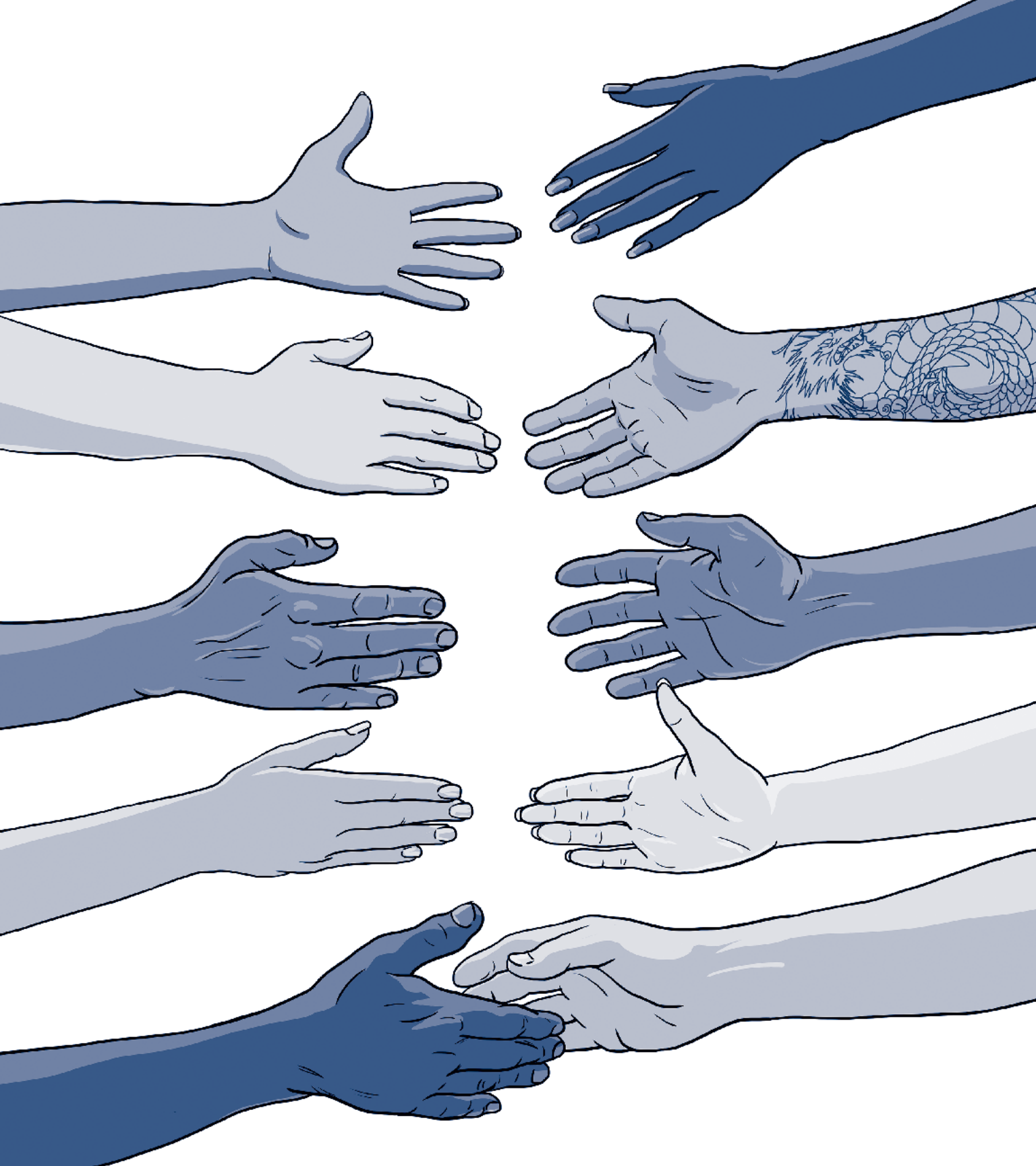


Chez les **Alcooliques anonymes**, il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » façons de devenir abstinent. L'important, c'est d'essayer. Les partages contenus dans cette brochure viennent d'alcooliques qui ont été en prison et qui ont trouvé une façon de cesser de boire grâce au programme de rétablissement des AA. En suivant l'exemple de membres des AA, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur d'une prison, ils ont pu changer leur vie de façon positive.

L'alcoolisme — et la prison — peuvent isoler. Nous espérons que cette brochure vous aidera à en apprendre davantage sur le fonctionnement des AA et sur la façon dont nous demeurons abstinent, un jour à la fois, où que nous soyons, purgeant une sentence à vie ou enfants dans un établissement de détention pour jeunes. Ce n'est pas facile de devenir abstinent, et cela n'arrive pas du jour au lendemain. Par contre, pour ceux qui le veulent, l'expérience a prouvé que le programme des AA fonctionne.

**Ça vaut
mieux que
de boire
en prison**



LE PRÉAMBULE DES AA[®]

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

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

Copyright © AA Grapevine, Inc.

Ce que nous étions

« Pendant 25 ans, j'ai refait les mêmes choses, encore et encore, pour me retrouver toujours dans le même état : fauché, seul et en prison. J'ai abusé de tout et de tout le monde. Tous ceux qui étaient dans ma vie m'ont abandonné, et avec raison. Ils étaient fatigués, et moi aussi. Je savais que j'avais un problème d'alcool, mais je ne savais pas comment m'en débarrasser. »

Quelle que soit la sorte d'alcool, nous l'avons bue. Vin, bière, alcool maison, rhum. Beaucoup parmi nous n'attachaient pas beaucoup d'importance au goût. Nous recherchions l'effet. Même si nous prétendions être des buveurs d'expérience, ce que nous recherchions dans l'alcool, c'était l'effet.

Après avoir pris quelques verres, pour la plupart, nous commençons à nous sentir mieux — plus grands, plus forts, plus beaux. C'était parfois plus facile de parler aux gens, de danser ou de faire la fête quand nous buvions. L'alcool pouvait nous rendre heureux ou nous aider à oublier nos problèmes.

Nous aimions sortir et boire avec des amis. Certains d'entre nous buvaient à la maison ou seuls. À la fin, il importait peu si nous buvions seuls ou avec d'autres. L'important était où — et quand — nous pouvions prendre le prochain verre.

Plusieurs parmi nous pensions que nous pourrions contrôler notre façon de boire. Nous fermions souvent les yeux sur les fois où nous perdions le contrôle et nous refusions totalement d'admettre que nous avions un problème.

Il n'était pas important que nous ayons goûté à l'alcool dans notre jeunesse ou que nous ayons commencé à boire plus tard dans la vie. L'alcool nous amenait là où il voulait, pas où nous pensions que nous allions.

