

Les **AA**
sont-ils
pour moi?



LES ALCOOLIKES ANONYMES^{md} 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.

© AA Grapevine, Inc.
Traduit et reproduit avec autorisation.

Titre original :
Is A.A. for Me?

Copyright © 2017
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

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

www.aa.org

Les AA sont-ils pour moi?

Nous, les membres des AA, nous nous sommes tous posés cette question.

Nous avons découvert que beaucoup de personnes avaient ressenti la même chose que nous. Avec l'aide des AA, nous avons essayé de comprendre ce que l'alcool avait fait de nous. Nous n'étions pas seuls. Nous pouvions avoir de l'aide.

Réponds « oui » ou « non » à chaque question. Les « oui » te diront si les AA sont pour toi.

Est-ce que j'ai essayé d'arrêter
de boire pendant une semaine ou
deux sans y arriver?

Oui Non



La plupart d'entre nous, membres des AA, avons fait des promesses à nous-mêmes et à nos familles. Nous n'avons pas pu les tenir. Nous sommes alors venus chez les Alcooliques anonymes. Là, on nous a dit : « Essaie de ne pas boire *aujourd'hui*. Si nous ne buvons pas aujourd'hui, nous ne pourrons pas nous soûler aujourd'hui. »

Est-ce que j'aimerais que les gens arrêtent de parler de ma façon de boire?

Oui Non



Chez les AA, nous ne disons à personne quoi faire. Nous parlons de ce que nous avons fait. Nous parlons de *notre* façon de boire. Nous racontons comment *nous* avons arrêté de boire. Nous allons t'aider si tu le demandes.

Est-ce que j'ai changé de type
de boisson pour essayer de
ne pas me souler?

Oui Non



Nous avons essayé de ne pas nous soûler. Nous avons dilué nos verres. Nous n'avons bu que de la bière ou du vin, ou juste les fins de semaine. Peu importe ce que nous buvions, s'il y avait de l'alcool dedans, nous nous soûlions.

Est-ce qu'il m'arrive d'avoir besoin
d'un verre pour commencer
ma journée?

Oui Non



Nous avons découvert que si nous avons besoin d'un verre en nous levant, c'est que notre besoin d'alcool était trop grand. Si nous avons besoin d'un verre pour commencer la journée, l'alcool est un problème.

Est-ce que j'envie les gens qui
peuvent boire sans s'attirer
d'ennuis?

Oui Non



Les autres semblaient être
capables de s'arrêter quand ils
voulaient. Nous étions différents.
Nous ne savions pas pourquoi.

Est-ce que ma façon de boire
cause des problèmes à la maison?

Oui Non



Avant de connaître les AA,
nous pensions que c'étaient les
personnes ou les problèmes à la
maison qui nous faisaient boire.
Aujourd'hui, nous savons que
notre façon de boire empirait
les choses.

Est-ce que ma façon de boire
me cause des ennuis avec
les autres?

Oui Non



Les gens nous traitaient de manière différente quand nous buvions. Ils nous demandaient combien de verres nous avions pris. Nous avons découvert que nous perdions des amis quand nous buvions.

Est-ce que j'essaie d'avoir des
verres supplémentaires?

Oui Non



Parfois, nous buvions
« quelques » verres avant de
sortir. Mais c'est comme s'il n'y
en avait jamais assez. On ne nous
servait jamais à boire aussi vite
qu'on l'aurait voulu.

Est-ce que j'ai essayé d'arrêter
de boire sans pouvoir m'empêcher
de me soûler?

