

**LES**  
**AA**  
*et les*  
**FORCES**  
**ARMÉES**

Publication approuvée para la  
Conférence des Services généraux.

*LES ALCOOLIQUES 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 © AA Grapevine, Inc.  
Traduit et reproduit avec autorisation.*

Titre original  
**A.A. and the Armed Services**

Copyright © 2018  
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

Les articles aux pages 11 et 15 sont reproduits  
avec autorisation du AA Grapevine, Inc.

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

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

## **Les AA et les forces armées**

## **Qui a un problème d'alcool ?**

Rares sont les personnes au sein des forces armées (ou dans tout autre domaine d'activité, de ce type) qui sont prêtes à admettre qu'elles ont un problème avec l'alcool.

Pour la plupart des gens, le terme « alcoolique » est un mot terrible, qui fait penser à des personnes sans volonté, à la rue, incapables de conserver un emploi ou à tout autre type d'individus qu'ils sont fiers de ne pas être. Leur vision de l'« alcoolique » est tellement différente de la façon dont ils se voient eux-mêmes que cela leur donne une bonne excuse pour continuer à boire.

Chaque membre des Alcooliques Anonymes comprend ce type de raisonnement, car, un jour ou l'autre, ils ont tous pensé de cette façon. Ils ont compris que le refus de voir qu'il y avait un problème fait partie de la pathologie alcoolique.

Dès le départ, les membres des AA ont envisagé l'alcoolisme comme une maladie, une allergie physique associée à une obsession mentale.

Il est important de comprendre que l'alcoolisme n'est pas déterminé par l'endroit où vous buvez, le moment où vous avez commencé à boire, depuis combien de temps ou avec qui vous buvez, ce que vous buvez ou même la quantité. La véritable question est: qu'est-ce que l'alcool vous a fait? S'il a eu des effets sur vos relations avec votre famille, vos amis, vos supérieurs précédents ou actuels, vos employeurs; s'il a eu un impact sur votre santé; s'il détermine ou influence votre humeur ou votre état d'esprit lorsque vous êtes à jeun; si l'alcool vous préoccupe de quelque façon que ce soit; si vous avez peu de prise lorsque vous buvez, une fois que vous avez bu ou sur la quantité que vous buvez, il y a alors une forte probabilité que vous ayez un problème.

Cette brochure vous fera rencontrer des hommes et des femmes des forces armées, d'horizons différents, qui souhaitent vous faire découvrir comment ils ont résolu leur problème commun, l'alcoolisme, et la façon dont cela a enrichi leur vie

depuis qu'ils sont devenus des membres abstinents des Alcooliques Anonymes.

Ces histoires, à vrai dire toutes les histoires des AA, montrent que l'alcoolisme peut prendre différentes formes et se cacher de bien des façons. L'on n'est jamais trop jeune, trop vieux, trop différent ou trop particulier pour être alcoolique.

Dans les tranches de vie qui suivent, vous découvrirez comment des hommes et des femmes des forces armées ont rejoint les Alcooliques Anonymes et ont trouvé que cela fonctionnait pour eux, comme pour des centaines de milliers d'autres personnes qui ont connu le même problème, l'alcool. Ils ont appris à changer leur vie, mais pas seuls, grâce au partage d'expériences avec les autres membres des AA.

## **Que sont les AA?**

Les Alcooliques Anonymes sont une association internationale d'hommes et de femmes qui ont un problème d'alcool. C'est une association bénévole, autofinancée, multiraciale, apolitique et disponible presque partout. Les AA ne sont pas une société religieuse, ils n'exigent aucune croyance religieuse en particulier. Le programme de rétablissement des AA se fonde manière incontestable sur l'acceptation de certaines valeurs spirituelles. Chaque membre est libre d'interpréter ces valeurs selon ce qui lui correspond le mieux. Il n'y a aucun critère d'âge ou de formation. L'adhésion est ouverte à quiconque souhaite résoudre son problème avec l'alcool.

## **Qui sont les membres des AA?**

Tout homme ou femme, comme les exemples dans cette brochure vous le montreront, peut être membre des AA. Cette maladie qu'est l'alcoolisme peut toucher toute personne de tout rang, âge, race, quel que soit son bagage social ou culturel. Les pertes de conscience et les tremblements, la solitude et les peurs sont les mêmes. Tout d'abord, le partage de ces expériences lié à un alcoolisme actif crée un lien entre tous les membres des Alcooliques Anonymes. Chacun d'entre eux peut dire à un nouveau venu: «Je sais ce que tu traverses». «Moi aussi j'ai connu ça. Je me souviens de ce que l'on ressent».

Si après avoir lu ces histoires, vous avez d'autres questions, plus spécifiques, d'autres membres des Alcooliques Anonymes y répondront dans la rubrique finale, «Que cela signifie-t'il d'être dans l'armée et membre des AA?».

De nombreuses réunions des AA ont lieu dans les bases militaires ou alors dans les collectivités avoisinantes. Les personnes trop éloignées pour se rendre aux réunions peuvent trouver un soutien par correspondance, lors de réunions sur Internet au niveau mondial et grâce à une publication intitulée «*Loners-Internationalists Meeting*» (*Réunion pour membres solitaires-internationalistes*). Pour plus d'informations, consultez [www.aa.org](http://www.aa.org).

## Expériences personnelles

### Armée américaine

#### **« J'étais un alcoolique, un de ces gars qui ne portent pas l'alcool. »**

Je suis alcoolique et je suis un soldat. Je suis officier de l'armée depuis 25 ans et je suis à jeun depuis 18 ans.

Je suis un militaire de troisième génération. L'alcool était indissociable du mode de vie militaire dans lequel j'ai grandi. Mon père a passé de nombreuses années au Vietnam. À son retour, j'aimais observer les soirées folles avec les combinaisons d'aviateurs colorées et l'alcool qui coulait à flot. Ça avait l'air drôle! Mes frères et sœurs étaient plus âgés et ont commencé à faire la fête avant moi. Je voulais faire comme eux.

À 13 ans, avec les copains, on buvait du gin en douce à l'arrêt de bus après l'école. J'aimais l'effet relaxant, réconfortant de l'alcool, l'impression de liberté que cela me donnait. J'ai eu une nouvelle voiture pour mieux m'intégrer. J'étais une des têtes fortes et j'avais de bons résultats à l'école. L'alcool me permettait de sortir avec les jeunes dans le coup et tous les autres fêtards. J'ai commencé à vivre une double vie qui allait durer pendant 16 ans. Mon père m'appelait Dr Jekyll et Mr. Hyde. J'étais enfant de chœur, scout et parmi les premiers de la classe au lycée. Mais ma consommation d'alcool a commencé à poser problème. À la fin du secondaire, nous avons bu à l'heure du déjeuner sur le chemin de l'école. Je conduisais et j'ai embouti l'arrière d'une voiture à un feu rouge. Mon ami s'est gravement ouvert le front en heurtant le pare-brise. Je me suis fait attraper en train de boire lors d'un séjour avec les scouts et ai failli être expulsé. Je me suis fait prendre à conduire en état d'ébriété lors de ma dernière année du secondaire. À chaque fois que j'avais des problèmes, ma mère et mon entourage soulignaient mes bons résultats scolaires et mes contributions à la communauté, ils faisaient

passer ces difficultés pour de l'expérimentation. D'un autre côté, mon père disait que je faisais partie de « ces personnes qui ne portent pas l'alcool ». J'allais passer la majeure partie des vingt années suivantes à tenter de lui prouver le contraire.

J'ai obtenu une bourse d'études du Corps d'Entraînement pour les Officiers de Réserve (ROTC) et c'est vite devenu la lutte permanente. Ma vie se résumait à boire et à draguer les filles. J'ai rapidement perdu ma bourse. Je me suis fait arrêter, punir en tant que cadet et cela a mené à une enquête sur mon aptitude à exercer le service. J'ai été déclaré « inapte au combat » et placé dans la Réserve de l'Armée.

Un schéma s'est mis en place pendant les sept dernières années pendant lesquelles j'ai bu de l'alcool. J'ai arrêté suffisamment longtemps pour réussir le cours de base destiné aux officiers (Officers' Basic Course) et j'ai obtenu des résultats qui m'ont permis d'intégrer le service actif. Le mode de vie militaire où l'on boit beaucoup me correspondait bien. J'ai été posté en Corée. Une forte consommation d'alcool était tolérée. Les personnes étaient fréquemment mutées ce qui rendait difficile l'identification des personnes avec un problème d'alcool. J'ai été inscrit à un programme de l'armée pour le traitement de l'alcoolisme suite à mon comportement lors d'une fête. C'est là que j'ai rencontré les AA. Mais ça n'a pas collé. Lors de l'opération Tempête du désert, j'ai été témoin de scènes horribles. J'ai obéi aux ordres et n'ai pas bu. Je pensais continuer comme cela après la guerre mais je n'ai pas tenu ma résolution. J'ai rapidement replongé. J'ai été transféré à Washington, DC. J'ai eu plusieurs accidents de voiture et commis une autre infraction pour conduite en état d'ébriété. La dernière sous influence de l'alcool. L'armée ne voulait plus tolérer le fait que je boive. Mon avocat m'a dit que le fait que je sois aux AA allégerait le verdict du juge. Je ne pensais pas avoir un problème avec l'alcool mais je me sentais seul et ne savais pas quoi faire de mon temps libre. Je pensais que les soldats ne pouvaient pas avoir de problèmes avec l'alcool. Cela fait tellement partie de notre culture et de mon identité. Heureusement, je suis allé à de nombreuses réunions et ai écouté des pilotes de chasse et même un lieutenant général à la retraite parler du fait d'être un Alcoolique Anonyme abstinant. Après six mois, j'ai eu un moment de lucidité.



J'étais un alcoolique, un de ces «gars qui ne porte pas l'alcool».

J'ai trouvé un major de l'US Air Force pour me parrainer. Les AA m'ont permis de réaliser que j'étais alcoolique et que j'avais besoin de suivre les Étapes, ce que j'ai fait, et j'ai vécu une puissante expérience spirituelle. Les AA sont devenus ma raison de vivre. J'ai déménagé à Fort Bragg et rejoint la force aéroportée. Je faisais partie des «mecs cool» mais sans alcool. J'étais préoccupé par les erreurs que j'avais commises dans le passé et l'obtention de mon habilitation de sécurité. Mon parrain m'a répondu que l'armée était plus inquiète pour «les soldats qui boivent encore». Il avait raison. Depuis, je me suis marié et ai déménagé six fois. J'ai été envoyé sur le front trois fois.

Partout où je me suis rendu, il y avait des réunions des AA. À Bagdad, en 2005, j'ai entendu une voix familière s'élever derrière moi. Je me suis retourné et j'ai vu mon premier parrain. Les AA de l'armée américaine forment un groupe de camarades au sein d'une confrérie. Et comme le dit notre texte: «nul doute que vous croiserez quelques-uns des nôtres lorsque vous marcherez courageusement sur le chemin de l'Heureux Destin».

## Marine américaine

### **« À présent, ma vie est réellement comblée de grâce ».**

J'étais un enfant maigrichon et peureux, tout le monde se moquait de moi. Je suis allé au collège et j'ai découvert mon sauveur: l'alcool. À l'extérieur, j'étais devenu «quelqu'un» mais au fond de moi, je n'étais personne, j'étais toujours ce petit enfant terrifié. J'allais passer les 25 années qui suivirent à boire, essayant désespérément d'avoir l'air bien à l'extérieur ou au moins de ne pas avoir l'air mal.

Après le lycée, j'ai rejoint la Marine américaine et suis devenu pilote de transport. J'ai piloté des avions avec la gueule de bois, en étant saoul et en ayant des trous noirs. J'ai effectué deux voyages au Vietnam. Et par-dessus tout, je détestais prendre l'avion! Oh, j'adorais ce que cela représentait mais j'avais très peur en avion.

Finalement, même moi j'ai senti que quelque

chose n'allait pas. Plusieurs fois je me suis demandé si je n'étais pas alcoolique. Mais je me disais toujours non car je ne ressemble pas à mon père ou à ma mère qui eux aussi étaient alcooliques ou à mon frère qui a fini clochard. Oui, je buvais trop, mais tout ce que j'avais à faire était de contrôler ma façon de boire et tout irait bien. En fait, je buvais pour pouvoir survivre, pas pour me sentir bien. Et puis, je cherchais Dieu, désespérément. J'ai été baptisé trois fois dans trois églises différentes. À chaque fois, je me suis senti apaisé, cela a duré quelques semaines puis je recommençais à boire, à souffrir, à ressentir de la honte et de la culpabilité.

Je me suis toujours senti à part, différent, seul, apeuré, exclu, mis à l'écart et n'appartenant à aucun groupe. Cependant, j'arrivais toujours avoir l'air bien à l'extérieur, mais à l'intérieur je mourais. Je faisais des choses dont je n'avais pas envie, avec des personnes avec qui je n'avais pas envie d'être, là où je ne voulais pas être, je ne pouvais pas m'en empêcher. J'étais très déprimé et avais des envies de suicide. Ma vie personnelle était un véritable désastre. J'ai obtenu un master en Conseil. Et j'ai de ce fait été nommé commandant du centre de traitement contre l'alcoolisme de la Marine à San Diego, en Californie. J'ai arrêté de boire deux semaines avant de prendre ce poste, pas parce que j'étais alcoolique mais parce qu'il ne me semblait pas éthique de diriger un programme de traitement et de boire. Était-ce du déni? Oui, je pense. Alors que j'assistais à une conférence sur l'alcoolisme et que j'ai vécu une expérience spirituelle suite à une formation à la méditation, j'ai pris conscience que j'étais alcoolique et ma vie a changé à tout jamais.

Cependant, après 6 mois d'abstinence, je souffrais beaucoup sur le plan émotionnel. J'ai appelé mon parrain et lui ai dit que je quittais les AA. J'avais suivi les Douze étapes, préparé le café, organisé des réunions, lessivé le sol et participais à cinq réunions par semaine, mais rien ne marchait. Mon parrain m'a demandé: «en ton âme et conscience, est-ce acceptable pour toi d'être alcoolique?». J'ai hurlé «Mon dieu, non, ce n'est pas acceptable! Chaque membre de ma famille est alcoolique. Je me suis fait tout seul, je suis un pilote transporteur de combat et un capitaine de la marine américaine. J'ai réussi et ne serai pas comme le reste des membres de ma famille qui ont tous raté leur vie!». Puis j'ai commencé à pleurer sans pouvoir m'arrê-

ter. À 45 ans, j'étais suicidaire et rempli de peur et d'insécurité et je me cachais derrière un uniforme et un masque d'arrogance et d'égoïsme.

