

EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR

Les **AA** pour la femme



LES ALCOOLIKES 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 :
Women in A.A.

© Alcoholics Anonymous World Services inc.,
2018.

Tous droits réservés.

Révision 2018.

Les histoires des pages 11, 17, 20, 21, 24, 26 et 28
sont déposées © AA Grapevine inc.
et sont réimprimées ici avec permission.

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

www.aa.org

Les AA pour la femme

Avez-vous un problème d'alcool?

Il peut être difficile pour beaucoup d'entre nous d'admettre et d'accepter que nous avons un problème avec l'alcool. Quelquefois, l'alcool semble être la solution à nos problèmes, la seule chose qui nous rend la vie supportable. Mais si, quand nous jetons un regard honnête sur nos vies, nous voyons que les problèmes semblent survenir quand nous buvons (des problèmes à la maison ou au travail, des problèmes de santé, avec notre stabilité émotionnelle ou avec nos vies sociales), 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, sans tenir compte de sa situation personnelle, peut souffrir de la maladie de l'alcoolisme. Nous avons aussi appris que quelqu'un qui veut arrêter de boire peut trouver l'aide et le rétablissement avec les Alcooliques anonymes.

Vous n'êtes pas seule

Les histoires suivantes racontent les expériences de douze femmes. Toutes sont des alcooliques qui ont trouvé l'abstinence et un nouveau mode de vie chez les Alcooliques anonymes. Ces histoires représentent leur expérience, leur force et leur espoir.

Peu importe que vous ayez 16 ans ou 60 ans, que vous soyez riche ou pauvre, diplômée universitaire ou décrocheuse, cadre dans une entreprise ou mère au foyer, patiente dans un centre de traitement, personne en détention, ou itinérante. L'aide est là, mais c'est à vous de prendre la décision de la demander.

Si vous croyez que vous avez un problème d'alcool, vous pouvez peut-être vous identifier aux expériences partagées dans ces histoires. Nous espérons que vous découvrirez, comme ces femmes l'ont fait, que vous êtes les bienvenues chez les Alcooliques anonymes et que vous aussi, vous pouvez trouver une nouvelle liberté et un nouveau bonheur dans ce mode de vie spirituel.

« *Le désespoir s'est installé...* »

Les policiers étaient de nouveau à ma porte, ils frappaient, ils voulaient entrer. J'en étais à ma deuxième bouteille de vin, ivre et en violation des ordres du tribunal familial qui exigeaient que je ne boive pas en présence de mes enfants. J'étais une maman divorcée depuis 12 ans et j'avais la garde de trois garçons. Six mois auparavant, leur père avait demandé la garde des enfants et notre famille s'est à nouveau retrouvée devant la cour pour une évaluation conflictuelle au sujet de la garde des enfants. Les raisons de leur père étaient simples : j'étais une mère ivrogne et abusive.

Peu de temps avant que la police n'arrive, j'avais rempli ma tasse à café avec du vin bon marché caché dans mon armoire, je m'étais ensuite promenée dans le hall pour surveiller les

enfants. J'ai découvert qu'un des garçons, que j'avais envoyé dans sa chambre expressément pour qu'il s'attaque à ses devoirs, m'avait ignorée. Comment osait-il s'asseoir sur le plancher et s'amuser avec ses jouets! Quand j'ai commencé à lui crier dessus dans une rage d'ivrogne, il en a eu assez. Il s'est levé et m'a poussée hors de sa chambre. Je suis tombée à la renverse dans le hall et, en tombant, j'ai arraché de ses charnières l'une des portes battantes de la buanderie. Les trois garçons sont sortis de la maison et ont attendu à l'extérieur, me laissant seule, meurtrie, assise sur le plancher, à me demander comment je m'étais retrouvée dans cet état.

Je me souviens peu de ce que les agents de police ont dit ce soir-là, mais une parole a retenti clairement et résonne toujours en moi aujourd'hui : « J'ai vu beaucoup de mères qui préféreraient tenir une bouteille que de serrer ses enfants dans ses bras. Vous ne voulez pas être cette mère. » L'officier avait raison. Je ne voulais pas être cette mère-là, et pourtant, je l'étais.

Je n'ai pas trouvé le sommeil cette nuit-là. Le désespoir s'est installé. Ces mots résonnaient encore et encore dans ma tête. Le matin, après avoir déposé les enfants à l'école, je suis allée chercher de l'aide et j'ai appelé une connaissance dont j'avais entendu dire qu'elle était devenue abstinente avec l'aide des AA. Elle a libéré son emploi du temps, laissé tomber ce qu'elle faisait et m'a amenée à ma première réunion des AA. Les garçons ne sont pas revenus à la maison après l'école ce jour-là, ni le jour d'après, pour un certain temps. Ma consommation m'avait coûté la garde de mes enfants, et je savais qu'un verre de plus me coûterait davantage.

Je ne savais pas comment arrêter de boire, mais les membres des AA semblaient avoir trouvé une solution. Quand on m'a suggéré que j'aie à 90 réunions en 90 jours, j'ai fait 90 réunions en 90 jours. On m'a suggéré que je prenne une marraine et ça aussi je l'ai fait. Quand je me suis plainte à d'autres membres après les réunions que j'avais perdu mes enfants, on m'a rassurée : tout se passerait bien si seulement je ne buvais pas. Je les ai crus et j'ai cru que ce programme pourrait fonctionner pour moi aussi. Donc je suis restée, j'ai lavé les tasses à café, j'ai empilé les chaises, je suis allée à beaucoup de réunions et, par la grâce de Dieu, je n'ai

pas bu depuis ce soir-là, il y a plus de sept ans.

J'ai passé mon premier Noël dans l'abstinence avec les garçons, sous visite supervisée. C'était mon premier pas vers la reconstruction de relations qui avaient été détruites petit à petit par des années de consommation.

Bien des choses ont changé depuis lors, et c'est pour le mieux. Aujourd'hui, les enfants sont de jeunes hommes et nous entretenons des relations chaleureuses et affectueuses. Alors qu'ils considéraient leur mère ivre avec déception et dégoût, ils peuvent maintenant la voir sous un nouveau jour : abstinent, heureuse, joyeuse et libre! Merci aux Alcooliques anonymes pour le cadeau de la sobriété qui m'a été donné!

« Avant, j'avais honte de mon histoire. »

Mes parents sont venus aux États-Unis pour échapper à la guerre du Vietnam et sont partis de rien. Grâce au dur labeur et à la détermination, mon père est entré à l'université et a réussi comme ingénieur, et ma mère a fait carrière en travaillant auprès du comté.

J'ai grandi dans un foyer asiatique très strict et j'étais la première génération de ma famille à être née aux États-Unis. Je n'avais pas le droit de passer la nuit chez des amis, je ne pouvais pas participer aux activités sportives et je devais être la première de la classe. Je sais maintenant que mes parents ne voulaient que me préparer un bon avenir en Amérique. Ils m'ont aimée, ils ont voulu le meilleur pour moi et ont fait ce qui avait marché pour eux. Une forte volonté, du travail acharné, une éducation et de la discipline me mèneraient loin, ont-ils cru. Et surtout il ne fallait pas demander de l'aide, puisque c'est un signe de faiblesse. Ça ressemblait à une dictature à la maison; mon père était le pourvoyeur et quoi qu'il disait faisait loi. Les questions n'étaient pas permises. Je ne comprenais pas à cet âge pourquoi tous mes amis semblaient avoir des familles aussi sympathiques, aimantes et que j'étais coincée avec des parents qui ne me parlaient jamais et ne me permettaient de rien faire.

J'étais une adolescente rebelle, faisant tout en mon pouvoir pour aller contre « les règles » de mes parents. Je leur en voulais beaucoup pour mon enfance. Cependant, je n'ai pas bu d'alcool avant d'être à l'université. J'en suis tom-

bée amoureuse rapidement. Avec l'alcool, j'étais « acceptée, amusante à fréquenter, sociale et sans inhibition ». Alors, je m'y suis jetée corps et âme. J'ai touché un peu aux drogues et le plaisir n'a pas duré longtemps. Consommer et boire comme je le faisais m'ont placée dans des situations très dangereuses. À l'âge de 22 ans, j'ai été droguée et agressée sexuellement. Mon monde a volé en éclats. Je me suis détestée, je ne faisais confiance à personne et ma consommation est devenue incontrôlable. Mon père m'a reniée pendant deux ans. Il disait que je faisais honte à ma famille. J'ai arrêté de consommer des drogues, mais l'alcool était devenu ma seule échappatoire aux tourments du mépris de soi, de la honte, du dégoût et de la dépression que je ressentais quand je dessaoulais. C'est la folie de cette maladie : je buvais pour ne plus me détester, mais plus je buvais, plus je me détestais. Je ne pouvais pas arrêter ce cycle sans fin.

