

EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR

Le mot « Dieu »

Membres agnostiques et
athées chez les AA

LES ALCOOLIQUES ANONYMES^{md} sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

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

*Copyright © par AA Grapevine, Inc.
Traduit et reproduit avec permission.*

Titre original :
The "God" Word

La version originale de ce dépliant a été publiée par
AA General Service Office
(Great Britain)
P.O. Box 1
10 Toft Green
York YO1 7NJ England

Adaptée pour les États-Unis et le Canada,
avec la permission du CSG de Grande-Bretagne.

Copyright © 2018
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

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

www.aa.org

Le mot « Dieu »

Membres agnostiques et
athées chez les AA

Introduction

Les AA ne sont pas une organisation religieuse. Il y a une seule condition pour être membre des Alcooliques anonymes, et c'est le désir d'arrêter de boire. Chez les AA, il y a de la place pour des gens de toutes croyances ou incroyances.

De nombreux membres croient en un Dieu d'une manière ou d'une autre, et nous avons des membres qui ont grandi dans toutes sortes de religions et qui les pratiquent encore. Mais bon nombre sont aussi athées ou agnostiques. Il est important de se rappeler que les AA ne sont pas une organisation religieuse ; nous entretenons simplement l'idée qu'il existe une puissance supérieure à nous-mêmes en tant qu'individus.

Ce que nous avons tous en commun, c'est le programme qui nous aide à trouver une force intérieure dont nous étions jusque-là inconscients — la différence est dans la manière dont chacun identifie cette source. Pour certaines personnes, le concept de DIEU peut désigner une force qui nous guide ou encore simplement le groupe des AA en lui-même, mais nombreux sont ceux qui croient en l'existence de quelque chose de plus grand que nous, qui nous aide aujourd'hui.

Cette puissance peut résider dans les croyances religieuses de certains, ou elle peut être complètement séparée de la religion. Par exemple, un membre contemplant la mer peut accepter qu'il s'agit d'une puissance supérieure à lui-même. Nous pourrions nous poser la question : « Crois-je d'une manière ou d'une autre qu'il existe une puissance supérieure à moi-même ? »

En 1965, Bill W., co-fondateur des AA, écrivait :

Nous avons parmi nous des athées et des agnostiques ; des personnes de pratiquement toutes les races, cultures et religions. Chez les AA, c'est notre souffrance commune qui nous unit. Ainsi nous devons considérer comme primordial de laisser à

chacun la liberté de pratiquer toute religion, ou de suivre toute pratique spirituelle ou thérapeutique. Ne forçons donc jamais nos opinions personnelles ou même collectives sur quiconque. Accordons plutôt à chacun le respect et l'amour auxquels a droit chaque être humain qui tente de se frayer un chemin vers la lumière. Essayons toujours d'être inclusifs plutôt qu'exclusifs; rappelons-nous que chaque alcoolique parmi nous est un membre des AA, pourvu qu'il ou elle le déclare.

Bill W. (AA Grapevine, juillet 1965)

Quoi que vous fassiez, ne laissez pas les croyances religieuses de quelqu'un d'autre vous empêcher de trouver la solution qui vous est offerte chez les Alcooliques anonymes.

L'expérience d'un athée chez les AA

Je m'appelle Paul et je suis alcoolique. Je suis athée. Je crois qu'il n'y a probablement pas de Dieu. Je ne peux pas prouver qu'il n'y a pas de Dieu, parce qu'il est impossible de prouver une telle affirmation négative. Je suis athée depuis bien avant mon arrivée chez les AA. J'ai une puissance supérieure. Elle est très tangible, très facile à comprendre et à contacter : c'est le Mouvement des Alcooliques anonymes.

En entrant chez les AA, j'étais un homme battu. J'ai eu de la veine et j'en suis reconnaissant. Je n'ai pas bu depuis cette première réunion, un jour à la fois. Durant cette première réunion, le mot « Dieu » dans les Étapes — et plus tard en lisant le Gros Livre — m'a inquiété, mais j'étais désespéré. J'ai assisté à un grand nombre de réunions, j'ai beaucoup écouté et beaucoup lu, et je n'ai pas touché à ce premier verre. J'ai fait mes premiers pas dans notre programme de rétablissement. Dans les années suivantes, je me suis rendu compte que Bill est très clair dans le Gros Livre. Il y parle à plusieurs reprises d'une Puissance supérieure ou de Dieu « tel qu'on le conçoit ». Le Dieu du Gros Livre est le Dieu que Bill W. concevait.

