

EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR

Les femmes hispaniques chez les AA



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.

*Copyright © by AA Grapevine, Inc.
Traduit et reproduit avec autorisation.*

Titre original
Hispanic Women in A.A.

Copyright © 2021
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Traduction 2021.

Tous droits réservés.

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

www.aa.org

Les femmes hispaniques chez les AA

Avez-vous un problème d'alcool ?

Pour bon nombre d'entre nous, il peut être difficile d'admettre et d'accepter que nous avons un problème d'alcool. L'alcool semble parfois la solution à nos problèmes, la seule chose à rendre la vie supportable. Mais en examinant nos vies avec honnêteté, nous voyons que les problèmes se présentent quand nous buvons, qu'il s'agisse de problèmes à la maison ou au travail, de problèmes de santé, avec nos familles, voire dans nos vies sociales ; il est tout à fait probable que nous ayons un problème de consommation.

Chez les Alcooliques anonymes, nous avons appris que n'importe qui, n'importe où, quelles que soient les circonstances personnelles ou la langue que l'on parle, peut souffrir de la maladie de l'alcoolisme. Nous avons aussi appris que quiconque désire arrêter de boire peut trouver aide et rétablissement auprès des Alcooliques anonymes.

Les AA ne sont pas une organisation religieuse

Il n'y a qu'une seule condition pour être membre des Alcooliques anonymes : le désir d'arrêter de boire. AA est ouvert à tous, croyants ou non-croyants.

Vous n'êtes pas seules

Les récits qui suivent relatent l'expérience, la force et l'espoir d'un grand nombre de femmes hispaniques, toutes alcooliques, qui ont trouvé la sobriété et un nouveau mode de vie chez les Alcooliques anonymes. Ces récits illustrent leur expérience, leur force et leur espoir.

Peu importe que vous soyez âgées de 16 ou de 60 ans, que vous soyez riches ou pauvres, employées ou non, avec ou sans papier, ou encore que vous soyez propriétaires d'une entreprise ou mères au foyer, que vous ayez fait des études ou pas, viviez dans un foyer pour itinérantes ou dans la rue, que vous soyez membre dévouée d'une Église, fréquentiez un centre de traitement ou soyez en détention, vous pouvez obtenir de l'aide, mais vous devez prendre la décision de le demander.

Si vous pensez avoir un problème de boisson, vous vous reconnaîtrez peut-être dans l'une des expériences relatées dans ces récits. Nous espérons que vous découvrirez, tout comme ces femmes, que vous êtes bienvenues chez les Alcooliques anonymes et que vous aussi pouvez trouver une liberté nouvelle et un nouveau bonheur grâce au mode de vie spirituel.

« *Ma vie était un casse-tête.* »

Quand on me demandait pourquoi je buvais, j'avais plusieurs réponses, mais en fait, je n'en savais rien. J'assistais aux réunions des AA pour me punir d'avoir conduit en état d'ébriété. Difficile d'imaginer que ma vie allait changer ! J'ai fait tous les efforts possibles, j'ai assisté tous les jours à des réunions et je n'ai pas bu pendant six mois. J'étais certaine que je ne boirais plus jamais d'alcool. J'ignore encore ce qui s'est passé, mais je peux vous assurer qu'en prenant ce premier verre, le reste de la journée s'est perdu dans le néant. À mon réveil le lendemain, je n'arrivais pas à croire que je m'étais encore saoulée. C'était pénible de reconnaître ma faiblesse : j'avais été incapable de dire non à ce verre d'alcool. J'ai constaté non sans tristesse que, pendant 20 ans, j'avais voulu contrôler ma consommation, et c'est à ce moment-là que j'ai admis que j'étais alcoolique.

Je m'appelle Esther et je suis abstinente aujourd'hui. Je suis née à Mexico, où chaque rue possède son histoire, sa légende. J'ai grandi au rythme du folklore, des coutumes, des fêtes et des danses mexicaines de l'époque. Bien entendu, il y avait toujours de l'alcool. Je ne pensais pas que l'alcool pouvait poser un problème, parce que je voyais les adultes s'amuser et bien s'entendre quand ils buvaient. J'ai été témoin de quelques bagarres, mais les gens s'empressaient de justifier ça en disant : « C'est ce qui arrive quand on boit ». Cela faisait partie de la vie quotidienne. J'ai commencé à boire à l'école secondaire. Faire face à l'inconnu était difficile. Je ne savais pas quoi faire. Je me sentais perdue dans la foule des élèves et j'avais besoin d'aide pour exister dans cet environnement. L'alcool m'aidait à être celle que je pensais vouloir être.

Dès le début, je recherchais les effets : j'aimais comment l'alcool faisait de moi une fille joyeuse, brave et sociable. J'ignorais que l'alcoolisme est une maladie progressive et qu'elle m'occasionnerait des problèmes dont je pouvais me passer. Mes parents ont toujours voulu ce qu'il y avait de mieux pour moi. Nous étions très pauvres et n'avions parfois rien à manger ; ils faisaient parfois des sacrifices pour pouvoir nous procurer ce dont nous

avions besoin et pour nous envoyer à l'école. Je n'ai jamais voulu faire honte à ma famille et à mes amis, ni les peiner ou les mettre en colère, mais j'étais totalement incapable de contrôler ma consommation. Je ne pouvais pas les regarder dans les yeux et leur demander de l'aide, et il m'arrivait de ne pas rentrer à la maison de crainte d'être punie. Je n'ai pas terminé mes études parce que je ne pouvais pas apprendre, et cela était extrêmement frustrant. Pendant de nombreuses années, j'ai éprouvé de l'amertume à l'idée de ne pas avoir obtenu mon diplôme. J'étais peu équipée pour affronter la vie. Je n'avais que l'alcool, la frustration, l'amertume et la tristesse, sans parler de l'immense solitude. Et il me semblait que ce serait mon lot pour le reste de mes jours.

Avec les Douze Étapes, j'ai appris à me connaître peu à peu : c'était comme si, pour la première fois, je découvrais qui j'étais réellement. Ma vie était un casse-tête que j'ai commencé à assembler avec l'amour prodigué par les AA. Je m'étonne encore de découvrir les raisons profondes qui me poussaient à boire et qui suscitaient en moi les pensées et les émotions qui m'habitaient alors.

Grâce au programme, j'ai commencé à changer, petit à petit. Les témoignages des membres des AA présents aux réunions m'inspiraient. Cependant, rares étaient les femmes dans les groupes environnants. Quelqu'un m'a remis un dépliant sur les femmes dans les AA. Les histoires me plaisaient, mais je ne m'y reconnaissais pas. Des membres attentionnés de mon groupe ont commencé à m'apporter des revues et des publications du Mexique concernant les AA. J'ai lu les récits de femmes hispaniques dont je partageais la culture, et je me suis immédiatement identifiée à elles.

J'avais l'impression de les connaître et qu'elles me connaissaient, et en peu de temps, je me suis sentie chez moi parmi les AA. J'ai réalisé que le programme était plus facile à comprendre en espagnol avec des femmes hispaniques, et cela était très important au début de mon rétablissement. Cela m'a donné de solides bases pour comprendre mon problème et pour croire que je pouvais demeurer abstinente.

Dans mon groupe d'attache, davantage de femmes demeurent abstinentes maintenant, et nous faisons du service auprès du bureau de l'intergroupe et dans les services généraux, grâce à d'autres femmes qui s'y trouvaient pour nous

accueillir et nous épauler. En tant que membre des AA, je tiens à ce que d'autres femmes découvrent le Mouvement et se rétablissent de l'alcoolisme afin de vivre pleinement leur vie, pour elles-mêmes et pour leurs proches.

ZORAIDA

« *Tout semblait parfait de l'extérieur.* »

J'ai grandi en regardant les films de Sarita Montiel et de Pedro Infante avec ma mère dans un petit appartement de New York, entourée de membres de la famille et d'amis intimes. Oncles, tantes, cousins et grand-père vivaient tous dans le même complexe à Manhattan. Comme nous étions nombreux, nous étions constamment réunis à l'occasion de fêtes, d'anniversaires, de vacances et autres festivités marquées par la musique, la danse, les repas et la boisson — il y avait toujours de l'alcool. Ma famille était tricotée serrée, liée par de nombreux secrets de famille que nous n'osions dire à d'autres, ni même discuter entre nous.

L'alcoolisme de mon père était l'un de ces secrets. Quand j'étais petite, je me souviens que mon père quittait la maison et y revenait parfois deux ou trois jours plus tard. Il lui arrivait de rentrer en titubant à trois ou quatre heures du matin, rapportant des jouets et des bonbons. D'autres fois, il faisait irruption en tempêtant ; il tirait mes frères du lit et les battait. Je vivais constamment dans la peur et l'anxiété. J'ai appris à rester tranquille et à faire comme si le nid familial était parfait à tous points de vue, comme dans l'un des films romantiques que j'avais coutume de regarder dans mon enfance. Je me taisais et je cherchais des moyens de m'échapper. Je n'avais que cinq ans.