Les accidents de voiture, les batailles, les accrochages avec la loi. Les problèmes ont commencé à arriver. Parfois, nous faisons des choses dont nous ne nous rappelions pas ou que nous ne pouvions pas expliquer. Nous nous réveillions dans des endroits et avec des gens que nous ne connaissions pas. Peut-être encore, nous restions là, sans rien faire, en ne nous intéressant à rien, à regarder passer la parade. Que nous ayons été populaires ou que nous nous soyons cachés dans l'ombre de la vie, notre façon de boire nous a finalement rattrapés et ce que nous avons fait, souvent quand nous étions ivres, nous a menés derrière les barreaux.

Il nous est venu à l'idée que nous avions besoin d'aide. Nous avons donc essayé divers moyens pour contrôler notre façon de boire. Nous avons diminué. Nous n'avons bu que de la bière. Nous ne buvions pas l'estomac vide. Rien n'y faisait. Nous avons fini par nous soûler encore une fois, après avoir juré : « Je ne ferai plus jamais ça. »

Thérapeutes. Médecins. Amis. Famille. Patrons. On nous disait que nous ne devrions pas boire. Qu'en savaient-ils? Nous avons commencé à penser que nous irions bien si tout un chacun nous laissait tranquille.

À mesure que nous nous isolions de plus en plus, que ce soit seul ou dans une foule, il semblait que nous n'avions plus de place où aller, personne vers qui nous tourner. Notre vie était un échec et l'avenir s'annonçait sombre. Nous n'avions plus de réponses.

Ce qui est arrivé

« J'ai connu les Alcooliques anonymes en prison pour la première fois. Ce n'était pas pour moi, du moins, c'est ce que je pensais. C'était pour les poivrots ou les vagabonds. J'étais certainement comme eux; simplement, je ne le savais pas. »

A la fin, peu importe comment nous nous sommes rendus chez les AA. Plusieurs d'entre nous sont venus pour les beignets et le café. D'autres pensaient que cela les aiderait à obtenir une libération conditionnelle. Que notre esprit ait été ouvert ou fermé sur la possibilité d'obtenir de l'aide chez les AA, nous avons découvert que cela valait beaucoup mieux que de poireauter en prison.

Une fois que nous nous sommes rendus là, plusieurs d'entre nous qui pensions que nous étions seuls avec notre souffrance ont découvert des personnes qui étaient comme nous — des gens qui s'étaient débattus avec l'alcoolisme et qui avaient trouvé un moyen de s'en sortir. En écoutant ce que ces gens avaient à dire, nous avons pu reconnaître un grand nombre des problèmes que l'alcool avait causés dans notre propre vie.

« Assis dans une cellule de désintoxication des années plus tard, pesant 53 kg et sans aucun espoir, je savais qu'il était temps de demander de l'aide. Ma manière d'agir ne fonctionnait simplement pas. J'étais complètement battu. Cette aide m'a été apportée par d'autres personnes comme moi qui avaient trouvé une solution dans les réunions des AA. »

Plus nous écoutions ou lisions des brochures et des livres des AA, plus nous en venions à croire que les AA pourraient nous aider. Nous avons

vu comment les gens pouvaient vivre un jour à la fois sans prendre un verre. Cela nous a incités à examiner honnêtement notre façon de boire. Nous avons essayé de regarder la vérité en face, sans nous leurrer. Nous avons vu les bons côtés de notre façon de boire, et les mauvais côtés. Nous avons vu à quel point nous nous sommes souvent retrouvés en difficulté quand nous buvions. Un bon nombre d'entre nous n'ont jamais été dans des situations difficiles, sauf lorsqu'ils buvaient. Encore et toujours, nos problèmes étaient liés à notre façon de boire.

Nous avons décidé de nous informer sur la consommation d'alcool auprès de ceux qui étaient passés par là — les ivrognes chez les AA. Si quelqu'un pouvait connaître la vérité sur cette question, ce devait être eux. Nous n'avions rien à perdre.

Même si nous pensions que nous *pourrions* avoir un problème d'alcool sans en être convaincus, nous avons constaté que nous étions les bienvenus. Les AA ne se soucient pas de savoir ce que nous avons bu, combien nous avons bu ou même ce que nous avons fait. Les AA étaient différents des autres groupes que nous avons pu connaître dans le passé. Ils ne sont affiliés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement; le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre. Chaque groupe n'a qu'un but premier : transmettre ce message à l'alcoolique qui souffre encore. Pour plusieurs d'entre nous qui n'avions rencontré que des jugements et du rejet toute notre vie, c'était une nouvelle réconfortante.

Nous avons alors dit au chapelain, au conseiller ou à une autre personne en autorité que nous voulions aller à des réunions des AA.

Pour nous, c'était le premier pas vers le rétablissement.

Ce que nous sommes maintenant

« Bien des choses sont arrivées pendant les huit années depuis mon incarcération — des bonnes, de très mauvaises. Malgré tout, je n'ai pas eu besoin de boire. Je sais aujourd'hui que c'est un résultat direct des Douze Étapes et de ma Puissance supérieure (Dieu), qui fait pour moi ce que je ne pouvais pas faire. Je suis libre, même si je suis en prison. »

Pendant des années, nous nous sommes caché la vérité. Nous voulions être n'importe qui, sauf nous-mêmes. Après en avoir appris davantage sur les AA, et après avoir fait face à l'échec de notre passé, nous sommes devenus disposés à nous accepter tels que nous sommes. En étant abstinents, la vie est devenue gérable. Nous avons même commencé à nous aimer, lentement mais sûrement.

Ce que les autres pensaient n'était plus important. En acceptant les idées des AA, nous avons commencé à faire en sorte que le temps travaille pour nous, au lieu de simplement passer le temps en prison. L'avenir promettait des lendemains meilleurs, que nous soyons incarcérés ou non.

Bien que rien n'ait changé autour de nous, nous avons commencé à ressentir une nouvelle liberté et une nouvelle joie — à l'intérieur. Nous avons pu abandonner nos vieilles idées, sur nous-mêmes et sur les autres, et adopter une nouvelle façon de penser.

En général, nous n'avons jamais été très portés à demander de l'aide, mais nous avons compris que nous ne pouvions pas réussir cela par nos propres moyens. En faisant appel à

d'autres, un peu à la fois, nous avons constaté qu'il y avait beaucoup de membres des AA prêts à aider. Puis, tout en demeurant abstinents, nous avons commencé à voir à quel point notre expérience pouvait en aider d'autres, en la transmettant librement, comme elle nous avait été transmise.

Bien que tout n'allait pas toujours comme nous l'avions prévu, nous avons trouvé qu'avec l'aide du programme de rétablissement des AA, nous pouvions faire face aux nombreux hauts et bas de la vie. Un grand nombre parmi nous n'avaient jamais eu quelque chose de très solide où nous accrocher, mais nous avons appris que nous pouvions compter sur les AA. Avec l'aide des Douze Étapes, nous avons trouvé une nouvelle façon de faire les choses, et découvert une forme de stabilité que nous n'avions jamais eue.