J'avais tenté plusieurs fois d'arrêter ou de maîtriser ma consommation d'alcool. Je pouvais arrêter pendant une journée ou deux — et, 18 mois avant d'arriver chez les AA, j'ai arrêté pendant trois mois. Chaque effort se soldait par un échec parce que j'étais encore en plein déni. Je croyais que si je m'appliquais vraiment, je serais assez fort pour arrêter. Chaque fois que j'ai essayé d'arrêter, je suis retourné boire et ça s'est envenimé. C'était une période extrêmement pénible. Je crois que mon rétablissement a commencé quand j'ai été capable d'une réelle honnêteté avec moi-même, quand j'ai admis que j'étais gouverné par l'alcool et que je ne pouvais rien y faire par moi-même. J'avais besoin d'une puissance supérieure à l'alcool et supérieure à moi-

même — et j'ai trouvé cette puissance dans les Alcooliques anonymes.

Quand j'ai admis honnêtement que l'alcool me gouvernait, j'ai aussi admis que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. Parce que si l'alcool gouverne ma vie, alors ce n'est pas moi qui décide, et j'ai donc, par définition, perdu la maîtrise de ma vie. Pour moi, c'est ça la Première Étape.

Je suis en cheminement et ma compréhension des Douze Étapes évolue à mesure que j'avance dans le programme. J'ai besoin de ce contact conscient régulier avec le Mouvement pour rester abstinent, un jour à la fois.

Vivre sans alcool en tant qu'agnostique

Avant de faire partie du Mouvement, je croyais que les AA étaient une organisation chrétienne. Je croyais aussi qu'ils étaient terriblement démodés. J'ai essayé la psychothérapie et cela ne m'a pas aidée. J'ai essayé d'autres types de thérapie qui n'ont pas marché non plus. Je buvais jusqu'à l'oubli chaque jour. Pour moi, les AA étaient un dernier recours et la preuve que j'étais vraiment prête à tout.

Il me semblait que les réunions n'en avaient que pour Dieu — dans les Douze Étapes, dans les publications et dans les partages des membres — mais je ne m'en souciais pas à l'époque parce que je sentais que j'étais au bon endroit. J'étais parmi des alcooliques comme moi et ils avaient l'air bien. C'est seulement quand j'ai commencé à me sentir mieux et à regarder de plus près ces mystérieuses Douze Étapes que je me suis demandé comment j'allais pouvoir les faire sans une croyance en Dieu. Les gens du Mouvement me disaient que cette puissance supérieure pouvait être n'importe quoi, un autobus de la ligne 19 si je voulais, ce qui était complètement dingue.

Je me suis arrêtée à l'idée que le Mouvement lui-même pouvait être ma puissance supérieure, tout en restant ouverte à la possibilité de développer une croyance religieuse, parce que nos publications laissaient entendre qu'à la fin j'aurais besoin de croire en Dieu si je voulais rester abstinent. On semble dire qu'il est correct d'être athée ou agnostique, mais que pour obtenir une véritable abstinence et une vie heureuse, il faut tôt ou tard avoir Dieu dans sa vie.

Je sais maintenant que ce n'est pas vrai, mais à l'époque, j'avais une marraine qui m'accompagnait dans l'apprentissage des Douze Étapes; j'ai partagé ma Quatrième Étape avec elle et j'ai prié avec elle. Je me sentais hypocrite et menteuse, mais je le faisais parce que je pensais que c'était la chose à faire.

Par moments, ce manque de croyance religieuse me donnait l'impression d'être en marge des AA plutôt que d'y être vraiment intégrée, mais j'assistais régulièrement aux réunions et faisais du service où je le pouvais. Petit à petit, les AA ont marché pour moi malgré mes réticences. J'ai développé une conscience à l'intérieur des AA et j'ai appris à être honnête avec moi-même et avec les autres. J'ai appris la valeur du service et comment me faire des amis sans alcool.

Je n'ai pas bu depuis 25 ans et j'ai cessé d'attendre ma conversion religieuse. Je suis encore agnostique. Je ne sais s'il existe ou non une puissance surnaturelle, mais je ne peux pas y croire, et le fait d'avoir quelques années d'abstinence à mon actif me donne assez d'assurance pour parler ouvertement de mon incroyance.

Je suis consciente qu'il y en a d'autres qui ont plus de difficulté, et je suis heureuse qu'il y ait maintenant quelques réunions pour membres athées où les nouveaux peuvent partager librement. J'ai une pratique que je ne qualifierais pas de spirituelle, bien que certaines personnes le fassent. Je médite chaque jour et je pense que cela m'aide à rester équilibrée mentalement et émotionnellement.

