

Les **AA** pour  
l'alcoolique  
plus âgé

— Il n'est jamais  
trop tard

**EN GROS  
CARACTÈRES**



LES ALCOOLIKES ANONYMES<sup>md</sup> sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux 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 © par AA Grapevine, Inc.  
Traduit et reproduit avec autorisation.

Titre original: A.A. for the Older Alcoholic

Copyright © 2018 par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

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

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

**l'alcoolique plus âgé —  
Il n'est jamais trop tard**

## **Les AA pour l'alcoolique plus âgé**

---

Cette brochure vous fera découvrir des hommes et des femmes de différents milieux et qui ont aussi des expériences diverses avec l'alcool. Ils ont une chose en commun : tous ont été aux prises avec leur alcoolisme vers l'âge de 60 ans.

Ils ont commencé à boire à différentes périodes de leur vie. Ils ont bu pendant une durée de temps variée. Leur milieu et les circonstances étaient différents. Un homme a bu de façon alcoolique pendant seulement deux ans et demi — un autre a bu pendant 50 ans. Plusieurs ont bu pour combler leur solitude au décès de leur conjoint, un autre pour éliminer le stress d'une carrière où il était très puissant. Une femme, qui a passé directement de l'unité des soins cardiaques à celle de la désintoxication, avait simplement troqué la vodka pour du vin blanc.

Ces histoires illustrent que l'alcoolisme se présente sous différentes formes et emprunte divers aspects. Ce n'est pas où vous buvez, quand vous avez commencé à boire, pendant combien de temps, avec qui vous buvez, ce que vous buvez ni même la quantité qui

détermine si vous êtes alcoolique ou non. La question de vérité se trouve dans la réponse à cette question : Où l'alcool vous a-t-il amené ? S'il a affecté vos relations avec votre famille, vos amis, vos employeurs, anciens ou actuels ; s'il a influencé la façon dont vous organisez vos journées ; s'il a affecté votre santé ; s'il a déterminé ou affecté votre humeur ou votre état d'esprit quand vous ne buviez pas ; si vous êtes de quelque façon préoccupé par l'alcool — il est alors possible que vous puissiez avoir un problème.

Plusieurs crises accompagnent l'étape du vieillissement, et presque toutes comprennent une perte quelconque. Les enfants grandissent et quittent la maison. Vous déménagez dans un endroit plus petit. Vous avez moins d'amis et ils demeurent loin. Vous devez prendre votre retraite. La santé physique est moins bonne et les facultés diminuent. Votre conjoint de longue date meurt.

Parfois, ces changements de circonstances empirent les habitudes bien ancrées. Alors que plus tôt, un verre avant le repas pouvait être un passe-temps agréable, il devient aujourd'hui un soulagement auquel on pense

toute la journée — et ce seul verre augmente à deux ou trois, et ensuite plus.

Pour d'autres, le début de l'alcoolisme peut faire suite à une grave crise, une perte dévastatrice. Soudain, la bouteille comble le vide émotionnel laissé par la perte d'un emploi ou la mort d'un être cher.

D'autres encore traînent derrière eux une longue histoire d'alcoolisme à peine contenu, et d'une façon ou d'une autre, il éclate jusqu'à ce que le corps, après des années d'abus, ne puisse plus supporter les attaques de l'alcool.

Le déclic, pour ceux dont les histoires sont racontées dans cette brochure, s'est produit quand ils ont finalement décidé de faire face au problème — de le regarder froidement et d'être prêt à y remédier. La décision de demander de l'aide a été très importante, et c'était une décision que personne d'autre ne pouvait faire. Une fois prise, la main des Alcooliques anonymes était là, prête à accueillir.

Les hommes et les femmes de tous âges chez les AA ont accepté leur alcoolisme pour ce qu'il était, une maladie, et ce faisant, ils se sont disposés à recevoir

de l'aide, à se rétablir et à restaurer leur vie. Nous nous aidons en partageant notre expérience, notre force et notre espoir, et en suivant un programme de rétablissement suggéré.

Loin de penser que leur vie est finie, les hommes et les femmes qui sont venus chez les AA à un âge avancé disent souvent le contraire — qu'il est temps de commencer à vivre.

K.B., qui a bu pendant plus de 50 ans, est aujourd'hui abstinent depuis près de huit ans. Il dit : « J'ai commencé à vivre deux mois avant mon soixante-dixième anniversaire. »

**J.M. (82 ans)**

**Il a joint les AA à 60 ans**

---

« Pour la première fois de ma longue vie, j'ai compris ce que l'alcool m'avait coûté en espoirs détruits, en amitiés perdues, en perte de fierté, en relations manquées, et en plaisirs de réussites intellectuelles. »

J'allais avoir bientôt 60 ans quand je suis venu chez les Alcooliques anonymes. J'étais alcoolique depuis

41 ans. Je me souviens encore, 64 ans plus tard, de la sensation de brûlure de ce premier verre de whisky qui coulait dans ma gorge. En quelques semaines, j'ai su qu'il se passait quelque chose de terriblement sérieux. Je savais que j'étais pris, qu'en ne prenant qu'un seul verre, je ne pouvais plus arrêter de boire jusqu'à l'oubli. J'avais entendu bien des gens dire qu'ils ne savaient pas que l'alcool était la cause de leurs problèmes, mais dans mon cas, je le savais depuis presque le début.

Dans ce temps-là, on ne parlait pas de choses comme « l'alcoolisme » et je me souviens avoir vu le mot pour la première fois dans l'article bien connu de Jack Alexander paru en 1941 sur les AA et publié dans The Saturday Evening Post. Jusque-là, je me voyais comme en ivrogne invétéré, condamné à mourir jeune ou à être enfermé dans un asile. J'étais alors un étudiant de première année au collège et j'ai quitté l'école pour toujours cinq ans plus tard — très loin d'obtenir un diplôme.

Au moment où j'ai été appelé pour servir pendant la Deuxième Guerre Mondiale, j'étais un gros buveur. Les tremblements avaient commencé ; j'ai eu plusieurs

prises de bec avec la police et j'ai perdu mon permis de conduire. Je vivais dans la peur et l'appréhension. Pour aller dans la rue, je devais prendre de l'alcool car j'avais peur même du moindre contact humain.

Dans les camps d'entraînement, l'armée insistait auprès des hommes qui avaient fait quelques études au collège de se présenter à l'école des Officiers, et je ne voulais absolument pas y aller. J'étais prêt à accepter mes erreurs comme simple soldat, mais j'étais nerveux à la pensée d'en faire comme officier, que cette honte rejaillisse sur ma famille. J'ai donc été au combat pendant presque trois ans comme simple soldat, et j'étais presque aussi terrorisé par l'alcool que je l'étais par les obus et les balles des ennemis. Les seules fois où je n'ai pas bu dans l'armée, c'était quand nous étions sur la ligne de front où il n'était pas possible d'avoir de l'alcool.