Je ne savais pas que l'alcoolisme était une maladie et je me croyais très faible d'être incapable d'arrêter de boire. Tout ce que je voulais, c'était trouver la paix et c'est ce que j'ai recherché pendant des années, mais je dépassais toujours les limites. J'ai fait une tentative de suicide, je me suis fait arrêter pour conduite avec facultés affaiblies, retrouvée aux urgences maintes fois, en désintox aussi. J'ai été internée contre mon gré dans un centre psychiatrique. J'ai pris beaucoup de médicaments et j'ai passé des années en thérapie. J'ai développé une pancréatite aiguë à cause de la boisson et un jour mon corps est entré en choc septique, bloquant mes reins et mes poumons. Pendant 34 jours à l'hôpital, j'avais un déambulateur et j'étais sous oxygène. Cette expérience m'a dissuadée de prendre un verre pendant quelque temps, mais je suis une alcoolique. Après neuf mois sans alcool et sans programme, ma santé s'est améliorée, mais la maladie a repris le dessus encore une fois. Deux semaines plus tard, j'étais de retour aux urgences.

Le médecin m'a dit qu'à cause de ma pancréatite, je mourrais si je buvais à nouveau. J'en suis finalement venue à penser que j'étais une alcoolique incurable. J'ai donc pris la décision de m'abandonner au programme des AA. Je suis allée aux réunions car je voulais arrêter de boire, mais en travaillant les Étapes, j'ai reçu tellement plus.

Ma relation avec mes parents s'est reconstruite. Cette maladie a abattu tous les murs et nous a forcés à être honnêtes les uns envers les autres. Cela devait être accablant de regarder l'alcool anéantir la vie de leur fille. Aujourd'hui, ils sont mon plus grand soutien, eux et mon mari non alcoolique, qui aime les AA et a accueilli le programme avec moi.

J'ai une carrière prometteuse que j'aime. Je sais qui je suis, la paix est dans mon âme et la joie dans mon cœur. Mon monde n'est plus gris et sans but. J'ai appris à être une bonne employée, une épouse, une fille, une sœur et un membre utile de la société. Le regret, la peur, la haine de soi et l'angoisse mentale ne gouvernent plus ma vie. L'obsession de boire a disparu. Je sais qui je suis au fond de moi, ce à quoi je crois, ce que je valorise, et je m'aime. Mon rapport avec ma Puissance supérieure est inébranlable et je ne changerais pas une seule chose de mon passé. Je dois ma vie au programme des AA.

Avant, j'avais honte de mon histoire, mais aujourd'hui, je la partage librement avec l'espoir que mon expérience, ma force et mon espoir aideront peut-être une autre personne qui se bat pour trouver l'abstinence.

« *Je pouvais arrêter pendant quelque temps, mais je finissais toujours par recommencer.* »

Jeune fille afro-américaine, j'avais juré de ne jamais toucher à l'alcool : mon père devenait si agressif quand il avait bu. Mais une nuit, quand j'avais 16 ans, j'ai décidé de voir ce que l'alcool avait de si spécial. Un ami m'a offert un verre à une fête et j'ai hésité avant de le boire. Le goût était affreux; je n'ai pas compris pourquoi les gens aimaient tellement ça. Donc, comme toute bonne alcoolique, j'ai décidé de continuer à boire jusqu'à ce que ses effets l'emportent. Et quand ils l'ont fait, tout s'est éclairé! Maladroite et effacée auparavant, j'étais maintenant courageuse et extravertie. Je pouvais soudainement parler aux garçons et mes problèmes ne semblaient plus avoir d'importance.

J'ai connu rapidement les conséquences de ma consommation : j'étais privée de sortie le lendemain matin. Malgré tout, ce que l'alcool

m'avait fait ressentir, j'en voulais encore, alors j'ai commencé à me saouler les week-ends avec des amis. J'étais devenue habile à manipuler les gens autour de moi afin d'obtenir de l'alcool. Souvent, je comptais sur les petits amis plus âgés de mes amies qui étaient disposés à acheter de l'alcool.

La remise des diplômes du secondaire est venue et j'ai dû faire face à de grands choix. Mes parents ont offert de payer pour l'université. Pourtant, même si je refusais de voir que ma consommation était un problème, ma conscience ne me permettait pas d'accepter leur argent. Je savais que je continuerais probablement mon style de vie de fêtarde. J'ai décliné leur offre, j'avais décidé de me débrouiller toute seule.

Après avoir prudemment délibéré, j'ai décidé de rejoindre le Corps des Marines des États-Unis. Mes parents n'étaient pas contents que leur fille la plus jeune s' enrôle, surtout à la suite du 11 septembre, mais je voulais faire partie des Marines. Alors, à mes 18 ans, j'ai prêté serment comme recrue.

Après l'entraînement de base, j'ai été postée à Jacksonville, en Caroline du Nord. J'attendais impatientement les week-ends où nous nous rendions à des fêtes hors de la base et où nous buvions. J'ai rencontré quelqu'un et nous sommes sortis ensemble une année avant que j'apprenne qu'il était déployé en Afghanistan. J'ai eu le cœur brisé. Quand il est parti, j'ai utilisé le seul mécanisme de défense que je connaissais (l'alcool), et je suis tombée en dépression. Je faisais la fête encore plus souvent et ma consommation a augmenté. Une nuit, en quittant une fête, des Marines d'une autre unité m'ont enlevée et violée. Démoralisée, je me suis tournée de nouveau vers l'alcool. Mais cette fois, c'était pire que jamais. Ma dépression s'est transformée en désespoir. Je me saoulais fréquemment et j'envieais de me suicider.

J'ai été terrifiée quand mon commandement a remarqué ma consommation. Par la grâce de Dieu, ils ont offert de m'envoyer suivre un traitement à l'hôpital. Je me suis préparée pour l'occasion en me saoulant autant que possible. Je suis arrivée au centre dans une grande confusion et je suis restée ainsi durant tout le séjour. J'étais arrogante et je n'étais toujours pas convaincue que j'avais un problème d'alcool.

Après le traitement, j'ai été libérée du service avec une mention honorable. Je suis rentrée chez moi au Missouri et j'ai alterné entre périodes de forte consommation et tentatives de contrôle. Je pouvais arrêter pendant quelque temps, mais je finissais toujours par recommencer.

Je me suis rendu compte que j'avais besoin de faire quelque chose de ma vie. J'ai obtenu un emploi et me suis inscrite à l'université. Peu après, j'ai été arrêtée pour conduite en état d'ébriété et j'en ai eu honte. « Tu es comme ton père, me suis-je dit. Je ne recommencerai plus. » Et je n'ai pas recommencé... jusqu'à ce que je recommence : j'ai été arrêtée une deuxième fois pour conduite en état d'ébriété en moins de cinq ans. Cette fois, je me suis retrouvée avec de sérieux problèmes juridiques.

Sous l'éclairage des lumières fluorescentes, je me suis assise sur le banc de métal froid d'une cellule de détention puante. C'est là que j'ai fait mon premier pas vers le rétablissement. J'ai baissé la tête et j'ai fait une humble prière à ma Puissance supérieure pour demander de l'aide. Ce jour-là, quelque chose dans mon esprit a changé. J'ai fait des allers-retours au tribunal pendant un an avant d'être finalement condamnée à une peine de prison. Mais je n'ai pas bu.

Je suis restée abstinente pendant deux ans avant de ressentir l'urgence familière de ma maladie. Cette fois, je savais où aller. J'ai trouvé une réunion des AA pour femmes et j'ai parcouru le long chemin vers la salle. Quand je suis arrivée à la porte d'entrée, j'ai paniqué, en pensant momentanément à m'en aller. C'est alors que j'ai vu une femme s'approcher et j'ai demandé, « Savez-vous où est la réunion des AA? » Elle a souri et a dit : « Oui, j'y vais moi aussi. Suis-moi. »

Quand je suis arrivée, j'ai écouté ce que les gens ont dit et j'ai fait ce que les gens ont fait. J'ai trouvé une marraine et j'ai créé des liens avec d'autres alcooliques. J'ai lu les publications et j'ai commencé à travailler les Étapes. Je me suis donné la permission de me laisser découvrir, et, sans même le réaliser, la vie est devenue plus heureuse et j'ai trouvé la paix. Mon ancienne vie était un champ de bataille de ruines alcooliques. Aujourd'hui, je choisis de vivre un jour à la fois avec l'aide de ce simple programme.