Mon parrain m'a alors dit «le chemin le plus long que tu auras à parcourir est celui qui va de ta tête à ton cœur. Si tu pars aujourd'hui tu deviendras comme les autres membres de ta famille, un alcoolique. Si tu restes, tu pourras devenir tout ce qu'ils ne sont pas, c'est-à-dire un mari, un père et un ami abstinent, bienveillant et aimant». Et c'est là que j'ai vécu un moment de grâce. Au fin fond de mon âme, j'ai enfin accepté le fait d'être alcoolique.

Au bout de 12 ans d'abstinence, des souvenirs noirs, extrêmement troublants de combat au Vietnam ont refait surface et je ne voulais pas m'y confronter. J'étais à deux doigts de boire un verre. Mon parrain m'a donné des directives précises et après des heures d'écriture et de discussions avec lui, j'ai résolu ces problèmes et je suis désormais totalement en paix avec eux.

Après 26 ans sans consommer d'alcool, ma vie ne saurait être meilleure. J'ai suivi les Étapes plusieurs fois, je suis parrain, j'ai effectué des retraites spirituelles, préparé le café et répondu au téléphone au bureau central des AA. Les AA sont devenus ma religion et je n'avais pas besoin d'être baptisé, j'ai trouvé un Dieu qui m'aime simplement pour ce que je suis, que je traverse une bonne ou une mauvaise passe. Je suis marié depuis 43 ans et ma femme me dit qu'elle ne peut pas exprimer à quel point elle m'aime et qu'elle a profondément confiance en moi. À présent, ma vie est réellement comblée de grâce.

## Marine américaine

### **« . . . Je me sentais à la maison, parmi mes semblables. »**

J'ai été piégé: ma première réunion des AA. Je travaillais comme aumônier à la troisième Escadre de l'aéronavale à El Toro, en Californie. L'unité se préparait pour un déploiement de six mois dans le golfe persique et je cherchais des moyens d'avoir accès à de l'alcool pendant le mois que durerait le voyage entre San Diego et le Koweït. En tant qu'aumônier catholique, je savais que j'aurais à ma charge une quantité non négligeable de vin de

messe pour toute la durée de la mission. J'avais augmenté ma commande de vin de 200% juste au cas où certaines bouteilles « se briseraient » pendant la traversée. J'avais insisté pour que les caisses soient mises en sécurité dans ma cabine, car l'attrait pour la bouteille des Marines et des marins est bien connu, surtout pendant une longue traversée du Pacifique.

La date du départ approchant je commençais à être angoissé. Depuis vingt ans, je n'avais jamais passé plus de vingt-quatre heures sans boire. Cet événement m'obligeait à prendre des risques qui me mettaient mal à l'aise.

Environ deux mois avant le départ, mon commandant m'a proposé une session de formation d'une semaine à Washington, DC. J'ai sauté sur l'occasion de voyager à la capitale aux frais du gouvernement.

Cette semaine à Washington était dédiée à la formation des officiers supérieurs au sujet des dangers concernant les relations violentes au sein des familles de militaires, tel que la violence faite aux femmes, aux enfants, l'abus de drogues, de sexe, de nourriture et d'alcool. Nous devions participer à au moins trois réunions des groupes des Douze étapes au cours de la semaine. Le seul groupe dont je me sentais le plus proche était celui abordant le sujet de l'alcool.

Et je me suis retrouvé à ma première réunion des AA. C'était une réunion ordinaire avec des gens comme moi. Certains ont raconté des accidents de voiture terribles, à glacer le sang. D'autres ont parlé de la perte de leur emploi, de leur épouse ou de leur compagnon. Mais aucune de ces histoires ne reflétait la mienne. Je n'avais jamais été arrêté. Je n'avais jamais perdu mon emploi. Ces vingt dernières années, lorsque je buvais, c'était en privé, en cachette et de façon honteuse. Mais lors de cette première réunion, je me suis senti chez moi, parmi mes semblables. J'ai eu l'impression que mon histoire, correspondait à un moment de leur vie, à leur histoire.

Lorsque je suis rentré en Californie, je me suis impliqué dans le programme des AA. J'ai assisté à soixante réunions en trente jours. J'ai supplié un autre membre des AA d'être mon parrain et de me faire passer les Douze étapes avant que je ne parte pour le Koweït. Il a répondu à ma demande.

La mission s'est bien déroulée. Étant le seul

prêtre catholique nommé pour accompagner un Groupe d'interventions amphibie (Amphibious Readiness Group), j'ai passé de nombreuses heures à bord d'un hélicoptère à survoler les trois navires, et à accomplir ma mission d'aumônier. Sur chaque navire, j'ai pu identifier d'autres membres au fait des Douze étapes afin d'organiser une réunion, en toute humilité. Sur un des navires, il y avait un marin faisant partie des Outremangeurs Anonymes. Nous lisions le préambule des AA, partageons nos histoires, récitons le Notre Père et appelions ça une réunion. J'étais toujours reconnaissant de trouver quelqu'un, qui comme moi, admettait son impuissance et s'en remettait quotidiennement au Dieu de son choix.

Le vin de messe que j'avais prévu de stocker dans ma cabine fut confié à la bonne garde d'un autre aumônier. Je lui ai révélé la nature de ma maladie et fut soulagé d'apprendre qu'il était membre de Al-Anon.

Pendant les quatre mois au cours desquels nous avons campé à la frontière irakienne, je n'ai jamais pu trouver d'autres membres du programme. Bien que j'aurais pu avoir accès à de l'alcool au cours de cette période, je n'y ai jamais eu recours. Pourtant, il eut des fois où la seule réunion à laquelle j'assistais ne comptait que moi, récitant des prières que j'avais apprises dans le cadre du programme. Je fermais les yeux et m'imaginai dans une des nombreuses salles où j'avais rencontré d'autres alcooliques. Et je savais qu'il y avait bien d'autres alcooliques à travers le monde récitant les mêmes prières que moi à cet instant précis dans le sable du Désert d'Arabie.

Je suis rentré en Californie après environ sept mois dans le désert et en haute mer. J'ai aimé pouvoir retourner aux salles de réunion des AA à travers le Comté d'Orange.

Plusieurs mois après mon retour à la maison, au cours de la semaine de ma première année à suivre le programme, j'ai reçu un appel téléphonique peu réjouissant de mon commandant. Un comité d'attribution de promotion pour le grade de commandant s'était tenu récemment. À aucun moment je n'avais eu de doute sur ma sélection pour la promotion puisque mon dossier d'état de service officiel était proche de la perfection. Mon dossier était passé devant le comité.

Mais la voix de mon commandant devint grave

et sinistre. «Tom,» maugréa-t-il «la liste des promotions a été diffusée et votre nom n'y figure pas». Je n'ai plus aucun souvenir de ce qui a été dit après. Je suis sûr qu'il m'a adressé des paroles réconfortantes et que l'on a échangé des platitudes. Je pense avoir dit du bout des lèvres les phrases que les beaux perdants sont supposés dire. Mais j'étais effondré. Littéralement. Au cours des semaines qui ont suivi, je me sentais ravagé. Je ne pouvais pas manger. Je ne pouvais pas dormir. J'ai commencé à avoir des pensées suicidaires, ce qui ne m'était jamais arrivé auparavant. Je me suis tourné vers le Centre des services à la famille (Family Service Center) pour obtenir des conseils. J'effectuais mes activités quotidiennes comme un zombie, en me demandant comment Dieu pouvait laisser cela m'arriver. J'avais passé une année à suivre scrupuleusement les principes du programme des AA. J'avais effectué les Douze étapes. J'avais commencé à faire la paix avec les erreurs du passé. J'avais fait amende honorable. Je faisais tout ce que mon parrain me suggérait. Mais je me sentais trahi et déprimé.

Un après-midi, je participais à une réunion pour hommes près de la base navale. Tous les visages dans la pièce me semblaient familiers à l'exception d'une personne. Un peu à l'écart du reste du groupe se trouvait un vieil homme, petit, avec une longue barbe blanche et un sourire édenté, assis là, silencieusement. J'ai raconté mon histoire à mes amis alcooliques. Avec la voix qui déraillait, je leur ai fait part de mes sentiments de trahison et de ma profonde dépression. Une fois terminé, nous nous sommes assis en silence. Tout le monde s'est tu sauf l'étranger à la barbe blanche.

D'une voix râpeuse et gutturale, il a dit: «Tom, vous êtes une bonne personne.» J'ai hoché la tête et j'ai souri. «Et Tom», a-t-il continué, «je me doute bien que vous allez mourir un jour et que vous irez au paradis». Plusieurs participants ont commencé à ricaner. Le silence est retombé et il a continué. «Et lorsque vous serez au paradis Tom, le Seigneur sera là pour vous poser une question... Une seule. Il ne vous demandera pas combien d'argent vous avez gagné, il ne vous demandera pas où vous avez vécu, il ne vous demandera pas quel était votre grade dans la marine, ni si vous étiez dans la marine.» Les Marines ont commencé à grogner et à crier. Le vieil homme a continué, «Tom, lorsque

vous mourrez et que vous arriverez aux portes du paradis, le Seigneur ne vous posera qu'une seule question. Il vous demandera: «Tom, as-tu pris soin de mes enfants?»

Puis le vieil homme s'est tu. Les Marines se sont calmés. Nous sommes tous restés assis, à écouter le silence remplir l'atmosphère puis nous nous sommes tous levés pour réciter le Notre Père.

Je suis retourné dans cette salle de réunion pendant un an et je n'ai jamais revu l'homme à la barbe. J'ai demandé aux habitués qui était cet homme. Personne ne le connaissait. Personne ne savait d'où il venait. Personne ne savait où il était parti.

Mais ce jour-là, ce membre des Alcooliques Anonymes de longue date avait recadré ma vie, en me posant une seule question. «Avais-je pris soin des enfants de Dieu?»

## Marine américaine

**« Je me sens tellement chanceuse d'avoir rencontré des frères et sœurs sobres partout dans le monde ».**

J'ai rejoint la Marine en septembre 1983, cela faisait environ 16 mois que je n'avais pas bu d'alcool. Cela faisait plusieurs années que je voulais rejoindre la Marine mais je n'envisageais pas de participer au camp d'entraînement sans boire. Le fait d'être sobre grâce aux Alcooliques Anonymes m'a donné la liberté d'aller partout et de faire tout ce dont j'avais envie.

J'ai fait un camp d'entraînement à Orlando en Floride et ai suivi une formation spécialisée à Great Lakes, dans l'Illinois. Puis j'ai été affectée sur l'USS Acadia AD-42, un navire ravitailleur, juste au moment où la Marine a commencé à accueillir des femmes à bord. Je faisais partie des quarante femmes parmi un équipage d'environ 1 500 marins. Quand j'ai quitté la Marine environ trois ans plus tard, il y avait à peu près 400 femmes à bord. Cela a été facile de rester sobre pendant toute la durée du camp d'entraînement et de l'école de la marine car je n'avais pas d'alcool à portée de main. Mais à bord du navire, au moins au port, il semblait que l'alcool jouait un rôle important dans la vie de nombreux marins.

J'ai eu de la chance car il y avait d'autres alcoo-

liques en rétablissement à bord, nous avons souhaité nous rencontrer et organiser des réunions; et même si j'étais la seule femme, ce groupe est devenu un soutien pour moi comme j'ai pu l'être pour les autres. Au cours de mes missions en mer, j'ai participé à deux voyages dans l'ouest du Pacifique. Entre ces deux affectations, je me suis mariée, ce qui a rendu mes départs encore plus difficiles. Lorsque j'étais en mer j'étais très solitaire, malgré le soutien de mes compagnons de bord en rétablissement. Le courrier était rare et espacé. Lorsque je recevais une lettre de la maison, je la gardais dans ma poche pendant des jours et je la relisais encore et encore. Je ne m'éloignais jamais du Gros Livre ou des «Douze étapes et Douze traditions». Les mots de ceux qui étaient passés par là m'apportaient beaucoup de réconfort et d'espoir. Souvent, j'écrivais une phrase issue du Gros Livre, comme « nous faisons une pause lorsque l'agitation et le doute s'emparent de nous pour demander d'avoir la bonne pensée ou la bonne action ». Je la « scotchais » sur le plafond au-dessus de ma couchette et la lisais avant l'extinction des feux le soir puis à nouveau le matin. Le fait de me souvenir que Dieu était à mes côtés, même en plein milieu de l'océan, me donnait du courage. Dans les « Douze étapes et Douze traditions », la Troisième Étape évoque l'importance de s'en remettre à une Puissance supérieure. Elle donne des exemples de soldats en poste durant la Deuxième guerre mondiale et explique que souvent, les soldats s'en tiraient mieux que ceux qui étaient restés au pays car ils étaient obligés de tirer leur force de leur Puissance supérieure.

Je suis également restée en contact avec l'aumônier du navire pour qu'il sache que j'étais prête à aider les autres si le besoin s'en faisait sentir. M'occuper d'autres personnes était souvent un moyen d'oublier mes problèmes et ma solitude. J'assistais aux messes également; tous les moyens que je pouvais trouver pour communiquer avec Dieu étaient utiles.

Quand mon navire accostait dans les ports aux Philippines, au Japon, à Hong Kong ou en Corée, je cherchais des réunions des AA tandis que mes camarades de bord cherchaient les bars. J'ai également navigué dans le Golfe Persique pour faire des réparations sur l'USS Stark, touché par un missile irakien perdu et qui avait provoqué le décès de trente marins. Notre passage par le Déroit



d'Hormuz m'a fait très peur. Nous étions le premier navire avec des femmes à bord a navigué dans le Golfe. Notre navire n'était pas armé et on était escortés par des destroyers, nous restions aux quartiers généraux la plupart du temps. La tension qui régnait était constante tout le temps que nous sommes restés dans le Golfe car nous avons passé plusieurs semaines au Bahreïn. Encore une fois, j'ai puisé en ma Puissance supérieure pour garder courage et paix de l'esprit grâce à la prière, à la méditation et à la lecture. Heureusement, il y avait entre huit et dix personnes qui avaient décroché de l'alcool au Bahreïn et qui se fréquentaient, elles organisaient tous les jours des réunions des Alcooliques Anonymes. Je me sens tellement chanceuse d'avoir rencontré des frères et sœurs abstinents partout dans le monde. Quel bonheur! Et tout comme ici, à la maison, j'étais contente de fréquenter ces personnes en dehors des réunions également. Je suis sûre qu'au final, j'ai pu en faire et en voir bien plus que la plupart de mes camarades de bord. Je me sens privilégiée d'avoir pu faire ses expériences en toute lucidité et je n'oublierai jamais d'avoir pu entendre «le langage du cœur» dans tous ces endroits de par le monde.

Mon enrôlement s'est terminé en septembre 1987 sans que j'aie bu, et je suis restée à jeun jusqu'à ce jour. Je suis sûre que comme ceux qui ont vécu cela avant moi, ma volonté de rester abstinente a été renforcée par mon expérience militaire. Alors à mes camarades soldats, marins, pilotes, Marines et tous les autres qui sont loin de chez eux, je dis: gardez la foi et ayez confiance en votre Puissance supérieure pour qu'elle vous donne force et courage. La grâce de Dieu nous accompagne à chaque fois que nous le demandons et chaque jour passé sans alcool est un don miraculeux de Dieu.

