



PARTAGES DERRIÈRE LES MURS

Bureau des Services généraux des AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

Hiver 2023-2024

Chers amis AA,

Commençons notre réunion par un moment de silence, suivi du Préambule :

« 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 de l'alcoolisme.

« 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, politique, à aucun organisme ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent ni ne conteste aucune cause. Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir*. »

Changer de vie

« J'étais assise là et je voulais parler, mais je ne pouvais pas parce que j'avais trop peur de ce qu'elles pourraient dire ou penser de moi et de mon problème, alors j'ai commencé à lire le Gros Livre et *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*. En lisant ces livres et en parlant de ce que je lisais lors des réunions, j'ai découvert des choses que j'ignorais sur moi-même et des choses que je ne voulais pas admettre. Grâce à ce programme, je suis en train de changer de vie. Quand j'ai parlé pour la première fois, même si j'avais peur, c'était comme si mes mots savaient comment sortir de ma bouche pour aider quelqu'un d'autre qui avait besoin d'entendre ce que j'avais à dire. J'ai une marraine des plus attentionnées : aimante, généreuse, serviable, drôle et terre-à-terre. Elle n'est pas seulement ma marraine, mais aussi une vraie leader, une amie et une mère qui te dit les choses comme elles sont. Mais il n'y a pas qu'elle. En vérité, je ne sais pas ce que serait ma vie sans le programme des AA. Je suis sobre depuis 13 mois et aujourd'hui j'ai une vision claire de ma vie. Je veux simplement dire merci à ceux qui ont créé le programme des AA. » — Edna R., Territoire du Sud-Est

Un jour, une réunion à la fois

« Bonjour, je m'appelle Heather C. et je suis alcoolique. Je suis sobre depuis presque 2 ans et demi. Je suis incarcérée dans une prison d'État à Las Vegas, pour une durée de 8 à 20 ans. Je pourrai bénéficier d'une libération conditionnelle dans 5 ans. J'ai la chance d'avoir une réunion hebdomadaire des AA ici et j'ai pu obtenir le Gros Livre, *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*, et les *Réflexions quotidiennes*. Il m'est déjà arrivé de me dire sobre, j'avais même réussi à faire un an sans boire, mais j'étais toujours une ivrogne qui avait réussi, de peine et de misère, à tenir pendant un an. Je n'ai jamais travaillé les Étapes, je n'ai jamais eu de marraine ni de groupe d'attache avec qui partager.

« *En lisant ces livres et en parlant de ce que je lisais lors des réunions, j'ai découvert des choses que j'ignorais sur moi-même et des choses que je ne voulais pas admettre. Grâce à ce programme, je suis en train de changer de vie.* »

Aujourd'hui, après six mois de réunions, après avoir fait ma Première Étape le mois dernier et après avoir beaucoup lu, j'ai une toute nouvelle perspective. Je sais que j'ai un long parcours devant moi, mais je le fais un jour à la fois. Je commence ma journée avec mon café. Avec un peu d'étude religieuse, cela me met dans le bon état d'esprit pour la journée. J'en suis à la Deuxième Étape et j'ai un peu de mal. J'ai fait une deuxième demande pour être mise en contact avec une bénévole du programme de correspondance avec les détenues. J'espère qu'elle m'écrira. Cela me permettra d'échanger sur une base individuelle. J'ai reçu l'édition du printemps de "Partage derrière les murs" et j'aimerais en recevoir d'autres. C'était très inspirant. Je vois des références au magazine *Grapevine*; je ne l'ai jamais lu mais j'aimerais savoir comment l'avoir. J'essaie de faire bon usage du temps que je passe derrière les murs : réunions des AA, services religieux, cours de santé mentale et formation continue en sciences juridiques et religieuses. Je dois me rappeler que mon incarcération a des conséquences positives.