Après la guerre, je suis devenu fou furieux par l'alcool. Deux ans plus tard, je ne pesais que 49 kilos, j'avais le foie qui me débordait des côtes, une maladie des reins, un estomac et des intestins enflammés et je souffrais de malnutrition — sur le point de m'effondrer

physiquement. Des amis m'ont trouvé dans mon appartement, couché à l'entrée, incapable de me lever. Ils m'ont trouvé un excellent médecin qui comprenait l'alcoolisme. Sachant que j'étais fauché et incapable de payer les frais d'hospitalisation ou d'un psychiatre, elle m'a traité pendant des mois, en me voyant souvent et en m'aidant à parler de mes problèmes.

D'autres mauvaises périodes sont survenues après, mais pendant quelque temps, le pire était passé. J'ai bu à nouveau quelques années plus tard, mais pour le moment, j'avais une femme merveilleuse et un bon mariage plein d'amour qui nous a permis d'avoir deux bons garçons. Pendant quelques années, j'ai essayé de boire avec modération ; et vous connaissez la suite. Je perdais le contrôle trois ou quatre fois par année jusqu'à ce que, voyant l'angoisse qu'en éprouvait ma femme, j'ai complètement cessé de boire. Je suis resté totalement abstinent pendant six ans — jusqu'à sa mort. La joie de ma vie est de savoir que je lui ai donné ces six années heureuses.

Après sa mort, je ne savais pas que j'étais en danger

de mort. Je ne connaissais rien du programme des AA, que c'était le premier verre que je devais craindre le plus. J'étais allé à une réunion des AA plusieurs années auparavant, suite à l'insistance de mon médecin, mais j'avais quitté avant la fin. Les AA, pensais-je, n'étaient pas pour moi. Comme je l'ai appris plus tard, il suffisait d'un seul verre pour me remettre dans les griffes de l'alcool. J'y suis resté quatre années de plus, des années où j'ai été hospitalisé, j'ai perdu un emploi et finalement, je me suis retrouvé dans un centre de réhabilitation. C'est là que j'ai commencé à comprendre que les AA pourraient me sauver.

J'ai soudainement compris que ma réponse était chez les AA et j'ai compris aussi que les membres me disaient ce que j'avais besoin d'entendre. Après mon congé du centre, j'ai commencé à aller aux réunions quotidiennement, j'ai offert mes services à mon groupe, tout d'abord pour nettoyer la salle, ensuite pour faire le café et d'autres fonctions de service. Toutes ces activités, comme me le disait sans cesse mon parrain, m'aidaient à bâtir ma confiance et à me valoriser.

Pour la première fois de ma longue vie, j'ai compris ce que l'alcool m'avait coûté en espoirs détruits, en amitiés perdues, en perte de fierté, en relations manquées, et en plaisirs de réussites intellectuelles. Les AA ont levé la brume qui m'avait enveloppé suite à l'abus de l'alcool, m'ont redonné l'affection de ma famille, et m'ont permis une nouvelle fois de profiter des beautés et des merveilles de la nature. Toute ma vie (mais très peu pendant mes années d'alcoolisme) j'avais rêvé d'écrire mais je m'étais fait tant de mal qu'il a fallu plusieurs années d'abstinence avant de pouvoir faire un modeste début dans ce sens. À 81 ans, après 21 années de sobriété, j'ai vendu mon premier essai ; j'en ai retiré une plus grande reconnaissance quand j'ai été choisi pour faire partie d'une collection américaine, Best American Essays of 1999. J'ai aujourd'hui 82 ans et j'écris présentement un roman. Rien de ces choses n'aurait été imaginables et possibles avant de me joindre aux AA. Aujourd'hui, avec de merveilleuses années de sobriété, tout est possible.

## **M.B. (70 ans)      Elle s'est jointe aux AA à 61 ans**

---

« Chaque jour, j'étais déterminée à ne plus jamais permettre à l'alcool de diriger ma vie. Chaque jour était un échec. »

Un jour à la fois, ma vie a changé, de particulièrement misérable à particulièrement joyeuse et confortable. Comment ? J'ai adhéré au mouvement des AA quand j'ai eu 61 ans. J'ai bien réussi dans ma profession, mais dans les autres domaines, c'était lamentable — physiquement, émotionnellement, spirituellement. Je croyais que mon inaptitude à boire avec modération était seule responsable. J'étais très ignorante.

J'étais une ivrognesse insignifiante. En public, il ne m'arrivait presque jamais de sembler ivre. Il ne m'arrivait presque jamais de bégayer, de tomber ou d'avoir la langue épaisse. Je n'étais jamais turbulente, je n'ai jamais manqué une journée au travail et je n'ai jamais été hospitalisée ou emprisonnée pour ivresse.

Mais boire de façon excessive et incontrôlable m'a rendue malheureuse, je me répugnais et je me

dégoûtais. Je me réveillais chaque matin en me demandant ce que j'avais dit, fait ou mangé la veille — et souvent, ma famille aimante m'accueillait par le silence. Chaque jour, j'étais déterminée à ne plus jamais permettre à l'alcool de diriger ma vie. Chaque jour était un échec. Avant de terminer la journée, je répétais ma performance.

Je n'ai jamais été en prison, même si très souvent, je conduisais ivre dans une wagonnette remplie d'enfants. Pendant des années et des années, j'étais dans ma propre prison. Je ne savais pas que c'était le premier verre qui m'amenait à m'enivrer. Une fois que mes lèvres trempaient dans l'alcool, j'étais contrainte, physiquement et émotionnellement, à consommer toujours de plus en plus. Je voulais tant boire socialement comme beaucoup d'autres savaient le faire autour de moi. La vodka était ma boisson favorite, mais tout ce qui contenait de l'alcool faisait l'affaire, même le whisky.

J'ai beaucoup voyagé et j'ai tremblé chaque fois qu'on vérifiait mes bagages à main parce que j'avais toujours une bouteille de vodka dans mon sac à tricot. Ces

petites bouteilles dans l'avion étaient ridicules. Je devais garder ma provision sur moi, même si la pensée d'être découverte me terrorisait.

J'étais très déterminée à vivre ma vie uniquement selon ma volonté. J'étais hypersensible, timide, bourrée de peur à l'intérieur, grandiose et provocante au dehors. J'étais une femme qui avait désespérément besoin de soutien pour fonctionner. Ce soutien était l'alcool. Je ne voyais pas comment je pourrais vivre sans en prendre.