« Mon plus grand problème était le concept de Puissance supérieure. »

À l'âge de 13 ans, la peur et le désespoir m'habitaient tant que j'envisageais sérieusement de me suicider. J'allais à l'église. Je voulais croire, mais je ne ressentais pas le réconfort et l'espoir dont j'entendais les autres parler. J'avais juste tellement envie de mourir.

Alors j'ai commencé à boire et l'alcool m'a sauvé la vie. L'alcool a fait pour moi ce que je ne pouvais pas faire pour moi-même. Mais il ne l'a pas fait longtemps.

À 26 ans, j'avais abandonné un fils, deux maris, un éventail d'emplois et plusieurs petits amis au fil des ans. Et je me suis retrouvée face au même désespoir qu'à l'adolescence. Cela ne me dérangeait pas de mourir, parce que ma plus grande peur, c'était de devoir vivre 50 ans de plus comme ça.

Environ six semaines avant d'assister à ma première réunion, je suis sortie brièvement avec un homme qui était un membre des AA. Il avait laissé un Gros Livre sur ma table de salon. J'ai pensé que je devrais en connaître un peu sur ce programme dans lequel il était impliqué, donc j'ai pris le livre et j'ai commencé à lire. J'ai lu les 186 premières pages ce jour-là. Je n'ai certainement pas compris tous les efforts que me demanderaient les AA, mais j'ai vraiment pensé que, peut-être, si j'y allais et suivais les suggestions, les choses pourraient être différentes. C'était la première fois que j'ai ressenti un véritable espoir en 26 ans de vie.

J'avais beaucoup de mal avec le concept de Puissance supérieure. Pour arriver à boire autant que j'en avais besoin et faire toutes les choses qui allaient avec, il n'y avait pas de place dans ma vie pour les leçons religieuses de mon enfance. J'étais furieuse, amère et pleine de ressentiment. J'étais aussi une athée militante. Je me disputais sur l'inexistence de Dieu avec le premier venu que j'arrivais à coincer dans un bar. Je dois toujours des amendes honorables à ces inconnus qui ont eu la malchance de s'asseoir à côté de moi.

Mais j'avais besoin de croire au Mouvement des AA. J'ai commencé à assister aux réunions et à travailler avec une marraine. Quand nous avons travaillé les Étapes, je me suis battue avec le concept de Dieu. Elle m'a demandé très sim-

plement si je croyais que les AA avaient changé sa vie et les vies des gens que j'avais rencontrés dans les réunions. Et c'était le cas.

Un autre membre, un catholique dévot, m'a dit que cela n'avait pas d'importance si je ne croyais pas en Dieu, mais m'a suggéré de continuer à garder l'esprit et les yeux ouverts lorsque la réunion se terminerait, afin que je puisse voir tous les gens qui étaient restés abstinents ce jour-là grâce aux AA. C'était la preuve tangible de quelque chose de plus grand que moi.

J'ai souhaité être abstinente plus que n'importe quoi, donc j'ai essayé tout ce que les gens ont suggéré dans les réunions. J'ai essayé pendant longtemps. Mais, tout comme lorsque j'allais à l'église étant enfant, je ne ressentais ni le soulagement ni le réconfort dont parlaient les autres. Mais j'ai continué à travailler les Étapes.

Arrivée à la Douzième Étape, ma vie était très différente. À travers les Étapes, un changement psychique fondamental s'était opéré. J'avais une grande foi que, comme il est dit dans le livre des AA *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*, « Les Douze Étapes des AA sont un ensemble de principes de portée spirituelle qui, mis en pratique comme mode de vie, peuvent chasser l'obsession de boire et permettre à la personne atteinte d'alcoolisme de mener une vie heureuse, pleine et utile. »

J'étais toujours athée, mais la colère m'avait quittée. J'ai trouvé la paix par le service et en travaillant avec d'autres.

Comme je suis restée abstinente, j'ai eu le privilège de connaître des gens de grande foi, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur des AA, et j'ai appris beaucoup de chacun d'eux.

Je dois me souvenir que chacun d'entre nous a ses propres pratiques spirituelles et ses propres convictions et qu'aucun de nous n'a le « bon » type de spiritualité. Quand je suis arrivée chez les AA, j'étais reconnaissante d'avoir trouvé une solution qui fonctionnait pour moi. Je ne veux plus mourir. Je ne redoute pas de vivre jusqu'à ce que je sois vieille et je veux que quiconque franchissant la porte des AA trouve aussi cela.

Ma sobriété a été enrichie par la diversité d'expériences spirituelles des gens autour de moi. J'ai appris tant de mon mari catholique, de ma filleule Wiccan et des prêtres, rabbins, bouddhistes et musulmans que j'ai connus dans le rétablissement.

Dans notre brochure *Différentes avenues vers la spiritualité*, il y a une citation du cofondateur des AA Bill W. qui date de plus de 50 ans. Il décrit tout à fait ma vision d'espoir aujourd'hui : « Chez les AA, c'est notre souffrance commune qui nous unit. Ainsi nous devons considérer comme primordial de laisser à chacun la liberté de pratiquer toute religion, ou de suivre toute pratique spirituelle ou thérapeutique. Ne forçons donc jamais nos opinions personnelles ou même collectives sur quiconque. Accordons plutôt à chacun le respect et l'amour auxquels a droit chaque être humain qui tente de se frayer un chemin vers la lumière. Essayons toujours d'être inclusifs plutôt qu'exclusifs; rappelons-nous que chaque alcoolique parmi nous est un membre des AA, pourvu qu'il ou elle le déclare. »

« ***Ces promesses brisées à mes enfants.*** »

Ma mère est morte quand j'avais 12 ans. J'avais l'habitude de croire que ma vie aurait été différente si elle avait vécu. Cependant, je crois maintenant que même alors mon problème faisait déjà partie de moi. J'étais extrêmement timide et pleine de sentiments d'infériorité. Mon père a fait de son mieux pour nous élever, moi et mes deux sœurs cadettes, en gardant la famille unie jusqu'à ce que je parte pour l'université. Il a alors aussi placé mes deux sœurs au pensionnat.

Je me souviens de la peur écrasante qui s'est emparée de moi quand mon père m'a laissée à l'université. Je savais très bien que je serais incapable de m'intégrer. J'étais une marginale dès le départ et je le ressentais. Mes années d'université ont été teintées de blessures émotives, de rejet et d'anxiété.

Je me suis finalement mariée. Mon mari était un très bel homme et j'ai cru que mes peurs disparaîtraient et que je ne serais plus anxieuse avec les gens. Malheureusement, ce n'était pas le cas, sauf si je prenais un verre. J'avais appris à l'université qu'un verre ou deux facilitaient la communication. Et trois verres me faisaient oublier que je n'étais pas jolie!

Finalement, nous avons eu des enfants. Ils étaient tout pour moi. Pourtant, je me réveillais frappée d'horreur après un trou de mémoire, en me rendant compte que j'avais conduit la voiture sur des chemins de campagne, les enfants avec moi.

Puis mon mari est tombé malade. Isolée et effrayée, j'avais besoin de boire, même si les enfants, et dorénavant mon mari, dépendaient de moi.

Nous avons déménagé dans une petite ville du Massachusetts pour vivre avec mes beaux-parents. J'ai espéré qu'un tout nouveau cercle social résoudrait le problème. Il n'en fut rien.

Se saouler en public au sein d'une petite communauté, je vous garantis qu'il n'y a rien de mieux pour se faire détester de sa belle-mère.

Notre déménagement suivant a été sur une vieille ferme, difficile à chauffer et à entretenir. Mon mari s'absentait fréquemment et je buvais de plus en plus.

Un soir, je suis allée à un bar à quelques kilomètres de notre maison, en laissant mon fils de 11 ans en charge de ses sœurs. J'ai emmené avec moi un voisin assez âgé. Un des hommes au bar a offert de reconduire ma voiture à la maison, mais j'ai juré que j'arriverais à la conduire. Près de la maison, j'ai accéléré un peu et j'ai percuté un poteau. Mon voisin a eu deux yeux au beurre noir.

Sans que je le sache, l'homme qui avait offert de nous reconduire à la maison nous avait suivis. Il s'est arrangé pour faire remorquer la voiture hors du fossé et la mettre au milieu de notre allée. Il n'est pas resté très longtemps, mais quand il est parti, je suis allée en haut et j'y ai trouvé mon fils assis à côté de la grille d'aération avec sa carabine à plomb pointée au travers.