Cette fois, je suis vraiment sobre. Je n'ai même pas envie de boire. On m'a proposé de la drogue, et j'ai refusé. Maintenant, je me sens en harmonie avec ma Puissance supérieure, que j'appelle Dieu, et la vie me comble. J'ai même repris contact avec ma fille adolescente, qui se souvient malheureusement de moi davantage dans la consommation que sobre. J'aurai d'autres réparations à faire lorsque j'en serai à cette Étape, mais je vais prendre les choses un jour et une réunion à la fois. Dieu bénisse le Mouvement et les membres des AA qui viennent à la prison chaque fin de semaine. Cette fois, j'irai au Mouvement tous les jours et je me trouverai un groupe d'attache et une marraine! À toutes les personnes incarcérées : que Dieu vous bénisse! »

— Heather C., Territoire du Pacifique

Je lève les mains au ciel

« Bonjour, j'aimerais partager mon histoire personnelle et mon expérience. Dans votre prochaine lettre, pourriez-vous me dire si vous pouvez publier mon histoire dans le bulletin *Partages derrière les murs* ou dans le *Grapevine*. Ce serait gratifiant, pour moi, de savoir que mon histoire peut encourager d'autres personnes qui souffrent du terrible drame de l'alcoolisme et de la toxicomanie. J'ai appris au fil des ans que mon entêtement,

« Le temps passé en prison m'a permis de réfléchir et de penser à une nouvelle vie. Il est clair que je dois repartir de zéro et poursuivre petit à petit ma sobriété. »

les drogues et l'alcool m'occasionnent beaucoup de problèmes. Je suis en prison depuis 18 ans, où je purge une peine de 30 ans. Je suis sobre grâce au programme des AA et je n'ai consommé ni alcool ni drogue depuis 18 ans. Chaque matin, en me levant, je lève les mains au ciel, en signe de rédemption, en espérant que mes expériences passées ne se reproduiront plus dans ma vie. Pour aujourd'hui seulement. S'inquiéter, c'est manquer de foi. Meilleures salutations. » — Jose L.B., Territoire du Pacifique

Prêt à cesser la drogue et l'alcool

« Bonjour, je m'appelle Joseph P. Je suis actuellement détenu à l'administration pénitentiaire du Connecticut. J'ai 36 ans et je suis alcoolique et toxicomane depuis longtemps, probablement depuis ma naissance. Mais il y a longtemps que j'ai perdu la maîtrise de ma vie. J'ai fait de nombreux séjours dans des centres de réhabilitation et de désintoxication, mais c'était surtout pour faire plaisir à un juge ou à un membre de ma famille. Je n'étais jamais là pour moi; je n'étais jamais prêt à cesser de me droguer et de boire. J'ai enfin touché le fond et je

suis vraiment prêt à cesser la drogue et l'alcool. Avant d'être détenu, j'avais assisté à quelques réunions des AA ici et là, mais, encore une fois, je n'avais jamais pris ça au sérieux. J'ai commencé à assister à des réunions hebdomadaires ici, en prison. J'ai commencé à lire le Gros Livre, j'ai lu "Les AA dans les centres de détention" et je lis tous les *Grapevine* qui me tombent sous la main. J'aime les histoires, et l'espoir et la force que l'on trouve dans les livres! » — Joseph P., Territoire du Nord-Est

Pas à pas

« Je vous écris avec la plus grande reconnaissance et le plus grand respect. Je vous remercie pour les livres que vous m'avez envoyés. Les jours, les semaines, les mois sont longs. Tout ce temps m'a permis de me rappeler mon entêtement passé qui m'a fait perdre ma femme et mes enfants, ce dont je me sens coupable. Nous avons maintenant une belle amitié. Le temps passé en prison m'a permis de réfléchir et de penser à une nouvelle vie. Il est clair que je dois repartir de zéro et poursuivre petit à petit ma sobriété. Il me reste 18 mois à purger avant d'être libéré, et la perspective de trouver un nouveau foyer est la raison pour laquelle je dois rester abstinent d'alcool et de drogues. C'est ma propre vie qui est en jeu, voilà pourquoi je tiens à rester sobre. Nombreux sont ceux, ici, qui ne veulent pas entendre parler de rétablissement personnel. J'ai quatre filles et je veux être avec elles. Pour l'instant, ma seule thérapie consiste à lire le livre que vous m'avez envoyé. Cela dit, bon 24-heures. Pas à pas, on peut aller loin. » — Lucio R.S., Territoire du Sud-Ouest