Plus tard, nous sommes déménagés dans une autre ville à l'autre bout du pays dans l'espoir d'y mener une vie meilleure et d'y trouver plus de possibilités. Là-bas, nous avons dû nous adapter à un nouveau voisinage et construire une nouvelle maison. En peu de temps, les habitudes de consommation intensive ont refait surface. Mon père a trouvé les AA et a commencé à mettre en pratique le programme à la maison. La vie familiale a changé du tout au tout. Je sais maintenant que mon père a été mon premier contact avec les AA, et ce, bien avant que je commence à boire.

Je me suis mise à boire beaucoup dans la trentaine, après avoir obtenu un diplôme d'une presti-

gieuse université, après avoir acheté la maison de mes rêves et après avoir démarré une entreprise avec l'homme qui était alors mon mari. Encore une fois, tout semblait parfait de l'extérieur tandis que je déperissais et que j'étais vide de l'intérieur. Je me suis blessée au dos et j'ai dû subir une opération. En fait, j'ai subi une chirurgie, une deuxième, puis une troisième ; j'étais si dévastée que je ne pouvais m'arrêter de boire. Pendant ma dépression, tous les sentiments de peur, de colère, d'insécurité, d'impuissance et de confusion que j'avais, enfant, ensevelis sous l'alcool semblaient jaillir intérieurement. Je devenais folle et mon seul remède était le roi Alcool. Jour après jour, je cachais mes bouteilles vides un peu partout dans la maison et dans ma voiture. Je détestais l'anxiété qui m'accablait entre mes consommations. J'ai essayé d'arrêter de boire par moi-même en rationnant mon alcool. Je me souviens avoir acheté sept bouteilles, convaincue que je n'en boirais qu'une le premier jour. Le lendemain, je ne devais boire que les trois quarts d'une bouteille, et le jour suivant, une demi-bouteille. Cela devait se poursuivre ainsi jusqu'à ce qu'il ne me reste qu'un seul verre, et j'en aurais fini avec l'alcool. Ça n'a pas fonctionné longtemps. Je buvais presque toujours les sept bouteilles aussi vite que possible en me disant que j'essaierais d'arrêter de boire le lendemain.

J'avais 36 ans quand mon père a succombé au cancer, et je me sentais coupable d'avoir bu pendant sa maladie sans pouvoir arrêter. J'ai donc noyé ma culpabilité dans l'alcool, buvant davantage. Quatre ans plus tard, après avoir passé trois jours sur un matelas de yoga dans ma chambre d'amis et avoir bu tout l'alcool qui se trouvait dans la maison, il me fallait à tout prix un verre et j'ai cherché partout de quoi étancher ma soif ; j'ai bu tout ce qui pouvait contenir de l'alcool. Tout le rince-bouche y est passé, puis j'ai avalé une bouteille et demie d'alcool à friction. Ce fut ma dernière consommation. Vers la fin du troisième jour, j'ai compris qu'il fallait que ça change, sinon j'allais mourir. J'ai réalisé que je ne pouvais y arriver par moi-même. Je me suis rendue en ambulance aux services d'urgence et j'ai dit au médecin que j'avais besoin d'aide. Après la désintoxication, il m'a remis dans l'ambulance et m'a envoyée dans un centre de traitement. C'est là où j'ai assisté pour la première fois à une réunion des AA.

Même si je savais que j'avais besoin d'aide, il m'a fallu apprendre à m'ouvrir et à entendre ma

voix. Aujourd'hui, grâce à l'étude des Douze Étapes avec ma marraine, je vis pleinement ma vie. Plus important encore, j'en suis venue à faire la paix avec mon passé et à me concentrer sur le présent. Après huit années de sobriété, je m'étonne encore de la joie, de la paix et de l'amour qui ne cessent de grandir en moi. Je suis enfin libérée de l'obsession de boire et j'ai les outils nécessaires pour vivre pleinement ma vie.

NANCY

« *Je vivais à gauche et à droite.* »

Je m'appelle Nancy. Je suis une professionnelle. Je suis mère. Une latino et une alcoolique.

J'ai toujours pensé que j'avais la maîtrise de ma vie et de tout le reste. C'est pourquoi je me croyais au-dessus de tout le monde. Personne ne pouvait m'apprendre quoi que ce soit que je ne savais déjà, même au plus creux de ma souffrance d'alcoolique. J'ai connu le Mouvement à l'âge de 29 ans ; je pesais alors 43 kilos et j'éprouvais une immense solitude même quand j'étais entourée de personnes. Et je ne pouvais arrêter de boire ; je buvais tous les jours. Je ne pouvais me passer d'alcool ne serait-ce qu'une journée. L'anxiété et la peur s'emparaient de moi jusqu'à ce que je prenne un autre verre.

Je suis arrivée chez les AA en pensant que je n'avais pas de problème d'alcool, que je pouvais contrôler ma consommation d'alcool. C'était à cause des problèmes que j'avais dans ma vie que je me retrouvais chez les AA. Je voulais suivre le programme à ma manière, être l'exception à la règle, mais ça ne marchait pas. J'en étais à mon quatrième mari, j'avais laissé mes enfants au Mexique avec leur père. J'ai sombré dans la prostitution ; tous les jours, je consommais de la drogue et de l'alcool. Le pire, c'était mes relations avec ma famille : personne ne me faisait confiance. Mon manque de respect envers ma famille était au comble. Je vivais à gauche et à droite comme si je fuyais quelque chose, essayant de me soustraire aux conséquences de mon comportement. La solitude, l'anxiété et le désespoir meublaient mon quotidien.

Mais la Fraternité faisait preuve de tolérance envers moi : on m'a acceptée malgré mes actions, et l'on m'a prodigué amour et compréhension. Je me querellais avec tout le monde pour pouvoir faire les choses comme je l'entendais. Je cherchais la « normalité » au bord de la folie et de la mort. Je

refusais d'être anormale ! Dans mon for intérieur, j'avais l'impression d'être parfaite ! Un aveuglement spirituel chronique m'empêchait de voir mes erreurs, là où le bât blessait. Je voyais seulement les erreurs des autres. Au bout de trois ans dans le programme, je me suis effondrée, mais les Étapes ont eu raison de mon aveuglement et les Traditions m'ont montré ma place dans le groupe, parmi mes semblables. Grâce au marrainage, j'ai appris les principes de base d'obéissance et de discipline.

Je dois ajouter qu'au départ, j'étais athée ; je ne croyais pas en une puissance supérieure. Ma marraine m'a dit que j'allais en avoir besoin ; c'est pourquoi j'ai commencé à rechercher cette puissance supérieure. Bien sûr, mon arrogance m'empêchait de la trouver ! Au bout de six mois, j'en suis venue à croire en une puissance supérieure et j'ai commencé à comprendre cette puissance par l'entremise d'une autre femme, une femme qui s'est jointe au groupe et qui était détruite par la vie, une autre femme seule accablée par ses propres démons. Je me suis vue en elle. J'ai compris à quoi ressemblerait ma vie si je restais sur la même voie, et j'ai appelé à l'aide : « Il y a un Être qui a tout pouvoir — et cet Être, c'est Dieu. Puissiez-vous Le découvrir maintenant ! »

Quelque chose s'est passé par la suite. Aujourd'hui, je suis heureuse et je suis libre. Je crois... et je crée. Guidée par ma marraine, j'ai démarré un groupe pour femmes qui a pour nom « Croire, c'est créer », et le miracle se produit tous les jours. Je vis dans la sobriété. J'applique les Étapes dans tous les domaines de ma vie, et les résultats ne se font pas attendre. Nombreux sont les gens qui ont maintenant confiance en moi, mais le plus beau dans tout cela, c'est que je vis en étant guidée, dirigée. Je remets tout entre les mains de ma puissance supérieure.

DORIS

« *Je ne supportais pas les gens heureux.* »

Mon mari me criait qu'il ne pouvait plus supporter d'avoir une femme alcoolique. Je lui disais que ce vilain mot ne me concernait pas et que je devais seulement apprendre à maîtriser ma consommation d'alcool. Durant les années qui ont suivi, je me suis employée à modérer et à freiner ma consommation d'alcool afin que plus personne ne se plaigne de moi. Je devais dissimuler la façon dont

je réussissais à obtenir de l'argent pour acheter mes bouteilles. Je devais cacher les bouteilles que j'achetais, que je vidais et dont je me débarrassais, mais surtout, je devais me cacher de tout le monde pour que personne ne sache que j'étais bourrée.

Tout cela m'épuisait, mais je ne connaissais pas d'autre moyen pour survivre. Ma téquila était la seule chose qui m'aidait à faire face à la tristesse, à la colère, à la frustration, au stress, à l'anxiété et à la souffrance que ressent quiconque perd la maîtrise de sa vie.

Au cours des derniers mois où j'ai bu, une bouteille de téquila par jour ne suffisait pas à apaiser ma souffrance ni à remplir mon vide intérieur. Mon corps avait besoin de boire pour fonctionner, car ce n'est qu'en buvant toute la journée que j'arrivais à ne plus transpirer et à ne plus trembler des mains. L'alcool ne m'était plus d'aucune utilité sur le plan émotionnel ; il m'aidait simplement à faire mes journées. Même à ce moment-là, je ne pensais pas que j'étais alcoolique : j'avais entendu les histoires d'autres personnes et je n'étais pas comme elles. La police ne m'avait jamais arrêtée et je n'avais jamais eu d'accident de la route. Mon mari n'avait pas divorcé ; le gouvernement ne m'avait pas retiré mes enfants ; je n'avais pas attiré l'attention sur moi au travail. Bref, je n'avais rien perdu. Ça ne se pouvait pas que je sois alcoolique. Alors pourquoi voulais-je mettre fin à mes jours ?