## Marine américaine

**« Mon esprit voulait me convaincre que ce serait différent la prochaine fois ».**

«Par 3 votes à 0, vous ne faites plus partie de la Marine des États-Unis et êtes rendu à la vie civile à titre de circonstances honorables». Ce furent les derniers mots prononcés par un panel de trois officiers supérieurs qui présidaient mon audience

de renvoi. Après 18 ans de loyaux services à notre nation, les nombreuses conséquences juridiques des fiascos que je provoquais après avoir bu ont entraîné l'arrêt brutal de ma carrière militaire.

Carrière qui avait débuté 22 ans auparavant, lorsque je m'étais enrôlé dans l'armée de l'air. Mon penchant pour la boisson avait débuté peu de temps après. J'étais policier militaire. Je réussissais bien et j'avais gravi admirablement les différents grades en peu de temps. Au cours de cette période, je me suis intéressé aux professions de la police. J'ai commencé des études de premier cycle en Criminologie et je souhaitais devenir un agent de police civile une fois mes six premières années de service actif effectuées. Ma tendance à boire a également pris de l'importance. À l'époque, j'étais un buveur excessif (binge drinker) régulier. Je buvais pour échapper à tous les « problèmes » que je rencontrais à la maison, au travail, dans la vie en général. Mes beuveries se terminaient souvent par des épisodes d'amnésie. J'étais le genre de buveur amer, en colère, ce qui expliquait ma peur de ne pas savoir ce qui s'était passé au cours des dernières 24 heures, un sentiment énervant et inquiétant. Et pourtant, mon esprit voulait me convaincre que ce serait différent la prochaine fois. De la folie pure!

Après avoir réussi à devenir policier dans une grande région métropolitaine, j'ai décroché ma première CFA (conduite avec facultés affaiblies) et ai été licencié sur-le-champ. Me voilà, un policier derrière les barreaux, les mêmes que ceux derrière lesquels j'enfermais les criminels le jour précédent... quelle ironie! Comme on m'aimait bien, j'ai reçu de nombreux soutiens affectifs et financiers de la part de ma famille, de mes amis et de mes anciens collègues. Bien que tous ces soutiens m'aient aidé à me remettre sur pied, cela ne m'a pas poussé à chercher si j'avais un problème avec l'alcool. Je me suis bien vite remis à boire. J'avais heureusement gardé des liens étroits avec l'armée en tant que réserviste de l'Air Force et je fus autorisé à reprendre le service actif après mon arrestation. Toutefois, je me sentais tellement honteux et coupable d'avoir été arrêté et d'avoir perdu mon travail dans la police que, bien que continuant à boire, j'avais prévu de me racheter en terminant mes études et de me faire réembaucher comme agent de police. J'ai atteint ces deux objectifs.

Dans cette dynamique vers le succès, j'ai également réussi à passer de l'armée de l'air à la Marine mais cette fois en temps qu'officier commissionné. J'avais toujours rêvé de piloter des jets pour l'armée de l'air mais à l'époque j'étais trop âgé pour envisager leur programme de vols. La Marine de son côté me donnait cette opportunité. Je suis non seulement devenu officier mais également pilote de l'aéronautique navale. Encore aujourd'hui, je n'ai aucune idée de la façon dont j'ai pu terminer l'école de pilotage tout en buvant activement. Je n'ai pas réussi avec brio mais j'ai tout de même obtenu l'insigne très convoité, les « Wings of Gold ». J'ai été sélectionné pour voler parmi la communauté des aviateurs pilotant les transporteurs aériens tactiques. Mais cela signifiait, en tant que pilote dans l'armée, et particulièrement dans la Marine, que je faisais également partie d'un groupe dans lequel la consommation d'alcool est monnaie courante. Ma relation avec l'alcool devint un mode de vie. Chaque membre de mon escadron voulait boire avec moi et j'avais l'impression d'être quelqu'un d'important. À dire vrai, le fait que tout le monde veuille boire un verre en ma compagnie a fait que le commandant m'a nommé conseiller en prévention contre l'usage des drogues et de l'alcool (DAPA, Drug and Alcohol Prevention Advisor) pour l'escadron. Invraisemblable, mais aux yeux de la Marine, j'étais le candidat idéal pour cet emploi. J'étais un habitué du club des officiers et mes collègues pilotes de tout grade savaient qu'ils m'y trouveraient. Les barmen connaissaient ma boisson préférée, le meilleur scotch avec glaçons. Ils avaient même un verre spécial pour moi. Le problème dans un groupe où le fait de boire est banal, est qu'il est difficile d'identifier les buveurs chroniques. J'étais comme tous les autres, un gros buveur. Et comme je n'avais aucun problème au travail, cela n'avait pas d'importance. Cela signifiait que j'étais un alcoolique fonctionnel.

Peu de temps après mon retour de ma première mission de transport, j'ai été arrêté pour conduite avec facultés affaiblies. Les sentiments de honte, culpabilité, peur et embarras ont refait surface. De nos jours, lorsqu'un officier se fait arrêter pour CFA, c'est cent fois pire, cela brise instantanément une carrière. Malgré tout, le personnage sympathique et la réputation que je m'étais forgé m'ont fait sortir indemne de cette situation et permis

de retourner dans le cockpit. Comme il s'était passé sept ans entre mes deux arrestations, j'ai pensé que c'était juste un nouvel incident isolé et que je n'avais pas de problème avec l'alcool. Ma fierté m'empêchait de voir que j'avais atteint des sommets dans mon alcoolisme, que c'était devenu absurde et que j'étais le roi du déni. Je n'ai pas été envoyé en désintoxication. À nouveau, j'ai réussi à échapper à une condamnation, j'ai pu récupérer mon permis ; à vrai dire, il y eut peu de conséquences. La conséquence la plus grave, si l'on peut dire, est que mon rôle de conseiller DAPA me fut retiré, évidemment. Curieusement, ma formation théorique à ce poste ne m'a pas aidé à chercher si j'avais un problème grave avec l'alcool. Et bientôt, je recommençais à boire en grande quantité. J'avais l'impression que cela faisait partie de l'exercice de mes fonctions. Mes pairs étaient contents de me voir reprendre mes marques. Et oui, finalement, bien vite je me faisais arrêter deux fois successivement pour CFA après une série de vol. Deux condamnations successives. Ma vie était un désastre. J'ai plongé dans une grave dépression. Le désarroi, la détresse et l'impuissance que je ressentais étaient insupportables. J'étais plongé dans un chaos personnel, provoqué par mon comportement dangereux vis-à-vis de l'alcool, cela m'a mis à genoux et j'ai cherché Dieu, car, en substance, c'était tout ce qui me restait dans la vie. Pour moi, c'était fini. Il était temps de dire adieu à tous ceux que j'avais rencontrés, à mon travail et à tout ce qui me restait. J'ai pensé au suicide, je voulais mourir ! Mais au plus profond de ce désespoir inconcevable, j'ai eu un sursaut de lucidité. Je me suis dit « assez maintenant, cela doit cesser ! » C'est à ce moment que j'ai cherché de l'aide auprès des AA. Comme la plupart des gens, j'avais une vague idée de ce que sont les AA, je savais ce que veulent dire les initiales et que c'est là que les alcooliques se réunissent, mais c'est à peu près tout. Bien que la Marine m'ait finalement envoyé me faire soigner, c'est grâce aux AA que j'ai réussi à atteindre l'abstinence.

Comme Robert Frost l'a si bien exprimé « combien de fois faut-il qu'une chose vous arrive avant que quelque chose ne se produise en vous ? » Et bien, je suis persuadé que la série de CFA que j'ai récolté lors de ma carrière d'alcoolique professionnel ont eu un rôle important dans ma décision

d'abandonner et de devenir membre des AA. Grâce à eux, j'ai non seulement arrêté de boire mais j'ai également appris à vivre à jeun et heureux. Les AA m'ont aidé à supporter les épreuves dues consécutives à mon exclusion de l'armée, et celles venant des difficultés quotidiennes que la vie nous apporte. Ils m'ont permis de retrouver mes esprits, mon corps et mon âme. Ils m'ont permis de dégonfler mon ego de pilote arrogant et d'embrasser la vie en toute humilité. J'ai retrouvé la vie que j'avais aimée autrefois, la vie que j'avais avant de m'acoquiner avec le roi Alcool. Désormais, je me sens utile et j'ai une raison d'être. L'uniforme me manque mais je suis fier de ces années au service de l'Amérique et de mes magnifiques souvenirs.

Aujourd'hui, je redonne à la collectivité en aidant d'autres militaires et des anciens combattants qui pourraient souffrir de cette terrible maladie qu'est l'alcoolisme. Je raconte ouvertement mon histoire dans l'espoir d'éviter aux autres de traverser ce que j'ai vécu. Le mystère véhiculé par les Douze étapes des Alcooliques Anonymes est devenu l'expérience la plus enrichissante de ma vie. Le fait de savoir que tout ira bien même si les choses deviennent très difficiles. C'est un moment de ma vie incroyable, je me sens apaisé. Dieu met certainement en place des choses que je n'aurais pas pu faire moi-même.

## Armée américaine

**« Même s'il n'y a qu'une seule autre personne, nous devons rester connectés ».**

Lorsque j'ai arrêté de boire il y a environ deux ans, je n'avais aucune idée de la vitesse à laquelle ma vie changerait. En quelques mois, les choses se sont améliorées, j'ai fini les études, trouvé un bon emploi et ait travaillé sur les différentes Étapes. Puis, alors que je commençais à prendre ma vie en main, j'ai reçu un coup de téléphone d'un sergent qui a tout changé.

Je m'étais enrôlé dans l'Armée de réserve des États-Unis cinq ans auparavant et il ne s'était rien passé. J'ai toujours à deux doigts de me faire expulser en raison de ma consommation excessive d'alcool, mais bon gré mal gré je parvenais à tenir bon. Je n'avais pas bu depuis à peine soixante jours,

lorsque j'ai reçu ce coup de téléphone que la plupart des militaires redoutent. J'étais envoyé en Irak. J'ai cru que ma vie était terminée, que j'allais rechuter, que j'allais mourir soit à cause de l'alcool, soit à cause de l'ennemi dans le désert irakien. Rien de tout cela n'est arrivé et bien que cela ne soit pas facile, je suis ici pour vous dire qu'il est possible de rester à jeun en temps de guerre.

Avant de véritablement prendre mon service actif, je suis resté abstinent pendant environ six mois et je ne savais pas comment j'allais gérer le fait de ne pas pouvoir assister à une réunion chaque soir. J'ai apporté beaucoup de lecture et, bien sûr, le Gros Livre. J'ai été mobilisé dans une autre unité que la mienne, je ne connaissais donc aucun autre soldat lorsque je suis arrivé. Cela me gênait de demander à mes responsables de me dispenser d'entraînement pour assister aux réunions des AA, je n'ai donc rien dit. Pour une personne à jeun depuis peu, c'était difficile de ne pas pouvoir assister aux réunions et d'être parmi les camarades. J'ai arrêté mes lectures et me suis dévoué à l'entraînement. J'ai commencé à perdre pied et j'ai donc fait appel aux AA. Par la grâce de Dieu, ils étaient là pour moi.

Mon message est simple. Il est difficile d'arrêter de boire et de rester à jeun, le faire seul est encore plus difficile, nous le savons tous. De nombreuses personnes ont essayé d'arrêter de boire seul, et beaucoup ont échoué. En tant qu'alcooliques, nous devons travailler avec des personnes comme nous pour rester abstinents. Même si il n'y a qu'une seule autre personne, nous devons rester connectés.

Quelques mois plus tard, nous sommes arrivés en Irak, pays du soleil. J'étais à jeun depuis un an et j'étais persuadé que cela continuerait. Mais bien rapidement, il faisait 48°C à l'ombre, nous étions tout le temps sous tension. Mon unité et moi faisons l'objet d'attaques ennemies à l'explosif et à balle et nous étions à deux doigts de perdre la raison. Je voyais mes compagnons d'armes se tourner vers l'alcool pour gérer le stress. Je voyais qu'à chaque fois que nous avions des congés ou des temps de repos, l'alcool était distribué comme s'il s'agissait du seul privilège que nous avions en tant que soldat. Je me sentais exclu lorsque les gens buvaient. Je me sentais seul.

Puis Dieu s'est adressé à moi et il m'a dit de me

connecter avec mes amis à la maison par Internet, téléphone et en écrivant des lettres. Et cela a fonctionné. En tant que militaire alcoolique déployé sur le terrain, je trouvais que la simple lecture des mots du Gros Livre n'était pas suffisante. Pour rester sobre en Irak, je devais maintenir mes relations avec mes camarades des AA, c'était ce qui importait.

Mon conseil aux soldats en déploiement ou déjà en zone de guerre est de trouver au moins une autre personne alcoolique à qui parler. Même si ce n'est pas un parrain officiel, le simple fait de partager ses expériences en tant qu'alcoolique est extrêmement profitable pour les deux personnes. Priez, lisez, et surtout, gardez contact avec d'autres personnes alcooliques. Sans l'aide d'autrui, nous serions perdus.

## Armée américaine

### **« J'ai entendu un message d'espoir . . . »**

J'ai travaillé dur pour faire partie des Alcooliques Anonymes. Mon alcoolisme a évolué doucement et péniblement. J'ai rejoint l'armée à la sortie du lycée et ai découvert que l'alcool me donnait le courage dont j'avais besoin. Je me suis bien intégrée. Au départ, je pouvais boire comme les gens « normaux », je pouvais boire juste un verre ou deux et arrêter là. Je suis tombée enceinte à 18 ans et me suis mariée à 19 ans. Mon premier déploiement a été lors de l'opération Tempête du Désert. Ma façon de boire a changé lorsque je suis revenue. Je ne buvais plus pour m'intégrer, je buvais seule et pour fuir. Cela a duré deux ou trois mois et puis j'ai arrêté de boire. Pendant quatre ans, je n'y ai pas pensé et n'ai pas bu une seule goutte d'alcool.

En mars 1992, j'ai repris du service et ai rejoint la Garde nationale au Texas. Deux ans plus tard, j'ai déménagé dans le Maine et ai été transférée dans une unité sur place. Il s'agissait d'une unité de maintenance, qui était très bonne dans son domaine. Ils faisaient aussi bien la fête qu'ils travaillaient. Lors de ma première formation annuelle au sein de cette unité, j'ai très rapidement appris à boire à nouveau et à m'intégrer. Pendant deux semaines, je n'ai pas dessoulé. Je n'ai pas touché une goutte d'alcool au cours

du reste de cette année. Il en a été ainsi les trois premières années au sein de cette unité. Puis un jour après l'entraînement, quelqu'un m'a invitée à boire un verre au Club militaire. À cette époque, j'étais encore capable de boire un verre ou deux puis d'arrêter. J'ai alors commencé à boire un verre ou deux une fois par mois et buvais sans dessaouler pendant deux semaines une fois par an. Puis, en 1998, j'ai obtenu un poste à plein temps aux quartiers généraux. J'ai commencé à passer au club après le travail pour boire un verre. J'ai été promue dans une autre unité en 1999 et, en cours de route, mon alcoolisme a pris le contrôle, et je buvais tous les soirs.

