour à la fois, ma vie a été transformée et a maintenant un but.

Notre comité de service local des Jeunes des AA m'a aidé à découvrir les Traditions et à voir toute la grandeur de notre association. Les Services généraux m'ont aidé à comprendre que personne n'est plus important que personne d'autre et que nous sommes tous également responsables de prendre soin du programme. Aujourd'hui, j'apprends à me connaître et je m'exerce à être authentique. J'ai appris qu'on n'est jamais trop jeune pour devenir sobre.

## **MYTHES et IDÉES FAUSSES**

*Les AA, c'est plein de gens qui vous disent dire quoi faire.*

Pour nous joindre aux AA, tout ce qu'il a fallu, c'est de décider que nous voulions être membres. Aucun formulaire à signer. Aucune cotisation à payer. « Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA. » Nous avons aussi appris qu'il n'y avait pas d'obligations chez les AA. Les gens font des suggestions pour nous aider à rester abstinents, qui sont basées sur leur propre expérience.

**Pour celui ou celle qui n'est  
peut-être pas certain  
d'être alcoolique, voici un  
test à remplir soi-même**

(Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, mais si tu réponds honnêtement, ce test pourrait t'aider.)

- |  | Oui                      | Non                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. As-tu déjà raté l'école ou le travail parce que tu avais bu?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bois-tu parce que tu es gêné ou parce que tu manques de confiance?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ta consommation nuit-elle à ta réputation?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Bois-tu pour fuir tes études ou tes problèmes à la maison?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Est-ce que ça t'ennuie quand on te dit que tu bois trop?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. As-tu besoin de prendre un verre avant d'aller à un rendez-vous?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Tes achats d'alcool te causent-ils des problèmes d'argent?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. As-tu perdu des amis depuis que tu as commencé à boire?                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Fréquentes-tu des gens qui ont facilement accès à l'alcool?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Tes amis boivent-ils moins que toi?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Bois-tu jusqu'à ce que la bouteille soit vide?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. As-tu déjà eu une perte de mémoire parce que tu avais bu?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. T'es-tu déjà retrouvé en prison ou à l'hôpital pour avoir conduit en état d'ébriété? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Les cours ou les leçons sur la consommation d'alcool t'ennuient-ils?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Crois-tu avoir un problème d'alcool?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Où trouver les AA?

La plupart d'entre nous ont découvert les AA de leur localité en faisant une recherche en ligne sur les Alcooliques anonymes ou en utilisant l'application *Meeting Guide*. D'autres en ont entendu parler par un conseiller pédagogique, un médecin, un parent ou un ami. Ou encore, c'est par l'intermédiaire d'un juge que nous avons connu les AA, ou c'est quand nous étions à l'hôpital ou en désintoxication. Certains d'entre nous ont lu quelque chose sur les AA dans les médias — ou en ont entendu parler par leurs parents.

Pour obtenir des renseignements concernant les AA de quelque Région que ce soit, on peut écrire au Bureau des Services généraux, ou BSG, à l'adresse suivante : Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, ou visiter le site Web du BSG : [www.aa.org](http://www.aa.org).

Il y a différentes sortes de réunions :

Les **réunions ouvertes** sont ouvertes à toute personne qui s'intéresse aux AA, qu'elle soit alcoolique ou non. Dans les réunions ouvertes, tu entendas des témoignages comme ceux qui se trouvent dans cette brochure.

Les **réunions fermées** sont réservées à ceux et celles qui ont un problème d'alcool (ou qui croient en avoir un). Là, les gens peuvent s'exprimer librement et poser des questions. Dans les réunions fermées, on entend souvent des suggestions pratiques pour rester abstinents.

Dans les **réunions pour débutants**, nous nous apercevons que nous sommes tous égaux lorsque nous arrivons chez les AA. Que nous soyons assis à côté d'un directeur d'entreprise ou d'une grand-mère, nous repartons ensemble à zéro dans l'apprentissage de la méthode des AA.

Dans certains endroits, il y a des **groupes des jeunes**. Tu peux trouver ces groupes dans le répertoire des réunions locales, ou en demandant à d'autres jeunes personnes. Toutefois, les jeunes fréquentent aussi d'autres groupes, car, comme nos histoires l'ont démontré, des liens de compréhension unissent les alcooliques de tout âge et de toute condition.

Des **Congrès des jeunes** ont lieu aux États-Unis, au Canada et dans le monde entier. Pour plus d'informations, on peut consulter sa Région, son Intergroupe local des AA ou chercher YPAA en ligne.

## 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.

## 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](http://www.aa.org)

---

#### **LIVRES**

LES ALCOOLIKES ANONYMES  
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS  
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES  
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 AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD  
LES JEUNES CHEZ LES AA  
LES NOIRS CHEZ LES AA  
LES ALCOOLIKES LGBTQ DES AA  
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA  
LES AA POUR LES ALCOOLIKES 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 ALCOOLIKES  
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](http://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](http://www.aagrapevine.org))  
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol, [www.aalavina.org](http://www.aalavina.org))  
INFORMATIONS SUR LES AA (seulement en version numérique – [www.aa.org/fr/about-aa](http://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.

ISBN 978-1-644270-28-6



9 781644 270288