Chez les AA, l'alcoolisme est une affaire sérieuse. Beaucoup parmi nous ont connu la forme de souffrance qui déchire l'âme. Grâce aux AA, nous en sommes aussi venus à connaître la forme d'espoir qui fait chanter le cœur.

En demeurant abstinents, un jour à la fois, nous avons compris que nous avions enfin trouvé un foyer — un chez nous chez les Alcooliques anonymes.





LES DOUZE ÉTAPES

1. Nous sommes allés à un rassemblement pour parler de la possibilité de créer un conseil de la ville de Québec.
2. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
3. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
4. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
5. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
6. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
7. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
8. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
9. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
10. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
11. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
12. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.

LES DOUZE TRADITIONS

1. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
2. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
3. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
4. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
5. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
6. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
7. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
8. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
9. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
10. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
11. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.
12. Nous sommes allés à la messe à la paroisse de la Sainte-Famille à Québec.

Expérience, force et espoir

« Pour un alcoolique comme moi, la vraie prison est dans mon esprit. Alors que les restrictions physiques de clôtures et de murs ne sont que temporaires, l'alcoolisme est une condition permanente qui a besoin d'une dose de médicament prescrite par les AA. »

Nous avons fait beaucoup de choses pour demeurer abstinents, tant en prison qu'à l'extérieur. Vous découvrirez sans aucun doute ce qui fonctionne le mieux pour vous si vous continuez de mettre en pratique le programme de rétablissement des AA. Par contre, nous voudrions insister sur certaines choses. Nous vous les partageons maintenant, parce qu'elles ont fonctionné pour nous.

Les Douze Étapes

Les Douze Étapes sont au cœur du programme de rétablissement de l'alcoolisme des AA. Elles sont basées sur l'expérience des tâtonnements des premiers membres des AA, et elles ont fonctionné pour des millions d'alcooliques depuis ce temps.

Nous avons essayé de nous familiariser avec les Étapes pour apprendre comment elles pouvaient s'appliquer à notre propre vie. Nous avons trouvé utile de lire les témoignages dans les publications des AA et d'écouter les partages d'autres membres.

L'acceptation des Douze Étapes n'est absolument pas une obligation, mais l'expérience indique que ceux qui ont fait un réel effort de suivre les Étapes et de les mettre en pratique dans leur vie quotidienne semblent récolter davantage de bienfaits des AA que ceux qui les considèrent plus nonchalamment.

Les Douze Étapes représentent une approche de vie totalement nouvelle pour la plupart des alcooliques, et beaucoup croient que c'est un chemin nécessaire pour une abstinence heureuse.

Le parrainage

Le parrainage existe chez les AA depuis le début. Lorsque Bill W., un des fondateurs des AA, n'était abstinente que depuis quelques mois, il a été saisi d'un besoin puissant de boire. À ce moment-là, une pensée lui est venue à l'esprit : « Tu dois parler à un autre alcoolique. Tu as besoin d'un autre alcoolique tout autant qu'il a besoin de toi. »

Il a trouvé Dr Bob, qui avait aussi essayé, sans grand succès, de cesser de boire, et de leur besoin commun sont nés les AA.

« Maintenant, à l'extérieur, j'attends le jour où je pourrai retourner dans la prison pour partager mon expérience, ma force et mon espoir comme un membre des AA libre. Après tout, c'est en allant là-bas que j'ai pu me retrouver ici... »





Le parrainage n'a pas beaucoup changé. Un alcoolique qui a fait des progrès dans le programme de rétablissement partage cette expérience avec un autre alcoolique qui essaie de demeurer abstinente chez les AA. C'est généralement quelqu'un avec qui nous sommes confortable, quelqu'un avec qui nous pouvons parler librement et en toute confidentialité, et nous demandons à cette personne d'être notre parrain ou marraine, pour nous aider à vivre sans alcool.

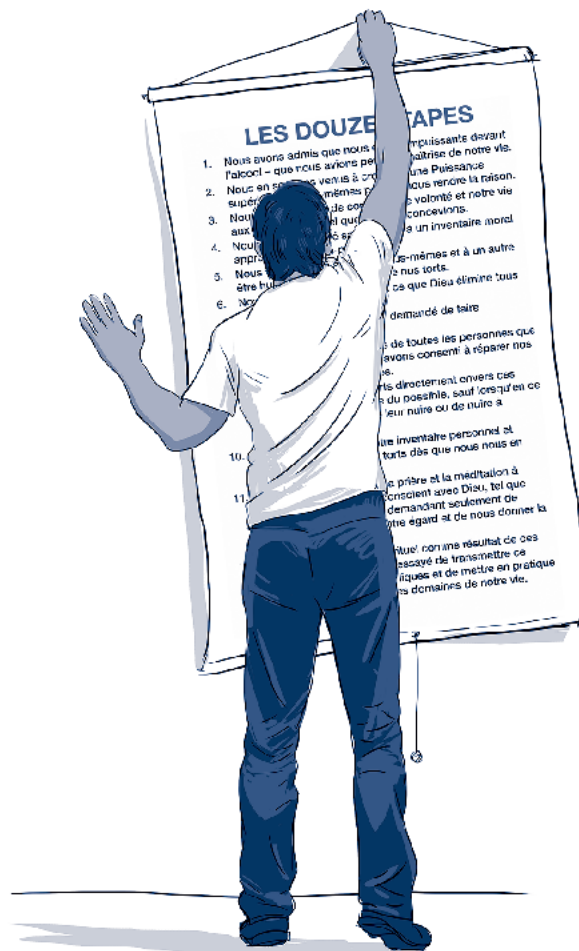
Dans les groupes des AA en prison, il y aura parfois un « parrain » de l'intérieur, un membre du personnel, un chapelain, un travailleur social ou un conseiller qui vient directement de la prison; il peut aussi y avoir un « parrain » de l'extérieur, un membre des AA qui amène les réunions sur une base régulière. Ces individus sont un lien de communication essentiel entre la prison et la communauté des AA de l'extérieur.

Les publications des AA

Nous avons essayé de mettre la main sur chaque livret ou brochure que nous avons pu trouver dans les réunions des AA. Même si nous pensions que nous ne les lirions jamais. À maintes reprises, il s'est trouvé que c'était juste ce dont nous avions besoin.

Nous avons aussi essayé d'obtenir les livres des AA et de les lire tous. Nous avons découvert que les AA avaient un magazine appelé le *Grapevine*, écrit chaque mois par des membres des AA. Il contient des histoires, des nouvelles, des dessins humoristiques et des blagues, et nous le lisons chaque fois que nous le pouvons.