Je suis arrivée chez les AA il y a dix ans, mais je suis abstinente depuis sept ans seulement, et ce, grâce à ma puissance supérieure. J'ai eu beaucoup de mal à rester abstinente les trois premières années pour différentes raisons, principalement parce que je refusais d'admettre que j'étais alcoolique. S'il est une chose que je désirais de tout mon cœur, c'était de pouvoir apprécier ma téquila comme toute personne normale. Pour tout dire, j'ai visité le site www.aa.org afin d'y trouver des stratégies qui me permettraient de boire et d'apprécier ma téquila comme avant. J'étais loin d'imaginer que ce site Web allait changer ma vie pour toujours !

Je me suis d'abord présentée à une réunion anglophone. J'y ai découvert un groupe de personnes heureuses qui riaient à gorge déployée. Cela m'a un peu contrariée parce que je ne supportais pas les gens heureux ; j'avais l'impression d'être morte tout en étant en vie. On m'a remis des publications ; on m'a envoyé des messages quand j'ai cessé d'aller aux réunions ; on m'a fait parve-

nir des dépliants qui annonçaient les événements afin de me motiver. Quand finalement j'ai repris les réunions, personne ne m'a jugée. Je n'arrivais pas à croire que je commençais à me sentir à la maison au milieu de ces gens bizarres. J'ai appris que la différence tient au fait que chez les AA, nous partageons la même souffrance, la même tristesse, enfin quelque chose que mes proches ne pouvaient pas comprendre. J'ai commencé à assister à des réunions pour femmes et j'ai été impressionnée par l'unité du groupe ; je pouvais m'identifier à ces femmes en les entendant parler de leur rétablissement comme femmes, épouses, mères, filles. Leur vie était comme la mienne !

Je me rappelle avoir dit une fois qu'il m'arrivait parfois de ne pouvoir m'identifier à elles dans leurs témoignages parce que mon enfance avait été tellement différente de la leur. Même si j'étais née dans ce pays, mes parents nous avaient élevés dans la culture hispanique. C'est là que le groupe m'a expliqué qu'il existait une communauté de groupes hispanophones et qu'il serait peut-être bon que j'assiste à leurs réunions à tout hasard. J'ai trouvé un groupe de femmes très différentes de moi, mais en même temps tellement semblables. J'ai tant appris auprès d'elles ! C'est là où j'ai rencontré ma première marraine, qui m'a aidée à cheminer avec les Étapes et le programme. Elle m'a dit : « Demande-toi quel genre de femme tu veux être, mais surtout quel genre de femme tu veux être dans le Mouvement des Alcooliques anonymes. »

Aujourd'hui, je me sens heureuse, joyeuse et libre. Je suis membre d'un groupe de femmes qui servent au bureau central et au niveau du district. Ensemble, nous cherchons à transmettre le message d'espoir à toutes les personnes qui souffrent encore au sein du groupe et à l'extérieur, notamment les femmes hispaniques. J'ai une filleule et une marraine, et celle-ci a également une marraine. Ensemble, nous allons continuer sur cette voie.

DIANA

« Trop honte pour demander de l'aide. »

Je suis née à New York et j'ai grandi dans le Bronx. Mes parents étaient tous deux hispaniques et ont fait la promesse que leurs enfants n'en seraient pas stigmatisés comme eux l'avaient été. Ils mentaient au sujet de leur patrimoine et ne parlaient l'espagnol que derrière des portes closes.

Mon père était un alcoolique emporté et violent. Ma mère était complaisante et trop terrifiée pour contrarier son mari violent. J'étais leur seule fille et la plus jeune de deux enfants. Très tôt, on m'a appris qu'en tant que femme, ma vie n'avait aucun sens si ce n'est pour me marier, avoir des enfants, satisfaire un mari et lui obéir. D'aussi loin que je me souviens, on me battait et on me criait après tous les jours ; je suis devenue une rêveuse solitaire. J'étais le bouc émissaire de mes parents, qui voulaient apaiser leurs frustrations. Je vivais dans un monde quasi surréaliste, car je passais mes journées cachée, effrayée, me sentant trop inutile pour ouvrir la bouche. Pour échapper à la violence et répondre à mes besoins, j'ai vite appris à manipuler les autres.

Je ne parlais pas espagnol quand j'étais petite — l'anglais est ma première langue — mais je comprenais la signification du ton et du volume. Je me souviens d'événements familiaux où l'on buvait et qui se sont soldés par des bagarres. Des hommes adressaient des remarques obscènes et suggestives aux femmes, et se montraient souvent violents envers elles. Les femmes de ma famille ne valaient pas mieux. Je me jurais de ne jamais leur ressembler ou d'avoir affaire à elles. Résolue à fuir, j'ai poursuivi mes études. C'était ma porte de sortie vers une vie meilleure.

J'étais rebelle et je détestais mes parents. J'étais déjà complètement épuisée quand j'ai pris mon premier verre, à l'âge de 17 ans, chez mon petit ami. Ses parents avaient l'habitude d'arroser de vin les repas en famille. À la toute première gorgée, j'ai eu la sensation que tout allait bien dans le monde et, pour la première fois de ma vie, j'ai connu l'absence de peur.

J'avais 25 ans lorsque j'ai commencé à vivre à l'étranger et à parler l'espagnol. Même si j'arrivais à échapper à ma famille en mettant un océan entre nous, les « leçons » du passé devenaient une réalité horrible et quotidienne encore une fois. Je ne faisais pas de lien entre mes problèmes et l'alcoolisme ; à l'époque, j'ignorais ce qu'était l'alcoolisme.

Toutes les promesses que je me faisais demeuraient vaines. J'ai grandi dans un monde de secrets, de méfiance et de honte, gardant pour moi ce qui se passait à la maison ou ce que je vivais intérieurement. Mes relations importantes ont toutes été avec des hommes aussi violents que mon père, car en mon for intérieur, c'est ce que je croyais mériter.

ter. Je suis devenue, comme ma mère, terrifiée et soumise.

Pendant les journées où je buvais, je n'ai rien perdu sur le plan matériel. Je suis devenue encore plus ambitieuse, croyant que les possessions matérielles étaient essentielles à ma vie et à ma survie. J'étais également convaincue que la solution résidait dans l'accumulation de connaissances. J'ai lu des ouvrages de psychologie, de philosophie et de croissance personnelle, pensant qu'ils m'aideraient à contrôler les attitudes des autres et à régler mes problèmes personnels.

Si je buvais trop une nuit, j'étais persuadée que la discipline était la réponse à ce simple problème. En tant que danseuse professionnelle, je n'avais aucune difficulté avec la discipline. Avec le temps, malgré mes promesses d'abstinence, je ne pouvais arrêter de boire. Je cachais les bouteilles et, tous les jours, je me terrais dans les placards pour boire, après avoir rempli toutes mes obligations pour que personne ne s'aperçoive de ma déchéance d'alcoolique. Je devais sauver les apparences à tout prix. J'avais trop honte pour demander de l'aide, ni même pour admettre que j'avais un problème.

J'ai bu pendant 39 ans jusqu'à ce qu'un jour, je ne puisse trouver une raison de me tirer du lit. Ce jour-là, j'ai téléphoné aux AA pour obtenir de l'aide, bien que mon mari d'alors, qui était alcoolique et consommateur de cocaïne, s'y opposât formellement.

Je vivais dans l'un des plus beaux coins de l'Espagne et j'étais bien habillée — que Dieu garde qui-conque de penser que j'étais l'« une de ces femmes saoules » ayant perdu leur allure, leur maison et leur mari. J'ai mis les pieds pour la première fois dans une salle de réunion à l'âge de 56 ans. Je n'étais alors qu'une boule de peur fermée, enveloppée de honte, qui fonçait droit dans les bras de l'espoir, de l'amour et de la compréhension. J'ai su d'emblée que j'étais à ma place et j'ai pleuré de soulagement.

Là, j'ai appris les leçons de vie les plus précieuses. Je suis arrivée chez les AA avec le bagage émotionnel d'une jeune de 17 ans perturbée. J'ai compris que je n'avais plus la maîtrise de ma vie en écoutant un témoignage. On m'a dit de m'identifier et d'éviter de me comparer, et aussi de trouver une marraine qui m'aiderait à approfondir les Douze Étapes ; pour la première fois de ma vie, j'ai fait entièrement confiance à un autre être humain.

Je n'avais aucun sens de la « famille » avant d'arriver chez les AA et j'ai vraiment compris ce que signifiait travailler ensemble. Tout au long de mes années de consommation active, j'ai essayé d'arrêter de boire par mes propres moyens, forte de la conviction que j'arriverais à discipliner mon obsession pour l'alcool. Chez les AA, j'ai appris qu'il était futile de croire que je pouvais « surmonter » mon alcoolisme et j'ai compris que boire, c'était mourir. Il ne m'était jamais venu à l'esprit que je pouvais me tourner vers une puissance supérieure. Dans les salles des AA, j'ai appris à m'en remettre à une puissance supérieure et, partant, à suivre le programme quoiqu'au début de mon rétablissement, je ne croyais pas en Dieu.