Entre 2000 et 2005, j'ai été arrêtée trois fois pour conduite avec facultés affaiblies. J'avais des trous noirs et je faisais des choses pour lesquelles j'aurais dû être arrêtée ou exclue de l'armée. Mon Sergent-major du commandement me dit qu'il pouvait me faire transférer au quartier général de la force interarmées (QGFI), un poste administratif mais que d'abord, je devais partir en Irak avec eux. Ce que je fis, mais à la station de mobilisation, mon alcoolisme se révéla hors de contrôle. Je réussis à obtenir de l'alcool une seule fois lorsque j'étais en Irak, mais en dehors de cette occasion, je n'ai pas bu pendant un an.

À mon retour en 2005, je faisais des cauchemars, j'étais paranoïaque et j'avais des accès inexplicables de colère. J'ai recommencé à boire autant que lorsque j'avais arrêté. À ma troisième arrestation pour CFA, j'ai réalisé que j'avais un problème. J'ai suivi le programme de suivi de trouble de stress post-traumatique de l'Administration des anciens combattants, qui aide à gérer ces problèmes. Une nouvelle fois, j'ai arrêté de boire pendant quatre ans. J'ai été envoyée en Afghanistan en 2009 et je suis restée à jeun. À mon retour, je me suis dit que boire un verre de vin au dîner était acceptable. J'étais seule et d'un verre, je suis passée à deux puis à la bouteille entière. Le lendemain, je me suis réveillée non seulement avec la douleur physique (la gueule de bois) mais également des remords, de la honte et des regrets. C'était nouveau. Pendant plusieurs mois, je n'ai pu dire à personne que j'avais effacé quatre ans de sobriété pour une sottise d'une nuit. J'assistais à des séances de counseling pour récupérer mon permis et le conseiller m'a dit qu'il fallait que je participe à une réunion des AA. Je



choisis une réunion d'intervenants à l'Administration des anciens combattants près de chez moi. Je pensais que je pouvais rester assise et écouter des personnes parler pendant une heure.

J'y suis retournée la semaine suivante et y retourne depuis lors. J'ai entendu un message d'espoir et ai pensé que peut-être ils savaient quelque chose que moi je ne savais pas. Je commençais à assister à d'autres réunions et j'ai même organisé un événement les lundis soir à l'Administration des anciens combattants. Mon parrain m'a demandé ce que j'attendais des AA. J'ai dû réfléchir un instant et j'ai décidé que je voulais savoir comment vivre ma vie au lieu de la fuir. J'ai commencé à opérer des changements dans ma vie, dans ce que je fais et ce que je pense. C'est toujours difficile mais je commence à apprendre comment « apprivoiser la vie » sans me cacher derrière un verre d'alcool. Le programme des AA fonctionne car il suffit d'appliquer ses principes, cela pour prendre aussi longtemps qu'il faut pour vous. Il n'y a aucune limite de temps et aucun diplôme à obtenir. J'évolue et j'apprends me connaître chaque jour. Je fais toujours partie de la Garde. J'ai conservé mon emploi au Quartier général. Et je suis toujours à jeun, au jour le jour.

## Marine américaine

### **« Certaines nuits, je devais traverser de furieuses tempêtes de sable pour me rendre à une réunion ».**

Je suis Marine en service actif avec 24 années à mon actif. En janvier 2010, j'ai été posté à Camp Leatherneck, en Afghanistan. Avant mon départ, mon parrain a insisté sur l'importance de trouver une réunion une fois sur place et de garder contact avec mes amis des AA aux États-Unis.

Quand je suis arrivé en Afghanistan, j'ai immédiatement commencé à chercher une réunion des AA sur le camp. Il m'a fallu une seule journée. La réunion se déroulait dans une petite chapelle de la bordure est de la base.

Je suis arrivé à la réunion avec 15 minutes d'avance, comme d'habitude, la réunion avant la réunion, et je me suis assis sur un des bancs. À 19h pile il n'y avait personne. J'ai vérifié le planning affiché sur la porte pour m'assurer que j'étais au bon endroit. À 19h30, j'étais toujours seul dans la cha-

pelle. J'ai donc profité de ce moment de calme pour réfléchir et renforcer mon lien avec ma Puissance supérieure. Les trois semaines suivantes, je me suis rendu à la réunion et une fois de plus, j'étais le seul à venir. À cette époque là, j'étais plein d'incertitudes, de questions et très égocentrique. J'adressais mes prières à ma Puissance supérieure, lui demandant de me donner des indices vers la prochaine étape.

La nuit de ma première année de sobriété, le 18 mars, je suis retourné à la réunion. Alors que j'étais assis dans l'atmosphère tranquille de la chapelle, à lire les « Douze étapes et Douze traditions », un Marine est entré et m'a demandé si j'étais là pour la réunion des AA. J'ai répondu que oui et il s'est assis en face de moi. Nous avons commencé par bavarder un petit peu puis avons démarré la réunion. Nous avons abordé différents sujets comme la difficulté d'être loin de sa famille, la solitude, les amis et l'importance de conserver des liens forts avec notre Puissance supérieure. À la fin de la réunion, le Marine m'a dit que c'était lui qui avait lancé la réunion à Camp Leatherneck. Il a sorti un classeur de son sac et me l'a tendu. Il s'agissait du registre du secrétaire. il m'a dit: « maintenant tu peux continuer ce que j'ai commencé ». J'étais complètement bouleversé. J'étais là, dans cet endroit désert, me sentant seul et désespéré et en cette journée très importante pour moi, quelqu'un me confiait cette responsabilité. Bien entendu, j'ai accepté avec enthousiasme et dit au revoir au Marine. Le lendemain, j'ai contacté l'aumônier du camp et lui ai demandé s'il était possible d'utiliser la chapelle principale pour organiser une réunion des AA. Il a immédiatement inscrit la réunion sur le planning. Nous avons également changé le nom de la réunion pour l'appeler « Amis de Bill ». À la première soirée de cette nouvelle rencontre, quatre personnes se sont présentées. Lorsque j'ai quitté l'Afghanistan en juillet 2010, il y avait plus de 12 personnes à fréquenter régulièrement les réunions des « Amis de Bill », deux fois par semaine. Nous avons réussi à obtenir quelques documents provenant de nos groupes aux États-Unis et avons même lancé une procédure pour enregistrer la réunion auprès du bureau central des AA.

Pour ceux qui n'ont jamais servi dans l'armée ni été déployé dans un pays lointain, il peut être difficile de rester loin de la famille et des amis, et cela peut être encore plus difficile pour une per-

sonne alcoolique. Lorsque je suis arrivé à Camp Leatherneck, j'étais sûr de rencontrer des personnes comme moi, mais le temps passait et j'étais déçu et désabusé car je pensais ne jamais rencontrer aucun autre membre des AA. Ma foi dans le programme et en ma Puissance supérieure commençait à s'émousser. La qualité de mon travail s'en ressentait. J'ai commencé à m'isoler et avoir des sautes d'humeur. Les conversations avec ma fiancée s'envenimaient et finissaient souvent mal. Certaines nuits, je devais traverser de furieuses tempêtes de sable pour me rendre à une réunion, mais je ne me décourageais pas. Alors que j'étais aveuglé par le vent et le sable, je récitais une petite prière. Cette période en Afghanistan aurait été encore plus difficile s'il n'y avait pas eu les réunions, la communauté que nous avons créée, et la force, l'espoir et l'expérience que nous pouvons partager tout au long du déploiement.

## Marine américaine

### « **Je me suis enfermé dans l'alcool . . .** »

Peu de temps après mon 18e anniversaire, j'ai reçu une lettre de l'Oncle Sam qui commençait par «Félicitations!». Avec un ami, qui avait reçu la même lettre, nous avons décidé d'aller fêter l'évènement en allant boire un verre. Au cours de cette période de folie, nous avons contacté le recruteur des Marine Corps qui ne fut que trop heureux d'avoir de nos nouvelles. À cette époque, j'étais un jeune garçon de la campagne du Texas, plutôt naïf. Peu de temps après mon 19e anniversaire, je suis arrivé au Vietnam. J'ai servi dans la 3e Division marine, dans la province de Quang Tri.

Une fois ma période d'enrôlement terminée, je suis rentré au Texas et suis parti travailler sur les champs de pétrole, devenant un vrai «roughneck». J'avais un penchant pour l'alcool et m'échauffais vite. À cette époque, mon père m'emmena à une soirée dansante des vétérans (VFW, Veterans of Foreign Wars). Là-bas, un de ses anciens amis me dit que j'avais «perdu ma guerre». Depuis, je n'ai jamais jugé bon d'y retourner. Puis j'ai rencontré l'amour de ma vie, et pendant un temps nous avons vécu le rêve américain, une maison avec trois chambres, deux enfants, des voitures, des motos, des factures, etc.... Puis un jour, j'ai com-

mencé à avoir des problèmes. J'ai commencé à être somnambule et plusieurs fois, ma pauvre femme me retrouvait dehors. Heureusement, elle m'avait demandé de porter des sous-vêtements pour dormir. J'ai commencé à avoir des terreurs nocturnes; je redoutais le sommeil et une nuit, je me suis réveillé et me suis retrouvé avec ma femme qui me martelait la poitrine et mes mains autour de son cou. Peu de temps après, j'effectuais mon premier séjour à l'hôpital pour anciens combattants. Lorsque j'essayais de parler du Vietnam, on me disait que ce n'était pas la cause de mon problème. L'afflux d'anciens combattants du Vietnam était tel que le service des anciens combattants était pratiquement débordé et c'est à cette période qu'ils ont découvert le diagnostic du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Lors de mon second séjour à l'hôpital pour anciens combattants l'année suivante, ma femme demanda le divorce. Je me suis traîné pendant un temps, réussissant à rester employé, bien que mon alcoolisme soit devenu un mode de vie. Je ne dormais en moyenne que deux à quatre heures par nuit, quelle que soit la quantité d'alcool que j'avais bu. J'avais rencontré une autre femme et pensais me marier à nouveau; mon ex femme s'était remariée. Je payais une pension alimentaire et faisais de mon mieux pour être un bon père. Un week-end, j'appelais pour venir chercher mes enfants et elle m'a informé que son mari ne voulait pas que je les vois. Je lui ai dit que je finirais par l'envoyer «soit à l'hôpital soit à la morgue!». Lorsque je suis arrivé chez eux, ils étaient partis. Je n'ai plus eu de contact avec mes enfants pendant 14 ans.

Je me suis enfermé dans l'alcool et ne suis pas ressorti pendant neuf ans; allers-retours en prison et dans les hôpitaux pour anciens combattants, interné quatre fois à l'hôpital public. Je fus diagnostiqué de tous les symptômes présentés dans le livre: maniaco-dépression, schizophrénie, schizophrénie paranoïde, trouble de personnalité antisociale, puis enfin diagnostiqué souffrant de TSPT et alcoolique ordinaire!

En 1985 et 1986, j'ai passé une année entière dans trois hôpitaux pour anciens combattants, le dernier était un foyer pour anciens combattants dans lequel un docteur m'a dit que je ne quitterais jamais cet hôpital vivant.

Presque un an plus tard, j'ai atterri à ma pre-

mière réunion des AA plus mort que vivant. Par la grâce de Dieu et avec l'aide des AA, je n'ai pas bu d'alcool depuis 15 ans maintenant. Au bout de deux années d'abstinence, je me suis rendu dans une clinique spécialisée dans le TSPT, ai chassé quelques fantômes et ai commencé à dormir en moyenne six ou sept heures par nuit. Après cinq ans à jeun, j'ai retrouvé mes enfants, et je suis à présent deux fois grand-père. J'ai un travail et cela depuis quelques années. Je suis garde d'honneur de ma ville et membre de la «color guard», je commence finalement à panser mes plaies. Aujourd'hui, je suis fier d'être un ancien combattant à jeun!

## Armée américaine

**« M'envoyer en cure de réadaptation est la meilleure chose que l'armée ait fait pour moi ».**

J'ai rejoint l'armée après le 11 septembre 2001, mais comme je buvais et que je procrastinais, j'ai commencé l'entraînement de base en 2003. Malgré ce que de nombreuses personnes peuvent penser à propos des soldats, je n'avais pas le sens du devoir pour la patrie, ni un désir altruiste de me battre pour mon pays. Non, j'étais simplement un gamin de 20 ans, terrorisé, qui ne pouvait pas garder un emploi, ni finir l'école car j'étais trop occupé à boire et à me droguer. Après avoir frôlé l'accident à quelques reprises et évité plusieurs fois la catastrophe, j'ai fait ce que je faisais toujours, j'ai fui. J'avais besoin de «me tirer de Dodge» et de ne pas regarder en arrière; mais comme je l'ai appris plus tard: je ne peux pas échapper à moi-même. J'avais besoin de m'éloigner géographiquement pour me soigner, en pensant que si je pouvais mettre à distance la tentation et trouver un environnement de discipline et structuré, je pourrais alors devenir la personne que mes parents et mon entourage souhaitaient que je sois. Je n'avais aucune idée de qui j'étais, de ce que je faisais, ni d'où j'allais. Je savais juste que ma vie était incontrôlable. Je pensais vraiment que je voulais changer. J'ai toutefois appris à m'adapter pour pouvoir continuer ce que je faisais, en espérant un résultat différent.

J'ai intégré ma première unité en janvier 2004 et appris que nous étions envoyés en Irak moins deux mois plus tard, j'ai bu jusqu'à plus soif et cela m'a

valu quelques problèmes, dont une nuit en prison pour ivresse publique. Ma chaîne de commandement a pensé que c'était un moyen de relâcher la pression ou le trac avant de partir à la guerre donc il n'y eut pas de réelles conséquences. Je pensais pouvoir me concentrer et être préparé à la guerre, mais une fois arrivés, nous avons découvert que nous pouvions échanger de l'eau et de la nourriture contre du rhum égyptien, que le sirop pour la toux se mariait bien avec le soda et que les analgésiques étaient distribués comme des bonbons.