« Qu'est-ce que tu fais là? » ai-je demandé. « Je ne savais pas, Maman, a-t-il dit, mais je croyais que tu avais peut-être besoin d'aide. » J'ai cru avoir atteint le bas-fond à ce moment-là. Je crois vraiment qu'il doit y avoir un facteur de motivation qui nous pousse à désirer l'abstinence et je suis sûre que pour moi, c'étaient mes enfants.

Je n'oublierai jamais la fête pour les quatre ans de ma fille. Ce jour-là, les mères sont arrivées avec leurs enfants, m'ont jeté un coup d'œil et sont restées pour la fête. J'étais tellement ivre qu'elles n'osaient pas laisser leurs enfants avec moi.

Ces promesses brisées à mes enfants m'ont fait comprendre que je ne pouvais plus vivre avec moi-même. C'est là que je me suis tournée vers les AA en quête d'aide. Comme la plupart des gens, j'étais pleine d'idées reçues sur ce que

je trouverai en arrivant. Je croyais que tous les alcooliques étaient des personnages sortis des bas fonds. Lors de ma première réunion, j'ai été surprise d'y rencontrer des gens que je connaissais comme de très respectables paroissiens.

Mais surtout, quand je suis arrivée à ma première réunion des AA, j'ai ressenti un magnifique sentiment d'appartenance. En parlant avec les gens, j'ai découvert que je n'étais pas la seule au monde à avoir fait ce que j'avais fait, à avoir blessé les gens que j'aimais le plus. J'avais eu peur de devenir folle. J'étais reconnaissante d'apprendre que l'alcoolisme est une maladie triple, que j'étais malade mentalement, physiquement et spirituellement.

Pendant les premières années, j'avais de la difficulté à aller régulièrement aux réunions des AA. Les enfants étaient petits et il n'était pas toujours facile de trouver quelqu'un pour veiller sur eux. Néanmoins, je suis tombée amoureuse des AA dès la première réunion et je savais que, d'une façon ou d'une autre, j'allais trouver les réponses au sein de ce programme.

Je n'ai peut-être pas trouvé mes réponses d'un seul coup, mais lentement, je les ai trouvées. Au commencement, j'étais toujours si timide, si complexée, si absorbée par moi-même qu'il était très difficile de tendre la main et de saisir celle qui était généreusement tendue vers moi en toute amitié.

Au fil du temps, par les Douze Étapes des AA, je me suis rendu compte que si j'acceptais l'amour qui m'était offert si librement et que j'essayais de le partager avec d'autres, je pourrais apprendre grâce aux AA à être confortable avec les gens. Pour moi, c'était un magnifique pas en avant. Un des plus grands cadeaux que les AA m'aient donné, c'est que je n'ai plus peur. Ma vie était toujours dominée par la peur : la peur des gens, des situations, de mes propres carences. Chez les AA, j'ai appris à avoir la foi et à vivre sans peur.

« J'étais insatiable, vide à l'intérieur, et je cherchais le bonheur au fond de la bouteille. »

Je m'appelle Cathy et je suis une alcoolique. Grâce aux Alcooliques anonymes et à la grâce de Dieu, je n'ai pas eu à pas prendre un verre d'alcool depuis 21 ans.

J'ai pris mon premier verre à 16 ans, le jour même où je me suis mariée. J'ai aimé immédiatement l'effet que l'alcool avait sur moi. Je suis une personne naturellement tranquille, timide, mais l'alcool m'a permis de faire des choses que je n'aurais jamais osé imaginer faire à jeun.

Comme j'ai grandi dans le Queens, à New York, dans un quartier multiculturel, ma condition de femme noire n'est devenue manifeste que quand j'ai déménagé à Chicago. Non pas que je pouvais y changer quoi que ce soit, cela m'a seulement motivée davantage à devenir quelqu'un.

J'ai bu pendant seulement cinq ans, mais rétrospectivement, j'ai bu comme une alcoolique dès le début. Quand je buvais, quelqu'un d'autre prenait les commandes, quelqu'un que je n'aimais pas beaucoup. J'ai trois enfants. L'un d'eux est né durant les dernières phases de ma maladie et je peux voir la différence aujourd'hui dans sa personnalité.

J'étais infidèle à mon mari pendant mes années de consommation. Je le blâmais pour ma tristesse ou pour le fait de m'être mariée trop jeune. J'étais insatiable, vide à l'intérieur, et je cherchais le bonheur au fond de la bouteille.

Je n'ai pas bu dans les bars. La majeure partie de ma consommation s'est faite à la maison. Le travail de mon mari l'amenait souvent à l'extérieur de la ville, et j'attendais environ une demi-heure après son départ, puis j'allais au magasin de vins et spiritueux acheter mes réserves et je buvais jusqu'à perdre conscience. Je plongeais alors dans l'apitoiement sur mon sort, comme j'ai su plus tard que cela s'appelait, j'appelais mes partenaires de buvette pour les inviter à venir faire la fête. Mais l'euphorie ne durait qu'un court instant avant que les remords et la culpabilité ne l'emportent. J'ignorais que j'étais une alcoolique. Je ne savais pas ce qu'était un alcoolique. De nouveau, je croyais que tous mes problèmes étaient causés par mon mari et j'ai décidé que j'allais divorcer.

Un après-midi, assise sur le sofa à écouter la radio ou la télé, je ne me souviens pas quoi, j'ai entendu une voix qui disait : « Si vous avez un problème avec l'alcool, appelez ce numéro. » On m'avait dit que je buvais trop, alors pourquoi pas? Si l'annonceur avait dit : « Si vous êtes alcoolique... », je n'aurais jamais appelé. J'ai appelé par curiosité. Une dame, qui était très polie, m'a demandé si j'avais besoin d'aide avec un problème d'alcool; elle m'a aussi demandé si

je pouvais rester abstinente pour 24 heures. J'ai dit non. Elle a dit que n'importe qui pouvait rester abstinente pour 24 heures. Je me suis sentie insultée et j'ai raccroché.

J'étais aussi parmi ceux qui « ont le vin triste », alors naturellement j'ai pleuré un peu plus. Le jour suivant, je me suis levée, j'ai commencé à boire de nouveau et je me suis souvenue que j'avais appelé les AA la veille. J'ai décidé d'appeler à nouveau. J'ai parlé avec la même dame; elle m'a offert d'appeler quelqu'un qui m'amènerait à une réunion. J'ai refusé d'y aller, j'ai raccroché, j'ai pleuré et j'ai bu un peu plus.

J'ai appelé à nouveau et elle a demandé si elle pouvait m'envoyer de la documentation. Elle l'a fait et j'ai lu la documentation, je l'ai rappelée à nouveau et elle m'a dit où il y avait une réunion.

C'était une réunion ouverte. J'ai demandé à un voisin de venir avec moi ce soir-là. Il y avait un monsieur qui partageait. Je ne me souviens de rien de ce qui a été dit, sauf une dame qui m'a donné un « kit du nouveau » avec des noms dessus et qui m'a demandé d'appeler quelqu'un avant de prendre mon prochain verre. Elle m'a aussi dit « Reviens, ça marche. »

C'était il y a 21 ans. Aujourd'hui, je vais aux réunions pour me rappeler que, bien que je sois abstinente depuis un certain nombre d'années, je suis encore seulement à un verre de me saouler. Les Alcooliques anonymes m'ont offert l'opportunité de retourner à l'école, quelque chose que j'ai toujours voulu faire. Dans quelques mois, j'aurai ma maîtrise en psychologie. Cela ne peut se produire que chez les AA. Les outils sont là; je n'avais qu'à rester abstinente, tendre la main et m'en servir.

Aujourd'hui, à nouveau, grâce aux Alcooliques anonymes, je suis responsable. J'ai un bon travail qui me permet de partager une partie de moi-même avec celui qui s'est rétabli aussi bien qu'avec l'alcoolique qui souffre encore. Pour moi, ça marche toujours — un jour à la fois.

***« J'ai essayé de boire à en mourir...
pour cacher la misère et la douleur
que je ressentais. »***

Une des promesses du Gros Livre parle de ne pas regretter le passé, ni de vouloir l'oublier.

Mon passé a été rempli de honte, de déchéance et de pertes terribles liées à mon alcoolisme. Mais quand une marraine aimante m'a guidée à travers les Étapes, j'ai connu le pardon tant divin qu'humain.

La plus grande douleur causée par mon alcoolisme fut de perdre ma fille. J'ai pris la décision de la donner en adoption avant qu'elle naisse. Ma consommation était hors de contrôle avant ma grossesse, et la seule raison qui m'a empêchée de boire pendant ma grossesse, c'est que l'alcool me rendait malade.