Il y a douze ans, un jour pareil à tous les autres, j'ai demandé à ma fille si elle pouvait m'amener à une réunion des AA. Rien de dramatique n'était arrivé. Simplement un dégoût de moi jour après jour. Elle a accepté avec calme, ce qui m'a enlevé de l'angoisse, et elle n'en a pas fait tout un plat. Je lui ai demandé quoi dire, quoi faire, comment agir. Elle a répondu : « Sois toi-même, maman ! »

Quand on a demandé s'il y avait des nouveaux dans la salle, j'ai levé la main et d'une voix tremblante, j'ai dit : « Je m'appelle M. Je crois que je suis alcoolique. C'est ma première réunion. » J'ai été renversée et étonnée de

la réponse. On a applaudi. On m'a demandé de revenir et que j'étais la personne la plus importante dans la salle. Surprise, réjouie et pleine d'espoir, j'ai écouté et écouté, pour aujourd'hui ne me souvenir de presque rien de cette réunion.

Je me suis promise de faire ce qu'on m'avait suggéré. Je me suis empressée de demander à une autre femme « douée chronologiquement » (c'est-à-dire âgée) d'être ma marraine. J'ai découvert qu'une marraine était synonyme de guide pour trouver la voie de l'abstinence. Elle m'a suggéré d'aller tous les jours aux réunions, m'a dit de lire le Gros Livre, Les Alcooliques anonymes, et, surtout, de ne pas boire — un jour à la fois.

Dans ce groupe, j'ai trouvé un foyer loin de la maison. Dans une salle à peine meublée, des étrangers souriants, les yeux clairs, amicaux et attrayants m'ont accueillie les bras ouverts. J'ai trouvé un nouveau mode de vie enrichissant que je cherchais — le mode de vie des AA. Un énorme poids est parti de mes épaules. Dès cette première réunion, miracle des miracles, j'ai perdu l'obsession de boire !

Cela fait 12 ans que j'ai franchi les portes de ma première réunion des AA. Bien que j'étais abstinente depuis peu, j'ai lutté et je me suis sortie d'une maladie fatale dévastatrice. Ces années d'abstinence continue m'ont donné la plus grande joie, la sérénité et la paix d'esprit que je n'avais jamais connues.

J'attribue tout cela aux bienfaits que j'ai trouvé chez les AA et aux outils du programme : réunions des AA, pratiquer les Douze Étapes, téléphoner à mes marraines, prier et lire, transmettre le message à d'autres et trouver un Dieu tel que je Le conçois, à qui je confie ma volonté et ma vie.

C'est avec le mouvement des Alcooliques anonymes que j'ai trouvé la vraie volonté de Dieu, l'amour inconditionnel et l'acceptation sans critique. Nulle part ailleurs sur la terre une telle chose m'est arrivée.

**C.S. (83 ans)**

**Il s'est joint aux AA à 68 ans**

---

« Je me levais la nuit pour boire. Il fallait que je boive pour me sentir bien, mais j'étais toujours malade et je ne me sentais pas bien. »

Ma carrière de buveur n'a duré que deux ans et demi, mais elle a failli me tuer. En vieillissant, l'alcool est plus dommageable pour vous. Il hypothèque votre corps. Je n'ai pas commencé à boire vraiment avant l'âge de 66 ans, mais rapidement, j'ai eu des pertes de mémoire. À la fin, j'ai tenté de me suicider.

Je viens d'une famille très religieuse. Il n'y avait pas d'alcoolique chez nous. Personne ne buvait et je buvais très peu quand ma femme et moi étions occupés à élever nos trois fils. J'ai travaillé 31 ans comme superviseur d'entretien dans une grosse société.

Quand j'ai pris ma retraite, les fils étaient tous éduqués, mariés et partis de la maison. Ma femme et moi avons beaucoup voyagé — à Hawaï, dans les Caraïbes, au Mexique. Elle avait une santé délicate et lors d'un voyage, elle est soudainement tombée malade. Une

semaine plus tard, elle décédait de complications cardiaques.

J'étais maintenant seul. J'allais visiter des amis mais ils étaient toujours occupés. J'allais chez mes enfants, mais ils avaient des choses à faire. Finalement, je suis resté à la maison. C'était comme si la maison m'envahissait. Je devenais fou.

Je suis diabétique et un jour, je me suis réveillé avec de gros tremblements. Je ne sais pas pourquoi mais je me suis préparé une grosse tasse de café. J'ai empli la moitié de la tasse avec du café et l'autre moitié avec du bourbon. Après avoir fini de boire cette tasse de café, je ne tremblais plus. Je me sentais bien. J'ai pensé : « Diable, il n'y a pas meilleur remède que celui-ci. » Ainsi, chaque fois que je tremblais, je prenais une tasse de café avec du whisky. J'en suis venu au point où je me faisais trembler pour boire.

Le carême venu, j'ai cessé de boire. À Pâques au matin, je ne sais pas pourquoi, j'ai apporté dans l'auto une bouteille de whisky. Après la messe, j'ai pris cette bouteille et j'en ai pris une grosse gorgée. À partir de

là, je buvais nuit et jour. Je me levais la nuit pour boire. Il fallait que je boive pour me sentir bien, mais j'étais toujours malade et je ne me sentais pas bien. J'étais si malade qu'une nuit, j'ai décidé que je ne voulais plus vivre. Je voulais me tuer.

Je suis sorti et me suis procuré un pistolet. J'ai mis un drap de plastique sur le lit parce que je ne voulais pas qu'il soit plein de sang, et je me suis couché. Je ne me sentais pas bien. Sans avertissement, je me suis retrouvé dans un coma diabétique. Un de mes garçons m'a trouvé et a téléphoné aux urgences. Ils m'ont amené à l'hôpital. Je suis resté cinq jours aux soins intensifs. Après 27 jours, le médecin m'a dit : « Je vais vous donner votre congé mais tout d'abord, je veux vous parler dans mon bureau. » Il était très catégorique. « Voyez-vous les méfaits de l'alcool sur vous ? a-t-il demandé. Vous feriez mieux d'aller chez les AA. »

Il m'a signé mon congé un samedi et le lundi, je suis allé à une réunion des AA près de chez moi. « Où est le patron ? » ai-je demandé à un homme au moment où commençait la réunion de midi. « Je veux voir le patron. »

L'homme m'a regardé d'un œil étrange et il a jeté un regard dans la salle. Il a dit : « Asseyez-vous. Le patron n'est pas encore arrivé. » Je me suis donc assis mais le patron n'est pas venu.

« Reviens demain », a dit l'homme après la réunion. « Le patron sera ici demain. » Je suis retourné mais le patron ne s'était toujours pas présenté. J'y suis allé pendant 15 ans et le patron n'était pas encore venu.

