

# L'EXPÉRIENCE nous a appris :

UNE INTRODUCTION  
À NOS DOUZE TRADITIONS



Publication approuvée par la Conférence  
des Services généraux des AA

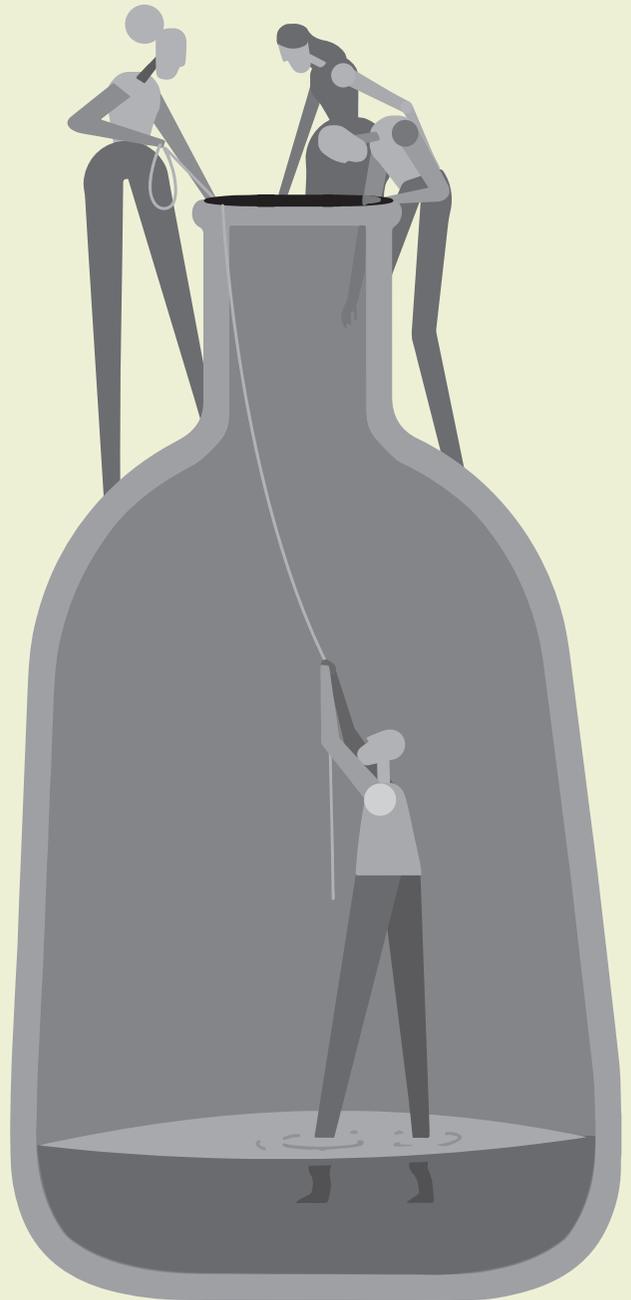
## **LE PRÉAMBULE DES AA<sup>©</sup>**

Les Alcooliques anonymes sont une association de personnes qui partagent entre elles leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée; nous nous finançons par nos propres contributions. Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent et ne contestent aucune cause. Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

## INTRODUCTION

Lorsque le Mouvement des Alcooliques anonymes a vu le jour, les fondateurs et les premiers membres en ont défini les principes de base pour fournir orientation et protection aux personnes, aux groupes et à l'ensemble du Mouvement.



**Connus sous le nom des Douze Traditions des Alcooliques anonymes, ces principes ont guidé les AA durant les premières années et ils demeurent au cœur des AA aujourd'hui; ce sont les assises sur lesquelles sont érigés les AA.**

**« Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA. »**

*Pour permettre le rétablissement de chacun, il faut que le groupe et le Mouvement demeurent unis.*



Nous, membres des AA, avons besoin les uns des autres pour maintenir notre abstinence. Notre abstinence personnelle dépend du groupe, et le groupe dépend de nous. Tournés vers ce qu'il y a de mieux pour le groupe et pour l'ensemble du Mouvement, nous jouissons de la sécurité et de l'unité que procure le fait d'être une voix parmi de nombreuses autres. Sans unité, le cœur des AA cesserait de battre, et nous serions à nouveau plongés dans la solitude.

**« 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. »**

*Le seul pouvoir et la seule autorité chez les AA découlent de la conscience de groupe.*



Les AA sont à la fois une démocratie et, comme l'a dit le cofondateur Bill W., « une anarchie bénigne » — un agencement parfait pour ceux et celles d'entre nous qui n'aiment pas recevoir d'ordre. Parmi nous règne un puissant esprit de collaboration. Nos chefs ne dirigent pas dans le but de remplir un mandat, mais plutôt de donner l'exemple. Jadis, nous nous dressions contre tout un chacun avec entêtement, mais nous en sommes venus à reconnaître la sagesse du groupe et à en suivre les conseils.