Nous nous sommes aussi familiarisés avec les slogans des AA, des adages comme : « L'important d'abord », « Agir aisément », et « Vivre et laisser vivre » — et nous avons réfléchi à leur sens, et maintenant, nous pouvons nous en servir dans notre vie quotidienne.



Le service

Chez le AA, les choses ne se font pas par magie : quelqu'un doit placer les chaises pour les réunions des AA, ou faire le café, accrocher les affiches, étaler les brochures et les livres, et nettoyer après la réunion. Nous avons compris que nous pouvions apporter notre aide.

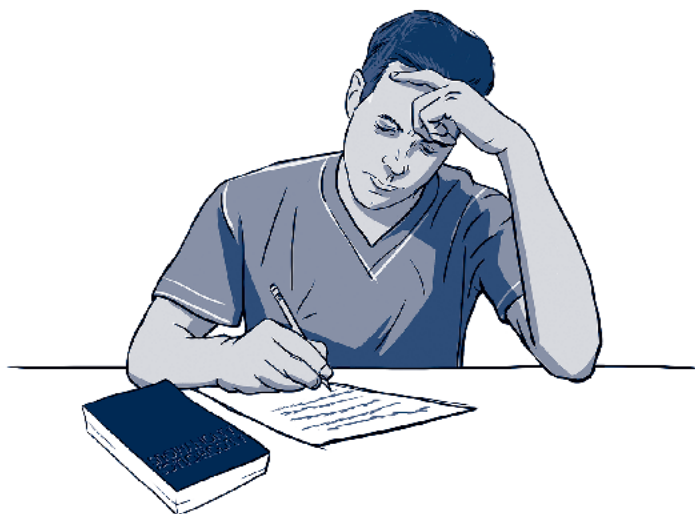
En agissant ainsi, cela nous aide à nous sentir plus relié au groupe et nous permet de penser à rester abstinente.

La plupart des groupes des AA ont un secrétaire et peut-être aussi quelques « officiers ». Souignons qu'ils ne sont pas les patrons. Ils ne font que faire les choses tour à tour.

Service de correspondance avec les détenus (SCD)

Partager avec un autre alcoolique à propos de l'abstinence et du programme des AA constitue une facette importante du rétablissement. Plusieurs d'entre nous ont trouvé qu'il est utile d'écrire des lettres à des membres des AA de l'extérieur qui se sont offerts pour correspondre avec des membres des AA de l'intérieur. Plusieurs d'entre eux ont déjà été incarcérés et ils seraient heureux d'avoir de nos nouvelles.

Si vous purgez une sentence dans un établissement de longue durée, et s'il vous reste au moins six mois avant votre libération, vous pouvez écrire au Service de correspondance avec les détenus, Box 4-5-9, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Un membre des AA vous répondra et essaiera de vous aider. Dans l'enveloppe du courrier que vous recevez de la part de membres des AA, il n'y aura jamais la mention « AA » sur l'enveloppe. Elle ressemblera à une simple lettre personnelle. Plusieurs d'entre



nous ont trouvé utile d'écrire des lettres et de recevoir du courrier des AA.

Suggestion pour pré-libération et réinsertion

Ce que nous faisons au cours des premières heures après la libération peut faire toute la différence pour notre avenir. Suivant l'expérience de plusieurs d'entre nous, ce que nous avons fait ce premier jour à l'extérieur a déterminé si nous pouvions rester libre ou retourner en prison.

Nous avons constaté qu'avant la libération, nous devons faire des projets. Plusieurs ont pris contact avec le Bureau des Services généraux des AA entre trois et six mois avant notre libération. Avec l'aide du comité local du Correctionnel, ils nous ont aidés à trouver un contact des AA dans la ville ou près de la ville où nous allions vivre à notre sortie de prison. Nous avons aussi découvert que le comité local pouvait parfois s'organiser pour qu'un membre des AA nous rencontre à la sortie de prison pour nous amener à une réunion à l'extérieur.

D'une façon ou d'une autre, nous nous sommes assurés d'aller à autant de réunions que nous le pouvions dès notre libération.

Ce que font les AA et ce qu'ils ne font pas

Le but premier des AA est de transmettre le message de rétablissement à l'alcoolique qui souffre encore, et les membres des AA partagent leur expérience personnelle sur la façon dont ils restent abstinents, un jour à la fois. Il est bon pour nous d'essayer d'aider quelqu'un à devenir abstinent et à le rester. C'est pourquoi nous le faisons.



Par contre, en lisant des écrits sur les AA et en parlant à des hommes et à des femmes membres, nous avons appris qu'il y a des choses que les AA ne font pas.

Ce que les AA NE font PAS

1. Fournir logement, vêtements, nourriture ou argent.
2. Aider à trouver un emploi.
3. Régler les problèmes familiaux.
4. Donner des conseils médicaux ou juridiques.
5. Agir comme agence matrimoniale ou de rencontre.
6. Donner des conseils ou gérer des traitements psychiatriques.
7. Promettre une vie sociale et offrir des activités artistiques, artisanales ou sportives, ou autres loisirs.
8. Obliger à faire quelque chose contre notre volonté.
9. Donner des lettres de références aux commissions de libération conditionnelle, aux avocats, aux officiers de justice.

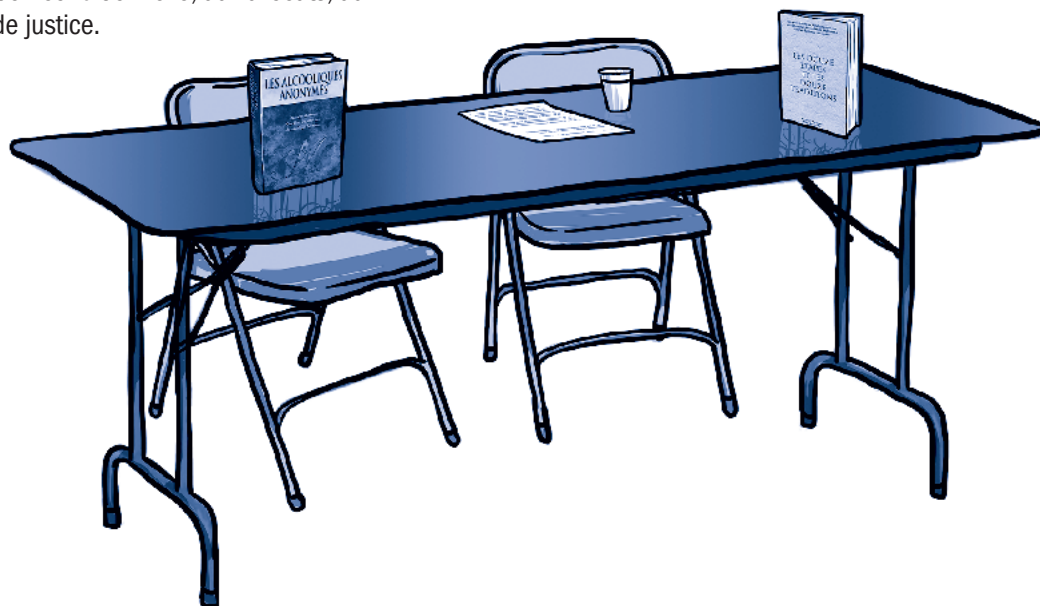
Apprendre à vivre sans alcool

Ce ne sont là que quelques-unes des nombreuses choses qui ont fonctionné pour nous, et au fil du temps pendant votre abstinence, vous trouverez ce qui fonctionne le mieux pour vous. L'une des choses que nous avons constatées, c'est que personne ne peut suivre le programme des AA à notre place. Nous avons dû le faire nous même.