J'ai passé ces neuf mois à sec, pleine de haine envers moi-même, honteuse, déprimée et accablée de culpabilité. J'ai utilisé une agence d'adoption qui, à l'époque, ne m'a offert aucune aide psychologique. Chaque jour, je me réveillais avec un sentiment d'incertitude totale. Je ne me sentais pas capable d'élever un enfant et au fond de moi, je ne sentais pas que je méritais un enfant, parce que j'étais si mauvaise. Quand elle est née, je l'ai tenue brièvement avant qu'elle parte pour son nouveau monde. Un morceau de mon âme est mort quand ils l'ont emmenée.

Durant les huit années qui ont suivi, j'ai essayé de boire à en mourir, pour cacher la misère et la douleur que je ressentais. J'étais incapable d'entretenir des relations, de garder un emploi, je n'avais aucun rêve, aucun projet, je n'étais capable de rien.

Ma maladie a vite progressé et je me suis complètement immergée dans une bouteille de vodka. Ma famille m'a offert de l'argent pour se débarrasser de moi. J'ai été arrêtée; mes amis étaient assis sur les tabourets de bar, dans des lieux sombres et minables; et j'ai virevolté dans les vies de bien des personnes innocentes, causant des dégâts partout où je passais.

Je suis tombée dans le désespoir. Je pensais à ma fille chaque fois que je voyais un enfant. Je me suis inquiétée au sujet de sa sécurité et je me suis vautrée dans l'apitoiement à propos de ma décision de renoncer à elle. J'étais une martyre saoule et pas jolie à voir. Il me semblait que j'avais perdu tout ce qui comptait.

C'est seulement par la grâce de Dieu que je suis abstinente aujourd'hui et je suis reconnaissante d'être une membre des Alcooliques anonymes. Chez les AA, j'ai trouvé l'occasion de faire face à la vérité dans chaque domaine de ma vie.

Quand je suis entrée dans le programme, je savais au fond de mon cœur que j'étais enfin à la maison. Je me suis sentie en sécurité pour la première fois de ma vie. J'ai voulu désespérément rester abstinente et j'étais disposée à faire ce qu'on me disait. Cependant, étant une égocentrique sans estime de moi, j'ai hésité devant mon inventaire.

Finalement, le jour est venu. J'avais le choix : boire, ou écrire une Quatrième Étape et la partager avec ma marraine.

Mon plus grand secret était la perte de ma fille. J'ai finalement tout sorti, mais la blessure a pris des années à guérir. J'ai cru plusieurs fois que je m'étais pardonnée, mais la honte et la culpabilité semblaient s'attarder. Je sentais un vide dans mon cœur que rien ne pouvait remplir.

Mon plus grand problème était de résoudre ce conflit intérieur. Comment quelqu'un, y compris moi-même, pouvait jamais renoncer à un enfant? Mon mari et moi n'avions jamais eu d'enfant parce que je ne croyais pas que je méritais d'avoir un autre bébé. Beaucoup de gens payaient pour mon égoïsme.

Un soir, j'étais assise dans une réunion sur la Huitième Étape, quand quelqu'un a dit continuer à faire des ajouts à sa liste d'amendes honorables au fil des années dans une tentative de devenir plus honnête dans son rétablissement. J'ai pensé immédiatement à ma fille. Je ne savais pas comment m'amender, puisque que je n'avais aucune idée d'où elle était.

Mon action a consisté à appeler l'agence d'adoption et à demander de placer des renseignements à mon sujet dans le dossier. Je n'ai pas voulu la chercher, mais j'ai voulu qu'elle soit capable de savoir qui j'étais si jamais elle décidait de me chercher. Ils m'ont envoyé un formulaire juridique à remplir, que j'ai gardé pendant plusieurs années. Pendant longtemps, j'ai eu très peur qu'elle me déteste.

Finalement, j'ai rempli le formulaire, j'ai écrit une lettre à ma fille à propos de moi et j'ai inclus quelques photographies.

Deux ans plus tard, j'ai reçu un coup de fil de l'agence d'adoption.

« Pat, c'est un jour merveilleux, a dit la femme. Votre fille veut vous parler et elle veut vous rencontrer. »

Nous avons arrangé un moment pour l'appel pour le soir-même; j'ai pleuré tout le reste de la

journée. Ma marraine des AA et ma marraine d'un autre programme sont venues à mon appartement pour me soutenir. J'ai prié pour trouver de la force et de l'aide.

Le téléphone a sonné et j'ai entendu sa voix, qui ressemblait beaucoup à la mienne. J'ai répondu à ses questions et j'ai noué une relation qui est absolument incroyable. C'est une belle femme à l'âme et au cœur indulgents.

Ma perception de ses sentiments était complètement erronée. Elle n'avait jamais ressenti que de l'amour et de la curiosité à mon égard. Sa mère adoptive et moi avons une magnifique relation et nous avons passé du temps ensemble. Elle a magnifiquement bien élevé ma fille et j'ai énormément de gratitude envers elle. Le trou dans mon cœur est rempli et déborde d'amour aujourd'hui.

Rien de tout cela n'aurait été possible sans l'autre cadeau de ma vie : l'abstinence et le programme des Alcooliques anonymes. Je sens le pardon divin et je crois quelquefois que je suis la maman la plus chanceuse au monde. Récemment, j'ai reçu une carte de sa part qui disait : « Je suis si chanceuse d'avoir deux merveilleuses mères. »

***« J'étais incapable de rester
abstinente parce que je n'étais pas
prête à être honnête. »***

La première fois que j'ai franchi les portes des AA, c'était il y a 22 ans. Je n'avais que 19 ans. J'étais une jeune femme effrayée, en guerre contre elle-même et contre le monde entier. La colère nourrissait la guerre et dissimulait mes peurs. Quand j'ai essayé de devenir abstinente, la colère a rendu les choses difficiles et j'ai lutté contre les suggestions qu'on me donnait; parfois catégoriquement, parfois de manière plus subtile.

Je savais que j'avais perdu la maîtrise de ma vie, mais je ne pouvais pas reconnaître l'impuissance. J'étais incapable de renoncer à ma volonté. Mon rapport à Dieu tel que je Le concevais était tendu. J'avais essayé les méthodes de la religion avant de me tourner vers les AA, mais j'avais continué à boire. Mais au sein des AA, j'ai écouté comment les autres concevaient leur Puissance supérieure. J'avais du mal à croire que Dieu se souciait de moi et m'aimait. J'avais

été furieuse contre Dieu pendant longtemps et toute la honte que je ressentais encore me coupait de Dieu. Aux premiers jours de mon rétablissement, j'ai gardé beaucoup de choses à l'intérieur. Je portais un masque. J'étais dans le déni et incapable de voir certaines choses à propos de moi-même.

Une des méthodes les plus faciles que j'ai trouvées pour ne pas avoir à me regarder en face a été de me plonger dans une relation. J'ai fréquenté, puis j'ai épousé un alcoolique en rétablissement. Après environ cinq ans d'abstinence, je suis retournée à la boisson. J'étais incapable de rester abstinent parce que je n'étais pas prête à être honnête. J'avais remplacé mon obsession envers l'alcool par une relation.

J'en suis venue à comprendre, dans l'abstinence, que les relations impliquent de la communication, de l'honnêteté, de l'amour, et la capacité de donner et de recevoir. Elles ne sont pas censées être là pour nous détourner de la vie.

La toile de fond de tout cela était ma dépression chronique. Depuis que j'étais dans le programme des AA, j'avais fait de nombreux séjours à l'hôpital psychiatrique, j'avais pris beaucoup de congés de maladie et reçu des traitements d'électroconvulsivothérapie. L'alcool étant un déprimeur, il avait aggravé ma dépression déjà sévère. Cela m'a pris des années pour être honnête à ce sujet. Il me fallait admettre que j'allais toujours devoir être médicamentée.

L'acceptation de cela et d'autres aspects de ma vie étaient essentiels à ma sobriété. J'avais besoin d'être honnête au sujet de ma dépression, mais aussi de mon orientation sexuelle.

J'ai fini par avouer à mon mari que je croyais que j'étais lesbienne. Je savais que je l'étais, mais j'essayais de le ménager. La vérité, c'est que nous étions misérables tous les deux. Je suis devenue suicidaire, j'avais des envies de meurtre. Cela m'a valu un autre séjour dans un hôpital psychiatrique. Mon mari et moi, nous nous sommes séparés et avons divorcé.