## TROISIÈME TRADITION

**« Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA. »**

*Si vous voulez cesser de boire, vous êtes les bienvenus chez les AA.*



Nous voulons « inclure tout le monde et n'exclure personne ». Pour intégrer les AA, nous n'avons qu'à décider que nous voulions en être membres. Il n'y a aucun formulaire à signer, aucune cotisation à payer. Le désir d'arrêter de boire suffit. Devenir membre est un choix que nous seuls pouvons faire, et dès que nous nous disons membres, nous le sommes.

**« Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les questions qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement. »**

*Si deux ou plusieurs alcooliques se réunissent pour mettre en pratique les principes des AA, ils peuvent se déclarer un groupe.*



Il existe toutes sortes de groupes des AA : de gros groupes, de petits groupes, des groupes qui se réunissent à la chandelle et d'autres qui se rencontrent sur la plage. Certains se consacrent aux nouveaux et d'autres encouragent les échanges entre membres de longue date.

Tous les groupes reposent sur une volonté profonde de venir en aide à celui ou celle qui tend la main. Et chaque groupe est libre de décider de quelle façon il s'y prendra.

## CINQUIÈME TRADITION

**« Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial : transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore. »**

*Peu importe nos différences, un même objectif nous unit.*



Nous n'avons pas à être d'accord sur tout. Mais il existe un point de mire que nous pouvons viser : notre objectif primordial. Dans la transmission du message à l'alcoolique qui souffre encore, cet objectif nous unit et peut contribuer à apaiser une bonne partie de la souffrance que nous avons endurée pendant notre consommation active.

**« 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. »**

*Les relations enchevêtrées peuvent nous éloigner de notre objectif et nous empêcher de transmettre le message.*



Quand il s'agit de nos relations avec des entreprises ou des services de l'extérieur, peu importe le bien qu'ils peuvent donner, une approche constructive se résume à « vivre et laisser vivre ». Il vaut mieux que nous nous en tenions au maintien de notre sobriété et que nous aidions d'autres alcooliques à faire de même, tout en laissant aux groupes en dehors du Mouvement la liberté de faire ce qu'ils font de mieux.

## SEPTIÈME TRADITION

**« Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur. »**

*Le sens des responsabilités définit notre attitude envers l'argent et envers le service.*



Subvenir aux besoins des AA à partir de ressources internes nous permet de garder le cap : tendre la main des AA à ceux et celles qui en ont besoin. L'idée de subvenir nous-mêmes à nos besoins ouvre la voie à un nouveau mode de croissance que bon nombre d'entre nous n'avaient jamais connu. Nous étions irresponsables et sommes devenus responsables — pour le Mouvement, et pour nous-mêmes.

**« Le Mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés. »**

*Alors que la pratique de la Douzième Étape est toujours gratuite, des travailleurs spécialisés peuvent contribuer à sa réalisation.*



Il n'existe pas de classe professionnelle chez les membres des AA qui soit rémunérée pour transmettre le message. C'est quelque chose que nous faisons pour nous-mêmes, et pour les autres.

Comme Bill W. l'a clairement indiqué, il arrive que le Mouvement doive embaucher des gens afin de pourvoir à des postes légitimes, mais l'aide accordée en personne à un autre alcoolique ne doit pas être rémunérée.

## NEUVIÈME TRADITION

**« 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. »**

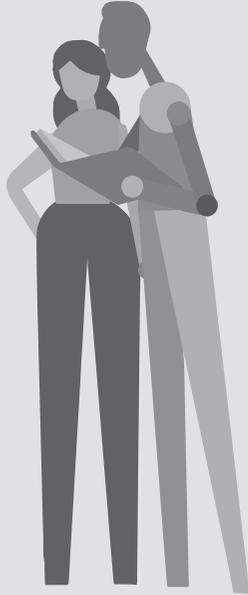
*Il est important de trouver le juste équilibre entre la désorganisation et la nécessité de faire ce qu'il y a à faire.*



Il faut que quelqu'un fasse quelque chose dans les AA pour que le Mouvement puisse fonctionner; pour cela, nous devons parfois déléguer une partie des tâches — à des comités ou des Conseils soumis à la rotation qui agissent en notre nom, offrant des services que nous, membres individuels, ne pouvons offrir, comme publier des documents des AA ou communiquer de l'information sur les AA au grand public.