Je voulais à tout prix arrêter de boire et je me suis jointe aux AA même si l'idée me répugnait. Et je suis devenue abstinent. Je sais que si je regarde mon cœur, avec clarté et humilité, et si j'écoute mon instinct et ma conscience, je ferai ce qu'il faut et ma vie sera utile et pleine de sens. Si je suis dans le doute, d'autres alcooliques en qui j'ai confiance pourront m'aider.

Il y a une place pour les athées et les agnostiques chez les AA ainsi qu'une voie vers une vie heureuse sans alcool — et nous devrions nous aider les uns les autres à la trouver.

L'histoire de Neil

Enfant, j'étais obligé d'aller au catéchisme et à l'église, même si mes deux parents n'allaient que très rarement à l'église. Quand j'étais adolescent,

l'un des pasteurs locaux a mis les voiles avec la femme d'un paroissien. Son remplaçant a congédié ma maîtresse de catéchisme sous prétexte qu'elle était célibataire et enceinte. Je trouvais tout cela terriblement hypocrite, alors j'ai rejeté Dieu, rejeté la religion et rejeté l'église. Vers la fin de l'adolescence, j'ai lu dans un magazine la phrase suivante : « Si vous ne pouvez croire en rien d'autre, croyez en vous-même. » Cet article m'a soudainement transformé en Superman et c'est ainsi que j'ai vécu durant de nombreuses années.

Quand je suis finalement arrivé aux AA, j'ai admis pour la première fois que j'étais incapable de gérer ma propre vie et que je n'étais pas Superman. Après avoir lu les Douze Étapes, je n'ai pas eu de difficulté à admettre qu'il existait une puissance supérieure à moi-même : vodka et cocaïne. J'ai pris la décision de confier ma volonté aux soins des Alcooliques anonymes parce que vous, une bande de parfaits étrangers, ne pouviez pas faire un pire gâchis de ma vie que je ne l'avais fait moi-même.

Après environ trois semaines dans le Mouvement, je me suis rendu compte tout à coup que je ne m'étais pas disputé une seule fois durant ces trois semaines. Presque toute ma vie, j'avais eu au moins une dispute avec au moins une personne chaque jour. C'est à ce moment-là que j'ai compris que j'avais vécu en harmonie avec ma conscience, même si je n'avais pas pris la décision de le faire. Je me sentais tellement bien que j'ai décidé séance tenante de vivre selon ma conscience. C'est ce que je fais depuis nombre d'années et je vais encore très bien.

Petit à petit, avec le temps, j'en suis venu à croire qu'il y a quelque chose en moi qui me guide dans la vie et qui veille sur moi. Je ne sais pas qui ou quoi, mais je suis convaincu qu'il y a « quelque chose ». Parfois je l'appelle « Dieu », simplement parce que c'est une seule syllabe qui me sort toute seule de la bouche. Toutefois, je me considère encore comme un agnostique.

Les premiers mots de la deuxième étape sont : « Nous en sommes venus à croire. » Ces mots me disent que c'est un processus graduel. Je n'ai pas vu de ces grandes explosions de lumière qui vous transforment instantanément, mais plusieurs petites choses se sont produites dans ma vie qui m'ont convaincu que « quelque chose » existe. Et cela me suffit.

L'histoire de Mikey

Je suis athée. J'ai connu 15 années de croissance gratifiante chez les AA, mais le manque d'entente sur les questions religieuses a été un obstacle.

Une fois que j'ai commencé à suivre les suggestions des AA, la confusion a fait place à la clarté, et les cadeaux des AA — le bonheur, la sérénité et la gratitude — sont entrés peu à peu dans ma vie.

Mais pour moi, il y avait un obstacle durant ces premières années. Réunion après réunion, j'entendais dire que si je voulais obtenir une abstinence durable, il faudrait d'une manière ou d'une autre que j'en « vienne à croire » qu'une force mystique était en charge de ma vie, que je « confie ma volonté » à cette puissance surnaturelle et même que je cherche à découvrir « sa volonté pour moi ».

J'étais horrifié à l'idée d'avoir un tel prix à payer pour ma sobriété : je devrais renoncer à mes convictions rationnelles. J'étais au désespoir.

Puis, j'ai trouvé un parrain qui m'a bien renseigné. Il m'a accompagné dans mon inventaire de Première Étape et m'a appris que l'abstinence était possible pour un alcoolique qui était incapable de prétendre que la réalité était quelque chose qu'elle n'est pas. En fait, m'a-t-il dit, l'honnêteté exigeait que je *cesse de prétendre* quoi que ce soit ; et l'honnêteté, c'était une condition *sine qua non* de la sobriété.

Mais, afin d'être honnête, il faudrait que je m'examine moi-même soigneusement ; il faudrait que j'embrasse une puissance qui me permettrait de me voir moi-même tel que j'étais. Il faudrait que je confie ma vie à cette puissance rationnelle qui allait me « rendre la raison ». Après tout, ma folie alcoolique consistait essentiellement en une rupture cognitive avec la réalité.