Ma vie a tellement changé depuis que je m'abandonne à ce programme. Douze ans ont passé, et je n'ai jamais pris un autre verre. Je suis libérée de l'obsession de l'alcool, et c'est pour cela que des choix s'offrent à moi aujourd'hui. Les AA m'ont donné la seule bonne vie que j'aie jamais eue, et j'ai bien hâte de voir ce que me réserve l'avenir !

ERICKA

« Je ne peux pas prendre un premier verre. »

Les yeux rivés au plafond, je me demandais pourquoi ma mère m'avait abandonnée et pourquoi mon père avait emporté ma robe préférée — il avait dit qu'il allait l'échanger et il n'est jamais revenu. Le temps a passé et ma solitude s'est accrue. Je suis arrivée aux États-Unis à l'âge de 12 ans. J'éprouvais du ressentiment à l'égard de ma mère, et je me suis rebellée. Je la détestais pour m'avoir abandonnée. J'ai commencé à faire ce que je voulais et, à l'âge de 15 ans, j'ai eu mon premier enfant. Je souffrais de mes relations destructives et j'ai pensé à me suicider. Mon fils n'était pas pour moi une raison de vivre, et j'en ressentais de la culpabilité.

À 19 ans, j'ai commencé à boire et à avoir de mauvaises fréquentations, qui m'incitaient à faire partie de gangs. Je ne voulais pas faire partie de quoi que ce soit qui puisse faire du mal à d'autres êtres humains, mais je voulais défendre une amie, et les gangs m'ont imposé une alternative : me joindre à eux ou mourir. Sans personne à qui me confier ou avec qui parler de mes problèmes, je me suis jointe à eux ; c'est là qu'a commencé le plus gros problème de ma vie. Ils ont commis un crime,

et on m'a envoyée en prison pendant un an pour un crime que je n'avais pas commis.

À ma sortie de prison, j'ai décidé de ne plus jamais faire partie de gangs. Or, à mon insu, je noyais toutes mes frustrations dans l'alcool. J'ignorais que mon alcoolisme progressait. Pour la première fois, on m'a arrêtée pour conduite en état d'ébriété et l'on m'a accordé une période de probation de trois ans. Sur le point de terminer ma probation, j'ai encore été arrêtée, mais cette fois-ci, il s'agissait d'un délit. Le tribunal m'a envoyée chez les Alcooliques anonymes. Mon combat contre l'alcoolisme a été très difficile en raison du caractère fort insidieux de la maladie. J'ai fait de nombreuses rechutes, mais la persévérance et le soutien du Mouvement m'ont beaucoup aidée.

Ma vie a commencé à changer et, grâce à mes efforts de croissance, j'ai maintenant une bonne relation avec ma mère. J'ai même retrouvé le père de ma fille. La situation n'est pas parfaite, mais je peux dire que mon appartenance aux AA fait de moi une femme plus forte, plus mature, plus prudente. Je pense maintenant avant d'agir. J'essaie de réparer les pots cassés. Et quand il m'est possible de le faire, je donne des conseils à mes enfants. J'essaie de montrer l'exemple en tant que mère abstinente.

J'ai peut-être de nombreux problèmes dans la vie, mais chez les AA, j'apprends qu'il ne faut jamais croire que l'alcool pourra les régler. Et quoi qu'il arrive, je ne peux pas prendre un premier verre. Ma vie est meilleure sans alcool et, même si je suis confrontée à un million de défis, je n'ai aucune raison de boire.

Avant de connaître les AA, je n'avais pas les outils nécessaires pour apporter des changements importants dans ma vie. Les Alcooliques anonymes sont la meilleure chose qui me soit arrivée.

MABEL

« *Vivre pleinement ma vie.* »

Je m'appelle Mabel. Je suis une femme et je suis alcoolique. Je suis hispanique, queer et immigrante. C'est ainsi que j'ai commencé ma catharsis — ou ma participation aux réunions de groupe. Pendant ces courtes périodes de 24 heures à la fois, j'ai fini par faire la connaissance d'un certain nombre de groupes grâce au programme des AA.

Mais ce que je tiens à vous communiquer en particulier porte sur la période entre 2017 et 2018 et sur tout ce que le programme a fait pour moi.

En février 2017, au cours d'un examen gynécologique annuel, mon médecin a décelé des cellules cancéreuses, ce qui m'a alarmée. J'ai dû subir une série de tests visant à déterminer mon état de santé global. De nombreux séjours à l'hôpital et examens se sont succédés et, comme je n'avais pas d'assurance-maladie, je n'ai reçu aucune aide financière. Par suite des examens, on a recommandé une hystérectomie complète ; 28 fibromes utérins et une masse importante avaient été décelés. Le 18 février 2018, au terme d'une année de sacrifices physiques, mentaux, économiques et spirituels, j'ai subi l'opération. C'est exactement à ce moment que j'ai commencé à prendre conscience des miracles qui s'opéraient en moi grâce au programme des AA. Dès le premier jour de toute cette expérience, je n'ai jamais eu peur : j'avais la sérénité nécessaire pour régler les choses. J'acceptais de renoncer à vouloir changer ce que je ne pouvais changer. J'avais le courage de subir une importante opération dans un pays étranger dont je ne parlais pas la langue et où je n'avais ni famille (à l'exception de ma femme) ni amis intimes qui auraient pu m'aider. Enfin, j'avais la sagesse voulue pour connaître la différence entre ce que je ne pouvais faire et ce que je devais prioriser à ce moment-là de ma vie.

C'est là où j'en suis venue à accepter mon état de santé (Étape un), que j'ai réaffirmé ma croyance en une puissance supérieure qui ne m'avait jamais quittée (Étape deux) et que j'ai pris du recul et décidé que Dieu, tel que je le concevais, agissait en moi (Étape trois). J'ai poursuivi sans crainte mon inventaire personnel, comme je le fais chaque jour depuis (Étape quatre). J'ai continué d'avouer la nature exacte de mes torts et cherché à les éliminer (Étapes cinq et six). Et, pareillement, j'ai continué à demander à Dieu de faire disparaître mes défauts et ma peur, et de me guider avec succès tout au long de l'opération (Étape sept). J'ai commencé à porter plus d'attention à ma famille, à mes amis et aux autres membres du Mouvement, ce qui a permis d'améliorer mes relations sociales (Étapes huit et neuf). À cette étape de mon expérience, j'étais dans l'acceptation et j'étais tout à fait convaincue que je m'en sortirais. Les jours qui ont suivi l'opération présentaient des défis physiques, mentaux et spirituels que je n'aurais pu relever n'eût été des Étapes 10 et 11. Plusieurs mois se

sont écoulés et aujourd'hui, je mets en pratique l'Étape 12, témoignant de mon réveil spirituel.

Aujourd'hui, je suis en santé et libérée du cancer. À nouveau, je vis pleinement ma vie. Je suis plus éprise que jamais des Douze Étapes des Alcooliques anonymes, de mes groupes de soutien et de mes amis, où qu'ils soient dans le monde; ils ont toujours été avec moi et m'ont épaulée.

Grâce au Mouvement, dès le jour où je me suis déclarée alcoolique dans mon groupe d'attache au Venezuela il y a 12 ans et où je suis devenue membre des Alcooliques anonymes, je n'ai plus jamais été seule. Je continue de m'en tenir à ma décision et j'affirme faire partie de la plus belle fraternité du monde. Et j'en suis reconnaissante à Dieu et aux Alcooliques anonymes. J'espère pouvoir continuer de grandir et d'aider d'autres alcooliques à vivre dans l'abstinence.

KARLA

« Je devais me pardonner. »

Mon cheminement et ma croissance se font lentement et progressivement. Je pensais que je m'ennuierais chez les AA, mais ce n'est pas le cas. Ma vie a beaucoup changé, et la raison en est que j'ai prêté l'oreille, j'ai posé des questions et j'ai cherché à savoir ce que sont les AA.

Mes premières réunions des AA se déroulaient toutes en anglais jusqu'au jour où j'ai découvert les réunions en espagnol. Je comptais environ six mois de sobriété et j'allais aux réunions au moins trois fois par jour parce que c'était uniquement là où je me sentais en sécurité.

Pendant quelque temps, j'ai assisté à des réunions en anglais et en espagnol, et le temps est venu où je devais choisir un groupe d'attache au sein duquel je pouvais m'engager pleinement et servir. Au départ, j'étais réticente à poursuivre les réunions en espagnol parce qu'elles étaient vraiment différentes des réunions en anglais, mais les témoignages que j'y entendais me touchaient beaucoup.

Une autre chose retenait mon attention : rares étaient les femmes dans les réunions en espagnol. Je ne comprenais pas pourquoi il y avait si peu de femmes, mais je n'allais pas tarder à le savoir. Le but premier des AA est le même pour les hispanophones que pour les anglophones, mais pour

une raison ou pour une autre, il est moins acceptable, culturellement parlant, qu'une femme hispanique soit alcoolique. J'ai quand même choisi un groupe d'attache qui tenait des réunions en espagnol.