Au début, je doutais que j'étais alcoolique. Mais je me suis souvenu des paroles du médecin : « Si vous commencez à boire, je vous donne un mois et demi à vivre. » Donc, j'ai continué à fréquenter les réunions. C'est un fameux bon programme. C'est une belle vie.

## **F.M. (79 ans)      Elle s'est jointe aux AA à 72 ans**

---

« Mon meilleur ami était devenu l'alcool à 80 pour cent. »

Je suis née dans les belles montagnes à l'ouest de la Caroline du nord, et j'ai vécu là presque toute ma vie. J'ai épousé un ami d'enfance à 16 ans, mon premier bébé est né quand j'avais 17 ans et un autre fils est

arrivé dix ans plus tard. Notre vie s'est déroulée sans trop de complications pendant bien des années, et il y avait de l'alcool seulement dans des occasions très spéciales.

On a diagnostiqué la sclérose en plaques chez mon mari et notre monde s'est écroulé. À cette époque, il était comptable dans un hôpital local et j'étais toujours restée une mère au foyer. Il a commencé à insister fortement pour que je prenne des cours afin de trouver un emploi, et je l'ai fait. J'ai pris des cours de dactylo, de sténo et d'anglais des affaires, et à la fin des cours, j'ai eu mon premier emploi pour lequel j'avais posé ma candidature. J'avais 43 ans. Il s'agissait d'une société de grossistes en quincaillerie et en revêtement de sols située tout près de notre maison.

Le travail était beaucoup plus compliqué que ce dont mes cours m'avaient préparée, mais j'ai été capable de persister jusqu'à ce que je l'apprenne. Quand je me suis sentie en sécurité dans mon travail, c'est là qu'a commencé l'histoire de mon alcoolisme.

Mon mari avait commencé à boire tous les jours en

revenant du travail. Je lui préparais ses verres et parfois, si je les remplissais trop pour lui apporter, je buvais le trop plein. En un rien de temps, je préparais un autre verre pour moi. Le manège a continué pendant plusieurs années sans trop de problèmes, mais pendant ce temps-là, mon mari avait pris sa retraite pour invalidité à 55 ans. Il est mort trois ans plus tard.

Je me suis retrouvée seule. Mes enfants avaient terminé leurs études et ils travaillaient loin de la maison ; donc, mon meilleur ami était devenu l'alcool à 80 pour cent. Je travaillais tous les jours mais en revenant à la maison, je buvais. J'ai commencé à avoir des pertes de mémoire. Je parlais au téléphone avec mes enfants et mes amis, et je ne pouvais pas me rappeler ce que j'avais dit le lendemain. Cela a duré pendant quelques années et un soir, j'ai conduit pour retourner à la maison après être allée chez ma meilleure amie, et je ne pouvais me souvenir de rien. J'ai décidé que je devais avoir un problème et j'ai téléphoné aux AA ; une dame est venue me chercher pour m'amener à une réunion le soir même. J'avais 62 ans.

J'ai assisté aux réunions. J'ai fait le café, animé les réunions, j'ai été secrétaire, je suis allée dans un centre de traitement le samedi et j'ai apporté mon aide à leurs réunions, et je n'ai pas bu pendant deux ans. Tout ce temps-là, je pensais qu'un jour, je pourrais « contrôler » ma façon de boire.

Peu après deux années d'abstinence, je suis allée en croisière aux Bahamas. Il a suffi que je prenne un de ces cocktails de fantaisie pour recommencer à boire.

Je me suis remariée à un homme que je connaissais depuis des années. Sa femme était morte du cancer, il m'a téléphoné et un an après, nous étions mariés. Je lui ai parlé de mon problème d'alcool mais puisqu'il ne buvait pas, il ne savait absolument pas ce que c'était. Il était très indulgent et voyait que j'avais toujours un verre à la main avant le repas du soir. Il était très permissif, mais il s'inquiétait de ma façon de boire. Il est mort d'une crise cardiaque mais juste avant de mourir, il m'a dit que s'il mourait le premier, je boirais jusqu'à en mourir. Pendant les trois ans qui ont suivi sa mort, j'ai presque réussi.

Il m'est arrivé quelque chose un soir, et peu importe la quantité que j'avais bue, je ne ressentais rien. Une voix m'a dit d'appeler une vieille amie chez les AA. Deux amies sont venues rapidement et m'ont parlée, et j'ai promis de retourner à une réunion et même d'aller dans un centre de traitement si nécessaire. J'ai tenu ma promesse et je suis allé à une réunion — craintive et tremblante, honteuse et pleine de remords. Tout ce dont je me souviens à cette première réunion, c'est : « Essaie un jour à la fois. » Je le voulais et j'étais prête, mais je n'étais pas certaine d'en être « capable. »

J'ai commencé à ne pas boire ce jour-là, à 72 ans, et je viens de compléter sept années d'une vie plus merveilleuse que j'ai jamais connue. J'ai trouvé la paix et la sérénité dans ce merveilleux programme des AA, et une Puissance supérieure qui fait pour moi ce que je n'ai pas pu faire.

J'ai vu un autocollant d'automobile récemment, où on lisait : « Si vous êtes sur la mauvaise route, Dieu permet les virages en U ! » Les AA ont été mon virage en U.

**D.O. (67 ans)**

**Il s'est joint aux AA à 66 ans**

---

« ... ma préoccupation du travail a été remplacée par la préoccupation de l'alcool. »

Mon alcoolisme a commencé tard. Toutefois, en m'y appliquant bien, j'ai compensé le temps perdu et je me suis retrouvé à la porte des AA à 66 ans. Mais je vais trop vite.

Je suis né d'une première génération d'un couple d'Irlandais catholiques à New York. Mon père était avocat et ma mère une femme au foyer traditionnelle. Bien que j'avais un oncle alcoolique, mes parents buvaient socialement. L'alcool était facilement accessible chez moi tout au long de mes études élémentaires et du collège. Par contre, je n'ai jamais eu la tentation d'essayer.

L'alcool était un ingrédient actif les fins de semaine à l'université prestigieuse où j'allais. Même si je buvais sans me faire prier, je dépassais rarement la limite et ce ne fût jamais un problème. L'alcool a aussi fait partie de ma vie après le collège et en tant qu'officier d'avion

de chasse. Encore une fois, l'alcool n'avait pas d'attrait particulier pour moi, même si mes camarades buvaient en grosse quantité.

Après l'armée de l'air, j'ai fait mon cours de droit dans une autre université de renom. À ce moment-là, j'étais marié avec deux enfants et plusieurs emplois à temps partiel, l'un comme barman. J'étais passablement abstinent dans ce temps-là— la raison était plus attribuable à ma situation économique et à mon horaire chargé qu'à mon désir.