Après avoir « confié ma vie » à la puissance supérieure qu'est la raison, la folie s'est lentement dissipée.

J'ai découvert que la vie pouvait être gouvernée par les principes des Étapes plutôt que par mes impulsions et mes envies. En « confiant ma vie » aux principes des Étapes, mes anciens comportements alcooliques sont passés au second plan.

Mes défauts étaient tous liés aux envies et aux impulsions de mon ancienne vie alcoolique. Plus j'accordais ma vie avec les principes des Étapes, plus je voyais le monde clairement et moins il m'arrivait d'être à la merci de mes impulsions et de mes

envies, de la colère et du ressentiment; de la culpabilité pour le mal fait aux autres; ou de mes peurs, tout simplement. J'étais libéré!

Cela n'aurait pas pu arriver saoul; cela n'aurait pas pu arriver sans la découverte des Étapes.

C'est arrivé quand les principes des Étapes ont été mis en pratique par un esprit que la puissance supérieure de la raison avait libéré. C'est une bénédiction dont je serai éternellement reconnaissant.

L'histoire de Sheila

Je suis entrée dans le Mouvement il y a sept ans. J'étais une athée autoproclamée. J'avais travaillé de nombreuses années dans une école anglicane et j'avais donc pris l'habitude d'ignorer tout simplement toutes les mentions de « Dieu ». Je ne me joignais pas aux autres pour les prières, etc. J'avais terriblement besoin d'aide et je savais que j'avais besoin des AA, mais je me disais que je pourrais continuer à ignorer les mentions de « Dieu » — par exemple, en commençant la Prière de la Sérénité par le mot « Donnez ».

Plus je m'investissais dans ma propre abstinence et dans le programme des AA, plus il devenait clair que je ne pourrais pas ignorer ces choses indéfiniment. Je savais qu'il me fallait trouver une façon de faire qui me convenait. Le chapitre « Nous, les agnostiques » et les étapes pertinentes dans *Les Douze Étapes et les Douze Traditions* ne m'ont pas aidée, puisque ce n'était pas un concept spécifique de Dieu que je rejetais : c'était l'idée même que quelque chose puisse être en charge, avoir un but pour ma vie ou « veiller sur moi ».

Quelqu'un m'a suggéré d'utiliser le Mouvement lui-même, telle que représenté par le groupe des AA, comme « Puissance supérieure ». Les Étapes Deux et Trois devenaient alors la simple croyance que ce programme était efficace, puis la bonne volonté de suivre les suggestions et de faire de mon mieux. C'était parfait pour moi.

Depuis ce temps, ma compréhension s'est approfondie. Le plus important, c'est de savoir que je ne maîtrise rien. Je ne maîtrisais pas ma consommation d'alcool et je ne maîtrise maintenant ni les gens ni les lieux, ni les choses ni les événements que la vie place sur ma route.

Toutefois, j'ai découvert que j'avais toujours cru

— non pas en une sorte d'homme magique dans le ciel, mais dans le pouvoir de la nature. Si je me fais une coupure à la main, la plaie guérira toute seule avec le temps pourvu qu'elle reste propre. Mon corps s'est affairé à guérir, à se rétablir des dommages causés par l'alcool. Je crois que cela s'applique aussi à mon bien-être psychologique. Grâce à la capacité humaine de compassion et au soutien inconditionnel que m'apportent les membres de cette Association, et avec l'aide des outils de notre programme en Douze Étapes, je donne une chance à ce processus de guérison. Voilà une puissance qui est certainement supérieure à moi-même.

L'histoire de Dean

Quand je suis arrivé chez les AA, j'étais un alcoolique désespéré et désemparé qui était aussi un athée. Dès que j'ai vu le mot « Dieu » sur la carte de la Prière de la Sérénité qui était sur la table, je me suis dit : « Ça y est. Je n'ai rien à faire ici. C'est une secte religieuse. »

La personne qui animait cette première réunion m'a dit de ne pas trop m'en faire à ce sujet, de continuer d'assister aux réunions et que les choses commenceraient à s'éclaircir avec le temps. Parce que j'étais prêt à tout pour arrêter de boire, c'est ce que j'ai fait. J'ai appris qu'il s'agissait d'un Dieu tel que je le concevais et que les AA n'étaient pas une question de religion.

Durant les quatre années suivantes, je n'ai fait qu'assister à des réunions et prendre quelques tâches de service. Durant ces quatre années, je suis devenu encore plus malade, jusqu'au jour où j'ai eu à faire un choix : me suicider ou prendre un parrain qui m'aiderait à travailler les Étapes.