Après notre départ d'Irak en 2005, nous étions tous stressés et avions besoin de nous libérer de notre frustration, je me mis à boire davantage. Je buvais au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner. Je conduisais en état d'ivresse presque tous les jours et, inmanquablement, je fus arrêté pour CFA en août 2005. Une fois de plus mes supérieurs furent indulgents et m'envoyèrent ensuite dans une autre unité à l'étranger. J'étais plus qu'heureux de partir à nouveau, cette fois-ci, c'était en Allemagne et j'étais impatient de faire la tournée des bars en Europe. J'ai rapidement fréquenté les mauvaises personnes et non seulement je buvais beaucoup mais je prenais également de la drogue. Ma vie échappait à tout contrôle et comme de nombreux alcooliques, je n'étais pas préparé à toucher le fond. Je fus arrêté par la police allemande pour conduite en état d'ivresse en février 2006, 6 mois après ma première CFA. Ma vie s'était effondrée; je pensais que je serais exclu de l'armée dans la honte et pour cause d'indignité. J'avais déçu ma famille, mon pays et moi-même. Je savais qu'il fallait que j'arrête de boire mais je ne savais pas ce que je ferais ni ce qui allait m'arriver. Sur ordre légal, mes supérieurs m'ont obligé à ne pas boire et m'ont envoyé suivre un programme contre l'Alcoolisme et abus de substances psychoactives (Alcohol Substance Abuse Program, ASAP), j'ai rencontré un conseiller et pour la première fois de ma vie j'ai commis l'erreur involontaire d'être honnête. Je lui ai tout dit et après deux heures, il m'a regardé et m'a fortement recommandé de revenir et de le voir de manière régulière. J'étais d'accord, je me sentais soulagé d'avoir pu vider mon sac mais je n'étais pas sûr que l'armée me garderait bien longtemps. Par la grâce de Dieu, je n'ai pas été renvoyé de l'armée, mais j'ai été sévèrement puni et condamné à suivre un programme de lutte contre l'alcool et la drogue dans un centre

de traitement. M'envoyer en cure de réadaptation est la meilleure chose que l'armée ait fait pour moi et je lui en suis reconnaissant. J'ai rencontré une incroyable équipe de conseillers et de membres des AA qui m'ont aidé à remettre ma vie sur pied.

Après la réadaptation, j'ai fait ce qui était recommandé: j'ai assisté aux réunions et trouvé un parrain, j'ai suivi les Étapes et ai repris du service. J'ai redonné ce qui m'a été si généreusement donné et continué à travailler avec le programme ASAP pour diffuser le message des AA aux autres soldats, civils et membres des familles. Ma carrière dans l'armée a commencé à évoluer tout comme ma vie et j'ai avancé en grade et me suis vu confier plus de responsabilités. J'ai été envoyé deux fois en Afghanistan, sans avoir bu une goutte d'alcool, et j'ai connu un grand succès avec l'aide des camarades de chez moi, des réunions en ligne, du Gros Livre et de Grapevine; au jour le jour.

## Marine américaine

### **« Je parlais au combat armé de mes outils et principes spirituels . . . »**

Paré après six mois d'entraînement, chargé de mon sac marin, de ma carabine M4 et de tout ce qui figurait sur l'inventaire, je suis parti de Camp Pendleton, en Californie pour me rendre dans le sud de l'Afghanistan avec une compagnie de Marines prêts au combat. J'étais prêt et avais hâte de passer à la phase suivante. En tant que commandant de peloton avec trois autres déploiements pour le combat, il a toujours été satisfaisant de savoir que j'étais entouré des meilleurs guerriers, les plus éminents que l'Amérique avait à offrir. En tant que membre abstinent des Alcooliques Anonymes, avec 16 années de rétablissement, d'unité et de service au compteur, il était réconfortant de savoir que je parlais au combat armé d'outils et de principes spirituels qui me permettraient de rester concentré sur ma mission.

Les alcooliques ne sont pas rares dans l'armée, mais les alcooliques rétablis sont parfois difficiles à trouver, en particulier sur une zone de combat. En Irak, je procédais comme suit, je suspendais des tracts dans des zones bien visibles à la recherche d'«Amis de Bill». Cela avait fonctionné de nombreuses fois, et j'avais trouvé des amis et

du soutien dans les camps en ruines de Fallujah, Haditha et Ramadi. Il était facile de se mettre en relation avec l'aumônier et de demander à utiliser sa tente pour organiser une réunion des AA. J'imaginai que j'allais trouver des amis sur la base en Afghanistan et que peut-être des réunions y étaient déjà organisées.

Après notre arrivée sur le théâtre des opérations, nous fûmes envoyés sur une base éloignée dans le sud du pays qui n'avait pas été occupée et qui se trouvait en plein cœur des combats. La cadence des opérations nous tenait occupés et nous maintenait sur la corde raide, il fallut un mois avant que je ne puisse réserver une tente et afficher un tract pour annoncer une réunion hebdomadaire, chaque mercredi soir. Appliquant les directives de mon parrain, je savais que je devais rester en bonne condition spirituelle, pour se faire, chaque matin, je trouvais un moment pour m'asseoir calmement, lire un passage des *Réflexions quotidiennes* et demander de l'aide à ma Puissance supérieure. Je savais que cette discipline matinale en Afghanistan me permettait de tenir les quatre cavaliers de l'Apocalypse éloignés et cette connexion spirituelle quotidienne rendait supportable les difficultés du combat et la nostalgie du foyer.

Les semaines passèrent, j'étais le seul membre des réunions des AA du mercredi soir du Camp Dwyer. Je luttais pour rester engagé en me demandant secrètement quel était l'intérêt de tout ça. J'étais content d'avoir du temps pour moi et me demandais pourquoi je devais continuer à organiser une réunion à laquelle personne n'assistait. Chaque jour, je vérifiais le tract que j'avais affiché, je le voyais s'éliminer et s'effacer au soleil. C'était un excellent rappel du programme, il faut de la volonté pour s'accrocher et il est important de se tenir prêt et de se montrer.

Lors d'une patrouille supplémentaire pour aller chercher des fournitures dans une base plus au Nord, je suis tombé par hasard sur une même affiche élimée et délavée par le soleil, sur une porte qui annonçait une «réunion des AA au Camp Leatherneck tous les mercredis à 19h00 à la Chapelle». Après avoir réalisé que l'on était mercredi, j'ai immédiatement senti les frissons ressentis lorsqu'on fait partie des AA. Je suis arrivé 30 minutes en avance et me suis assis seul pour lire. Quinze minutes plus tard un Marine est entré



et m'a regardé en écarquillant les yeux. Après un moment de silence, il y eut les salutations d'usage suivies d'un «êtes-vous ici pour la réunion?» rempli d'espoir. J'ai répondu oui et me suis approché pour lui serrer la main, il m'a serré dans ses bras. Cela faisait deux mois que Tony cherchait un camarade, il venait chaque mercredi et avait fait peu de rencontres. Son énergie et son dévouement était un nouveau rappel de l'importance de la communauté, et de la volonté et de l'effort nécessaires pour rester serein jour après jour. Après avoir discuté pendant des heures, nous avons convenu de nous retrouver pour le petit déjeuner avant que je ne reparte dans mon camp.

Il est écrit dans le Gros Livre «Cela nous amène à croire que le problème est d'ordre psychique plutôt que physique.» Même sans avoir d'alcool à disposition, l'Afghanistan a mis ma dépendance à rude épreuve. De temps à autre, je me retrouvais à imaginer un faux futur avec peu d'espoir ou à me pencher avec regret sur un passé que j'aurais pu vivre différemment. Mais cette expérience en Afghanistan m'a également appris de précieux enseignements, je sais que je n'ai plus besoin d'avoir peur de partir loin de mes amis des AA. Ma foi en une Puissance supérieure et ma confiance en ce programme ont été une source d'inspiration et de force. Et lorsque j'étais assis sous cette tente chaque mercredi soir, semaine après semaine, j'ai réalisé que je n'étais pas vraiment seul, ce qui m'a prouvé à nouveau que cela marche vraiment si j'y mets du mien.

## Forces armées canadiennes

### **« La graine d'espoir que j'avais planté. . . commençait à germer ».**

Bonjour, mon nom est Carolyn et je suis alcoolique. J'ai grandi dans un foyer et j'ai commencé à boire tôt et de plus en plus. Auprès de mes camarades, j'étais considérée comme un «chef naturel», quand je ne cherchais pas à attirer l'attention en me saoulant et en faisant n'importe quoi. À 13 ans, j'ai participé à une fête du nouvel an où il y avait tout un groupe de cadets de l'armée. Il y avait beaucoup d'alcool à cette fête et je n'étais pas la seule à faire n'importe quoi. Ce groupe était fait pour moi et j'ai rejoint le corps des cadets

la semaine suivante. Les quatre années qui ont suivi ont été émaillées de notes en chute libre, de séjours en centre de détention pour mineurs et d'excellentes performances en tant que cadette. L'alcool était la lueur d'espoir de ma vie.

À 17 ans, j'ai rejoint les forces armées canadiennes. Au départ, je souhaitais m'enrôler dans la police militaire, mais dans un bar, la nuit avant que je ne prête serment, un de mes nouveaux amis a dit que ce serait catastrophique de rejoindre les forces armées canadiennes et m'a encouragé à changer de voie pour devenir conducteur de matériel mobile de soutien.

Je devins chauffeur de camion et je n'avais jamais passé mon permis. La première fois que je suis arrivée à l'entraînement, quelqu'un m'a demandé de conduire un camion de deux tonnes et demi. J'étais trop gênée pour dire que je ne savais pas le faire, alors j'ai fait semblant de savoir ce que je faisais. Et j'allais procéder ainsi à chaque fois que je ne savais pas quoi faire, dans tous les domaines de la vie, pendant de nombreuses années. La consommation d'alcool semblait être un facteur essentiel de la vie dans l'armée. Nous buvions au sein du régiment, organisions des concours et des jeux de boissons. Lorsque quelqu'un obtenait une promotion, il offrait sa tournée et lorsque quelqu'un « sonnait la cloche » une autre tournée était servie. À chaque fois, je prenais d'abord mes fonctions au mess des jeunes officiers. Je fus récompensée pour mon dur labeur et reçu de nombreux prix ainsi qu'une promotion plus avancée au grade de Caporal-chef. Mes escapades éthyliques étaient considérées comme des bouffonneries et me donnaient autant de valeur que mon travail. J'ai été élue présidente du mess des jeunes officiers, ce qui signifiait que j'étais en charge du bar. Je me sentais à l'abri des conséquences graves de ma consommation d'alcool car je n'en avais pas encore fait l'expérience.

Ma consommation d'alcool s'intensifia et au cours des deux années qui suivirent, les forces armées canadiennes m'envoyèrent trois fois en cure de traitement de l'alcoolisme. J'appelais ça des périodes « d'essorage » et je ne les prenais pas au sérieux. Jamais je n'ai pensé que je devais agir différemment, sauf qu'il ne fallait pas que je me fasse prendre. Puis ce qui devait arriver arriva : lors d'un trou noir, j'ai volé un de nos camions du

bataillon et j'ai eu un accident; en fait j'ai démolé un réverbère. Cela m'a valu beaucoup de difficultés; j'avais 0,32% d'alcool dans le sang et je suis allée en prison. Finalement, j'ai été mise à l'épreuve et j'ai dû suivre des consultations pour «abus d'alcool», ce qui, selon les ordres de l'administration des forces canadiennes, est la dernière tentative pour sauver la carrière d'un de ses membres; j'avais 20 ans. Durant les cinq années qui suivirent, je ne servais qu'à temps partiel dans la réserve. J'essayais désespérément de contrôler ma consommation d'alcool lorsque j'étais sur le domaine militaire; j'étais malheureuse et j'échouais lamentablement. De nombreuses personnes bien intentionnées me couvraient pour éviter mon exclusion imminente pour conduite déshonorante. La seule et unique raison pour laquelle j'ai quitté les forces armées canadiennes est que je ne pouvais pas contrôler ma consommation d'alcool.

Les années qui suivirent n'ont été qu'une spirale infernale jalonnée de tentatives de reconstruction de ma vie dans de nouvelles villes, et je voyais toujours avec horreur tout s'écrouler autour de moi. Puis j'ai touché le fond. Je ne supportais plus ma vie et, par la grâce de Dieu, j'ai appelé les Alcooliques Anonymes plutôt que de mettre fin à mes jours. Je n'avais aucun espoir, je n'avais pas la foi, et j'étais incapable de faire confiance à quiconque. Les trois premiers mois au sein des AA, j'étais terrifiée et ne pouvais ou ne voulais parler à personne de ce qui se passait réellement. Je me suis remise à boire et Dieu a jugé bon (malgré moi) de me ramener aux AA. Cette fois-ci, je n'avais toujours ni espoir ni foi mais j'ai appris à «faire comme si». J'ai appris à ne plus prétendre que je savais quoi faire lorsque ce n'était pas le cas, comme je l'avais toujours fait, mais à suivre les suggestions et à agir, même si je pensais que cela ne changerait rien.

J'ai assisté à des réunions tous les jours. J'ai trouvé un groupe non loin de chez moi et un parrain, et j'ai commencé mon chemin vers les Douze étapes. J'ai commencé à avoir de l'enthousiasme pour ma vie. Je n'avais jamais eu aucun centre d'intérêt lorsque je buvais donc j'avais beaucoup de temps à occuper et j'ai commencé à faire du bénévolat. J'ai commencé à tisser de vraies relations avec les personnes des AA et cette graine d'espoir plantée lors de la Troisième Étape a germé. Entre

la Quatrième et la Neuvième étape, j'ai découvert un nouveau monde; j'ai tissé une nouvelle relation avec le Dieu tel que je le conçois et ai établi une nouvelle relation avec moi-même. Les Dixième, Onzième et Douzième étapes sont les cadeaux qui m'ont permis de construire une base avec ce qui m'a été donné et de pouvoir redonner aux autres personnes souffrant d'alcoolisme. Cela ne fait que 18 mois que je n'ai pas bu, mais même les pires moments sont bien meilleurs que ceux que j'ai connu dans ma vie auparavant; et dans les meilleurs moments, j'ai découvert une joie de vivre qui ne m'avait jamais semblé possible.

## Armée américaine

### « Je dois tout aux AA »

Je suis alcoolique et un ancien combattant du Vietnam. J'avais 14 ans lorsque j'ai bu pour la première fois; j'étais ivre, j'ai perdu conscience, j'ai perdu connaissance et ai eu une terrible gueule de bois pendant plusieurs jours. Mais je ne me souviens pas m'être dit que je ne boirais plus jamais. Au cours des quatre années suivantes, j'ai bu autant que je pouvais quand je le pouvais. J'ai eu quelques accrochages avec la loi, puis j'ai quitté le lycée et me suis engagé dans l'armée. C'était en septembre 1964.