Après avoir obtenu mon diplôme de droit, j'ai déménagé ma famille — alors trois enfants — dans l'ouest pour rejoindre une firme prestigieuse de droits urbains. Après cinq ans, on m'a invité à devenir associé. Pour célébrer ce succès avec ma femme, j'ai acheté ma première bouteille de whisky — à l'âge mûr de 32 ans.

Mes années passées dans cette société ont été heureuses et très lucratives. J'ai dû y consacrer de 50 à 60 heures par semaine au détriment de ma femme et de ma famille, alors composée de quatre enfants. J'étais éventuellement devenu directeur associé de la société,

qui, de 15 avocats quand j'y suis entré, avait grossi à plus de 200 avocats et un personnel de soutien de 250 personnes. Cette première bouteille de whisky a aussi fait des petits alors que je prenais un verre avant le repas, dans les 30 ans qui ont suivi, elle m'en fournissait deux ou trois, plus un dernier le soir. Je n'avais pas encore d'obsession ni de problèmes liés à l'alcool, du moins pas que je sache.

À 62 ans, j'avais travaillé dix ans comme directeur associé et j'ai repris mon poste de « simple associé ». Pendant ces dix années, j'avais consacré presque tout mon temps à la gestion — un travail que j'aimais beaucoup — et j'avais confié la responsabilité de ma clientèle à de jeunes associés. Je me retrouvais avec un travail juridique insuffisant au moment où la culture de la société mettait l'emphase sur les « heures facturées » en accordant moins d'importance aux responsabilités de gestion.

J'ai bien vite ressenti une perte de prestige parce que je n'étais plus directeur associé, et je me suis senti isolé et pas à la hauteur car je ne générerais pas

assez d'heures facturées. En même temps, j'avais des problèmes à la maison en raison de la longue période où je n'avais pas porté attention à ma famille et parce que je buvais. Ces problèmes avaient probablement toujours été là, mais j'avais été trop occupé pour les voir. Mes trois verres avant le repas et mon verre au coucher avaient progressé pour inclure un verre le midi, un verre sur le trajet du retour à la maison, et parfois un verre le matin. Maintenant, j'avais l'obsession de boire et ma préoccupation du travail a été remplacée par la préoccupation de l'alcool. Heureusement, mes quatre enfants étaient grands, bien mariés et avaient chacun leur propre carrière, donc, ils n'étaient pas très affectés par ma façon de boire.

Pendant que mon alcoolisme progressait, on a diagnostiqué un cancer chez ma femme et elle a subi deux chirurgies majeures et deux ans de chimiothérapie et de radiothérapie. Alors que sa santé déclinait et que mes sentiments d'impuissance augmentaient, j'ai senti qu'il fallait que j'apporte des changements, et j'ai donc volontairement pris ma retraite de la

société d'avocats après 39 ans. Cela n'a rien réglé! La santé de ma femme a continué de se détériorer et j'ai bu de plus en plus pour taire l'obsession qui grandissait. Heureusement, j'ai fait en sorte d'éviter des conséquences très typiques de l'alcoolisme, comme des accidents d'automobile, conduite en état d'ébriété, et autres. J'aimerais croire que j'étais prudent dans ma façon de boire, mais je crois plutôt que j'avais un ange gardien très zélé et très talentueux.

Ma femme avec qui j'étais marié depuis 44 ans est morte et ma vie s'est écroulée. Je suis entré de plein gré dans un centre de traitement deux mois plus tard, et j'ai commencé à aller à des réunions des AA après ma sortie, mais en moins de 30 jours, je buvais à nouveau — et encore plus. Encore une fois, j'ai évité les conséquences typiques qui résultent de l'alcoolisme. C'est alors qu'un ami m'a invité chez lui pour regarder un match de football. J'y ai rencontré sept bons amis de longue date et trois de mes enfants. C'était un plan élaboré de main de maître : à vingt-trois heures ce soir-là, je me couchais à 1 440 kilomètres de la maison, dans un centre de traitement du mid-ouest.

En retournant à la maison, j'ai commencé un programme de soins dans un centre de post-cure pour six mois comme patient externe et je suis retourné aux réunions des AA — mais cette fois, j'ai fait attention. Sauf pour une courte rechute — une leçon puissante en elle-même, je suis resté abstinent. J'ai un parrain et je continue d'aller aux réunions des AA trois ou quatre fois par semaine. Je parle régulièrement à des patients dans ces centres de traitement locaux sur le besoin du programme des AA et ses bénéfices.

Il n'est jamais trop tard pour profiter de la sobriété. Mes obsessions de boire sont parties, de même que mes inquiétudes du « prochain verre ». Je me sens beaucoup mieux et cela se voit. Mes pas sont légers, ma tête est claire. La dépression et la tristesse ont disparu. Je me sens beaucoup plus en paix avec moi-même et — plus important — avec les autres. Je ne ressens plus le besoin de plaire aux autres pour me valoriser. Pourtant, je retire beaucoup de satisfaction à aider les autres, surtout quand je le fais anonymement. Je sais que j'ai aidé et c'est ce qui compte.

Dans la plupart des réunions des AA et dans presque toutes les réunions dans les centres de traitement, je suis parmi les plus âgés, sinon le plus vieux participant. J'ai réussi à accumuler un peu de sagesse à travers les années et souvent, cela s'est avéré utile. Il n'est jamais trop tard pour profiter de la sobriété.

### **C.H. (60 ans)      Elle s'est jointe aux AA à 59 ans**

---

« J'avais dépassé le point où boire me permettait d'être bien ; je buvais pour vivre. »

Le chirurgien m'a regardée, couchée sur un lit d'hôpital et il a dit : « J'ai réparé votre cœur et vous vous rétablirez, mais si vous buvez, vous détruirai ce que j'ai fait. » J'ai entendu ses mots mais ils avaient peu de sens parce que j'avais déjà renoncé à vivre. J'étais si faible et je me demandais si j'avais la force de me suicider en utilisant seulement mon lit et le support pour la télévision près du lit. Je savais que je n'avais pas l'énergie ; de fait, je n'avais même pas l'énergie pour contrer le plan du médecin, de m'envoyer du service de cardiologie au

centre de désintoxication dans le même hôpital.

La chambre dans le centre de désintoxication ressemblait à l'autre, mais j'ai vraiment paniqué quand j'ai constaté que j'étais enfermée. Je restais étendue au lit en laissant passer la journée pendant que je me remettais de la chirurgie. Je pouvais entendre des voix dans le hall et je savais que d'autres patients avaient des visiteurs et qu'ils allaient dans des réunions des AA. Finalement, j'ai accepté d'y aller. Je tremblais, j'avais des soubresauts et j'étais incapable de me concentrer, mais j'ai continué d'aller aux réunions pour essayer d'y trouver des réponses.