J'ai trouvé un parrain avec qui je me suis lancé dans l'apprentissage des Étapes, mais je trébuchais déjà à la Deuxième. Je n'avais encore aucune idée de ce que pouvait représenter le mot « Dieu ». Mon parrain, qui est chrétien, a dit qu'il ne pouvait pas m'aider à trouver mon propre Dieu, que c'était à moi de faire ce cheminement.

Pour que personne ne puisse m'accuser d'éprouver du mépris avant d'avoir étudié la question, j'ai considéré plusieurs religions. J'en avais bientôt suffisamment appris pour passer aux Étapes suivantes. Je savais qu'il pouvait y avoir quelque chose ; je ne savais pas quoi, mais il y avait assez d'alcooliques

abstinents autour de moi pour me convaincre que quelque chose était à l'œuvre.

En tout j'ai passé à peu près un an à étudier les différentes religions et croyances spirituelles. J'ai assisté à des réunions paroissiales et pastorales, à des rencontres d'associations de fidèles et à des rassemblements plus informels. Certaines croyances étaient très attirantes : le bouddhisme et le taoïsme avaient beaucoup à offrir et ils s'accordaient avec le genre de vie que j'essayais de vivre. Mais il y avait toujours quelque chose qui me déplaisait, et c'est cela qui m'empêchait d'aller plus loin dans l'une ou l'autre de ces voies.

Après tout cela, je pensais avoir perdu mon temps. Mes amis des AA et mon parrain n'étaient pas d'accord. Ils me firent remarquer que j'avais passé un an à découvrir ce que Dieu *n'était pas* pour moi. Après avoir réfléchi et dormi sur la question pendant quelque temps, il m'est apparu qu'après tout ce que j'avais vu et appris durant l'année qui venait de passer, *il était possible d'être athée chez les AA.*

Ma puissance supérieure, c'est l'amour et la sagesse que je trouve dans les salles des AA, et toutes les belles choses que je vois en marchant dans la nature. Je n'ai aucune difficulté à employer le mot « Dieu » avec ou sans D majuscule. Mon rôle chez les AA consiste maintenant à transmettre le message des AA à l'alcoolique qui souffre encore, et cela inclut mon cheminement pour trouver un Dieu qui me convient.

Une athée en rétablissement

J'ai atterri dans le Mouvement des AA parce que je n'arrivais pas à arrêter de boire et parce qu'il fallait que je remette ma vie sur les rails.

Le mot Dieu est la première chose que j'ai remarquée. Je savais que cela me poserait un problème. Je pensais que les AA étaient une secte et qu'ils allaient me laver le cerveau pour faire de moi une fanatique religieuse, mais j'étais prête à tout et je n'avais nulle part ailleurs où aller. Je me sentais en sécurité dans les réunions, où jamais personne ne s'érigait en juge. Tout le monde semblait avoir le même problème que moi pour ce qui était de l'alcool.

J'ai commencé à écouter. J'ai commencé à partager. Le mot Dieu posait et pose encore problème. Je

suis athée. Je suis aussi complètement abstinente depuis le jour, il y a plus de six ans, où j'ai mis les pieds pour la première fois dans une salle des AA.

J'ai continué d'assister aux réunions. Je me suis fait des amis chez les AA. La vie s'est améliorée petit à petit. J'ai remarqué que ma chance et ma situation avaient changé. J'ai dit à ma marraine que j'avais le sentiment d'avoir un ange gardien. Elle m'a demandé si cela pouvait être ma puissance supérieure, ou même Dieu. J'ai répondu que je préférais croire que c'était la puissance des salles et le soutien des gens qui les remplissent.

Tout ce que je sais, c'est que je n'aurais pas pu arrêter de boire toute seule. Je mène une belle vie maintenant. Je pratique les Étapes, je fais du service, j'aide les nouveaux et je partage mon expérience, ma force et mon espoir. Ma propre expérience démontre qu'il n'est pas nécessaire de trouver Dieu pour vivre sans alcool.

Ce simple programme fonctionne pour moi. J'adore la diversité dans les salles. Nous sommes tous différents. Nous sommes tous uniques. C'est un club inclusif où, comme le dit la Troisième Tradition, « le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre ».

On lit à la fin du Gros Livre, dans l'*Appendice II, L'expérience spirituelle* : « À notre avis, l'aspect spirituel de notre programme ne devrait poser de difficulté à personne. *La bonne volonté, l'honnêteté et l'ouverture d'esprit sont les éléments nécessaires pour le rétablissement.* »

Je dois ma vie aux AA et aux personnes qui le composent. J'y suis venue pour trouver un moyen d'arrêter de boire, pas pour trouver une religion. Je ne pense plus que le Mouvement soit une secte. Pour moi, c'est une bouée de sauvetage.