Les AA ont beaucoup d'expérience, de force et d'espoir à partager, et nous avons pu remarquer que les membres des AA étaient tout à fait disposés à partager avec nous lorsque nous avons été prêts.

Par contre, la décision nous appartenait.

Qu'avions-nous à perdre?



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 points 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.

Voici quelques-unes de nos histoires

Nous sommes des membres des AA incarcérés ou sortis de prison. Nous avons choisi de vous partager nos histoires pour montrer ce que nous étions, comment les choses ont changé et ce qu'est la vie pour nous maintenant. Nous espérons que vous trouverez dans nos témoignages un peu de vous-même.

Dusty a finalement saisi l'allusion

J'aimais boire. J'aimais me laisser aller et avoir du plaisir. Je chahutais un peu, j'étais bruyant, je semais le trouble, juste un peu — du moins, c'est ce que je pensais.

J'ai toujours eu du plaisir à boire au secondaire. C'était agréable, et j'étais à ma place. En vieillissant, par contre, j'ai compris que je buvais différemment de tout le monde. Je commençais toujours plus tôt, je buvais plus, plus souvent et plus longtemps que les autres.

À 22 ans, après une beuverie, après un argument public embarrassant devant plusieurs collègues de travail, j'ai décidé d'essayer quelques réunions des AA. Elles me paraissaient étranges. Je voulais encore boire et j'ai donc décidé que si jamais je me rendais aussi bas, je saurais où aller.

Un an plus tard, j'ai causé un accident de voiture sérieux parce que j'avais bu. J'ai été chanceux de ne pas avoir écopé d'une accusation de conduite en état d'ébriété. Je n'avais toujours pas saisi l'allusion.

À 25 ans, après une nuit de beuverie, je me suis battu avec un homme que je ne connaissais même pas. Les policiers m'ont arrêté quelques heures plus tard. J'étais encore ivre et je n'étais

même pas certain de ce qui était arrivé. C'était ma première arrestation : tentative de meurtre. J'ai repris mes esprits en prison, en proie à des hallucinations.

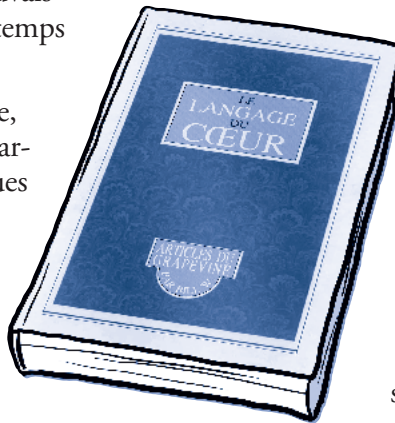
J'ai finalement compris que le temps était venu. Je ne voulais pas cesser de boire, mais j'ai constaté que des problèmes arrivaient quand je buvais. Je faisais du mal à des gens. Je me blessais moi-même.

Je me suis dirigé vers la bibliothèque de la prison aussitôt que j'ai pu, et j'ai pris le « Gros Livre » des Alcooliques anonymes.

J'ai dû puiser dans toutes mes énergies simplement pour lire les Douze Étapes. Mon compagnon de cellule m'a dit que j'avais l'air d'un bon gars — si seulement je mettais la bouteille de côté. Secrètement, je faisais du ressentiment à l'idée que quelqu'un dans une cellule me donne un conseil. J'ai quand même saisi l'allusion.

Je suis allé à une réunion des Alcooliques anonymes le jour suivant ma remise en liberté sous caution. Cette fois-là, bien plus de choses m'ont paru sensées. Je ne voulais pas descendre plus bas. Je faisais face à des accusations sérieuses.

Je n'ai pas bu, j'ai fait les Douze Étapes avec mon parrain et je suis allé aux réunions. Les AA m'ont enseigné à faire face à la vie un jour à la fois et j'ai repris la maîtrise de ma vie.



J'ai subi mon procès pour tentative d'assassinat et j'ai reçu une sentence de cinq ans pour une accusation moindre d'agression à main armée. Les AA et ma Puissance supérieure m'ont appris à voir l'échec de ma vie sans que j'aie besoin d'un verre. Je suis présentement en prison, mais pourtant, je suis plus joyeux et en paix que je ne l'ai jamais été. Grâce aux Alcoolistes anonymes, l'avenir s'annonce prometteur.

Si vous n'êtes jamais allés en prison, soyez-en reconnaissant. Vous pouvez peut-être arrêter à temps. Si vous avez déjà été en prison, vous savez exactement ce que je veux dire. Saisissez l'allusion... j'aurais aimé l'avoir fait.

—*Dusty*

Lorraine a trouvé la volonté

Je n'ai pas assisté à ma première réunion des AA parce que je croyais que j'étais une alcoolique, ou parce que je voulais changer ma façon de vivre. La seule chose que je voulais vraiment changer, c'était de cesser de me faire arrêter. Autrement, je pensais que tout allait bien.

À l'époque, je purgeais une sentence d'un an lorsque j'ai entendu dire qu'il y avait une réunion des AA à la cafétéria. Je ne m'y suis pas intéressée, jusqu'à ce que je sache qu'il y avait du café, des beignets et des hommes.

J'ai assisté à ces réunions chaque semaine pour toutes les mauvaises raisons, n'ayant aucun désir de cesser de boire. J'ai commencé à boire le jour même où j'ai eu ma libération conditionnelle. Qui pourrait résister après avoir voulu boire pendant plus d'un an? Un mois plus tard, j'étais de retour devant le juge pour violation de conditions, et aussi pour une nouvelle offense. On m'a renvoyée pour purger une

autre année — et il y avait toujours ces mêmes réunions des AA.

J'y suis retournée, tout en pensant que quelque chose pourrait aider à changer des vies. Je savais que j'étais trop différente et trop démolie pour que cela fonctionne, mais je me suis mise à avoir hâte d'aller à ces réunions parce que je rencontrerais de bonnes personnes pleines d'espoir. Parfois, lorsque je quittais la réunion, j'avais, pendant quelques minutes, le sentiment que je pourrais peut-être réussir. Malheureusement, ces sentiments étaient de courte durée car je n'étais jamais prête à y mettre les efforts.