Après la formation de base, l'instruction individuelle de niveau avancé, la maintenance de l'hélicoptère et tout ce qu'il faut savoir sur les mitrailleuses M16 et M60, je suis parti pour le Vietnam en mai 1965. J'étais chef d'équipe/mitrailleur de porte sur un hélicoptère de combat. De retour aux États-Unis, une année plus tard, je buvais tous les jours et perdais régulièrement conscience. Quand je commençais à boire, je ne savais jamais si j'allais avoir des trous noirs ou pas. Mais cela ne m'empêchait pas de boire et j'ai continué ainsi pendant 22 ans.

Puis j'ai fini sans-abri, sans travail, fauché, je me dirigeais droit vers la prison et j'avais des pensées suicidaires. J'avais collectionné trois ex-femmes, douze arrestations et tellement de petits boulots que je ne peux les compter. À ce stade, j'ai fait une cure de désintoxication pendant 28 jours dans un hôpital pour anciens combattants puis ai été admis dans une maison de traitement et de rétablissement pour 92 autres jours. À la suite de ces 120

jours, il m'a semblé évident que j'étais alcoolique, et que tous les problèmes de ma vie en étaient la conséquence. Les AA m'ont fait comprendre que je n'avais pas à ne plus boire pour toujours, il suffisait que j'arrête de boire un jour après l'autre.

Un crime et six délits devaient être jugés au tribunal. Comme j'avais passé 120 jours en réadaptation et que j'étais abstinent depuis sept mois, le procureur de district a annulé quatre des délits et a fait passer le crime en délit. J'ai été condamné à cinq mois de prison dans le comté au lieu de deux ans dans une prison d'État. Au bout de quatre jours de prison, j'ai été relâché en liberté conditionnelle par le shérif, un des nombreux miracles qui jalonnent ma vie. C'était il y a plus de 22 ans et depuis je vis ma vie avec bonheur, joyeusement et en toute liberté.

Il y a quelques années, j'ai réalisé que pendant tout ce temps j'avais souffert du trouble de stress post-traumatique (TSPT). Je suis maintenant suivi par le système de santé pour anciens combattants depuis quelques années. Je travaille sur ces problèmes à présent, et cela me réussit. Mais je dois tout aux AA; ils m'ont permis de vivre suffisamment longtemps pour découvrir que je souffrais de TSPT. Je serai éternellement reconnaissant aux Alcooliques Anonymes et à tous ces gens formidables et merveilleux.

## Armée américaine

### **« Il n'est pas question d'abandonner ».**

Je suis un mari, un père, un fils, un frère, un officier d'infanterie de l'armée des États-Unis mais par-dessus tout, je suis un alcoolique en rétablissement. J'ai toujours souhaité être tout ce que je viens de citer sauf un alcoolique. J'ai mis 20 ans à essayer de prouver que je pouvais boire comme une personne normale, mais la seule conclusion que j'ai pu en tirer, c'est que j'étais malade, je suis alcoolique. Au cours de ces 20 années, j'ai traversé le lycée, l'Université, ai eu quelques emplois dans la vie civile, me suis battu sur les lignes de front d'Irak et d'Afghanistan, je me suis marié et ai fondé une famille. Et tout ce temps, l'alcool a été une constante dans ma vie.

J'ai bu mon premier verre d'alcool à 12 ans. Un

ami de mon grand frère a organisé une fête chez lui et tous les jeunes du lycée buvaient. J'ai peu de souvenirs de cette nuit mais quand j'y repense je réalise que j'ai fait l'expérience de mon premier trou noir, de ma première gueule de bois et que j'ai menti pour la première fois pour dissimuler le fait que j'avais bu. Ce schéma allait me suivre pendant 20 ans jusqu'au jour où j'ai déposé les armes. Quand mes parents ont découvert que j'avais bu, je leur ai dit que je ne le ferais plus jamais, mais le week-end suivant, je recommençais.

Au secondaire, l'alcool m'aidait à m'intégrer et j'ai fini par fréquenter les élèves marginaux. Je traînais avec un groupe un peu extrême qui aimait faire la fête et boire. Cela n'a jamais eu d'incidence sur mes notes et je réussissais bien. Je faisais du sport, étais un étudiant brillant mais étais toujours rebelle. Je me suis fait prendre à boire à l'école plusieurs fois mais rien de grave n'arriva. En dernière année, j'arrivais saoul à l'école presque tous les jours.

Cela ne changea pas à l'Université. Je traînais avec les mêmes gens et consommais de l'alcool tous les jours. Je m'entourais d'autres gros consommateurs d'alcool pour ne pas me démarquer. J'ai eu des problèmes de santé relatifs à l'alcool mais je ne les ai pas pris au sérieux. J'étais à peine diplômé que je fus arrêté pour CFA, mais je me suis dit que c'était de la malchance.

Après la fac, je continuais à boire énormément et je suis entré dans la vie active. J'ai obtenu deux emplois mais la qualité de mon travail était médiocre en raison de ma forte consommation d'alcool. Je démissionnais toujours avant d'être licencié. Ce fut le 11 septembre et je me suis découvert un nouvel objectif, allez me battre pour la guerre contre le terrorisme. Je pensais que l'armée me donnerait une chance de me battre pour mon pays et m'apporterait en même temps la discipline dont j'avais tellement besoin.

Je me suis engagé au début de l'année 2002 et j'ai suivi la formation de base, l'instruction individuelle avancée et l'école d'aviation. D'où j'ai presque été exclu en raison de ma consommation d'alcool, mais un autre mensonge et j'étais reparti sur la bonne voie. Lorsque j'ai intégré ma première unité, nous avons été envoyés presque immédiatement en Afghanistan. J'étais effrayé et excité en même temps. Je m'en suis sorti et ai acquis le goût du combat.

Lorsque je suis revenu, j'ai rattrapé neuf mois d'abstinence en un seul week-end. Et cela a continué pendant cinq mois jusqu'à ce que je sois envoyé sur le front à nouveau, en Irak cette fois-ci. Les combats étaient intenses et j'ai vu de jeunes hommes, que je considérais comme mes amis, perdre la vie. Je n'oublierai jamais ce qui s'est passé là-bas et, à mon retour, j'ai essayé de boire pour oublier.

J'ai été sélectionné pour entrer à l'École des aspirants officiers, j'ai terminé premier de ma classe, ai continué les études supérieures et ai été assigné à une autre unité prête à partir. Je suis parti deux fois avec cette unité et je continuais à boire entre chaque déploiement. Les combats, le stress de la famille et ma consommation d'alcool commençaient à me faire payer un lourd tribut. Ma mission suivante fut d'être sélectionné à un niveau d'études encore plus haut et me fit finalement atterrir en cure de rétablissement.

Je fus arrêté pour CFA pour la deuxième fois pendant que je suivais les cours de cette école. L'armée fut sévère avec moi et je reçu un blâme qui aurait pu briser ma carrière. Je plongeais dans une profonde dépression et voulais mettre fin à mes jours. J'avais l'impression d'avoir tout raté pour moi et ma famille. Tout ce pourquoi j'avais travaillé s'effondrait.

Lorsque je suis sorti de prison, j'ai vu ma fille d'un an me sourire. Elle ne savait pas que son père était un ivrogne, venait de passer la nuit en prison et de ruiner sa carrière. Elle a juste vu l'homme qui l'avait toujours pris dans ses bras et pris soin d'elle. C'est à ce moment-là que j'ai admis au plus profond de moi-même que j'étais alcoolique. J'ai fondu en larmes et ai demandé de l'aide à Dieu. Il m'a donné le sursis dont j'avais besoin au quotidien pour trouver mon chemin auprès des Alcooliques Anonymes.

Cela fait un an et demi que je n'ai pas bu d'alcool et les choses vont en s'améliorant. Désormais j'apprends à accepter la vie comme elle est. Cela n'a pas été facile et je subis encore les conséquences de mes actions. L'armée a tenté de m'exclure du service en raison de mes actions, mais en ayant réagi comme il le fallait, j'ai eu la chance d'être maintenu dans ma fonction. Les choses n'ont pas été dans mon sens mais je continue à travailler dans le sens de Dieu. Je travaille sur les

Étapes du mieux que je peux. Même si je suis actuellement à mon cinquième déploiement et qu'il n'y a pas d'amis des AA par ici, je travaille toujours sur la Onzième étape et lis le Gros Livre chaque jour. Il me reste encore beaucoup de chemin à parcourir mais avec l'aide de ma Puissance supérieure, il n'y a rien que je ne puisse accomplir. Comme l'on dit dans l'infanterie : « Il n'est pas question d'abandonner ».

## Marine américaine

### **« Je ressens une tranquillité comme jamais auparavant ».**

Comme pour la plupart des personnes alcooliques, la liste exhaustive des incidents relatifs à l'alcool depuis mon premier verre jusqu'au dernier pourrait remplir des livres entiers. Le chemin qui m'a mené jusqu'ici me paraît moins important que la vie que j'ai désormais grâce à Dieu, à mes amis et aux Alcooliques Anonymes. L'histoire commence lorsque j'avais 15 ans et se termine lorsque j'en ai eu 41. Mon chemin est parsemé des pertes habituelles occasionnées par dépendance, y compris les amis et les proches, le respect de soi et la dignité. À force d'obstination et d'entêtement, j'ai terminé la faculté, obtenu mon diplôme et terminé ma formation postdoctorale après huit ans d'études. Au cours de cette période, j'ai également rejoint la Marine. Les ressources dont je disposais pour réussir ma formation et l'armée (obstination et entêtement) allaient devenir mes plus gros obstacles vers l'abstinence. Je ne pouvais même pas concevoir d'admettre l'impuissance et l'échec.

Mon arbre généalogique est truffé d'alcooliques. Malgré cela, je commençais à boire jeune et dès le premier verre, réagissais de manière anormale. À chaque fois, je buvais pour être saoul. Les seuls moments où je ne consommais pas d'alcool étaient les périodes forcées d'abstinence, les engagements au cours de ma scolarité et les missions prolongées. J'étais un buveur de bière avec un verre de vodka occasionnel et je suis devenu un buveur de vodka au quotidien. Je commençais à boire sur le chemin du retour à la maison et arrêtais lorsque je perdais connaissance avant d'aller me coucher. Cela devint une habitude quotidienne. Mes périodes d'abstinence en raison de mon éloi-



gnement pendant les déploiements me prouvaient que je n'avais pas de véritable problème. Mais à mon retour à la maison, je commençais à boire presque immédiatement et ma consommation reprenait la forme qu'elle avait avant mon départ et évoluait rapidement. C'est à mon retour de notre dernier déploiement en Afghanistan que je tombai en chute libre rapidement, et me retrouvai au point le plus bas de ma vie.

Je n'ai pas été aussi loin que certaines personnes. Les mots me manquent pour exprimer précisément l'enfer dans lequel je me suis retrouvé, spirituellement et émotionnellement. J'étais sur des montagnes russes émotionnelles et passais d'une extrême tristesse à une énorme colère. L'alcool m'avait mis à genoux. J'avais été mis à la porte de chez moi car j'avais bu jusqu'à avoir des trous noirs et, à ma plus grande stupeur, j'avais menacé mon fils de 13 ans. Quand on m'a demandé de partir, je n'ai montré aucune résistance à part quelques excuses pathétiques et demandai que l'on me donne une nouvelle chance. Heureusement, ma femme a été assez forte pour dire « non, tu dois partir ».

Alors que je cherchais un endroit pour vivre, j'ai appelé le gérant d'un centre de rémission au nord de là où je vivais. Le gérant, un alcoolique en rémission, n'avait pas de place, Mais sentant que j'étais en souffrance, il m'a parlé pendant plus d'une heure avant de me dire que je devais me rendre à une réunion des AA, faire part de ce qui s'était passé puis que je pouvais le rappeler après. Brisé et anéanti, je me suis rendu à cette première réunion la tête basse et honteux. J'ai été accueilli par plusieurs personnes, qui m'ont pris dans leur bras et encouragé à revenir. J'ai été étonné de découvrir que je n'étais pas la seule personne à avoir des difficultés à apaiser mes pensées; que le sentiment d'isolement et les difficultés à gérer les frustrations relatives aux personnes, aux endroits et aux choses étaient une chose courante chez les personnes alcooliques. Je ne savais pas pourquoi un homme que je n'avais jamais rencontré prendrait le temps de m'aider à revenir sur le droit chemin ou pourquoi des personnes présentes à une réunion, que je ne connaissais pas me traitaient avec autant de bienveillance et de dignité. J'ai découvert la communauté des AA et cela allait changer ma vie.

Depuis ce premier jour, j'ai rarement manqué

une réunion. Souhaitant ardemment faire tout ce qu'il fallait afin de ne pas boire, je me suis résigné à faire tout ce que l'on me demandait de faire. J'ai un parrain. J'étudie consciencieusement les Étapes. Chaque jour, je tiens un inventaire personnel dans un journal. Dans la soirée, je passe des appels à d'autres personnes alcooliques et je fais du bénévolat. Plus je suis attentif à ce genre de choses, et mieux je me sens. J'ai connu des jours difficiles. Certaines fois, je ne comprenais pas mes émotions. En continuant à travailler sur le programme de rétablissement, j'ai pu comprendre clairement que quand ma Puissance supérieure place la réponse devant moi, je suis capable de la voir. J'ai réalisé que pour moi, une vie basée sur mon unique volonté serait pleine de colère, de honte et de malheur.

Je me suis doucement réconcilié avec ma vie. J'ai vécu des moments formidables avec ma famille, jamais je n'aurais cru cela possible. Je ressens une tranquillité comme jamais auparavant. Les promesses que je m'étais fait continuent de se réaliser. Aussi longtemps que je ne bois pas, que j'essaie sincèrement de diriger ma vie selon la volonté de Dieu, et non la mienne, et que je m'implique fortement avec les Alcooliques Anonymes, je sais que tout se passera bien.

## Armée américaine

### **« Dieu m'a fait connaître la communauté par courrier ».**

Je suis abstinent depuis que j'ai 18 ans et j'ai commencé à apprendre à vivre grâce aux Douze étapes. En puisant dans les expériences, la force et l'espoir des membres des AA à propos des compétences utiles dans la vie, comme garder un emploi et payer des factures, j'ai commencé à vivre à jeun. Après cinq ans d'abstinence, fatigué de lutter pour pouvoir étudier et travailler en même temps, je me suis tourné vers l'armée en pensant que c'était un parcours qui pourrait m'ouvrir des portes. En m'aidant des outils des AA, j'ai établi un inventaire et l'ai montré à un ami. Il s'est avéré que c'était un enfant de militaires. Il m'a fait une analyse honnête de ce à quoi je devais m'attendre, me donnant son point de vue. Être le premier de ma communauté à prendre une telle décision de carrière était une véritable profession de foi. Malgré

mes craintes, mon groupe local m'a soutenu et encouragé, même après que j'ai été transféré pour la formation initiale.