Je me devais de grandir dans ce programme. À un moment donné, j'ai dit à quelqu'un que j'étais « naturellement incapable d'être honnête ». Elle m'a répondu catégoriquement que je ne l'étais pas. Chaque semaine, elle me demandait comment j'allais et j'énumérais la longue liste de mes malheurs. Elle répondait, « As-tu bu aujourd'hui? » Je disais « Non ». Et elle me rap-

pelait, « Alors, c'est une bonne journée. »

J'ai encore du mal à accepter mon impuissance devant l'alcool, ma dépression et mon orientation sexuelle. Mais aujourd'hui, je peux être bien dans ma peau. Je me suis rendu compte que Dieu était toujours là et continue d'être là pour me guider. Dieu m'aime peu importe ce que j'ai fait et aujourd'hui, j'essaie de faire Sa volonté. Dieu tel que je Le conçois m'aime comme lesbienne. Je ne suis plus la femme seule, unique, et effrayée que j'étais.

Aujourd'hui, avec neuf ans d'abstinence continue, je peux partager mon expérience, ma force et mon espoir avec d'autres. Je peux montrer par mon exemple que le rétablissement est possible peu importe ce que la vie met sur notre chemin.

**« Je pressentais que ma chance
tournerait bientôt... Je ne voulais pas
aller en prison. »**

Mon père est né au Mexique. Ma mère est née à Laredo, au Texas. Mes parents se sont mariés et je suis né à San Antonio trois mois plus tard. Presque annuellement, ma mère a donné le jour, à six enfants en tout.

Quand j'étais toute petite, mon père m'a amenée avec lui au bar en ville. Il m'a donné une gorgée de sa chope. Il m'a dit de ne pas m'agiter pour ne pas tomber du tabouret, et il est allé aux toilettes. Pendant qu'il était parti, j'ai ramassé sa chope de bière et j'en ai bu. Depuis ce premier verre, je n'ai pu satisfaire cette incroyable compulsion qui survenait dès que je commençais à boire.

Quand j'avais sept ans, mes parents ont décidé que nous devions déménager. Ils en parlaient depuis quelque temps. Puis, un soir, des gens sont venus chez nous. Ils ont dit que des emplois les attendaient à Garnison. Mes parents ont téléphoné et ont parlé à l'employeur potentiel, qui a dit qu'il serait heureux de donner du travail à mon père aussi. Notre famille entière était la bienvenue, donc nous avons déménagé.

Ni l'un ni l'autre de mes parents ne maîtrisait totalement la langue anglaise, mais ils se faisaient comprendre; moi, par contre, je ne parlais pas un mot d'anglais. La barrière linguistique m'a rendu l'apprentissage difficile.

Quand j'avais huit ans, notre famille a déménagé à nouveau, à Houston, où j'ai été placée

dans une classe ESL (pour l'apprentissage de l'anglais seconde langue). Beaucoup d'enfants se sont moqués de moi. Ils me traitaient de tous les noms et me harcelaient constamment.

Quand je suis arrivé au secondaire, j'ai rencontré une amie qui m'a appris comment m'habiller « cool ». J'ai commencé à être suspendue de l'école, car je me battais et je manquais souvent les cours. J'ai aussi commencé à boire de la bière, à fumer des cigarettes et à inhaler des solvants.

À l'âge de douze ans, j'ai lu dans une rubrique de conseils d'un journal la lettre d'une autre enfant de douze ans qui disait que son père entraînait dans sa chambre à coucher au milieu de la nuit et la caressait. Je n'arrivais pas à y croire : il se passait exactement la même chose à la maison. La rubrique suggérait à la fille d'en parler à un conseiller scolaire, à sa mère ou à la police. J'ai estimé que je ne pouvais pas le dire à ma mère, et je me suis tournée vers la conseillère scolaire. Elle a appelé les autorités. On m'a demandé d'identifier mon père et il a été arrêté. Comme il n'avait jamais eu de problème avant cela, il a seulement eu une probation de cinq ans. On lui a aussi ordonné de quitter la maison immédiatement. Ma mère continuait de me demander si c'était vrai, alors que mon père insistait pour dire qu'il n'avait rien fait de mal. Je ne comprenais pas comment elle pouvait douter de ma parole. Naturellement, ce qui était arrivé s'était ébruité partout dans l'école et dans les alentours d'où nous vivions. Rongée par la culpabilité, la honte et la confusion, j'ai bu de plus en plus. J'ai voulu oublier ce qui s'était passé. Les garçons qui étaient censés être mes amis ont commencé à me faire des avances. Ma mère n'a pas aidé. Débordée par le fait qu'elle devait tout faire pour nous par elle-même, elle me répétait : « Si tu n'avais pas ouvert ta grande trappe, ton père serait encore ici pour m'aider! » Ces mots, de ma propre mère, m'ont hantée pendant longtemps.

J'ai commencé à fuguer. La première fois, avec mon petit ami de 23 ans. Nous avons vécu à Galveston avec sa sœur et nous avons bu et consommé ensemble. Nos disputes étaient terribles. Il me battait pratiquement à mort.

Après environ huit mois, je suis revenue à la maison et je suis retournée à l'école. Deux ans plus tard, je travaillais comme danseuse exo-

tique. Je suis tombée enceinte, sans être mariée, à l'âge de 18 ans.

En ce temps-là, j'aimais sortir et rester dehors, complètement partie. Je perdais souvent connaissance quelque part, ou bien j'étais arrêtée pour facultés affaiblies. Je pressentais que ma chance tournerait bientôt et que je serais enfermée pour bien plus que quelques jours. Je ne voulais pas aller en prison.

Comme ma première relation sexuelle, toutes les relations significatives qui ont suivi étaient essentiellement les mêmes. J'avais le don de choisir de vrais ratés comme mon père. Tous des criminels, des alcooliques, des drogués et des abuseurs. Vous l'avez deviné, j'avais peu d'estime de moi.

Après la naissance de mes trois autres enfants, j'ai trouvé l'abstinence chez les Alcooliques anonymes. J'ai fait face à de nombreuses difficultés dans l'abstinence, avec mes enfants et toutes les responsabilités qu'impliquent de vivre sa vie telle qu'elle est. Ma fille aînée vit encore avec ma mère, mais elle est très fière de moi. Ma vie aujourd'hui est merveilleuse comparée à ce qu'elle était. Mon propriétaire ne menace pas de m'expulser. Quand j'entre chez un prêteur sur gage, c'est pour acheter, pas pour mettre mes trucs en gage pour me saouler. Quand j'ai été arrêtée par un flic, il m'a donné une contravention avant de me laisser retourner dans mon véhicule. Quelle grande, grande différence! Juste le fait d'avoir une voiture me stupéfie. Quand je buvais, j'avais vendu ma voiture : la boisson avait plus d'importance. Je remercie Dieu d'avoir trouvé les AA.

« Vers la fin de ma période active... j'avais menacé des patients, travaillé en état d'ébriété, envisagé le meurtre... »

Je suis une alcoolique. Je suis aussi une infirmière, une femme célibataire qui aime participer à de nombreuses activités. Mais ça n'a pas toujours été le cas.

Je suis abstinent avec les Alcooliques anonymes depuis un peu plus de cinq ans maintenant. Les cinq années les plus heureuses de ma vie. Avant de franchir les portes des AA, j'étais « à sec » depuis un an, par peur d'un autre accès de delirium tremens. J'avais juré que je ne pren-

drais jamais un autre verre. Je ne voulais plus me retrouver saoule comme je l'avais été entre Noël et le jour de l'An plusieurs années auparavant.

Tôt ce matin de Noël, en conduisant ivre et sous l'influence de narcotiques, j'avais démoli un poteau téléphonique ainsi que ma voiture. Ce n'était pas la première fois. Aux urgences, j'étais agressive, je refusais de coopérer (j'étais toujours en uniforme), j'ai refusé les soins jusqu'au matin suivant, pour pouvoir être admise sans trace d'alcool et autres substances psychotropes.

À ce moment-là, si ma mémoire est bonne, je buvais pendant la journée et je prenais toutes les drogues que je pouvais obtenir avec ou sans ordonnance. Après avoir été renvoyée, mon irritabilité toujours croissante, ma nervosité et mes tremblements se sont transformés en hallucinations majeures accompagnées d'une horreur grandissante de ce qui m'arrivait.

Je ne pouvais pas retourner à l'hôpital où j'avais travaillé et ma famille ne pouvait plus tolérer mon comportement asocial. Pendant encore une année entière, j'ai continué à me heurter à des bas fonds successifs, une substance à la fois, mais il n'y avait aucun changement dans mon attitude générale à l'égard de la vie. Le rétablissement a commencé pour moi quand j'ai arrêté de prendre des drogues et que j'ai commencé à faire des efforts actifs pour m'améliorer. Il a commencé lorsque j'ai assisté à ma première réunion AA.