Sept ans après avoir obtenu ma libération conditionnelle pour la dernière fois, j'étais désespérée et je me sentais impuissante. L'alcool ne m'aidait plus. J'avais commencé à boire avant d'avoir 12 ans, je m'étais mariée avec cinq hommes qui buvaient comme moi, j'ai eu quatre enfants qui m'ont tous été enlevés, mes parents avaient cessé de me faire confiance il y a bien des années, et ils ne voulaient pas que je fréquente quelque membre de la famille. Maintenant, âgée de 33 ans, je ne pouvais plus me soûler, ni rester ivre assez longtemps pour ne plus sentir la douleur ni le regret de tout cela.

N'ayant nulle part où me tourner, et me rappelant combien ces gens chez les AA étaient gentils, je suis revenue. La graine de l'espoir et d'un autre mode de vie ont été plantés dans mon esprit sept années auparavant, et maintenant, elle avait pris racine. J'étais désormais prête à faire les efforts pour rester abstinente en suivant les suggestions de ceux qui avaient un meilleur mode de vie. Ce n'était pas toujours facile, mais lentement, j'ai commencé à comprendre qu'en ne buvant pas, je me donnais une chance.

Les AA m'ont redonné ma liberté, et j'ai maintenant une relation merveilleuse avec mes enfants, mon mari, ma famille et les nombreux

amis que je me suis faits. Parfois, mes petits-enfants ne comprennent pas pourquoi je suis si active chez les AA, car ils ne m'ont jamais vue boire — et de cela, je remercie ces membres des AA qui ont amené des réunions en prison et qui m'ont permis d'y rester et d'écouter.

Je retourne dans des établissements et j'apporte le message des AA à des femmes, dont certaines assistent juste pour sortir de leur cellule, alors que d'autres se demandent si les AA ont quelque chose qui fonctionnera pour elles. Je ne me formalise pas si elles croient que la seule chose qu'elles veulent changer dans leur vie, c'est de cesser de se faire arrêter. J'ai fait la même chose.

—*Lorraine*

DeJuan s'est éveillé à la réalité de sa vie

Ma carrière de buveur a débuté à 14 ans. J'aimais l'effet que cela procurait. Ma vie était tolérable quand je buvais, et j'ai trouvé l'acceptation que je voulais tant dans la bouteille.

Peu après, j'ai cessé de faire toutes les choses qu'une personne normale de 14 ans fait, et je suis devenu membre d'un gang. J'y excellais! Mes chums sont devenus la famille que je n'ai jamais eue, et je me suis senti accepté. Je voulais ce qu'ils avaient, et j'ai tout eu : l'argent, la propriété et le prestige. À l'extérieur, j'avais l'air impeccable, mais à l'intérieur, c'était l'échec total. Seul l'alcool pouvait endormir mes pensées noires.

À 19 ans, on m'a arrêté et condamné à plus de 18 ans dans une prison fédérale. Pendant ma sentence, j'ai été transféré dans 13 prisons différentes. J'avais une volonté déchaînée; j'étais incontrôlable, même dans le système judiciaire.

Mon alcoolisme a progressé pendant mon incarcération; j'étais impuissant et je ne le savais

même pas. L'alcool était pour moi un moyen de fuir la réalité de ma vie en prison; il me maintenait dans la brume. Le monde était contre moi, Dieu m'avait trahi, tout comme les autres détenus, et j'avais l'impression de ne pas être responsable de ce que ma vie était devenue.

Quinze ans et demi ont passé en un clin d'œil. J'avais maintenant 35 ans. Je me rappelle, c'était tout juste après 16 heures, et j'étais assis dans la salle de séjour, comme je le faisais depuis des années. Je m'étais soûlé et je roupilais. Je pouvais entendre tout le monde parler et rire en disant : « Ouais, il est comme ça depuis que je le connais. » J'ai entendu cela très clairement, mais je ne pouvais pas répondre. C'était blessant. C'était vrai.

Dans la nuit, je me suis réveillé, souffrant. Il me restait dix mois à purger et je n'avais rien fait de ma vie. J'ai crié : « Dieu, si tu existes, je t'en prie, aide-moi. Je ne peux pas retourner à la maison dans cet état, et je ne sais pas quoi faire. Dis-moi ce que je dois faire. Je veux cesser de boire, dis-moi ce que je dois faire. »

Le lendemain matin, je me suis réveillé avec une impression de calme et de tranquillité. Comme le bloc cellulaire se libérait pour le repas du midi et que les détenus se dirigeaient vers la cantine, je suis sorti fumer une cigarette. En regardant autour, j'ai vu l'un des conseillers escorter un groupe de bénévoles, des hommes et des femmes. J'ai remarqué que l'une des femmes transportait une boîte rose. J'ai su immédiatement qu'elle contenait des beignets et je n'avais pas mangé un beignet depuis toutes ces années. Je les ai donc suivis. Je suis resté à la porte et j'ai regardé à travers la petite fenêtre lorsque la femme m'a dit d'entrer. J'ai demandé : « Qu'est-ce que c'est? »

« C'est une réunion des Alcooliques anonymes », dit-elle.

« Oh non, je ne suis pas alcoolique », ai-je répondu.

« Aimerais-tu un beignet? » dit-elle, en ouvrant la boîte.

La femme a débuté la réunion par les mots les plus profonds que j'ai jamais entendus. « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. »

Ces mots m'ont frappé au cœur — des mots que je devais plus tard reconnaître comme la Prière de la Sérénité chez les AA. Je me suis senti obligé de rester. Puis, la femme a parlé et raconté mon histoire. Elle savait ce que je ressentais. Elle savait à quel point j'étais perdu. Elle a aussi dit qu'elle avait une solution et qu'elle mettait en pratique les simples suggestions qu'elle a décrites comme les Douze Étapes.