C'était la première fois que je ne pouvais pas me rendre aux réunions des AA. Les longues journées de formation m'occupaient tellement l'esprit que je n'avais pas le temps de penser à l'alcool. J'ai fait part de mon abstinence à l'aumônier et, par nécessité, et j'ai remplacé les réunions par les messes du dimanche pendant ces huit semaines de formation. Je suis resté à jeun et lucide mais j'étais heureux de pouvoir participer aux réunions pendant l'instruction individuelle avancée.

À ma première affectation, j'ai rejoint le groupe de Fort Bragg. Comme ce groupe était différent du premier groupe auquel je participais, il a tout d'abord fallu que je m'adapte aux changements et aux différences régionales. Après avoir découvert que le groupe ne changerait pas, j'ai dû apprendre à mes dépens ce que je devais changer. Peu importe l'affection que je portais au groupe dans lequel j'avais réussi à me libérer de l'alcool, les Douze étapes étaient les mêmes partout. Il me suffisait de prier pour avoir la volonté de m'adapter et d'agir en essayant.

Dix-huit mois après mon arrivée, nous avons été informés de notre départ pour l'Arabie Saoudite. L'opération Bouclier du désert devint Tempête du désert et j'essayais de créer une réunion dans un campement reculé en plein désert. J'ai placé une petite annonce sur un tableau d'affichage qui disait: «Les Amis de Bill W. se réunissent ici tous les soirs à 19h00». Chaque soir, j'attendais près du tableau, le Gros Livre à la main, qu'une autre personne alcoolique vienne. Et chaque soir je finissais dans ma tente à lire et à prier. J'avais écrit au Bureau des Services généraux avant mon départ et avais photocopié une page des réunions de la région de l'annuaire international. Cette lettre fut à l'origine de cartes et de lettres provenant de partout via les réunions des solitaires internationalistes (*Loners-Internationalists Meeting, LIM*). Grâce aux services généraux, l'association avait fait ce que le groupe ne peut pas faire, porter le message à travers le monde.

Alors que je me sentais désespérément seul et que j'avais un besoin urgent de boire, que ma famille et mes amis me manquaient et que je vivais dans la peur quotidienne d'une menace réelle autour de moi, Dieu m'envoyait de la compagnie

par courrier. Elle est arrivée sous forme de lettres, de cartes provenant de différents groupes, de documents à lire et de messages enregistrés sur cassettes des AA. Depuis, j'ai rencontré personnellement certaines de ces personnes et nous sommes devenus bons amis. Le miracle des AA se produisait en plein désert. Je me suis dit: «ça fonctionne, réellement!».

Depuis cette expérience, j'ai parrainé des membres des AA restés abstinents en Bosnie, au Koweït et en Afghanistan. Aujourd'hui, les réunions en ligne permettent de transmettre le message dans ces zones lointaines. Les réunions des solitaires internationalistes, le même service bienveillant dont j'ai pu bénéficier, a aidé d'autres membres de l'armée à rester à jeun et à être utile pour les AA et leur pays.

Ma carrière m'a fait voyager à travers tout le pays et à l'étranger. Depuis cette première expérience en Caroline du Nord, j'ai souvent été le «nouveau» dans plusieurs groupes, dans de nombreux États et pays. Cela m'a obligé à tendre la main et jouer le rôle du nouveau venu à chaque fois. Cette action affectueuse me permet de rester humble et abstinent. J'ai apprécié chaque différence de formule et j'éprouve une profonde gratitude envers le fait que le programme de rétablissement des Douze étapes des AA soit similaire où que vous vous trouviez. Ce qui était autrefois un emploi est devenu une carrière. Après avoir réussi à devenir sous-officier, j'ai été sélectionné pour devenir adjudant. J'ai travaillé sur des postes très sélectifs et exigeants et apprécié ma réussite à tous les niveaux. Les AA fonctionnent vraiment!

Comme l'armée attire des personnes qui souvent n'ont pas encore touché le fond, la plupart des groupes auxquels j'ai participé donnaient la possibilité de faire passer le message. Faire l'expérience de rester abstinent et d'apprécier une carrière militaire réussie m'a permis de partager la force et l'espoir avec les personnes désespérées. Si vous faites partie des personnes désespérées aujourd'hui sachez que la consommation d'alcool n'est pas une condition préalable pour entrer dans l'armée; nous sommes nombreux à apprécier d'être abstinent et à avoir choisi des carrières qui donnent l'occasion d'aider les personnes. Vous pouvez ne plus jamais reprendre un verre, si c'est ce que vous souhaitez.

**« Chaque fois que je faisais les choses différemment, je pouvais sentir les choses changer ».**

J'ai grandi dans un environnement militaire. L'alcool n'était pas un problème à la maison. J'ai rejoint les forces armées canadiennes et ai effectué mes neuf années, puis ai été remercié avec les honneurs. Peu de temps après avoir rejoint l'armée, les choses ont commencé à changer et j'ai commencé à boire. J'ai commencé à boire de mon propre chef; personne ne m'a forcé à prendre mon premier verre mais je pensais qu'il fallait que je m'intègre.

Pendant la formation des recrues, j'ai pointé une arme chargée vers une autre recrue. C'est la première fois que les gens ont commencé à me couvrir. Une nuit, je conduisais en ayant bu et ai tenté de renverser un agent de police local. Je m'en suis sorti et je réalise à présent que « quelqu'un » me protégeait. Plus tard je suis tombé par-dessus bord d'un navire en mer. À cette période, j'ai commencé à avoir de plus en plus de problèmes. Je me souviens qu'une nuit, alors que nous étions en mer et que j'étais de quart, j'ai versé cinq galons de lait par l'écouille et ai prétexté que le bateau avait tangué alors que j'arrivais. Puis une nuit, j'ai heurté un poteau électrique, ai totalement détruit une voiture et terminé à l'hôpital. Les analyses de sang ont révélé que j'avais 0,27% d'alcool dans le sang (après 7 heures). L'assistant médical à qui le rapport avait été transmis l'a accidentellement perdu, donc aucune accusation n'a pu être portée. Une fois de plus, Dieu était à mon côté.

Un Vendredi saint, on m'a demandé de quitter Israël en raison de mes agissements. Trois jours plus tard, le lundi de Pâques, j'étais expulsé de Syrie. La même semaine, j'étais mis dans un avion pour partir d'Égypte et retourner au Canada. De retour à Barrie, en Ontario, je conduisais pour rentrer à la base quand j'ai fait quitter la route à un policier municipal. Une fois de plus, Dieu veillait sur moi. Oui, je m'en suis sorti, car je sais comment me comporter lorsque je m'adresse à la police. Un peu plus tard, j'étais dehors pour boire, j'ai fini la soirée à boire des verres avec la Gendarmerie royale du Canada et suis rentré en conduisant en état d'ivresse, une fois de plus.

Bientôt je retournais en Égypte, où j'ai passé les deux dernières semaines en prison. J'avais collectionné un grand nombre d'accusations, criminelles et non criminelles. Certaines d'entre elles auraient pu m'envoyer derrière les barreaux d'une prison fédérale. Le matin où l'on m'a mis dans l'avion pour revenir au Canada, on m'a dit que j'étais toujours en état d'arrestation et que je devais me signaler à la police militaire en Allemagne. Cela n'avait pas d'importance pour moi, je suis allé boire des verres avec des amis et fus donc déclaré ASP (absent sans permission). Mais quelqu'un a dit que je m'étais présenté à la police conformément aux instructions, alors que je ne l'avais pas fait.

Lorsque je suis rentré au Canada, on m'a demandé de me présenter à ma base. Je ne me suis pas présenté et ai inventé une excuse lorsque je suis revenu. J'ai été envoyé consulter un psychiatre, pas au sujet de mon alcoolisme mais à propos de l'incident qui avait eu lieu au Moyen-Orient. Après que la police a mené l'enquête, on m'a offert de l'aide et j'ai accepté. Lors d'un séjour de deux semaines dans un hôpital militaire, j'ai admis que j'étais alcoolique et que j'étais homosexuel. J'ai été renvoyé de l'armée. Mon aventure pour rester abstinent a démarré lorsque j'avais 27 ans.

Lors de ma première réunion des AA, j'étais confus et déconcerté mais les mots entendus m'ont fait de l'effet et je voulais être comme tout le monde. L'obsession n'a pas disparu immédiatement mais j'ai pu sentir un changement se faire en moi. J'ai voulu me rendre utile en ramassant les cendriers et en rangeant les chaises; puis j'ai été autorisé à rester à la porte d'entrée à accueillir les gens. Enfin j'ai même pu présider une réunion et j'ai commencé à faire part de mon expérience. Chaque fois que je faisais les choses différemment, je pouvais sentir les choses changer.

Après un moment toutefois, je ne ressentais toujours pas le bonheur et la satisfaction dont les autres parlaient. Puis j'ai réalisé que je n'avais pas dépassé la Première étape. Alors j'ai commencé à travailler sur les Douze étapes et ai trouvé un peu de paix intérieure. Cela a pu se produire parce que chaque matin je demandais de l'aide et que je remerciais à la fin de chaque journée. Encore aujourd'hui, je demande de l'aide et en général, je passe une bonne journée.

Puis je suis devenu représentant des services

généraux dans mon groupe local. Un an plus tard, j'étais élu président de la Zone Institution. J'ai déménagé à Ottawa et me suis rapidement rendu utile. Après de nombreuses journées à jeun, je continue dans ce sens, pas seulement auprès de mon groupe local et du district mais également en diffusant le message dans les prisons. Je travaille pour le même employeur, différents départements du gouvernement fédéral depuis 27 ans, et cela devient de plus en plus facile, au jour le jour, car je suis à jeun. J'ai également pu aider des collègues qui sont venus vers moi. Aujourd'hui je ne suis plus le menteur, voleur, tricheur que j'ai été autrefois. Je suis quelqu'un sur qui l'on peut compter, je fais ce que je dis.

Mon voyage vers l'abstinence m'a fait découvrir de merveilleux endroits. Où que je me trouve, je peux participer à une réunion. J'ai assisté à des réunions où tout le monde parlait français et les mêmes sentiments régnaient. Quand je parle, ou tente de parler de mon expérience en français, les personnes présentes écoutent. J'ai assisté à des réunions où tout le monde parlait espagnol, mais les poignées de main, les sourires et les moments partagés sont les mêmes.

Quand je vois un nouveau venu ou une personne de retour, je réalise que ce n'est pas mieux aujourd'hui comparé à il y a 22 ans. Aujourd'hui, je suis là pour les accueillir.

Chaque jour, je cherche trois ou quatre choses pour lesquelles je peux être reconnaissant. J'ai trouvé la sobriété, la satisfaction et le bonheur, au jour le jour, grâce aux Douze Étapes des Alcooliques anonymes. Dieu est à mes côtés alors que j'écris. C'est grâce à Ses orientations et à Ses instructions que j'ai pu partager cela avec vous.

## Marine américaine

**« Partout où j'allais, j'étais toujours un alcoolique. »**

J'ai 28 ans et suis dans la Marine depuis que j'en ai 19. C'est dans la Marine que j'ai arrêté de boire.

J'ai toujours aimé boire. J'ai connu l'alcool très jeune. J'allais dans des fêtes ou des bals et les gens me laissaient goûter leur verre. J'aimais ça. J'aimais la chaleur que l'on ressent presque immédiatement

après les premiers verres. J'appréciais la sensation que cela me donnait, je ne me sentais plus maigre ni laid. J'avais la sensation que je pouvais danser sans prêter attention au regard des autres. J'avais l'impression d'être l'exact opposé de ce que j'étais normalement. C'était la solution.

J'ai bu mon premier vers à l'âge de six ou sept ans, mais les occasions de boire se présentaient rarement à cette époque. Je ne pouvais boire que lorsque la fête était suffisamment importante pour que personne ne remarque que je me saoulais. Je pouvais demander à ma mère, mon père à un certain nombre de personnes de me faire goûter une gorgée ici et là jusqu'à ce que je sois ivre mais cela n'arrivait qu'une fois ou deux par an. Lors de mes premières années de lycée, ma consommation d'alcool a légèrement augmenté, mais était quand même encore largement sous contrôle en raison de la surveillance des adultes. Quand j'ai commencé le lycée, ma famille a connu certains bouleversements, je suis passé d'une maison à une autre. Les deux premières années, je suis resté chez un oncle et une tante, puis suis resté avec ma mère pendant encore deux années. Je ne buvais pas encore tous les jours ni même chaque semaine (au début). J'étais encore un peu surveillé et j'avais des influences positives dans ma vie. Durant les dernières années de lycée, je buvais tous les week-ends. À cette période je fumais également de la marijuana presque tous les jours.

Je n'avais jamais pensé rejoindre l'armée, et j'ai finalement réalisé que vu le tournant que prenait ma vie, je ne réussirais à rien si je ne trouvais pas un moyen d'avoir une formation, de me motiver pour prendre le bon chemin et de m'éloigner de toutes ces mauvaises influences. Lors de la dernière année de lycée, j'ai rejoint la Marine. Ce serait ma destinée.

J'allais intégrer le programme nucléaire de la Marine, mais après avoir été arrêté pour une infraction mineure relative à l'alcool, j'ai été disqualifié. Mon départ pour le camp d'entraînement a également dû être repoussé car je devais effectuer une deuxième terminale. Il semblait que je ne pouvais pas réussir à l'école en y allant que deux ou trois jours par semaine et en étant toujours en train d'essayer de rattraper mon retard. Je suis arrivé au centre de Great Lakes Recruit Training Command. J'avais trouvé ma voie.



À mon premier poste, j'ai découvert qu'il y avait beaucoup de gens qui aimaient boire dans la Marine. Mes camarades de chambre et moi faisons la fête tous les week-ends. Pendant tout le week-end. Pendant la semaine, nous ne buvions qu'une ou deux pintes de bières le soir. C'était la folie. Mais j'ai néanmoins réussi à éviter les problèmes.

Vers la fin de mon premier engagement, j'ai rencontré une fille et me suis installé avec elle. C'est à ce moment-là que j'ai vraiment commencé à réfléchir à ma consommation d'alcool. Le week-end, je voulais boire toute la nuit mais elle ne buvait pas, donc pour moi la seule chose logique à faire était de rester éveillé toute la nuit et de boire jusqu'à l'oubli.

Une nuit, alors que je regardais la télévision jusqu'à la fermeture d'antenne en souhaitant que cela ne s'arrête pas parce que je n'avais pas fini de boire, j'ai vu une publicité juste avant que la neige n'apparaisse à l'écran. Il s'agissait d'un message d'intérêt public pour les Alcooliques Anonymes. Je ne me souviens plus exactement de ce que cela disait mais cela suffit à éveiller mon intérêt et j'ai appelé. Ils m'ont orienté vers une réunion le lendemain. J'aimerais pouvoir dire que ça été la dernière fois que j'ai bu de l'alcool mais je n'en avais pas terminé. Je me suis rendu à la réunion dans l'intention d'obtenir des informations. Je n'étais pas tout à fait sûr d'être alcoolique mais je savais sans l'ombre d'un doute que j'avais un problème avec l'alcool. À cette réunion, j'ai découvert que je pouvais parler aux personnes qui s'y trouvaient.