Le mot « Dieu »

Je respecte le fait que de nombreux membres des AA mettent leur foi dans un Dieu tel qu'ils le conçoivent, mais je ne peux pas imaginer un être surnaturel qui réside dans le ciel, qui a des caractéristiques humaines (surtout de sexe masculin) et qui organise ma vie et celle des autres comme s'il s'agissait d'un maître marionnettiste. Pourtant je n'ai aucune difficulté à accepter une puissance supérieure à moi-même, et je sais qu'une telle accepta-

tion est essentielle pour un rétablissement continu. Je suppose que cela fait de moi une agnostique, mais je n'aime pas être définie par une étiquette, bien que je l'utilise moi-même quand je m'adresse à quelqu'un qui a du mal à trouver une puissance supérieure.

Il ne fait pas de doute que la puissance du groupe des AA est plus grande que la mienne, et la continuité de mon rétablissement dépend de ma relation avec cette puissance : Aristote disait que « le tout est plus grand que la somme de ses parties ». Mais dans ma vie quotidienne en dehors des réunions, et même pour mettre en pratique les Étapes mentionnant le mot « Dieu », j'ai besoin d'une conception différente d'une puissance supérieure à moi-même. À la page 62, le Gros Livre dit : « Nous avons trouvé la Grande Réalité tout au fond de nous. » Par la pratique quotidienne de la méditation, j'éprouve — derrière le bavardage du mental et les sensations corporelles passagères — un profond sentiment de calme et de paix d'où je tire la force nécessaire pour affronter tout ce qui m'arrive dans la vie de tous les jours (« la force de l'exécuter », comme dit la Onzième Étape). C'est ce que j'identifie à ma vraie nature, qui est commune à tous. C'est aussi, pour moi, la Grande Réalité dont parle le Gros Livre, qui est au-delà de tous les concepts et de toutes les étiquettes et résiste à toute tentative de description.

L'univers est ma puissance supérieure

Je m'appelle Jon et je suis un alcoolique. Je suis aussi un athée.

J'ai été en cure de désintox il y a de nombreuses années et j'ai vu la Prière de la Sérénité écrite au tableau noir avec le mot « Dieu » aussi gros que le reste de la prière. Quand j'ai appris que cette prière était récitée dans les réunions des Alcooliques anonymes, je me suis immédiatement fermé les yeux, les oreilles et l'esprit à tout ce qui avait rapport aux AA. J'ai assisté à des dizaines de réunions pendant que j'étais en cure et je ne me rappelle de rien, même pas les Douze Étapes.

Quand je suis revenu aux AA des années plus tard, j'avais des amis qui m'ont conseillé d'utiliser les salles elles-mêmes comme puissance supérieure et de prier, même si je ne crois à aucune déité religieuse. En arrivant à la Prière de la Troisième

Étape, je me suis rebellé, surtout à cause des mots « thy » et « thee » en vieil anglais. Comment une prière publiée en 1939 pouvait-elle employer une langue aussi archaïque ? Il m'a fallu quelques années avant de lire la phrase du paragraphe suivant qui explique que les mots de la prière importent peu. Encore l'œuvre de mon esprit fermé.

Mon parrain m'a demandé de prendre note de toutes les coïncidences heureuses dans ma vie, surtout celles qui sont venues après que j'ai arrêté de boire. Il pensait que cela me conduirait à adopter un Dieu d'amour, mais pour moi ce n'étaient que des coïncidences heureuses. Cela dit, ma puissance supérieure a évolué. Ce n'était pas quelque chose de religieux. C'était une acceptation de moi-même en tant que chose minuscule dans un immense et magnifique univers. Elle m'a été très utile.

J'ai réussi à faire mon chemin à travers les Douze Étapes avec l'univers comme puissance supérieure. Je « prie » encore, mais pas à une quelconque déité religieuse. Ma « prière » est un moment de calme qui survient quand j'arrive à faire le point sur la question quelle qu'elle soit qui occupe mon esprit et que j'arrête de la considérer comme le plus gros problème au monde. À la lumière de toutes les choses et de toutes les personnes qui m'entourent, mes plus gros problèmes ne sont pas ce qu'il y a de plus important dans l'univers, et moi non plus.

D'autres parrains et des gens rencontrés dans les salles de réunion essaient parfois de me guider vers une puissance supérieure de nature religieuse, mais celle que j'ai présentement me satisfait pleinement.

Comme tout le monde, je suis redevable à Bill W. et au Dr Bob, mais je suis aussi reconnaissant à Jimmy B. pour le rôle qu'il a joué dans le Gros Livre.