Enfant, j'étais timide : hypersensible, souffrant d'embonpoint et peu sûre de moi-même. J'ai cherché du réconfort dans les livres et dans le rôle de « petite mère ». Je me souviens m'être sentie importante quand mon père me permettait de quémander quelques petites gorgées de ses boissons. J'aimais l'effet. La première fois que je me suis enivrée jusqu'à en perdre la mémoire et plonger dans l'inconscience, j'avais 13 ans. J'avais l'impression que la seule solution à mon sentiment d'infériorité et à ma conscience obsessive était l'ivresse.

À l'école j'étais considérée comme une camarade au bon cœur qui aurait « donné sa chemise » pour aider quelqu'un. Ce besoin de faire plaisir aux autres m'a causé beaucoup de chagrin, surtout dans ma profession, jusqu'à ce que j'apprenne à dire non à mon premier verre.

Pour moi, quand j'enfilais cet uniforme blanc

et cette coiffe, je devenais Super Infirmière. Sans l'uniforme, j'appartenais à un milieu de la contre-culture. Pour compenser, j'avais besoin d'être Florence Nightingale. J'étais toujours furieuse de l'incompétence autour de moi, convaincue que j'étais la seule qui travaillait.

Avec toute cette colère et ce calvaire, je devais me saouler après le travail pour décompresser. J'avais besoin de mon travail pour satisfaire ma dépendance et les soins infirmiers étaient la seule chose respectable qui me restait.

Vers la fin de ma période active, qui a duré 12 ans, j'avais menacé des patients, travaillé en état d'ébriété, envisagé le meurtre, distribué de la drogue à des jeunes, fait des overdoses, avorté deux fois et perdu connaissance dans des bars, encore en uniforme. Je sentais mauvais, et j'ai trahi ma plus fidèle (et dernière) amie, en couchant avec son mari. J'ai conduit alors que j'étais trop saoule pour marcher. J'ai démoli plusieurs véhicules et j'ai été arrêtée plusieurs fois par la police, sans en avoir aucun souvenir.

Je détestais les ivrognes parce qu'ils étaient la preuve tangible de ce que j'étais sous ma façade : manipulatrice, malhonnête, effrayée et isolée. J'ai passé la plus grande partie de ma vie à faire semblant d'être quelque chose que je ne suis pas.

Avec les AA, j'ai trouvé comment je pouvais réellement changer, de l'intérieur, et non plus seulement à l'extérieur, grâce à des gens qui nient maintenant de leurs problèmes, pleurent de joie et apprécient la vie.

Aujourd'hui, je travaille comme infirmière au sein d'une équipe de transport en hélicoptère, une opportunité professionnelle que je ne serais pas capable de gérer sans l'abstinence. J'ai la réputation d'être honnête, bien que je ne sois pas toujours diplomate. La beauté de l'abstinence réside dans la capacité d'admettre mes torts si j'ai blessé quelqu'un par un mot ou un geste irréfléchi, et de me réajuster ensuite... Quand je buvais, j'avais une peur morbide que quelqu'un apprenne que j'avais fait des erreurs. J'étais donc incapable d'apprendre de mes erreurs et j'ai continué à répéter les mêmes, à maintes reprises.

Aujourd'hui, je peux apprendre et grandir avec les gens qui ont été placés sur mon chemin, sans avoir des attentes irréalistes envers eux ou moi-même. Je suis retournée à l'église de mon

enfance avec une foi adulte et je suis active dans le service des AA aussi bien que dans d'autres activités communautaires et professionnelles.

L'une des choses les plus difficiles pour moi dans le programme est la capacité de me voir de façon réaliste par rapport à ceux qui m'entourent. Acquérir de l'estime de soi et m'accepter ont été probablement les tâches les plus ardues auxquelles j'ai fait face. Par adversité, dans beaucoup de situations inconfortables de la vie, j'ai trouvé une dignité personnelle et une paix intérieure, avec ou sans approbation.

Je chéris le don de m'aimer moi-même sincèrement. J'ai toujours voulu être capable d'aider les autres et d'être utile, mais ma dépendance dévastatrice m'en rendait incapable. Maintenant libre, je mène la vie que je n'ai jamais cru possible et je réalise chaque jour davantage que je ne suis limitée que par mon manque de foi. Alors que j'étais un zombie ambulante, je deviens une femme apte, complète et bienveillante.

« *J'étais écrasée par ma honte, mes remords et ma culpabilité.* »

Voici comment le voyage d'une femme vers les Alcooliques anonymes a commencé : un coup de fil a été passé au numéro de téléphone des AA et deux jolies femmes, propres, sensées, et abstinentes, ont été envoyées dans une banlieue de la classe moyenne un samedi soir. Je suis sûre qu'elles se demandaient ce qu'elles allaient y trouver. Elles ont sonné.

La porte s'est ouverte sur une apparition à la robe tachée de vin, des cannettes de jus d'orange en guise de rouleaux pour les cheveux, marchant sur la pointe des pieds parce que ses talons étaient graissés avec de la vaseline et qu'elle tomberait si elle marchait à plat. Pour justifier son aspect charmant, elle a expliqué que le lendemain, c'était dimanche, et qu'elle devait se faire belle pour sa classe à l'école du dimanche.

Les visiteuses ont deviné par les taches de vin sur la robe et le tapis que cette apparition grasseuse avait un problème avec l'alcool. Elles devinaient également qu'elle avait plusieurs autres problèmes!

À une époque, j'avais honte d'admettre que cette apparition, c'était moi. Aujourd'hui, je sais que cette histoire peut être utile pour sauver une autre vie.

Comment ces deux femmes ont réussi à garder leur sérieux quand elles ont commencé à partager leur expérience, leur force et leur espoir, je ne le saurai jamais. L'une a expliqué comment son problème d'alcool l'avait amenée aux AA. La deuxième comment son problème avait affecté sa vie familiale. Toutes les deux ont dit qu'elles trouvaient l'espoir et le rétablissement dans les réunions des Alcooliques anonymes.

Évidemment, j'ai beaucoup pleuré en les écoutant. J'étais écrasée par ma honte, mes remords et ma culpabilité (sans parler du jus d'orange sur ma tête). Nous avons parlé de la boisson. J'ai essayé de leur parler de moi, de leur décrire l'horrible personne que j'étais. Puis, j'ai entendu les plus beaux mots que j'espère ne jamais oublier : « Vous n'avez pas à nous dire quoi que ce soit sur vous qui vous fait mal. Nous voulons seulement vous aider à arrêter de boire. »

J'étais sceptique. Comment quelqu'un pourrait-il m'aimer? Je ne m'aimais pas. Je n'étais pas sûre qu'une femme comme moi serait acceptée parmi vous. La mère de quatre enfants et belle-mère de deux, qui avait divisé deux familles et deux foyers, ne serait sûrement pas jugée digne d'entrer dans ce groupe, si ces femmes le représentaient. Et puis, je n'étais pas une « alcoolique pure » : j'étais doublement dépendante, bien qu'à ce moment-là, je ne comprenais pas comment les médicaments prescrits causaient chez moi une dépression monumentale et de l'anxiété. Je n'avais jamais entendu parler du « Douze Douze », mais j'étais sûre que je pouvais être qualifiée de « femme déchue ».

Deux jours plus tard, sans mes boîtes de jus d'orange et mes talons glissants, on m'a amenée à une réunion. Toujours convaincue que vous jugeriez mon apparence, j'ai enfilé un manteau d'hiver blanc flambant neuf, un fabuleux chapeau de paille, des gants blancs; la totale. À la fin de la réunion, j'ai cherché mon manteau blanc. Il avait disparu. Quelqu'un en avait besoin plus que moi. (Ils m'avaient laissé le chapeau.) J'étais trop effrayée pour montrer mon indignation devant un tel acte. J'avais toujours peur que vous ne m'acceptiez pas. Mais personne ne m'a dit que je n'avais pas ma place dans le groupe ou que je n'étais pas acceptable.

Trois semaines plus tard, j'ai entendu un mes-

sage qui a fait céder le barrage de mes larmes. Un homme avait fait comme moi, il avait quitté une famille et un foyer pour le seul amour qui comptait : l'alcool. Il était abstinente depuis six ans et je l'ai entendu dire, « Tout ira bien, si tu ne bois pas. »

Dans mon groupe d'attache, il y a 15 à 25 hommes et femmes. Il y a plusieurs personnes doublement dépendantes. Il y a des gens qui ont volé dans la collecte. Il y a un homme qui confond les Étapes depuis qu'il a eu une attaque. Il y a une femme dont le mari est incapable de parler ou de fonctionner depuis plus de 10 ans.