Je suis entré aux AA plusieurs fois pendant les six années qui ont suivi. J'ai changé de commandement. Je me suis marié. J'ai emménagé dans un autre appartement dans la même ville. Puis nous avons déménagé de la Virginie vers la Californie. Partout où j'allais, j'étais toujours un alcoolique. Je n'ai jamais réussi à rester à jeun, jusqu'à ce que j'atteigne un point où je voulais tout faire ce qui m'était suggéré. J'ai atteint la limite lors d'un recrutement. J'étais toujours en train de me disputer avec ma femme. Elle n'en pouvait plus que je boive et ne supportait plus mon comportement. Moi aussi, mais je n'étais pas encore prêt à arrêter. Puis un matin, je me suis réveillé après un long week-end de beuverie et j'ai décidé de faire une dernière tentative honnête avec les AA. Si cela ne marchait pas, je mettrais fin à mes jours de

la façon la moins douloureuse qui soit.

Ma première réunion de retour était au sein d'un groupe appelé «Il y a une solution». Il s'appuyait sur l'étude du Gros Livre avec beaucoup de structures et de sobriété. Je leur ai dit que je n'avais pas de parrain et l'on m'en a attribué un. Je ne le savais pas mais je n'étais pas au bout de mes peines. Cela m'a pris du temps et exigé beaucoup de travail pour remettre un peu de raison et d'ordre dans ma vie. La Marine m'a envoyé en cure de réadaptation au Great Lakes Naval Hospital. Cela me donna l'occasion de faire une grande introspection et de me tenir à l'écart du stress de la maison et du travail pendant un temps. Mon premier jour d'abstinence est le jour où je suis entré en cure de désintoxication.

La Marine m'a beaucoup soutenu dans mon abstinence. Lorsque j'étais posté à mon deuxième commandement, j'ai pu participer aux réunions des AA à bord du bateau. Lors de mon recrutement, mes supérieurs m'ont apporté leur soutien pour que je puisse participer aux réunions hebdomadaires de suivi après la cure au Great Lakes Naval Hospital qui se trouvait seulement à une heure et demie de mon travail. Pendant longtemps, j'ai assisté aux réunions presque chaque soir. Une fois par semaine, je rencontrais mon parrain pour parler des devoirs qu'il me donnait et du travail sur les Étapes.

Le dicton dit «lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît». Je me sens privilégié d'être arrivé à cet endroit où j'ai réussi rester à jeun. Tout semble aller en ma faveur. Ici, la quantité et la qualité de l'attention portée à l'abstinence sont incroyables. Ce sont les gens les plus amicaux que j'ai jamais rencontré aux AA.

Après avoir cessé de boire, ma vie a continué à empirer pendant un moment. J'ai saboté bien des choses à la maison et au travail. Cela a pris du temps à s'améliorer. Mais au rythme de Dieu, cela a fini par se faire. Je suis devenu l'un des meilleurs recruteurs du district de recrutement tout en continuant les réunions de suivi une fois par semaine. Mon bureau de recrutement est en bonne voie pour recevoir la Navy Commendation Medal pour la production. Ma vie personnelle s'est vraiment améliorée. Ma femme et moi nous disputons encore de temps en temps, mais les choses s'arrangent. Je dois tout ça à ma Puissance supérieure, que j'appelle Dieu et aux Alcooliques anonymes.

## **Que cela signifie-t-il d'être dans l'armée et aux AA?**

### **Comment les possibilités d'avancement en sont-elles affectées?**

«J'ai atteint le sommet des échelons des engagés, ce qui est bien meilleur que d'être du côté glissant de la pente avant de toucher le fond».



«Depuis que j'ai rejoint les AA, on m'a donné des responsabilités et je suis passé en cinq ans de premier Lieutenant à capitaine puis à la sélection pour devenir major. J'ai effectué la série habituelle de services à l'étranger et dans le pays, qui allait toujours en s'améliorant. À chaque mission, j'ai reçu une médaille pour réalisation ou service méritoire. Les sept années précédentes, je n'en avais jamais eu aucune alors que je buvais encore.».



«J'ai eu énormément de chance d'être promu rapidement. Une consommation active d'alcool peut parfois causer des problèmes entraînant la limitation ou l'exclusion. Souvent ces personnes suscitent le respect et remontent les échelons après avoir rejoint les AA, que ce soit dans la société civile ou dans l'armée».

### **Comment faisons-nous face aux aspects sociaux de la vie militaire?**

«Lorsque nous buvons beaucoup, nous avons tendance à croire que tout le monde en fait de même. Mais après une courte période aux AA, nous découvrons vite que ce n'est pas le cas. Au début, j'évitais les rencontres où il y avait beaucoup d'alcool, mais cela n'a pas duré longtemps. Désormais, alors que je ne ressens plus de dépendance physique pour l'alcool et que j'ai confiance en moi, je peux aller à une fête et m'éclater tout en restant à jeun. Depuis sept ans que je suis officier et membre des AA, je n'ai jamais eu d'avertissement pour mauvais comportement».



«La vie dans l'armée exige de participer à des événements sociaux où l'alcool est présent. Comme le suggère le Gros Livre des AA, je me demande si j'ai une bonne raison d'être là. Que je n'y assiste que brièvement ou que je reste toute la soirée, cela m'étonne toujours qu'il y ait d'autres personnes qui choisissent de ne pas boire et que la pression des pairs dont j'avais souffert n'ait été qu'imaginaire. En général l'événement se passe bien, mais si je ne me sens pas à l'aise ou que je suis tenté, je m'autorise toujours à partir. L'abstinence est la chose la plus importante».



«Je suis un marin, un Premier maître, qui ne boit pas. Incroyable mais vrai. Mais qu'est-ce qui peut motiver un militaire de carrière qui ne se rend pas au club de temps à autre? Plein de choses. Où que j'aille, j'ai beaucoup d'amis que je n'ai pas encore rencontrés, des amis des AA. Depuis Gitmo Bay, partout dans le monde dans les deux directions, j'ai rencontré des hommes et des femmes comme moi. Des personnes qui comprennent et qui sont toujours prêtes à aider. Ces personnes sont des amis, pas comme ceux que vous trouverez au Mary's Bar ou au Texas, ou le jour de la solde. Ce sont des amis qui ouvrent la porte de leur maison et leur cœur pour accueillir les voyageurs et peut-être continuer le partage d'expériences, de force et d'espoir».

### **La différence de grade est-elle un problème?**

«Lorsque nous allons à des réunions des AA, notre grade reste dehors. Chaque membre est appelé par son prénom et le même respect est montré à un membre au grade le plus bas comme aux officiers supérieurs».



«Il y a une affiche à l'entrée des lieux de réunion : toi qui entres en ces lieux, abandonne ton grade».



«Un de mes plus proches amis des AA, raconte un soldat de l'Air Force, était un major des Marine Corps. Nous passions la plupart de notre

temps en dehors des heures de service ensemble aux réunions des AA et au téléphone pour les Douze étapes, pour aider les alcooliques qui souhaitaient arrêter de boire. En ces occasions, nous nous appelions par notre prénom, bien sûr, et nous portions nos tenues civiles. Mais lorsque nous nous rencontrions en uniforme, aucun de nous n'avait de difficulté à montrer le respect approprié au grade de l'autre. Nous sentions même que, en raison de notre appartenance aux AA, nous nous respections davantage en tant qu'individu dans notre profession».



« Comme je suis officier, les soldats nouveaux venus aux AA ne savent pas trop sur quel pied danser. Je prends toujours la peine d'éclaircir le problème et de répéter que mon grade reste en dehors de la réunion, même lorsque nous sommes forcés dans certains cas de porter l'uniforme. Le problème est rapidement résolu et vite oublié».

### **À quel genre de réunion des AA participons-nous?**

« J'ai rejoint l'armée en Arizona, où se trouvent des groupes civils des AA, raconte un soldat de l'Air Force. J'étais abstinent depuis un an lorsque je fus envoyé à Okinawa. Je pensais que je pouvais m'empêcher de boire tout seul là-bas, mais au bout d'un mois je me suis saoulé. Le jour suivant, je suis tout de suite allé au groupe des AA des forces armées. Je suis resté à jeun le reste des 18 mois passés à Okinawa, grâce à ce groupe. Il était constitué de membres de l'armée, de leur famille et de personnes civiles en lien avec l'armée. Parmi les civils, deux personnes avaient été dans différents groupes des forces armées pendant de nombreuses années, et avaient travaillé avec des chefs militaires, des hôpitaux ou des aumôniers pour constituer de nouveaux groupes des AA en différents endroits».



« Le capitaine de mon escadron m'a un peu parlé des AA et m'a dit: « tu vas les appeler et tu vas te rendre à une réunion s'il n'y en a une ici ce soir ». J'ai appelé le bureau central des AA à San Diego, ils m'ont dit qu'une personne des AA me rencontrerait ce soir et ferait en sorte que j'assiste à une réunion. Il arriva à l'heure et nous avons eu une

longue conversation autour d'un café puis nous sommes allés à la réunion. J'étais anxieux bien sûr mais j'ai accepté tout ce qui a été dit là-bas. Et surtout, j'ai été content de découvrir que les AA n'était pas dirigée par une religion ou autre chose. Cette nuit-là, j'ai rencontré de nouvelles personnes en qui je pouvais avoir confiance et je n'en avais pas l'habitude, car comme toute personne alcoolique je n'arrivais pas à faire confiance à quiconque. C'était il y a 10 ans et je n'ai pas bu un verre d'alcool depuis».



«J'ai toujours assisté à toutes les réunions auxquelles je pouvais. Aux États-Unis, il y a beaucoup de réunions en anglais, ma langue maternelle. Dès que j'arrivais, ou si possible avant de partir, je prenais soin de contacter les AA. À l'étranger, il existe de nombreux groupes en anglais et j'ai également essayé d'apprendre la langue locale et d'assister à ces réunions. Le langage du cœur est toujours le bienvenu et les groupes locaux apprécient cet effort et tendent la main au visiteur et au nouveau venu.

### **Comment contacter les AA?**

Presque partout aux États-Unis ou au Canada vous trouverez une liste des AA ou Alcooliques anonymes dans les annuaires téléphoniques locaux. Ces bureaux locaux et intergroupes peuvent vous fournir des listes de réunion pour votre zone. Si vous êtes plus habitués aux recherches par voie électronique, vous pouvez trouver une liste de ces bureaux, et autres sources de réunions locales sur le Site Web du Bureau des Services généraux des AA: [www.aa.org](http://www.aa.org).

Votre aumônier ou le médecin militaire peut également vous orienter vers des groupes civils des AA et connaîtra certainement les groupes des forces armées sur votre base ou non loin.

Vous pouvez également écrire au Bureau des Services généraux des AA pour obtenir un répertoire international des réunions tenues en anglais et d'autres contacts des AA. Écrivez-nous à: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 États-Unis.

## **Comment rester en contact avec les AA quand il n'y a pas de réunions aux alentours?**

Le Bureau des Services généraux peut vous fournir des informations sur les réunions des solitaires internationalistes (*Loners-Internationalists Meeting*), un service de correspondance qui vous permet d'écrire à d'autres membres des AA et de recevoir du courrier.

Il existe des réunions des AA en ligne et par téléphone. De plus, des militaires à l'étranger ont pu rester en contact avec des membres des AA de leur domicile grâce à la connexion vidéo sur Internet.

Pour ceux qui partent quelque temps sans possibilité de contacts avec d'autres membres des AA, il existe une grande variété d'ouvrages des AA, en version papier ou électronique, ainsi que le magazine mensuel des AA, Grapevine.

## **Comment commander des ouvrages des AA?**

Vous pouvez acheter des ouvrages des AA auprès des groupes des AA. Les groupes et autres structures peuvent commander auprès du Bureau intergroupe/Central, du Bureau du district ou de la zone. Si vous n'arrivez pas à contacter le Bureau de service local, veuillez contacter le Bureau des Services généraux à l'adresse ci-dessous pour demander un catalogue et un bon de commande. Vous pouvez également trouver des informations sur l'achat de livres électroniques sur le Site Web du Bureau des Services généraux des AA: [www.aa.org](http://www.aa.org).

Alcooliques Anonymes  
Grand Central Station  
P. O. Box 459  
New York, New York 10163  
212-870-3400

## 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.

#### **LIVRES**

---

LES ALCOOLIQUES ANONYMES (relié, souple et de poche)  
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE  
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS (relié, souple et de poche)  
EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR  
RÉFLEXIONS DE BILL  
DR. BOB ET LES PIONNIERS  
"TRANSMETS-LE"  
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES

#### **PLAQUETTES**

---

NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE  
VIVRE... SANS ALCOOL  
LES AA EN PRISON : D'UN DÉTENU À L'AUTRE

#### **BROCHURES**

---

VOICI LES AA  
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR  
LES AA SONT-ILS POUR VOUS ?  
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME  
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE ?  
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ  
LES JEUNES ET LES AA  
LES AA POUR LA FEMME  
LES AA ET LES GAIS ET LESBIENNES ALCOOLIQUES  
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD  
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE  
L'ACCESSIBILITÉ POUR TOUS LES ALCOOLIQUES  
L'ARTICLE DE JACK ALEXANDER SUR LES AA  
LE MEMBRE AA FACE À LA MÉDICAMENT ET AUTRES DROGUES  
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD  
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU  
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON  
(brochure illustrée pour les détenus)  
FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA  
TROP JEUNE ? (bande dessinée)  
L'HISTOIRE DE NICOLE ; JEAN... FACE À SON PROBLÈME D'ALCOOL...  
(bandes dessinées)  
LES AA SONT-ILS POUR MOI ?  
LE GROUPE DES AA  
LE RSG  
LA STRUCTURE DE L'ASSOCIATION DES AA  
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT  
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES  
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES  
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS  
LES DEUX FONDATEURS DES AA  
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS  
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION  
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ  
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT  
LES MEMBRES DU CLERGÉ SE RENSEIGNENT SUR LES AA  
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME  
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT  
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA  
LES AA DANS VOTRE MILIEU  
CAUSERIES À L'EXTÉRIEUR DES AA  
Y A-T-IL UN BUVEUR PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?  
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA  
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA  
LE SENS DE L'ANONYMAT  
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA  
COLLABORONS AVEC NOS AMIS  
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR

#### **VIDÉOS**

---

CHEZ LES AA  
LES AA : UN ESPOIR  
UNE LIBERTÉ NOUVELLE  
VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES  
VOTRE BSG, GRAPEVINE ET STRUCTURE DES SERVICES GÉNÉRAUX  
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

#### **PÉRIODIQUES**

---

A.A. GRAPEVINE  
LA VIÑA  
LA VIGNE

### **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.