Bon nombre d'années ont passé depuis mon dernier verre. Je suis heureux et satisfait. Et c'est au Mouvement que je le dois.

L'histoire de Johnny

Je suis un alcoolique et je suis aussi un athée, et c'est pour les gens comme moi que j'écris : l'athée, l'agnostique, celui ou celle qui cherche encore. En tant qu'athée (et toutes les indications présentes portent à croire que je le serai jusqu'à ma mort), je respecte le droit de chacun à trouver la sorte de puissance qu'il lui faut pour ôter un poids à sa

volonté personnelle, et je m'attends à ce que les autres me laissent trouver ma propre façon de faire de même.

Pour certains d'entre nous, cette position athéiste que nous prenons est l'une des rares choses spirituellement honnêtes que nous avons jamais faite. Notre esprit est peut-être plus ouvert que bien des gens le croient. J'assiste à de nombreuses réunions des AA et il y a toujours un thème qui ressort dans mon esprit : beaucoup de récits parlent d'alcooliques qui ont trouvé leur place dans la vie et, surtout, chez les AA. Dans tous les cas, il y a un combat, une capitulation et une acceptation.

Si vous avez une mentalité athéiste ou profondément agnostique comme moi, il y a de bonnes chances que vous entriez dans une salle de réunion, voyiez les Étapes accrochées au mur et ayez envie de crier, de rire ou de déguerpier. Les gens me racontent leurs histoires — sur Dieu, le divin, le pouvoir de l'amour, un créateur intelligent. Je leur dis que je crois aux mathématiques. Certains me regardent d'un air désespéré. Et il n'est pas rare qu'on me demande : « Alors, vous croyez que vous êtes la chose la plus importante de tout l'univers ? » Je réponds : « Au contraire. Je crois que je fais partie des plus petites. Cosmiquement parlant, c'est tout juste si j'existe. » Si vous décomposez n'importe quelle matière, vous arrivez toujours à la même chose : ce que les scientifiques appellent un quark. Je trouve ce phénomène non seulement fascinant mais merveilleux et cela m'inspire un sentiment mêlé de respect et d'humilité. Je crois que le principe spirituel le plus important chez les AA, c'est l'humilité.

Il y a voilà de nombreuses années, j'ai essayé les AA, et, après une seule réunion, je suis sorti et j'ai été boire pendant une autre année — douze mois horribles et dégradants à côté desquels mes neuf années d'alcoolisme précédentes avaient l'air d'un jeu d'enfant. En ayant plein le dos des gens et de la vie, et les gens et la vie en ayant plein le dos de moi, je me suis à nouveau tourné vers la dernière porte qui m'était ouverte : celle des AA.

Ce premier soir de retour chez les AA, je crois que je n'aurais pas bronché si Dieu lui-même avait animé la réunion : je serais resté, et je suis resté ; et si les singes ne s'agitent pas trop là-haut dans ma tête hyperactive — que j'appelle mon cirque ambulante — je resterai chaque jour et chacune des vingt-quatre heures de chaque journée, une à la fois. Je crois qu'il y a de la place dans le monde et chez les

AA pour des personnes qui n'ont pas la capacité de croire, et que nous ne sommes pas de plus grandes ou de plus étranges curiosités que les personnes qui croient. Après tout, la foi n'est pas une chose qu'on trouve préemballée dans un supermarché. Ou vous croyez ou vous ne croyez pas, et si vous ne croyez pas, arrêtez de vous en faire. Vous pouvez quand même rester abstinents.

Dieu existe-t-il ou n'existe-t-il pas ? Je dis que peu importe. Chez les AA, nous reconnaissons que nous sommes imparfaits, que nous pouvons et devons changer, et que notre but non seulement dans le rétablissement mais dans la vie est d'être au service d'autrui. Je crois que j'existe par hasard, mais je n'existe pas seul, et qu'aussi longtemps que mes quarks resteront liés, ma seule fonction sur cette planète tourbillonnante sera de donner ce que je peux aux autres.

Cela me garde abstinents. Amen.

Où trouver les AA

Il existe des groupes des AA dans les grandes villes, les villages et les campagnes partout dans le monde. De nombreux intergroupes et bureaux centraux ont des sites Web où vous trouverez de l'information sur les réunions locales des AA, et presque partout aux États-Unis comme au Canada, vous trouverez un numéro de téléphone des AA. Ces ressources aideront à vous diriger vers une réunion près de chez vous. De plus, il est souvent possible d'obtenir de l'information sur les réunions locales des AA par les médecins et les infirmières, le clergé, les médias, la police, les hôpitaux et les centres de traitement pour alcooliques qui connaissent bien notre programme.