La curiosité l'a emporté et je suis retourné assidûment à ces réunions. Je suis resté abstinent et je me suis mis à marcher dans la cour

avec des personnes que je rencontrais là-bas. J'ai commencé à agir différemment et mes chums ont pensé que j'avais perdu la tête. Ils ont pensé que tout le temps que j'avais passé en prison avait eu le meilleur sur moi. Je leur ai dit : « Non, j'ai enfin *retrouvé* la raison! »

Quelques années plus tard, quand j'ai été libéré, plutôt que de téléphoner à ma mère pour qu'elle vienne me chercher, j'ai téléphoné aux Alcooliques anonymes. Un membre abstinent est venu et m'a amené immédiatement à une réunion. Aujourd'hui, je suis complètement tourné vers le service, et je donne ce que j'ai reçu. J'ai une permission d'aller dans les prisons et de transmettre le message des Alcooliques anonymes à des personnes comme moi. Peut-on imaginer! Et vous savez ce que je leur dis? « Venez tels que vous êtes, mais ne partez pas comme vous étiez! »

—DeJuan

Steve a gardé les pieds fermement ancrés dans le programme

Je suis présentement incarcéré à cause de mon alcoolisme. J'ai bu pendant 25 ans, et au moins 15 ans de façon alcoolique. J'ai vécu mon bas-fond dans les cinq dernières années — de nombreux échecs dans mes relations, des ennuis avec la loi, jusqu'au soir où j'avais bu pendant trois jours et où je me suis retrouvé derrière le volant de mon camion et j'ai failli tuer deux personnes. J'ai téléphoné aux AA dès que je suis sorti de l'hôpital. J'avais l'impression que je ne pouvais plus boire — ni ne pas boire. J'ai commencé à aller aux réunions, à écouter les pionniers, et je me suis trouvé



un parrain. J'étais abstinente depuis deux ans pendant les pourparlers avec les tribunaux et en attendant de connaître les conséquences. On a fini par me trouver coupable et on m'a condamné à trois ans et demi de prison.

Il n'y avait qu'une réunion par mois ici, dans l'établissement, mais après avoir parlé aux conseillers, moi-même et plusieurs membres des AA avons réussi à organiser une réunion hebdomadaire, le vendredi soir. J'ai aussi un abonnement au *Grapevine*, je lis mon Gros Livre et je garde les pieds fermement ancrés dans le programme. Avec l'aide de ma Puissance supérieure, j'ai réussi à passer à travers chaque journée.

J'aurai bientôt terminé de purger ma sentence, alors qu'il me reste neuf mois. J'ai très hâte de revenir à mon groupe d'attache et de partager mon expérience, ma force et mon espoir avec d'autres. Je ne sais pas si j'aurais réussi sans les AA et le Service de correspondance avec les détenus, qui m'ont aidé à rester en contact avec d'autres membres des AA de l'extérieur.

Merci aux Alcooliques anonymes de m'avoir montré une nouvelle façon de vivre, à l'intérieur et à l'extérieur de la prison.

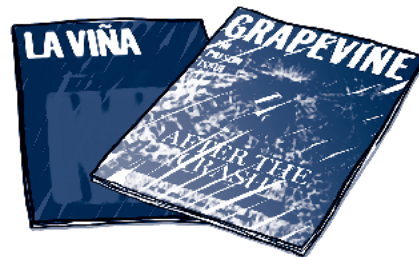
—Steve

Ruthie a commencé à subir les conséquences

Voilà où j'en étais : j'avais 23 ans, j'étais en prison depuis huit mois, avec une probable condamnation pour deux à trois ans de plus. Une question évidente me revenait sans cesse : « Qu'est-ce qui est arrivé? » Plusieurs policiers qui m'ont arrêtée durant toutes ces années, ainsi que les shérifs dans les prisons où j'étais, avaient pris le temps de me dire que ma place n'était pas

là et que ce dont j'avais besoin, c'était de l'aide. Bien sûr, je rejetais leurs commentaires et je ne me permettais que de réfléchir à cette question petit à petit, quand j'étais seule et dans le noir.

J'ai commencé à boire à 12 ans, et je volais depuis plus longtemps encore. Je pensais que les règles ne devraient pas s'appliquer à moi, et si je voulais me souler, eh bien, rien ne m'en empêchait. C'était la seule façon que je connaissais de contrôler ce qui se passait au fond de moi.



À mon avis, c'est l'alcool qui m'a aidée à survivre à tous mes problèmes. Enlevez-le et je ne me connaissais pas. Le hic, dans tout cela, c'était que quelque part en chemin, l'alcool s'est tourné contre moi et boire a cessé d'être un plaisir, exigeant de plus en plus de mon temps et de mes efforts. À partir de là, mes options ont diminué. Voler était devenu la façon la plus rapide et la plus facile de faire de l'argent, et j'avais accumulé tout un casier judiciaire au fil des ans. Les conséquences de mes actes ont commencé à s'amonceler et avant que je ne m'en rende compte, ma feuille de pointage a marqué zéro.

Pendant que j'étais en prison dans un programme de réhabilitation pour femmes, on m'a fait connaître les publications des Alcooliques anonymes. J'aimerais beaucoup vous dire que l'on m'a remis ces publications, et qu'en une nuit je me suis convertie, mais hélas, ce n'est pas mon histoire. Je suis allée aux réunions des AA, mais sans avoir l'esprit ouvert. J'y allais simplement parce qu'il le fallait. Les livres sont demeurés fermés.

Ce n'est que lorsque je me suis encore retrouvée en difficulté et que l'on m'a menacée de m'expulser du programme de réhabilitation que j'ai ouvert les livres. C'était lire les livres ou rester plus longtemps en prison. Donc, j'ai ouvert les livres. C'est là que j'ai trouvé ma place chez les AA. Toute ma vie, j'ai pensé que j'étais seule à souffrir. Puis, ces livres sont arrivés qui me décrivaient dans les moindres détails. À mon grand étonnement, j'y ai appris qu'il y avait des personnes exactement comme moi!

Une partie de moi s'est brisée en prison pendant que je lisais ces livres, et cette partie était tout juste assez grande pour m'aider à obtenir mon diplôme du programme et sortir de prison. À partir de là, je suis allée chez les AA, j'ai pris une marraine et j'ai commencé à faire les Étapes. Je pourrais remplir des pages et des pages avec ce que j'ai appris sur moi-même pendant que je mettais les Étapes en pratique, mais inutile de dire qu'elles ont fonctionné pour moi et qu'elles continuent de le faire. Je ne suis plus considérée comme une menteuse, une tricheuse et une voleuse, et cela est dû uniquement aux AA.

Loin de moi l'idée de donner l'impression que ce changement a été facile, ou qu'il s'est produit en une nuit; il a demandé et demande toujours que je fasse des efforts et que je sois disposée à vouloir apprendre et à faire du service. Et tant que je me conforme à ces exigences, le programme fonctionne.