Nos âges varient de 23 à 67 ans à peu près. Nous avons un nouveau membre qui a six jours d'abstinence et un membre qui a 14 ans d'abstinence. Nous sommes principalement des blancs, mais souvent quelques hommes et femmes noirs sont présents. Nous sommes célibataires, mariés, divorcés, veuves et veufs. Nous sommes des médecins, des avocats, des ménagères, des techniciens en informatique, des garçons d'écurie, des vendeurs et des retraités. Nous avons des membres qui rechutent et des membres qui n'ont pas touché une goutte depuis le jour où ils ont franchi les portes des Alcooliques anonymes. Nous sommes des croyants, des sceptiques et des athées. Nous avons tous des problèmes autres que l'alcool.

Mais nous sommes tous là pour une seule et unique raison : chacun de nous a le désir d'arrêter de boire. Personne ne pousse les portes de notre petite maison de briques et repart sans l'apprendre, ou sans savoir que non seulement nous voulons qu'ils reviennent, mais nous avons besoin qu'ils reviennent.

Dans mon groupe d'attache, nous nous réunissons pour partager notre expérience, notre force et notre espoir avec chaque alcoolique qui souffre encore, qu'il soit nouveau ou pas. Et nous ne posons jamais de question. Personne n'a à nous dire ce qu'ils veulent garder pour eux.

« J'ai erré dans les rues pendant 10 ans et je suis devenue une alcoolique endurcie, méchante, désemparée. »

Je me suis pratiquement élevée moi-même de mes 9 ans jusqu'à mes 13 ans. Ma mère est morte et mon père était un ivrogne qui n'a pas

su quoi faire lorsqu'il lui a fallu nous élever seul, ma sœur et moi. Il allait travailler et je faisais ce dont j'avais envie. Quand j'avais 13 ans, mon père s'est remarié, mais j'étais devenue une enfant sauvage. J'avais réponse à tout. J'étais sournoise et une très bonne menteuse. Les règles n'existaient que pour être enfreintes.

Je me suis enfuie d'une école de réforme à l'âge de 16 ans et j'ai déménagé de Dallas, dans le Texas, à New York. J'étais libre. Je me croyais intelligente, mais je n'étais qu'une amatrice extrêmement crédule. J'ai commencé à boire comme s'il n'y avait pas de lendemain. J'ai bu de grandes quantités dès le départ. J'avais des pertes de mémoire et je subissais les conséquences de ma naïveté, de ma jeunesse et de mon ivresse.

Cela ne m'a pris que quelques années pour comprendre que les gens avec qui je m'étais liée n'avaient pas mon plus grand intérêt à cœur. Je me suis entêtée, je me suis forcée à croire ce qu'ils disaient et j'ai continué à être blessée, manipulée et utilisée. J'ai erré dans les rues pendant 10 ans et je suis devenue une alcoolique endurcie, méchante, désespérée, même si je n'en avais pas conscience à cette époque. Le vin bon marché m'a donné le courage d'arpenter les rues et de jouer aux durs pour tenir les prédateurs à distance et il m'a aidée à justifier mon style de vie et à vivre avec moi-même. Les pires vins bon marché m'ont rendue malade et délirante. Le vin est devenu un poison qui m'a envoyée en prison, à l'hôpital et dans des maisons abandonnées. Ma vie avait beau être dans un désordre complet, je croyais que l'alcool n'était pas mon problème, mais mon sauveur. Passer ma vie saoule convenait à mon style de vie et me permettait d'être la débauchée que j'étais devenue.

À travers une série d'événements, j'ai retrouvé ma famille à Tucson, dans l'Arizona, et j'ai déménagé. J'étais prête à obtenir un emploi, payer des taxes et vivre comme les gens normaux, mais j'ignorais que l'alcool était mon problème. Je croyais qu'il me suffisait de ne plus traîner dans les rues et de cesser d'être arrêtée.

Après encore sept ans de pitoyable et incompréhensible découragement, j'ai capitulé et je suis venue à ma première réunion des AA. Je suis tombée amoureuse du Mouvement. Je n'avais aucune idée de ce que je faisais et je

ne faisais confiance à personne, mais les gens dans les réunions m'ont encouragée à continuer à revenir. Je détestais les hommes et, souvent, quand je partageais dans les réunions, je disais : « Tous les hommes sont des chiens. » Certains des gars dans mon groupe d'attache se mettaient alors à japper. Secrètement, j'adorais ça.

La première personne à qui j'ai commencé à faire confiance était ma marraine, Pat. Je ne savais pas quoi penser d'elle parce qu'elle heurtait toujours mes sentiments. J'ai commencé à me fier à elle un jour où elle m'a dit qu'elle ne se souciait pas de mes sentiments, mais de ma vie. Ma confiance en elle a grandi quand, entre deux sanglots, j'ai partagé avec elle que j'avais honte d'avoir vendu mon corps pour de l'argent. Elle m'a regardée et sans cligner des yeux, elle a dit : « Hé bien, chérie, au moins on t'a payée pour. » Ces mots ont fait disparaître ma honte, et je l'aime depuis ce temps.

Le premier homme à qui j'ai fait confiance chez les AA était son mari, Luther. Je l'ai vu à l'œuvre avec des nouveaux chez eux. J'ai vu comment il traitait Pat et les autres femmes. Je ne l'ai jamais vu manquer de respect à qui que ce soit et il était très gentil avec moi. Il avait l'air de m'aimer, même s'il connaissait maintenant mon passé.

Après deux ou trois années d'abstinence, j'ai commencé à faire confiance à d'autres hommes de mon groupe d'attache, mais je ne l'ai réalisé que par une chaude journée d'été à Tucson. Deux membres de mon groupe d'appartenance, Tim et Tony, aimaient pêcher. Il n'y avait pas beaucoup d'endroits pour pêcher à Tucson, mais Tony les connaissait tous. Je n'aimais vraiment pas pêcher, mais j'aimais passer du temps avec ces gars. Vous devez savoir qu'il n'y avait là aucun batifolage. Je jurais comme un marin, fumais comme une cheminée, pesais environ 130 kilos et je ne me souciais pas des sentiments d'autrui.

Je ne me souviens pas s'ils m'ont demandé si je voulais aller avec eux, ou si je me suis imposée dans leur sortie, mais d'une façon ou d'une autre, j'y suis allée. C'est ce jour là que j'ai su que les AA avaient changé ma vie et m'avaient permis de retrouver ma foi et ma confiance envers les gens. Nous avons fini de pêcher et nous étions sur le chemin du retour. J'étais assise seule sur le siège arrière. Le son

doux de leurs voix venait vers moi. L'air frais entrant par une fenêtre ouverte me caressait le visage. J'ai fermé les yeux et je me suis sentie en paix. J'étais dans une voiture avec deux hommes qui ne voulaient rien de moi, sauf être mes amis. Nous avons passé trois heures ensemble dans le respect réciproque. Nous avons ri, nous avons pêché et nous avons partagé notre rétablissement. J'étais heureuse, joyeuse et libre pour la première fois de ma vie adulte. Comme les AA l'avaient promis, ma vie avait été recrée.

Cette belle journée à Tucson fut la première fois où j'ai su que je pourrais faire confiance aux gens et les aimer à nouveau. Et c'est ainsi depuis ce jour-là. Je suis reconnaissante envers Dieu et envers les AA pour avoir transformé cette alcoolique blasée et lui avoir donné l'abstinence, la vie et la capacité de faire à nouveau confiance.

Le mode de fonctionnement des AA

Les AA offrent un programme qui a fait ses preuves et qui peut mener au rétablissement. En écoutant de nombreuses personnes membres des AA qui partagent honnêtement et ouvertement à propos de leur alcoolisme, nous en venons à reconnaître que nous aussi, nous souffrons de la même maladie. En utilisant les Douze Étapes des AA et les principes des AA sur lesquels nous en venons à compter, nous découvrons de nouvelles façons de vivre. Si nous sommes disposées à être honnêtes au sujet de notre consommation et à appliquer sérieusement ce que nous apprenons sur nous-mêmes chez les AA, nos chances de nous rétablir sont bonnes.

Bien que les AA n'aient pas la solution à tous nos problèmes, en suivant les suggestions simples du programme des AA, nous pouvons trouver une solution à notre problème d'alcool et une façon de vivre la vie un jour à la fois, sans alcool.

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.

La plupart des femmes alcooliques se sentent à l'aise dans n'importe quel groupe des AA. Cependant, de nombreuses communautés des AA tiennent également des réunions d'intérêt spécial pour les femmes, dans lesquelles il peut être plus facile pour elles de s'identifier comme alcooliques ou partager ouvertement des problèmes personnels.

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 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

LIVRES

LES ALCOOLIKES 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 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, 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/les-aa-pour-la-femme.