Chaque groupe des AA s'efforce d'offrir une salle de réunion où tous peuvent se sentir en sécurité dans un environnement sûr et accueillant. Chez les AA, l'expérience, la force et l'espoir partagés des alcooliques abstinents sont essentiels à notre sobriété ; notre souffrance commune et notre solution commune transcendent la plupart des difficultés, nous aidant à créer les conditions nécessaires pour transmettre notre message d'espoir et de rétablissement à l'alcoolique qui souffre encore.

La plupart des athées et des agnostiques alcooliques sont à l'aise dans n'importe quel groupe des

AA. Cependant, dans certaines régions, il existe des groupes spécialisés où il est peut-être plus facile pour les athées et les agnostiques de se reconnaître comme alcooliques ou de parler ouvertement de certaines questions personnelles.

Si vous n'arrivez pas à trouver un groupe dans votre région, contactez le Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, www.aa.org. Ils vous mettront en contact avec le groupe des AA le plus près de chez vous.

Publications des AA et autres ressources pouvant vous être utile :

La Troisième Tradition, abrégée et intégrale

Brochure des Services mondiaux des AA :

- « Un nouveau veut savoir »
(en particulier, les questions sur les AA, la religion et « Dieu »)
- « Vous croyez-vous différent ? »
(en particulier, l'histoire d'Ed et l'histoire de Jan)
- « Différentes avenues vers la spiritualité »

Livres :

Les Alcooliques anonymes (Le Gros Livre). En particulier :

- Avant-propos de la première édition
- Avant-propos de la deuxième édition, p.XV
- Chapitre 2 : « Il y a une solution », p.30-33
- Chapitre 4 : « Nous, les agnostiques », p.50-64
- L'histoire « Le cercle vicieux »
- L'appendice II : « L'expérience spirituelle »

One Big Tent : Atheist and agnostic members share their experience, strength and hope (du AA Grapevine — en anglais seulement)

Les Douze Étapes et les Douze Traditions, « Deuxième étape »
Vivre...sans alcool

Nous en sommes venus à croire

Les réflexions de Bill, sélections sur la « Puissance supérieure »
'Transmets-le'

Le Mouvement des AA devient adulte,

- « L'unité, le deuxième leg », p.81
- et « Le troisième leg : le service », p.173-174

LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

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

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

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

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

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

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

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

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

LES DOUZE TRADITIONS DES ALCOOLIQUES ANONYMES

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

2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

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

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

5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.

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

8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.

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

PUBLICATIONS DES AA. Voici une liste partielle des publications des AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.
Téléphone : (212) 870-3400 ; Site Web : aa.org.

LIVRES

LES ALCOOLIQUE ANONYMES
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE
RÉFLEXIONS DE BILL
DR. BOB ET LES PIONNIERS
'TRANSMETS-LE'

LIVRETS

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

BROCHURES

Expérience, force et espoir :

LES FEMMES DES AA
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
LES JEUNES ET LES AA
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE NOIR OU AFRO-AMÉRICAIN
LES ALCOOLIQUE LGBTQ DES AA
LE MOT «DIEU» : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA
LES AA POUR LES ALCOOLIQUE ATTEINTS DE MALADIE MENTALE —
ET CEUX QUI LES PARRAINENT
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT
SURMONTÉ DES OBSTACLES
LES AA ET LES FORCES ARMÉES
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT ?
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON
(Brochure illustrée pour les détenus)

Informations sur les AA :

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA
LES AA SONT-ILS POUR MOI ?
LES AA SONT-ILS POUR VOUS ?
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE ?
VOICI LES AA
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE
LE GROUPE DES AA
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME
LE MEMBRE AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES
D'AIDE AUX ALCOOLIQUE
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT
COLLABORONS AVEC NOS AMIS
LE SENS DE L'ANONYMAT

Pour les professionnels :

LES AA DANS VOTRE MILIEU
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME ?
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS
Y A-T-IL UN BUVEUR À PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?
LES MEMBRES DU CLERGÉ SE RENSEIGNENT SUR LES AA
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA

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

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

Pour les professionnels :

VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DU MILIEU JUDICIAIRE
ET CORRECTIONNEL
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE L'EMPLOI
ET DES RESSOURCES HUMAINES

PÉRIODIQUES

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol)

DÉCLARATION D'UNITÉ

Parce que nous sommes responsables de l'avenir des AA, nous devons : placer notre bien-être commun en premier lieu et préserver l'unité de l'association des AA, car de cette unité dépendent nos vies et celles des membres à venir.

Je suis responsable...

Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là.

Et de cela : **Je suis responsable.**

Publication approuvée par la
Conférence des Services généraux.