Ma marraine et moi avons eu une longue conversation au terme de laquelle elle m'a donné sa bénédiction, mais elle m'a suggéré de continuer d'assister à des réunions de femmes avec des groupes anglophones, ce que j'ai fait. J'ignore où j'en serais sans les merveilleuses femmes qui m'ont guidée dans mon rétablissement.

Dans mon nouveau groupe d'attache, un ancien membre m'a suggéré de trouver une marraine à l'intérieur du groupe. Malheureusement, il n'y avait pas de marraines disponibles tout simplement parce qu'il n'y avait pas de femmes. J'ai donc décidé de prendre un parrain. Je vous recommande fortement de ne pas le faire à moins que ce soit vraiment nécessaire. Les femmes ont besoin de parler à d'autres femmes — c'est vital pour le rétablissement. J'ai encore une marraine dans les groupes anglophones. Mais je suis vraiment reconnaissante au parrain que j'ai choisi de m'avoir guidée tout au long du processus de rétablissement. Il était un peu sévère par moments, mais il le fallait.

Ce qu'il y a de bien avec mon groupe d'attache, c'est que nous avons tous l'impression d'être en famille. Les membres ont écouté ce que j'avais à dire et cela était nécessaire au début. Au cours de ma dernière beuverie, j'ai frappé ma mère et je ne pouvais trouver de pardon, mais plus j'en parlais et plus ça devenait facile.

Les réunions en espagnol ont souvent un caractère distinct et mon groupe d'attache en a certainement un. J'ai eu du mal à m'adapter aux différences culturelles et au machisme, et à apprendre à côtoyer autant d'hommes. Mon parrain m'a bien fait comprendre que je devais établir des limites et les respecter moi-même. J'ai dû faire beaucoup d'examens de conscience. J'ai vécu quelques expériences peu souhaitables, mais j'étais déterminée à demeurer dans le groupe parce que je méritais les mêmes chances d'être membre que le reste du groupe.

Enfin, le jour est venu où j'ai célébré mon premier anniversaire chez les AA. Dans mon groupe d'attache, nous célébrons les anniversaires de sobriété en consacrant toute la réunion à la personne qui célèbre son anniversaire. Les membres du groupe lui donnent leurs bénédictions ou sug-

gestions, puis la famille a la possibilité de venir témoigner. Ce jour-là, j'ai réalisé que ma mère m'avait pardonné depuis un bon bout de temps. Comme me l'a dit un des anciens, je devais maintenant me pardonner.

Mon parrain m'a consacré énormément de temps et, lorsque je faisais fausse route, il ne manquait jamais de me le signaler. Jamais je n'aurais cru qu'un homme puisse me guider dans mon processus, mais il l'a fait, et aujourd'hui, grâce à lui, j'ai avancé dans le programme et j'ai la possibilité d'échanger avec de nombreuses femmes.

En dépit de toutes mes tribulations dans mon groupe d'attache, je sais aujourd'hui que Dieu a un plan pour moi. D'autres femmes se sont jointes au groupe et je suis disponible pour les aider dans le processus de rétablissement. J'ai quelques filleules, et le fait de pouvoir travailler avec d'autres femmes me remplit de gratitude.

EHRA

« *Boire était si facile.* »

J'étais l'aînée de six enfants (trois filles et trois garçons) et j'étais fille de militaire ; ma vie était sans histoire. Mon père était médecin militaire. Il a séjourné deux fois au Vietnam et il pourvoyait à nos besoins du mieux qu'il pouvait. Fier de son héritage portoricain, il prenait soin de prendre contact avec d'autres familles hispanophones lorsqu'il était en affectation. Ma mère était une femme soumise et obéissante, et elle s'occupait de la maison.

Des rassemblements avaient lieu avec les autres familles à l'occasion desquelles les hommes buaient du rhum et du coca et jouaient aux dominos, tandis que les femmes cuisinaient et surveillaient les enfants. J'ai de bons souvenirs de ces moments passés dans d'autres pays.

À l'âge de 12 ans environ, la petite fille timide et anxieuse que j'étais a bu son premier rhum et coca, et elle a vomit. Je n'ai pas été attirée immédiatement par l'alcool ; j'ai plutôt choisi d'explorer la chair, cherchant l'« amour » et ignorant totalement quelles en seraient les implications.

Subjuguée par mon entraîneur de volleyball, je suis devenue enceinte tout juste après avoir obtenu mon diplôme d'études secondaires au mois de mai. Nous nous sommes mariés en août de la même année. Ma fille est née en mars et nous avons divorcé deux ans plus tard en avril. Il était aux

prises avec ses propres problèmes d'alcool et de drogue, qui l'ont poussé à faire de mauvais choix et qui ont mis nos vies en danger lorsque nous vivions à New York. Je suis retournée à Porto Rico et j'ai entrepris des études collégiales en août de la même année.

Quelques années plus tard, j'ai obtenu mon diplôme d'études collégiales au mois de juin et j'ai donné naissance à mon fils en septembre, puis j'ai obtenu mon premier emploi d'infirmière en novembre. Ma mère gardait mes enfants, ce qui me laissait le loisir de chercher l'« amour » ; je n'avais alors aucun respect pour moi-même. Il m'arrivait parfois de boire, ce qui m'aidait à surmonter la culpabilité et la honte, mais cela ne changeait pas mon comportement.

Deux ans plus tard, je me suis établie ailleurs sans mes enfants et j'ai commencé à explorer la vie nocturne à Miami... les bars, les boîtes de nuit et les lounges. Boire était si facile ; les hommes me payaient des boissons, puis j'allais danser la nuit, complètement intoxiquée. Dieu m'a sûrement protégée, car je suis toujours rentrée saine et sauve à la maison. J'ai fait quelques tentatives pour cesser de boire ; j'arrêtais d'un seul coup, je changeais de boisson ou je demeurais abstinente quelque temps, puis je recommençais à boire encore et encore.

Cela a continué ainsi, et comme je me présentais toujours au travail les lundis, ça ne posait pas de problème. Lorsque des hommes se présentaient dans ma vie et buvaient eux aussi, je m'efforçais de les rendre « heureux » de sorte que je ne voyais plus leur alcoolisme. J'acceptais et tolérais les comportements qui vont de pair avec la consommation active. Boire me rendait forte et intrépide, et anéantissait l'indignité, la culpabilité et la honte que j'éprouvais.

En quête de réconfort en dehors de moi-même, j'ai cherché une autre substance que la boisson qui altère l'esprit. Je me souviens avoir pris la décision de trouver une autre substance, allant jusqu'au bout, et ne pas avoir regretté ma décision. Une histoire d'amour conjugée à ma spirale descendante dans l'alcoolisme et la toxicomanie a eu raison de ma volonté. Toute ma vie était sous le joug de l'alcool et des drogues : mes pensées, mes actions et mon inaction. Je mentais, je volais et j'étais infidèle à mon partenaire. À cause de mes absences, mon employeur exigeait un compte rendu de mon temps et de mes présences. Lors de rassemble-

ments, des anniversaires et des grandes fêtes, je n'étais pas disponible pour mes enfants, ni pour ma famille et mes amis. La seule personne qui comptait, c'était moi.

Un matin, je me suis levée et je me suis préparée à aller travailler. Je réfléchissais aux derniers mois et voilà où j'en étais : apeurée et songeant au suicide. Trop effrayée pour mettre fin à mes jours, mais voulant un changement, j'ai appelé mon premier centre de désintoxication et de réadaptation, où j'ai découvert que j'avais une maladie ayant pour nom l'alcoolisme. J'y ai également appris que cette maladie affectait à la fois l'aspect physique, l'aspect mental et l'aspect spirituel, et qu'il existait une solution, un mode de vie dépeint dans le livre *Les Alcooliques anonymes*.

Il m'a fallu une autre année pour finalement capituler, pour accepter mon alcoolisme et pour entreprendre un processus de rétablissement. Je revenais toutefois aux réunions, faisant des appels et prenant contact, et j'étais toujours la bienvenue. Établir un contact avec les membres de la fraternité hispanophone a été difficile pour moi, mais gratifiant. Il existe plusieurs groupes hispanophones dans les environs, qui tiennent des réunions et des congrès, et qui continuent de transmettre le message d'espoir des AA. J'ai pu constater combien il peut être difficile pour les femmes hispanophones de poursuivre leur rétablissement, mais c'est possible, un jour à la fois.

Avoir confiance en Dieu, régler les problèmes et aider les autres me permettent de rester abstinente et de me rétablir.

SANDRA

« Le service, c'est ma vie. »

Je m'appelle Sandra et je suis alcoolique. Je suis venue aux AA après m'être promis, plusieurs fois, de ne plus boire. J'avais coutume de rentrer à la maison et de blâmer mes enfants pour notre malheur. Je pleurais amèrement, leur disant qu'à cause de leur père, j'étais malheureuse et que je ne pouvais refaire ma vie parce que j'avais six enfants. Le lendemain, accablée d'une gueule de bois, de tremblements et de maux de tête, je ne voulais pas penser à mes enfants, qui devaient manger et aller à l'école. Je mettais toute la responsabilité sur ma fille aînée.