**« 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. »**

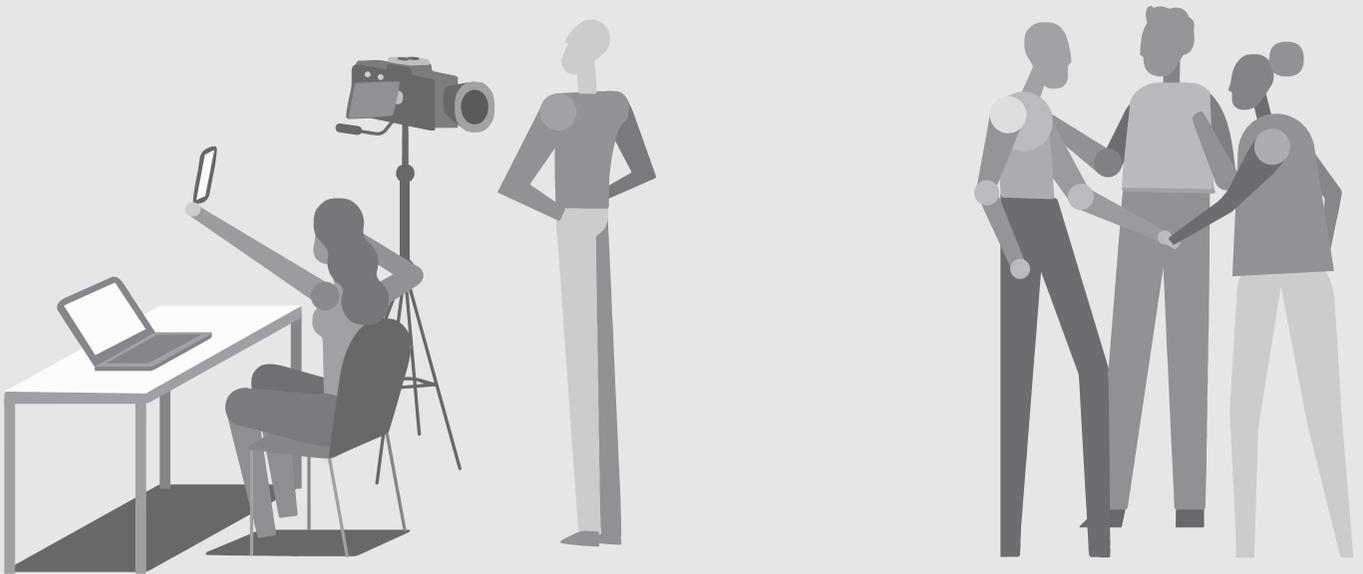
*En nous tenant à l'écart des questions étrangères aux AA, nous pouvons nous concentrer sur ce que nous faisons de mieux.*



La controverse semble une habitude pour certains d'entre nous. Or, l'expérience montre que si nous nous exprimons en tant que membres des AA, il vaut mieux ne pas prendre position sur des questions étrangères au Mouvement. Nous garder d'approuver ou de condamner quiconque ou quoi que ce soit nous donne la liberté d'aider les alcooliques à devenir abstinents et à le demeurer.

« 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. »

*En matière d'abstinence, prêcher par l'exemple a plus de poids que faire la promotion des AA.*



Les AA ne sont pas une société secrète. Mais en ce qui concerne les communications avec le monde extérieur, il y a une limite à ne pas franchir : la limite entre l'attrait et la réclame. Et cette limite vaut tout autant pour Internet et les médias sociaux, où l'anonymat peut disparaître en un simple clic ou message. Nos amis des milieux professionnels peuvent nous recommander, mais nous savons qu'il est risqué de se trouver sous les projecteurs. Au lieu de promouvoir les AA, nous savons qu'il est de loin préférable de laisser nos actions parler d'elles-mêmes.

**« L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités. »**

*Le sacrifice est le mot d'ordre de l'anonymat.*



Aux nouveaux qui se présentent à nos portes, apeurés et désespérés, nous qui sommes abstinents pouvons leur réserver un accueil chaleureux. Sans même connaître leurs noms ni savoir quoi que ce soit à leur sujet; nous pouvons lire la souffrance dans leur regard, peu importe qui ils sont et d'où ils viennent. En tant que membres des AA, nous n'avons que faire de la publicité ou de la notoriété pour nous-mêmes ou pour les autres. Nous voulons simplement être au service de ceux et celles qui ont besoin de nous.

**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.

**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.

Pour plus de renseignements sur les Douze Traditions des AA, veuillez consulter *Les Douze Étapes et les Douze Traditions, Le Mouvement des Alcooliques anonymes devient adulte, Le langage du cœur*, ainsi que les brochures *Les Douze Traditions illustrées* et *La tradition des AA et son développement*.



Publication approuvée par la Conférence des Services généraux des AA  
© Alcoholics Anonymous World Services, Services inc., 2021. Tous droits réservés.  
475 Riverside Drive, New York, N.Y. 10015  
Adresse postale : Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163

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