Je suis reconnaissant parce que je ne pouvais pas le faire seul

« J'étais ingrat et égoïste. Tout ce qui m'intéressait, c'était de me soûler. Je manquais de respect à ma famille et à mes amis. Puis les choses ont changé. Je suis reconnaissant d'avoir dans ma vie les Alcooliques anonymes et un Dieu tel que je le conçois. Aujourd'hui, je suis un alcoolique en rétablissement. Grâce aux AA, je suis sobre depuis le 31 décembre 2015. Le plus important dans ma vie, maintenant, est de rester sobre. La décision la plus importante que j'aie jamais prise a été d'arrêter de boire. » — Derrick M., Territoire de l'Est Central

La main bienveillante de Dieu

« Malgré ma situation actuelle, il m'est arrivé des choses merveilleuses au fil des mois. Après avoir été toute ma vie un païen provocateur et sans conscience de Dieu, j'ai enfin rencontré Dieu tel que je le conçois. Il m'est apparu par le biais des témoignages et de la foi encourageante du Mouvement des Alcooliques anonymes, dans les mots du Gros Livre des AA. C'est à peine si j'existais, dans les heures les plus sombres de ma

vie, perdu et confus, ne sachant où aller ni vers qui me tourner, mais la main bienveillante de Dieu m'a fait entrer dans sa lumière aimante. J'avais touché le fond de mon puits sans fond pour la toute première (et dernière) fois. Cela m'a ouvert l'esprit, et j'ai réalisé que ma façon de vivre et mes croyances, à l'évidence ne fonctionnaient tout simplement pas et ne fonctionneraient jamais. J'ai compris que la seule façon de changer ma façon de vivre est de réussir à rester sobre (et donc libre) en mettant en pratique les principes des AA et en vivant la vie qu'enseigne ce merveilleux programme. » — Daniel C., Territoire du Pacifique

Fini le désespoir

« Je vois à quel point l'alcool a joué un rôle dans ma situation actuelle et dans les luttes que j'ai menées, tout au long de ma vie, contre l'alcoolisme et la toxicomanie. Ma mère est décédée en août, 17 jours seulement après mon incarcération. J'ai alors cru que ma vie était finie. J'ai été transféré dans une unité qui accueille les "participants au programme". Je suis sur la liste pour participer au programme qui utilise les Douze Étapes des AA pour cheminer vers la liberté. Ici, il manque des pages dans Le Gros Livre, les Douze et Douze, et les livres de méditation quotidienne, et souvent je n'ai pas accès à ces livres. S'il y avait plus de ces documents ici, je suis sûr qu'ils pourraient non seulement m'aider, mais aider aussi les personnes qui m'entourent. Je suis sobre depuis près de deux mois, et nos réunions quotidiennes sont essentielles à mon sentiment d'espoir. Les livres à couverture souple et les exemplaires du *Grapevine* sont très appréciés et bien utilisés pour transmettre le message des AA à moi et aux autres hommes de cette unité qui essaient de changer leur vie, un jour à la fois, même dans des conditions peu enviables. Merci d'aider les gens à se remettre d'une situation mentale et physique désespérée. »