Les années ont passé jusqu'à ce qu'un jour je doive aller à l'hôpital pour un problème de rein. À mon départ, l'urologue m'a expliqué que je devais aller quelque part pour me soigner de mon alcoolisme. Il m'a remis une carte sur laquelle on pouvait lire « Les Alcooliques anonymes ». Je n'avais jamais réalisé qu'il y avait un groupe des AA dans ma ville. J'ai demandé à un ami où était situé le groupe et il m'a offert de m'y conduire.

À notre arrivée, la salle était bondée et je tremblais. J'attendais que quelqu'un me donne un quelconque médicament et me renvoie à la maison. Mais cela ne s'est pas produit, et je suis restée. Une journée a passé, puis une deuxième, puis une autre. J'ai commencé à donner un coup de main pour nettoyer la salle après les réunions ; au bout de deux mois, j'aidais à la coordination.

Huit mois plus tard, le groupe m'a envoyée comme représentante de l'information publique auprès de l'intergroupe/bureau central et j'y ai rencontré un homme qui m'a aidée en me remettant mon premier gros livre. Par la suite, il est devenu mon parrain. J'ai servi en allant à la station de radio locale pour transmettre le message des AA : « Les Alcooliques anonymes, c'est la solution. » Ce genre de service m'a aidée à progresser. J'aimais vraiment prêter main-forte. J'étais curieuse au sujet des nombreuses femmes qui appelaient à la station de radio pour demander de l'information. J'ai ainsi pris conscience que mes problèmes étaient petits en comparaison de ceux des autres, et le ressentiment que j'éprouvais envers mes enfants a commencé à se dissiper.

J'ai assisté à trois forums et j'y ai rencontré des femmes qui ont été pour moi une source d'inspiration. Je suis devenue représentante auprès des Services généraux (RSG). Plus tard, on m'a élue comme représentante de l'information publique au Congrès de l'Amérique centrale au Mexique, à Belize et au Panama. Deux mois après le Congrès, je suis déménagée aux États-Unis. La première chose que j'ai faite a été de trouver un groupe.

Cette année-là, j'ai épousé un anglophone. Il m'encourageait à assister aux réunions. J'ai également trouvé un groupe d'attache. On m'a alors envoyé au district comme RSG. Pour moi, le service était quelque chose de facile et j'ai lu beaucoup, mais les années ont passé et je ressentais toujours un vide intérieur. Quelque chose ne fonctionnait pas.

Pour passer le temps, je me suis plongée dans les services chez les AA, mais je n'avais pas fait les Douze Étapes. Je n'avais pas de paix spirituelle. Mon parrain m'a alors interrogée sur les Étapes. Il m'a demandé : « Comment mets-tu en pratique la Première Étape ? » Je lui ai répondu : « Je ne la connais que de nom, mais je ne la comprends pas. » Il m'a donc dit : « Quitte le service et retourne à ton groupe, et nous allons commencer les Étapes. »

J'étais coordonnatrice des activités de collaboration avec les milieux professionnels, et je lui ai répondu qu'il était fou. « Qu'allait-on penser de moi ? » Il m'a indiqué que je devais poursuivre le service, mais que je devais entreprendre les Étapes. La Première Étape a été la plus difficile de toutes et la Deuxième est celle qui m'a le plus aidée, mais j'étais coincée à la Troisième. Je ne croyais en rien ni personne. Le Gros Livre faisait mention d'une Puissance supérieure, mais cela ne m'intéressait pas. Je doutais de tout. Mon parrain m'a dit de croire en moi, mais c'était pire. Combien de fois m'étais-je promis de changer sans y arriver ? Je ne pouvais pas m'occuper de moi et j'avais laissé tomber mes enfants.

J'ai commencé à écrire au sujet des Étapes. Je disais que je les mettais en pratique, mais je continuais de me battre dans les groupes et je jouais à la victime. Un peu plus tard, sur le point de me présenter aux élections comme membre du comité du district, j'ai appris que mon fils aîné avait disparu dans une lagune dans mon pays natal. Je suis immédiatement rentrée au pays, prête à tout faire pour le retrouver, mais en vain. Je me sentais morte à l'intérieur. J'ai consulté un médecin et celui-ci m'a prescrit des cachets que j'ai pris pendant deux ans. Un jour, mon parrain est venu à la maison et m'a dit qu'il était temps de revenir dans mon groupe, de commencer à servir. Selon lui, m'isoler ne servait à rien. Je devais me consacrer à la Première Étape : accepter les choses que je ne pouvais changer.

Non sans difficulté, je me suis accrochée à une Puissance supérieure, et un jour, je suis tombée à genoux et j'ai supplié : « Dieu, si tu existes, rends-moi ma vie. » À partir de ce moment, j'ai commencé à croire en un dieu que je ne remettais plus en question — seule sa volonté compte. La souffrance était toujours présente, mais je pouvais la supporter. J'ai continué les Étapes. J'ai continué à servir et j'ai toujours essayé d'évoluer sur le plan spirituel. Ce n'était pas facile, mais je l'ai fait. Malgré les

désaccords avec d'autres membres, le travail avec les Étapes facilite ma croissance spirituelle. Le service est ma vie : j'ai pu devenir membre du comité du district et j'en suis maintenant présidente.

J'ai appris que le problème est pire si je laisse mon ignorance prévaloir ; c'est pourquoi je ne délaisse jamais les Douze Étapes. Mon parrain est décédé, mais il m'a laissé l'héritage du service et cette parole : « Les gens vont me blesser dans la mesure où je le permets ».

Aujourd'hui, je m'efforce de mettre constamment en pratique les Huitième et Neuvième Étapes avec mes enfants : réparer mes torts, demander pardon et travailler sans relâche à mon développement. Je veux être déléguée de ma région et aujourd'hui, je peux dire avec fierté que je lâche prise et laisse Dieu agir. J'ai pris conscience des murs que j'ai érigés et je sais maintenant comment les abattre.

J'ai un groupe d'attache, « El Nuevo Camino ». J'ai l'impression d'aimer ma vie de plus en plus chaque jour. Mes enfants sont mon plus grand trésor, mon foyer est ma responsabilité, et les Alcooliques anonymes sont mon nouveau monde. Les Étapes représentent les paramètres qui me permettent d'obtenir les meilleurs résultats. J'ai 29 années de sobriété dans les AA et au cours des neuf dernières, j'ai vécu pleinement ma vie. J'en remercie Dieu et les AA, ainsi que mon parrain, où qu'il soit ; je le remercie de m'avoir appris à mieux me conduire en appliquant les Douze Étapes.

CONSUELO

« J'ai maintenant des outils. »

Cette histoire commence quand j'étais enfant, quand j'ai goûté au punch au rhum que les invités avaient laissé dans leurs verres sur la table pendant la fête. Je l'ai beaucoup aimé parce qu'il me chatouillait la bouche, et j'ai bu tout ce que je pouvais. À l'adolescence, j'avais l'habitude d'aller dans les fêtes et de boire un cocktail de gin qui me donnait le vertige ; ça me donnait le courage de sortir avec les garçons, qui m'emmenaient danser et qui m'aimaient.

Ce que j'ai le plus aimé de mon premier mari, à part qu'il buvait beaucoup, c'était qu'il fumait de la marihuana, de gros joints ; ensemble, nous fumions et nous buvions. Plus tard, il a été impliqué dans

un tragique accident de la route. Bien qu'il n'en ait pas subi de conséquences physiques, il s'est mis à boire davantage. Il est devenu agressif et refusait toute aide psychologique. Nous avons divorcé. Moi aussi, je buvais beaucoup à l'époque ; je perdais complètement toute notion de ce que je faisais. Une nuit, je suis allée à une fête et j'ai bu, bu... quand je me suis réveillée le lendemain, j'ignorais où j'étais et comment j'y étais arrivée. Il s'avère que des amis m'avaient emmenée chez eux.

Les années ont passé, et je buvais de plus en plus. J'ai également pris de la cocaïne pendant un certain temps et j'ai essayé les champignons et les calmants. Je me suis mariée à nouveau et j'ai continué à boire, à fumer de l'herbe, à me saouler et à avoir d'immenses trous de mémoire.

Mon mari me racontait ce que je faisais quand j'étais ivre et je n'arrivais pas à y croire.

Il était en colère, mais j'étais irresponsable et désespérée, et je me fichais de ce qu'il disait. Ma meilleure amie m'a dit que j'étais une ivrogne minable, mais je me moquais également de ce qu'elle pensait. Je croyais que j'allais arrêter de boire n'importe quand, mais c'était faux ; je ne pouvais pas m'arrêter.

Je me suis réveillée un matin avec un énorme bleu sur la cuisse, je portais encore mes vêtements de la veille et je tremblais. J'étais inquiète. J'étais allée à un dîner à l'extérieur de la ville en compagnie d'une amie et j'avais beaucoup trop bu. Il y avait des tas de gens liés à mon emploi et je m'étais vraiment mal comportée. J'ai ensuite conduit jusqu'à mon domicile et mis ma vie en danger ainsi que celle de mon amie (et des autres personnes sur la route). Ce n'était pas la première fois que je conduisais en état d'ébriété sur l'autoroute, mais ce fut la dernière.