Tout le temps où j'ai été abstinente, je n'ai jamais oublié d'où je venais, tant physiquement qu'émotionnellement, et je n'ai pas non plus pensé que si je retournais à l'extérieur, je ne me retrouverais pas dans les mêmes endroits, et dans des endroits bien pires. J'espère que par mon expérience, d'autres découvriront qu'il y

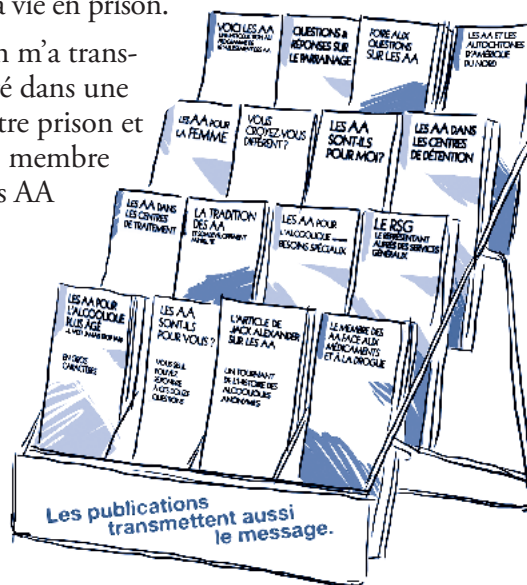
a un moyen de s'en sortir, et une consolation dans les publications et dans la communauté des AA, que ce soit derrière les murs d'une prison ou à l'extérieur.

—Ruthie

Des membres des AA de l'extérieur ont aidé Barry à se débarrasser de son ressentiment

Je suis allé à ma première réunion des AA à 22 ans. C'était comme toutes les autres réunions, sauf qu'elle avait lieu dans la prison d'état où je venais de commencer à purger une sentence à perpétuité pour un crime commis en état d'ébriété. Même avant cela, j'étais dévoré vivant par mille et un ressentiments. Au début, je n'allais chez les AA que parce que cela me permettait de sortir du bloc cellulaire pendant une heure. Au cours de la première année, j'ai suivi les AA tout en buvant du vin que je fabriquais dans mon bloc cellulaire. Tout pour oublier que je devais passer ma vie en prison.

On m'a transféré dans une autre prison et un membre des AA



de l'extérieur s'est intéressé à mon bien-être spirituel. Je lui ai demandé d'être mon parrain. J'ai trouvé difficile au début d'accepter que je n'avais pas le contrôle de ma vie. Ici, en prison, on me dit quand manger, quand dormir, et même quand aller aux toilettes, mais je ne pouvais pas me rendre compte que je n'avais pas le contrôle de ma vie!

L'un de mes plus gros ressentiments était contre mon père. Pourtant, lorsque j'ai fait la Quatrième Étape, ce ressentiment a disparu. J'ai pu dire à mon père, qui était un vieux vétéran dur à cuire de la Deuxième Guerre mondiale, que je l'aimais et qu'il ne se sente pas coupable si j'étais un alcoolique. Je pouvais voir la culpabilité dans les yeux de mes parents à chaque visite, car ils pensaient que s'ils avaient été de meilleurs parents, je ne serais pas devenu ce que je suis. Pour la première fois, j'ai été capable d'accepter d'être responsable de mes gestes et je leur ai dit de ne pas se sentir coupable car j'avais choisi cette façon de vivre. Mon père est mort huit ans plus tard, mais j'ai eu une vraie relation avec lui pour la première fois. J'aurai toujours beaucoup de gratitude pour ces huit années.

Je veux insister sur l'importance des membres des AA de l'extérieur pour m'aider dans mon rétablissement depuis les 18 dernières années. Ce soir, au moment où j'écris ceci, je reviens d'une réunion des AA où notre parrain de l'extérieur a raconté son histoire. Il a purgé deux sentences en prison à cause de son alcoolisme, mais maintenant il transmet le message des AA à ceux d'entre nous qui souffrent encore à l'intérieur de ces murs.

J'ai vu des tas de personnes retourner en prison, encore et encore, au lieu d'accepter ce simple programme et de s'en servir pour changer leur vie. Certains d'entre eux ne sont pas

assez chanceux pour revenir — ils meurent.

J'avais l'habitude de m'éterniser sur le passé, mais le programme des AA m'a enseigné à ne pas le regretter. Il m'a enseigné que mon passé est mon bien le plus précieux, car je peux m'en servir pour aider les autres. J'ai dû apprendre qu'au lieu de simplement aller chez les AA, je devais me servir des outils spirituels mis à ma disposition. La vie spirituelle n'est pas une théorie; je dois la vivre.

—Barry

Doug a brûlé tous ses ponts

Moi, un alcoolique? J'avais 42 ans, j'avais connu l'échec de deux mariages, possédé trois maisons et eu plusieurs bons emplois et de belles occasions. Comment se fait-il que personne ne me l'ait jamais dit?

Je pensais vraiment que tout le monde buvait comme moi, tous les gars avec qui je me tenais le faisaient, de toute façon. Je n'ai aucune idée du moment du premier verre; il y a toujours de l'alcool.

La vie, depuis le milieu de mon adolescence, était comme un train incontrôlé, ne laissant que ruines sur son passage. J'ai quitté l'école à 17 ans; seulement en 9^e année. À l'époque, notre professeur pointait le reste de la classe et disait : « Tu vois ces jeunes? Ce sont de belles chevilles rondes qui s'emboîtent dans de beaux trous ronds. Toi, par contre, tu es une cheville carrée qui ne s'intègre pas. » Je l'ai crue et j'ai passé les 30 années suivantes à essayer de prouver qu'elle avait raison. Chaque fois que j'avais un bon travail et que l'on m'offrait une promotion, je paniquais et je me tirais dans le pied. Je me servais de l'alcool pour calmer la douleur, la honte et la peur.

Aujourd'hui, quelque 22 années plus tard, je suis encore abstinent. Avec l'aide du programme des Alcooliques anonymes et de membres des AA vraiment formidables qui viennent à l'intérieur des murs pour transmettre le message de rétablissement, je n'ai pas envie de boire. Mieux, j'ai pu partager mon cadeau du rétablissement avec de nombreux autres à travers les ans. C'est vraiment un merveilleux mode de vie à l'intérieur, et ça vaut certainement mieux que de poireauter en prison.

J'ai finalement brûlé assez de ponts et ruiné assez de vies par mes actions pour finir dans une cellule de prison, faisant face à de multiples

sentences à perpétuité. J'ai même essayé de me tuer, mais j'ai aussi raté mon coup. Un membre de ma famille, qui est aussi un membre actif des Alcooliques anonymes, est venu me rendre visite. En sortant de ma cellule, il m'a plaqué un livret sur la poitrine et il a dit : « Tiens, lis ça, cela pourrait être la réponse à certaines de tes questions. » La brochure s'intitulait *44 Questions* (aujourd'hui appelée *Foire aux questions sur les AA*), une publication des AA. Je l'ai lue et vous savez quoi, j'ai répondu oui à environ 40 des questions.

—Doug

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 notre vie et celle des membres à venir.



Publication approuvée par la Conférence des Services généraux des AA
Copyright © 1979, 2000, 2012 par Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Tous droits réservés. Révisée 2000, 2012.
475 Riverside Drive, New York, N.Y. 10115
Adresse postale : Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163

www.aa.org