Quand je suis sortie de l'hôpital, je suis retournée à la maison où j'avais bu en solitaire pendant plusieurs années. En regardant dans cette maison, j'ai constaté à quel point c'était devenu une prison. Au moment de mon divorce des années auparavant, j'avais trouvé un emploi dans le service administratif de mon comté et à mon avis, j'étais « quelqu'un d'important », avec de grandes responsabilités et beaucoup de prestige. Même à cette époque, j'avais de sérieux problèmes de santé, dont

l'asthme, l'arthrite et des douleurs d'estomac, mais j'étais déterminée à conserver mon emploi, c'est pourquoi je prenais de plus en plus de médicaments. Je n'ai jamais dit la vérité à mes médecins sur ma façon de boire et j'ignorais donc à quel point le mélange d'alcool et de drogues que je prenais depuis des années était mortel.

Mon fils a toujours été ma grande joie, mais alors que je buvais de plus en plus, j'ai perdu la capacité de communiquer avec lui et je l'ai privé de l'amour qu'il méritait. Ma relation avec ma mère était devenue tendue, me créant du remords parce que je ne pouvais pas être la fille fiable dont elle avait besoin. Ma seule sœur faisait partie des AA et vivait à l'autre bout de l'État. Une fois, elle avait organisé une intervention, qui s'était soldée par un désastre et m'avait rendue furieuse ; depuis ce temps, nous étions brouillées.

J'étais donc seule dans ma belle maison, avec l'alcool pour seul compagnon. J'ai conservé mon emploi pendant 17 ans, mais les dernières années étaient une torture. Je ne soignais plus ma tenue et à cause de l'enflure de mes pieds, je ne pouvais porter que des

bottes très laides pour aller travailler. J'avais grand peur que quelqu'un sente mon haleine alcoolisée et donc, je me brossais les dents souvent et j'avais une infinie quantité de pastilles de menthe.

Je m'enorgueillissais de ne pas boire pendant les heures de travail, mais dès que j'arrivais à la maison — avant même d'enlever mon manteau — je me versais un verre de vodka et je le buvais debout, dans la cuisine. Finalement, c'était trop de stress. Après plusieurs attaques de tachycardie au travail, les autorités médicales m'ont signé un congé de maladie prolongé pour incapacité.

J'étais maintenant à la maison à plein temps, sans responsabilité, sans raison de me lever, et sans raison de ne pas boire quand je le voulais. Au lieu de la vodka, j'ai pris du vin blanc qu'on me livrait à la caisse. Je ne conduisais plus et je sortais rarement, je ne parlais presque jamais au téléphone et je ne lisais jamais — je vivais dans la peur.

J'avais dépassé le point où boire me permettait d'être bien ; je buvais pour vivre. J'étais contente à tombée du

jour car je pouvais alors légitimement fermer la maison, verrouiller toutes les portes et les fenêtres et boire avant d'être prête à me coucher. (En fait, j'étais généralement prête à me coucher parce que j'étais presque toujours en robe de chambre et en pantoufles.) Ma paranoïa était si grande que toute la nuit, je vérifiais sans cesse les serrures aux portes et aux fenêtres.

Il n'est pas surprenant que mon déclin fut si rapide et que moins de cinq mois après avoir quitté le travail, j'ai subi une chirurgie majeure, je suis allée en centre de désintoxication et j'étais maintenant prête à assister aux réunions des AA.

Ma sœur est venue en visite et m'a amenée à des réunions tous les soirs. C'est la même sœur qui avait tenté cette intervention désastreuse dix ans plus tôt, mais j'étais maintenant prête à entendre tout ce qu'elle avait à dire ! Elle m'a montré la liste des réunions locales et j'ai été étonnée de constater qu'il y avait plus de 200 réunions par semaine. Elle m'a présentée à une femme de ma localité qui était dans le programme, et elles ont pris la responsabilité de m'amener à des

réunions parce que je ne pouvais pas conduire.

J'avais peur d'aller aux réunions des AA, mais je sentais que je n'avais pas le choix. Je tremblais toujours et trouvais difficile de comprendre tout ce qu'on disait, mais cela n'avait pas d'importance. On m'a tendu les bras avec tant d'amour. Je m'étais toujours sentie rejetée et soudain, toutes sortes de gens se préoccupaient de moi. J'ai littéralement senti le commencement d'une nouvelle vie. J'ai essayé de faire tout ce qu'on me disait : j'allais aux réunions tous les jours, je lisais les publications, je me suis trouvée une marraine, j'ai fait les Étapes et je suis devenue reconnaissante d'être en vie et abstinente.

Je craignais beaucoup le jour de mon soixantième anniversaire mais quand le jour est arrivé et que j'ai compris que j'étais abstinente et que je célébrais avec des personnes qui m'aimaient, je me suis sentie en meilleure santé, plus forte et plus optimiste que je ne l'avais été pendant des années.

Ma vie était devenue limitée et sombre quand je prenais de l'alcool ; en ne buvant plus, le monde s'est ouvert

à moi. J'ai pris des cours d'aquarelle, j'ai acheté de nouveaux vêtements pour la première fois depuis des années, dans mon groupe d'attache, on pense que je suis prête pour un poste de service et mon fils m'a envoyé un billet d'avion pour aller lui rendre visite!

Comme le dit une bonne amie AA, tout comme « Le magicien d'Oz », ma vie s'est transformée, de noir et blanc, en une glorieuse palette en technicolor — et je dois tout ça aux AA!

---

## **K.B. (77 ans)                      Il s'est joint aux AA à 69 ans**

« Pendant près de 50 ans... l'alcool a contrôlé ma vie. »

Je suis né enfant unique au milieu de la Grande Dépression, de parents qui vivaient et respiraient à travers la religion et qui contrôlaient tous les aspects de ma vie, et je détestais cela. J'étais convaincu d'être différent des autres, un sentiment qui ne me quittera pas jusqu'à ce que j'aie une bonne année d'abstinence.

J'ai pris mon premier verre durant mon année de collège d'enseignement secondaire, et bien que je me

sois enivré quelques fois en y prenant plaisir, la pauvreté m'a sauvé à ce moment-là. J'ai terminé deux années de collège avant d'être appelé à faire mon service militaire, où j'ai servi pendant les cinq ans et demi qui suivirent, pour éventuellement piloter des B-25 dans le Pacifique. L'alcool commençait à jouer un grand rôle dans ma vie.