Mon amie m'a demandé si je croyais avoir un problème d'alcool. Et pour la première fois, j'ai admis que j'en avais un. J'ai compris que si j'avouais être alcoolique, je devais arrêter de boire et ça, je ne le voulais pas. Mais ce jour-là, j'ai saisi soudainement toute la portée de mes actions. J'étais inquiète, honteuse et déçue de moi-même. J'avais l'impression d'avoir perdu l'estime de moi-même. Je suis allée au groupe des AA que la femme m'avait recommandé (son mari était décédé de l'alcoolisme) et dès lors, je n'ai plus consommé une goutte d'alcool et j'ai également abandonné la marihuana.

C'était il y a 12 ans. J'ai rencontré des gens qui ont peiné beaucoup plus que moi pour suivre le programme, pour trouver une marraine et y prêter attention, pour faire du service, pour mettre en pratique les Étapes et les Traditions, et pour lire les publications. J'ai vu aussi des personnes qui sitôt arrivées au groupe, sitôt sont reparties. Mais Dieu a été bon avec moi. Non seulement m'a-t-il protégée des périls auxquels je m'étais exposée, mais il m'a également aidée à trouver le programme, à essayer d'améliorer ma vie, à ne jamais le perdre de vue et à lui demander la force d'exécuter sa volonté et non la mienne. Peu à peu, j'apprends à me connaître. Je m'efforce de penser et d'agir différemment, d'être moins centrée sur moi et d'être plus tolérante et honnête. C'est difficile parce que je suis rebelle et pleine de défauts, mais j'ai maintenant des outils, car j'ai découvert le programme. Celui-ci a sauvé tant de vies au cours des neuf dernières décennies et ne m'a apporté que des bénédictions.

Aujourd'hui, je ne bois pas, je ne prends pas de drogue non plus et personne ne me dit ce que j'ai fait la veille : je le sais déjà. Et quand je commets une erreur, j'essaie de rectifier le tir. Je n'ai plus honte de regarder mon mari dans les yeux. J'ai une marraine qui m'appuie sans réserve. J'ai un groupe d'attache. Je chemine sur un sentier spirituel grâce à Dieu. J'espère que quiconque souffre à cause de cette maladie puisse trouver son chemin.

GABRIELA

« *J'étais libérée d'un fardeau.* »

Je m'appelle Gabriela et je suis alcoolique. Je suis arrivée dans un groupe des AA « par accident ». Je m'en souviens comme si c'était hier : j'ai vu beaucoup d'hommes et de femmes qui parlaient, souriaient... j'étais accompagnée de mon frère, qui était membre de ce groupe ; tout le monde m'a accueillie avec beaucoup d'amour. J'ai éprouvé une émotion que je n'avais jamais connue auparavant.

La réunion a commencé, et une femme est restée à mes côtés tout le temps — c'était nouveau pour moi. J'étais assise et j'écoutais les personnes qui tour à tour prenaient la parole sans crainte, sans honte ; au contraire, elles faisaient part de leurs expériences avec amour. Je me souviens avoir pleuré pendant toute la réunion. Je ne le voulais pas, mais les larmes coulaient de manière incontrôlable. Je n'en revenais pas que ces personnes puissent

exprimer mes pensées et mes émotions. Une fois la réunion terminée, j'avais l'impression d'être une autre, comme si j'étais libérée d'un fardeau, comme si j'émergeais des profondeurs.

Malgré cela, après un certain temps, je ne pouvais me résoudre à l'idée de me déclarer alcoolique. L'alcool m'avait aidée à canaliser toutes mes émotions pour faire taire la souffrance associée à l'échec de trois grossesses ; l'alcool m'avait aidée à tolérer ma vie alors que je la détestais. Je ne pouvais pas imaginer ma vie sans alcool. J'ai remplacé l'alcool par des pilules et j'ai commencé à m'absenter du travail, à gaspiller de l'argent, à m'accrocher à des gens. C'était de la pure folie. Avec beaucoup d'efforts néanmoins, j'ai trouvé une marraine et commencer à mettre en pratique les Étapes, et petit à petit, la folie s'est envolée.

Aujourd'hui, grâce au service et aux échanges avec une marraine officielle, ma vie a changé du tout au tout. Aujourd'hui, je peux dire : « Je suis alcoolique ». C'est difficile, mais non impossible. Je suis membre de ce merveilleux Mouvement et je suis prête.

ROSA

« *J'ai commencé à écouter.* »

Avant de connaître les AA, je menais une bien triste vie. La solitude et la consommation étaient mes compagnes. J'aimais boire, ou plutôt j'avais besoin de boire. L'alcool était un « médicament » extraordinairement puissant, mais temporaire. J'attendais avec impatience ma prochaine bouteille. Je quittais le travail en songeant au verre qui m'attendait. J'arrivais à contrôler ma consommation, mais je savais qu'un verre ou une bière ne suffirait pas. J'en avais besoin ; je voulais cet élixir. J'avais besoin de relâcher la tension. Je n'avais plus la maîtrise de ma vie, qui était remplie d'émotions et de frustrations.

Lorsque je ne travaillais pas, j'avais du mal à dire non à l'alcool. Un appel, un « signe », et je me retrouvais encore avec une bouteille à la main.

Je suis entrée en relation avec un toxicomane. Il était bon pour moi, mais il avait un gros problème de toxicomanie. J'essayais sans cesse de régler les problèmes des autres sans porter attention aux miens, et ils étaient nombreux. Au travail, je dissimulais ma consommation. Je menais une vie

de confinement et je fuyais dans l'alcool, espérant arranger la vie des autres.

Mon petit ami est allé en cure, et on lui a demandé si quelqu'un buvait à la maison. Cela m'a étonnée. Était-ce un problème ? Ah bon. Je m'en souviens comme si c'était hier. Je suis allée chez Al-Anon et j'ai su comment les gens parlaient de l'alcoolisme et des alcooliques. Je me suis dit « Oh mon Dieu, c'est moi ! » Mais je ne m'étais pas encore résolue à cesser de boire.

Par la grâce de Dieu, c'est en cherchant une autre réunion d'Al-Anon que je suis venue chez les AA. On m'a dit d'y rester : « Une réunion est une réunion », disaient-ils. Et j'ai continué d'y assister. J'ai commencé à écouter les témoignages et à m'identifier à d'autres. J'ai commencé à compter les jours et j'ai déniché une marraine. Le temps a passé, et j'ai entrepris les Étapes. On m'a fait la lecture du Gros Livre. J'ai appris à mettre en pratique les Douze Étapes, notamment les Dixième, Onzième et Douzième. On m'a invitée à faire du service, et cela est très important pour moi. Je continue de m'identifier à d'autres. Avec Dieu tenant ma main, je continue à grandir, à partager et surtout à apprendre.

MAGDALENA

« Les Alcooliques anonymes, ça marche »

J'ai commencé à boire à l'âge de 17 ans. Je suis arrivée chez les Alcooliques anonymes à 25 ans et, en rétrospective, je réalise maintenant que je ne voulais pas arrêter de boire. Ce que je voulais vraiment, c'était d'échapper au stress causé par les problèmes que j'avais à la maison, lesquels allaient en s'aggravant parce que, sans le savoir, je commençais à avoir des trous de mémoire et je devenais de plus en plus agressive.

C'est ainsi qu'au cours d'une dispute, sous l'effet de l'alcool, j'ai lancé à la tête de mon mari un cendrier en verre massif, mais celui-ci a heurté ma fille de huit ans qui passait dans la pièce. Je pleurais, complètement ivre, tandis que ma sœur et mon beau-frère emmenaient ma fille à l'hôpital. Elle a eu besoin de plusieurs points de suture. Une fois dégrisée, je me suis juré, à la vue de son visage meurtri, de ne plus jamais boire. Je me rappelle même avoir placé la bouteille dans une armoire vitrée pour ne jamais oublier que je l'avais bue. Or, quelques jours plus tard, j'ai recommencé à boire.

Ma fille m'a vue et m'a rappelé ma promesse. Je lui ai dit que je n'allais pas me saouler, que j'allais seulement boire quelques verres. Mais il n'en fut rien, et j'ai poursuivi ma carrière d'alcoolique.

Je sais maintenant que j'étais sincère en promettant à ma fille de ne plus boire. Je ne savais tout simplement pas à ce moment-là que l'alcoolisme est une maladie et que le premier verre déclencherait l'envie irrésistible de boire encore et encore ; on aurait dit un monstre qui me poussait à boire, toujours et toujours. Même après cela, je ne voulais pas vraiment cesser de boire. Chez les AA, j'ai passé quelques jours à boire et d'autres non, mais j'assistais aux réunions.

Un jour, j'ai dû me rendre dans ma ville natale parce que ma grand-mère, qui m'avait élevée, était tombée malade et je suis allée lui rendre visite. J'ai cessé d'aller aux réunions pendant huit mois et continué ma vie d'alcoolique, mais ce n'était plus pareil parce que quelque chose de grave se produisait à chaque cuite. Je me suis rappelé ce qu'un des membres m'avait dit : « Si tu n'as pas perdu ta famille ou ton emploi, ou si tu ne t'es pas retrouvée en prison ou dans un hôpital, ce n'est qu'une question de temps et de consommation, car il s'agit d'une maladie progressive et incurable. »

À la fin des huit mois, je suis retournée dans mon groupe et j'ai compris que je remplissais dorénavant la condition : je *voulais* arrêter de boire. J'ai admis que j'étais alcoolique et j'ai compris que les Alcooliques anonymes, ça marche, malgré nous.