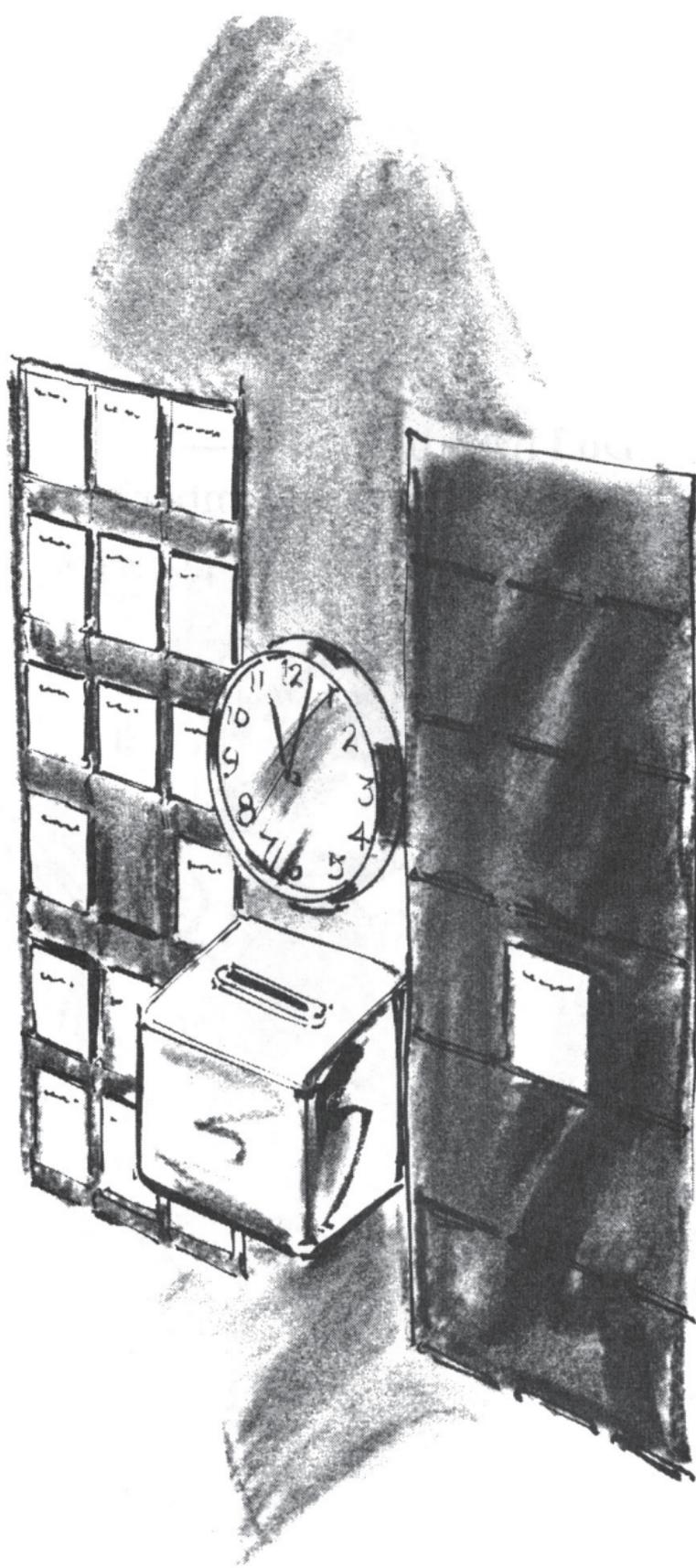
Oui Non



Nous nous voilions la face en nous disant que nous pouvions arrêter n'importe quand. Nous avons appris que dès que nous commençons à boire, nous ne pouvons pas nous arrêter.

Est-ce que j'ai manqué des
journées de travail ou d'école à
cause de l'alcool?

Oui Non



Nous nous sommes déclarés malades et nous avons menti pour ne pas aller au travail ou à l'école. Nous avons réellement la gueule de bois ou nous étions soûls.

Est-ce que j'ai des trous de
mémoire, des moments dont je
ne me rappelle pas?

Oui Non



Chez les AA, nous avons appris
que les trous de mémoire sont
un signe que nous avons un
problème d'alcool.

Est-ce que ma vie serait
meilleure si j'arrêtais de boire?

Oui Non



Beaucoup d'entre nous ont bu pour améliorer les choses. Mais quand nous nous sommes joints aux AA, l'alcool s'était emparé de nos vies.



**Combien as-tu de « oui » ?
Les AA sont-ils pour toi ?**

Les AA ne peuvent pas s'occuper de tous tes problèmes. Mais nous pouvons te montrer comment vivre une journée à la fois sans alcool. Plusieurs personnes ont surmonté leur problème d'alcool. Toi seul peux décider si les AA sont pour toi. Si ta réponse est oui, appelle-nous.

| | Oui | Non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Est-ce que j'ai essayé d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux sans y arriver? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Est-ce que j'aimerais que les gens arrêtent de parler de ma façon de boire? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Est-ce que j'ai changé de boisson pour essayer de ne pas me souler? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Est-ce qu'il m'arrive d'avoir besoin d'un verre pour commencer ma journée? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Est-ce que j'envie les gens qui peuvent boire sans s'attirer d'ennuis? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Est-ce que ma façon de boire cause des problèmes à la maison? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Est-ce que ma façon de boire me cause des ennuis avec les autres? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Est-ce que j'essaie d'avoir des verres supplémentaires? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Est-ce que j'ai essayé d'arrêter de boire sans pouvoir m'empêcher de me souler? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Est-ce que j'ai manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Est-ce que j'ai des trous de mémoire, des moments dont je ne me rappelle pas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Est-ce que ma vie serait meilleure si j'arrêtais de boire? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Pour plus de renseignements,
recherche « AA » ou « Alcooliques
anonymes » en ligne ou contactez-nous
à l'adresse suivante :

AA General Service Office
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
Téléphone : (212) 870-3400
Site Web : www.aa.org

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 des Alcooliques anonymes, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Téléphone : (212) 870-3400. Site Web : www.aa.org

LIVRES

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

LIVRETS

VIVRE... SANS ALCOOL!
NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE
LES AA EN PRISON : UN MESSAGE D'ESPOIR
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD

BROCHURES

Expérience, force et espoir :

LES AA POUR LA FEMME
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE NOIR OU AFRO-AMÉRICAIN
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
LES JEUNES CHEZ LES AA
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
DERRIÈRE LES MURS : UN MESSAGE D'ESPOIR
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON
(Brochure illustrée pour les personnes en détention)

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 DES AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
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 LEADERS RELIGIEUX S'INFORMENT SUR LES AA
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA

VIDÉOS (disponibles sur www.aa.org, sous-titrées)

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, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol, www.aalavina.org)
INFORMATIONS SUR LES AA (seulement en version numérique - www.aa.org/fr/about-aa)

DÉCLARATION D'UNITÉ

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

Je suis responsable...

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

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

Publication approuvée par la
Conférence des Services généraux