Pendant près de 50 ans après avoir quitté l'armée, l'alcool a contrôlé ma vie. Je me suis marié trois fois, j'ai eu deux filles de mon premier mariage et deux de mon deuxième. J'ai épousé ma troisième femme parce qu'elle acceptait ma façon de boire, elle ne critiquait jamais et prenait toujours soin de moi quand j'étais ivre. Il y a 30 ans de cela et à partir du moment où je l'ai rencontrée dans un bar, elle ne m'a jamais vu abstinant, ce qu'elle n'appréciait pas du tout. Elle m'a dit qu'elle me préférait ivre.

À travers toutes ces années, j'ai occupé plusieurs emplois et parfois, j'étais travailleur autonome, une expérience qui se terminait la plupart du temps à cause d'incidents liés à l'alcool ou de longues périodes en état d'ébriété. J'ai perdu des maisons, j'ai eu des

problèmes financiers, démolis des automobiles, négligé les enfants, fait de la prison et bien plus, mais je n'ai jamais pensé que l'alcool était mon problème.

Un matin, je me suis réveillé vers cinq heures. Je me souviens être allé dans l'auto où je gardais un contenant de vodka de 8 onces que j'avais versé la veille, et où il y avait une paille. C'était devenu un rituel car depuis bien des semaines, j'étais incapable de remplir une tasse le matin et la porter à ma bouche sans échapper du liquide.

Ma femme depuis 22 ans se lèverait bientôt pour aller travailler et je voulais calmer les horribles tremblements qui étaient mon lot chaque matin depuis plusieurs semaines ou des mois (je ne suis pas vraiment certain — peut-être des années). Je savais qu'une fois que j'avais consommé assez d'alcool, les tremblements cesseraient et que la vie serait normale pour quelques heures. Je n'avais aucune idée de ce qui m'attendait pour le restant de cette journée. Vers 14 heures, j'avais bu environ deux bouteilles de vodka. J'étais seul, j'avais peur et je blâmais chacun et chaque chose pour tous mes problèmes mais pour une raison inconnue, je

n'étais pas ivre. Il m'est soudainement apparu que je ne pouvais pas régler ces problèmes seul et que pour la première fois dans ma vie, je devais dire à un autre être humain que j'avais besoin d'aide.

Je savais très peu de choses sur les Alcooliques anonymes. J'avais essayé quelques semaines plus tôt d'aller à quelques réunions des AA mais je croyais que j'étais différent d'eux et que les AA n'étaient pas la solution à mes problèmes. J'étais déterminé à diminuer ma consommation d'alcool mais je constatais que non seulement je ne pouvais pas diminuer, je semblais boire encore plus. Je me suis souvenu de quelqu'un dans une réunion des AA qui disait qu'elle était allée dans un centre de traitement et tout à coup, je me suis dit que c'était probablement ce dont j'avais besoin.

Pour des raisons inconnues, j'ai pris l'annuaire téléphonique et j'y ai vu une annonce d'un hôpital local qui offrait de l'aide pour les dépendances chimiques. Après ce qui m'a semblé une éternité, j'ai composé le numéro et j'ai dit à quelqu'un que je ne pouvais pas cesser de boire et que j'avais besoin d'aide. Ils m'ont

posé quelques questions et m'ont dit de me présenter immédiatement. Quand ma femme est revenue du travail, je lui ai dit que je devais aller à l'hôpital et elle a accepté de m'amener, même si elle disait ne pas croire que j'étais malade à ce point.

J'ai de la difficulté à me souvenir des événements des quelques jours suivants. Le temps passé en fauteuil roulant — à être nourri par quelqu'un d'autre parce que je ne pouvais pas porter la nourriture à ma bouche sans qu'elle tombe — à être poussé de l'autre côté de la rue vers une église pour assister à une réunion des AA — aux nuits sans sommeil couché dans le lit en tremblant de tout mon corps.

Après 20 jours dans un centre de traitement, j'ai été autorisé à sortir pour aller dans un nouveau monde étrange que je ne comprenais pas. J'ai pris un parrain, je suis allé à plusieurs réunions des AA mais je ne pouvais pas me convaincre que j'étais alcoolique jusqu'au jour de Noël, après sept mois d'abstinence. Ma fille aînée, qui était membre des AA depuis 12 ans à l'époque, a franchi 1100 kilomètres pour aller à une

réunion avec moi ce jour-là. Elle a partagé sa propre histoire et dit combien elle était fière que je sois son papa maintenant qu'il ne buvait plus. Ensuite, elle a dit qu'elle et sa sœur n'avaient jamais su à l'époque à quelle heure leur père rentrerait à la maison le soir, dans quelle condition il serait ou s'il rentrerait, tout simplement. Elle a dit qu'elles avaient peur d'aller en voiture avec lui.

Je me suis assis là, les larmes aux yeux, et j'ai admis que j'étais un alcoolique et que j'avais toujours été incapable de gérer ma vie. Je venais de faire la Première Étape et j'ai compris alors que ma vie dans la sobriété venait de commencer. J'ai été secrétaire de plusieurs groupes, j'ai passé trois ans dans les services généraux, j'ai parrainé plusieurs personnes et j'ai aimé chacun de ces instants. Oui — je fais toujours du café et j'aide à préparer les réunions.

Au moment d'écrire ces lignes, j'ai sept ans et demi de sobriété, j'ai célébré mon 77e anniversaire de naissance, j'ai un commerce florissant, beaucoup d'amis, quatre adorables filles et une vie sociale bien remplie. Pour moi, la vie a commencé deux mois avant mon 70e anniversaire.

## **J.H. (75 ans)      Elle s'est jointe aux AA à 61 ans**

---

**« J'étais rarement vraiment heureuse — rarement vraiment bien ! Une hypocrite ! »**

Je viens tout juste de célébrer 14 ans d'abstinence ! C'est difficile à croire ; il fut un temps où je ne pouvais pas passer un jour sans boire. Quand j'ai connu les AA, j'avais 61 ans et je ne pensais pas à ce que je ferais quatorze ans plus tard. J'étais certaine que la plus belle partie de ma vie était terminée. Je n'aurais jamais cru que ma vie serait si belle !

Ma vie a changé immédiatement pour le meilleur quand je me suis réveillée un matin et que j'ai dit : « J'ai besoin d'aide ». Ces mots ont été la réponse à la question de mon mari : « T'es-tu bien amusée hier soir ? » Nous étions allés dîner avec des amis et encore une fois, j'ai pris ma vodka habituelle avant même de quitter la maison, plusieurs autres pendant le repas, qui s'est terminé par une autre querelle avec mon mari. Encore une fois, je me suis couchée en colère, je me suis réveillée au milieu de la nuit en souhaitant mourir et en me disant : Je ne peux plus continuer ainsi. Je ne veux plus agir de la

sorte. Combien de fois ai-je prié « pour qu'on m'enlève le désir de boire — qu'on m'aide à ne plus vouloir d'alcool le lendemain. » Pourtant, chaque lendemain amenait une autre bataille perdue avec mon ancien ami, devenu aujourd'hui mon ennemi. Je ne pouvais simplement pas m'en éloigner.