J'ai maintenant 66 ans. Cela fait 31 ans que je fréquente les AA. J'ai deux filles et un fils, quatre petites-filles et un petit-fils. Mon mari et moi sommes restés ensemble. J'assiste régulièrement aux réunions de mon groupe. Je fais du travail de service. Je suis heureuse de faire partie du cercle des Alcooliques anonymes.

Juste pour aujourd'hui — et pour toujours.

MARIA

« *Nous sommes partout dans le monde* »

Je suis née dans une petite ville du Mexique. Je n'avais que 40 jours quand ma mère nous a quittés. Mon grand-père m'a élevée. Il était névrosé, amer et très violent. Il a subi des agressions quand il avait cinq ans. J'ai tout de même eu une bonne éducation.

J'ai pris mon premier verre d'alcool à l'âge de 11 ans. À 15 ans, j'ai cessé de boire et je n'ai plus eu de contact avec l'alcool pendant de nombreuses années. Je me suis mariée à un alcoolique actif et j'ai eu trois enfants. Je l'aimais, mais je le détestais pour la vie qu'il m'offrait. Un jour, j'ai pris mes trois enfants, fait une valise et suis déménagée aux États-Unis.

J'avais toujours voulu être une artiste. Peu après mon arrivée, je me suis plongée dans le monde du spectacle et du divertissement. J'ai commencé à boire pour me donner du courage et, avant même d'en prendre conscience, je buvais chaque jour. Le succès et la renommée sont venus, et je croyais que mes enfants vivaient bien parce qu'ils ne manquaient de rien. Mais leur mère leur manquait. J'ignore à quel moment l'alcool a cessé de me procurer du courage pour devenir un besoin désespéré. Je suis devenue agressive. J'ai commencé à insulter mon auditoire. On a commencé à annuler mes contrats et en peu de temps, j'étais fauchée. Plus personne ne m'employait. J'ai promis plusieurs fois à mes enfants que je ne boirais plus. Pourtant, dès que j'avais un verre à la main, je ressentais l'envie de boire jusqu'à perdre conscience.

Je suis devenue une alcoolique chronique. Boire était la seule chose qui m'importait. J'avais des cauchemars. Je voyais des monstres et des animaux. J'avais l'impression qu'ils me surveillaient, me cherchaient. Je passais constamment d'une maison à l'autre, traînant mes enfants avec moi ; je les confiais à n'importe qui pour aller chercher du travail et revenir le lendemain. Puis, je me remettais à boire. C'était un cercle vicieux.

Je ne pouvais arrêter de boire, et les choses allaient de mal en pis. Je n'avais ni maison, ni voiture, ni argent. Je suis allée vivre avec mon frère, qui buvait aussi, et j'ai commis l'erreur de lui laisser mes enfants, sans en mesurer les conséquences. Un jour, je suis revenue à la maison et mon frère n'y était pas, ni les enfants. Une voisine m'a dit que les services de protection de l'enfance étaient venus à la suite d'une plainte, que mon frère avait été emprisonné et que mes enfants se trouvaient dans un foyer d'accueil.

Je me suis mise à boire et, cette nuit-là, je suis entrée dans une église pour haranguer Dieu. La police est arrivée et m'a emmenée dans un hôpital psychiatrique. Quand j'en suis sortie, au bout de

quelques mois, je suis allée à l'église et j'ai cessé de boire. Mon frère a été condamné à la prison à perpétuité ; il avait agressé mes enfants et d'autres enfants également. Je me suis dévouée corps et âme pour récupérer mes enfants. Cinq années ont passé, et j'avais finalement une vie, une maison, un emploi, et mes enfants.

Un jour, je suis allée dîner avec des collègues et ils m'ont offert une bière. Je l'ai bu sans savoir que j'étais alcoolique. Ce verre d'alcool a déclenché l'obsession. J'ai consommé de façon continue pendant huit mois. On m'a congédiée de mon emploi. J'ai perdu ma maison et j'ai presque perdu mes enfants encore une fois. Finalement, la police m'a arrêtée pour conduite en état d'ébriété. C'est ainsi que je suis arrivée chez les AA sur ordre du tribunal ; j'étais complètement abattue, perdue, sur le point de m'effondrer.

Aujourd'hui, j'ai 27 années d'abstinence. Je n'ai pas bu une goutte d'alcool. Chez les Alcooliques anonymes, j'ai trouvé Dieu (ma Puissance supérieure) et aujourd'hui, j'ai une vie bien remplie. J'ai épousé un alcoolique en rétablissement il y a 15 ans ; je suis heureuse avec mes 3 enfants, 17 petits-enfants et un arrière-petit enfant.

Pour demeurer abstinent, je m'en tiens à de nouvelles habitudes. Je me rends dans mon groupe tous les jours. Je ne fréquente pas d'alcooliques actifs. Je n'ai jamais cessé de servir depuis mon arrivée. Je m'en remets à ma puissance supérieure et je continue de découvrir les merveilles dans le monde des Alcooliques anonymes. Je prends bien soin de mes émotions et de ma maladie. Je ne cesse de lire, je me tiens informée et j'apprends. Le chapitre cinq du Gros Livre dit que nous ne sommes pas des saints et nous n'avons pas à l'être. Nous recherchons la croissance spirituelle plutôt que la perfection spirituelle.

Nous ouvrons actuellement des réunions pour les femmes hispanophones afin d'aider celles qui subissent les affres de l'alcool. Si vous lisez ces récits et que vous êtes sous le joug de l'alcool, trouvez un groupe des AA. Nous sommes partout dans le monde. Si la présence d'hommes vous gêne, trouvez un groupe de femmes. Mais allez-y, et vous vivrez une vie utile et heureuse. Vous le méritez.

Notre méthode

Les AA offrent une voie qui peut conduire au rétablissement. En écoutant les nombreux membres des AA abstinents qui témoignent de leur alcoolisme avec franchise et ouverture, nous en venons à reconnaître que, nous aussi, nous souffrons de la même maladie. Nous appuyant sur les Douze Étapes et les principes des AA, nous découvrons de nouveaux modes de vie. Si nous sommes disposés à faire preuve d'honnêteté à l'égard de notre consommation et si nous appliquons sérieusement ce que nous apprenons sur nous-mêmes dans les AA, nous avons de bonnes chances de nous rétablir.

Les AA n'ont peut-être pas la solution à tous nos problèmes, mais nous pouvons trouver une solution à notre problème de boisson et un mode de vie, en appliquant les simples suggestions du programme des AA, un jour à la fois sans alcool.

Où trouver les AA

Il existe des groupes des AA dans les grandes villes, les régions rurales et les villages partout dans le monde. De nombreux bureaux centraux ou intergroupes des AA ont des sites Web qui renseignent sur les réunions locales des AA, en français, en espagnol et en anglais, ainsi que dans bien d'autres langues. Pour trouver un numéro de téléphone ou l'adresse d'un site Web des AA presque partout aux États-Unis et au Canada, vous pouvez utiliser la section « Les AA près de chez vous » sur le site Web des AA (www.aa.org). Vous pouvez également trouver une réunion en téléchargeant gratuitement l'application « Meeting Guide » dans votre téléphone intelligent. Ces ressources peuvent vous aider à trouver une réunion dans votre collectivité. En outre, il est possible d'obtenir de l'information sur les réunions locales dans les salles d'urgence des hôpitaux, les églises et les centres communautaires, de même qu'auprès du personnel infirmier, du clergé, des conseillers, des médias, des agents de police et des centres de traitement de l'alcoolisme qui sont familiers avec le programme.

Chaque groupe des AA s'emploie à fournir un lieu de réunion sûr aux participants et à favoriser un environnement rassurant et motivant. Chez les AA, l'expérience, la force et l'espoir que mettent en commun les alcooliques abstinents pavent la voie de la sobriété ; notre souffrance et notre solution communes nous permettent de transcender presque toutes les difficultés, nous aidant à créer les conditions nécessaires pour transmettre le message d'espoir et de rétablissement des AA à l'alcoolique qui souffre encore.

Si vous ne pouvez trouver un groupe dans votre région, veuillez nous écrire au Bureau des Services généraux des AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, ou composer le numéro principal 212-870-3400. Nous pouvons vous mettre en contact avec le groupe le plus près de chez vous. Vous trouverez aussi des renseignements en espagnol sur le site Web du Bureau des Services généraux des AA, à l'adresse www.aa.org.

LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.

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

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

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

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

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

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous 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 risquons 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 : 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 : D'UN DÉTENU À L'AUTRE

BROCHURES

Expérience, force et espoir :

LES FEMMES DES AA
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
LES JEUNES ET LES AA
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE NOIR OU AFRO-AMÉRICAIN
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
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON
(Brochure illustrée pour les détenus)

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 AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
L'EXPÉRIENCE NOUS A APPRIS :
UNE INTRODUCTION À NOS DOUZE TRADITIONS
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 MILIEU
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
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA

VIDÉOS (disponibles sur aa.org, sous-titré)

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES
LES AA : UN ESPOIR
UNE LIBERTÉ NOUVELLE
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

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)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol)

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.**

Publication approuvée
par la Conférence des Services généraux.