Quand j'ai admis que j'avais besoin d'aide, je n'avais jamais osé penser à quel point j'en recevrais. Nous avons pratiquement volé vers l'hôpital. J'ai répondu « Oui » à toutes les questions sauf celle où on demande : « Avez-vous bu le matin ? » Je trouvais assez difficile de prendre un verre le matin ! Ils m'ont demandé : « Alliez-vous déjeuner avec des amies ? » Oui, j'y allais. « Aviez-vous pris du vin ou un Bloody Mary ? » Oui, j'en ai pris. « Alors, vous buviez le matin ! » Je suis une alcoolique qui a besoin d'aide. Moi, qui me levais chaque jour pour aller marcher pendant cinq kilomètres ! J'étais convaincue que si je pouvais faire cela, je ne pouvais pas être alcoolique.

Je savais que je ne voulais pas continuer à vivre dominée par l'alcool, qui m'amenait où je ne voulais pas

aller. Rarement ai-je été vraiment heureuse — rarement vraiment bien ! Une hypocrite ! »

Mon mari et moi avons grandi pendant la Dépression, nés dans les années vingt. Nous nous sommes mariés en 1943, au milieu de la Deuxième Guerre mondiale. Nous faisons la fête pendant les fins de semaine. Nous mangions, buvions et nous étions joyeux (car demain, nous ne pourrions peut-être plus le faire). J'avais hâte à ces fins de semaine. L'alcool tenait une grande place dans nos soirées. J'étais plus agile pour danser, pour parler, j'étais devenue une fille de « party ». Oui, nous avons eu beaucoup de plaisir les premières années de notre mariage, à l'exception des périodes où nous étions séparés.

En tant que femme d'un pilote de l'armée de l'air, j'étais déterminée à ne pas être dépendante (on disait des femmes qu'elles étaient « dépendantes »). J'ai essayé de m'assumer pleinement. Chaque fois qu'on me demandait de faire quelque chose de difficile, j'essayais de prouver que j'en étais capable — par moi-même s'il le fallait. J'ai fait mon premier voyage à l'étranger en

1953, c'était la première fois que je prenais l'avion avec quatre enfants de 2, 4, 6 et 8 ans. Il n'a pas été facile d'arriver à New York, et ensuite en Allemagne.

C'est en Allemagne que j'ai appris combien le vin pouvait être bon. Je me réjouissais de la variété des vins — en grand nombre ! C'était encore le bon temps. Trop de vin pouvait gâter ces belles journées et je me souviens en avoir gâché quelques-unes.

Notre carrière dans l'armée de l'air a duré 32 ans, pour se terminer au Pentagone avec des missions l'une après l'autre et quelques voyages en Europe. J'ai essayé désespérément de faire attention pour ne pas boire trop. Je ne réussissais pas toujours. J'ai gâché de très beaux moments. Nous avons beaucoup de chance d'avoir eu de telles missions — et d'avoir eu une si brillante carrière — je ne pensais pas le moins du monde que ma façon de boire empêchait mon mari d'avoir des promotions. J'ai bien essayé de remplir ma mission d'épouse d'officier de l'air.

Quand je suis entrée au centre de traitement, j'ai pu me voir pour la première fois comme une personne — non

pas comme la femme, la mère ou la fille de quelqu'un. J'ai commencé à trouver qui j'étais et ce qu'il y avait à l'intérieur de moi qui me rendait ainsi. J'ai aussi appris qu'il n'était pas nécessaire que je boive chaque jour.

Enfin libre! Je suis reconnaissante à ma Puissance supérieure et aux AA de ne plus être esclave de l'alcool. Je suis une femme libre qui a une toute nouvelle vie. Chaque jour, j'ai hâte d'aller à une réunion des AA; avant, j'avais hâte de ce premier verre! Heureusement, je n'ai plus besoin d'agir ainsi.

## Où trouver les AA ?

---

Presque partout aux États-Unis ou au Canada, vous trouverez le numéro de téléphone des AA dans l'annuaire local. Si vous décidez de téléphoner, on vous mettra en contact avec un autre alcoolique. Votre appel sera privé — vous n'avez même pas besoin de donner votre nom. Demandez simplement l'adresse des réunions des AA.

À chaque fois qu'un groupe des AA se réunit, il a un but : aider les alcooliques à rester abstinents. Les groupes des AA se réunissent dans toutes sortes d'endroits. Certaines réunions sont tenues dans des écoles ou des églises ; d'autres groupes des AA se réunissent dans des hôpitaux ou des édifices commerciaux. L'important est de se rappeler qu'un groupe des AA n'est pas relié avec l'église, l'école ou les édifices gouvernementaux où ils se réunissent.

Il y a plusieurs sortes de réunions des AA :

Les réunions ouvertes à quiconque, alcoolique ou non, qui s'intéresse aux AA. Dans les réunions ouvertes, vous

entendrez des histoires comme vous en trouvez dans cette brochure.

Les réunions fermées sont réservées à ceux qui ont eux-mêmes un problème d'alcool (ou qui croient en avoir un). Dans ces réunions, nous sommes libres de parler et de poser des questions. Nous y recevons des suggestions pratiques sur la façon de rester abstinent.

Les réunions pour débutants, où on découvre qu'on est au même niveau que les autres nouveaux chez les AA. Même s'il y a un homme d'affaires ou une grand-mère près de nous, nous commençons tous à zéro ensemble, à apprendre les bases des AA.

S'il n'y a pas de groupe des AA dans le voisinage pour ceux qui sont incapables physiquement d'assister aux réunions, l'aide est quand même possible. Vous pouvez écrire à: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. C'est l'adresse postale de A.A. General Service Office. Les membres des AA qui y travaillent partageront leur expérience avec vous. Ils seront aussi heureux de vous offrir des suggestions pour ouvrir un groupe des AA.



# 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**

On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163  
Site Web : [aa.org](http://aa.org)

**VISITEZ LE SITE WEB**

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

**POUR OBTENIR UNE LISTE  
COMPLÈTE DES PUBLICATIONS**

**ÉGALEMENT DISPONIBLE EN GROS CARACTÈRES :**

**Voici les AA  
Foire aux questions sur les 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.**

Publication approuvée par la  
Conférence des Services généraux