— Robert C., Territoire du Sud-Est

La lumière du programme

« À l'alcoolique en rétablissement, je dis : "Reviens — ça marche si tu t'appliques." À l'alcoolique qui souffre encore, je cite "Note Méthode", chapitre 5 du livre *Les Alcooliques anonymes*, page 65 : "Avec toute l'ardeur que nous avons, nous vous supplions d'être sans crainte et sincères dès le début." Pour ceux d'entre nous qui sont lents à apprendre, il peut s'écouler des années avant qu'ils ne voient apparaître la "lumière" du programme. Je suis reconnaissant d'avoir enfin vu la lumière s'allumer pour moi et d'avoir pu voir les Alcooliques anonymes pour ce qu'ils sont vraiment, c'est-à-dire "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 les autres à se rétablir". Je suis

sincèrement étonné quand je pense, de temps à autre, que je suis sobre depuis 18 ans et demi. Ce sont les AA et des gens comme vous qui rendent de telles choses possibles. »

— B.D.F., Territoire de l'Est Central

Je suis prêt cette fois

« Chers membres des AA, ça fait actuellement à peu près trois mois que je suis en prison. J'ai été libéré un bref moment, mais je suis retourné en taule quatre jours plus tard! Depuis, j'ai repris le Gros Livre. Le plus dur a été de dépasser la première page de "L'histoire de Bill". J'essaie de dépasser cette page depuis l'âge de 20 ans! Depuis six ans! Je vous le dis, c'est probablement la meilleure chose que j'ai faite depuis. Vous devriez voir la quantité de soulignements, d'étoiles, de cercles et de carrés autour de passages auxquels je m'identifie à 100%! La meilleure citation pour moi, que je me répéterai tous les jours jusqu'à ma mort, est la suivante : "J'ai réussi aujourd'hui si je n'ai pas bu aujourd'hui." Ce chapitre 16, "L'acceptation était la réponse", est très émouvant pour moi. La vie de famille a été un véritable combat. J'ai un fils de 5 ans. Plus que tout, il veut être comme son père! Je ne veux pas qu'il soit comme son père. J'ai une petite amie. Elle est belle et je devais l'épouser cette année, mais j'ai trouvé moyen de faire foirer ce projet. Au fil des ans, mes parents ont sacrifié beaucoup pour que je devienne sobre. Si seulement j'avais reçu plus tôt ce cadeau des AA et d'un mode de vie spirituel, les choses seraient peut-être différentes. Je m'aime et j'aime ma famille au point d'être prêt à tout faire pour le prouver. Ça fait deux semaines et un jour aujourd'hui que je suis sobre. Je tiens à remercier tous ceux qui travaillent à faire connaître les AA. Aujourd'hui, je constate déjà le désir de changer et une différence dans mon attitude et ma façon de penser. Tout cela parce que j'ai admis que je suis impuissant et parce que je crois en une Puissance supérieure à moi-même. Je suis prêt, cette fois. Prêt à faire ce que j'aurais dû faire il y a des années! » — Ryan B., Territoire du Pacifique

Nous ne sommes pas seuls

« Vous ne pouvez pas savoir à quel point cela m'a fait du bien d'avoir mon propre Gros Livre. Je n'ai pas pu le lâcher. Chaque histoire que je lis me rejoint. Quelques semaines avant de l'obtenir ou de me décider à écrire, j'avais fait trois tentatives de suicide. J'avais perdu espoir. Je lutte contre cette maladie depuis l'âge de 14 ans. Bien sûr, je suis aussi malade mentalement. Les deux vont de pair. Il ne me reste que 14 mois à purger. J'étais plutôt mal en point avant d'arriver ici; mon arrestation m'a sauvé la vie. Ce Gros Livre aussi, évidemment. Il ne pouvait pas arriver à un meilleur moment. Ça fait maintenant deux semaines et demie que je l'ai, et je dois dire que je prie tous les jours. Et je lis mon livre tous les jours. Je ne vous remercierai jamais assez,

vous les membres des AA. Vous faites vraiment un travail formidable en transmettant le message aux alcooliques qui souffrent encore, car, comme je l'ai dit il y a un mois, j'avais perdu tout espoir.

« Laissez-moi vous dire à quel point Dieu est bon. J'ai trouvé un ami membre des AA, mais je vous jure qu'il me fait travailler! Je suis très reconnaissant de l'avoir. Nous passons beaucoup de temps dans le Gros Livre ensemble et nous étudions les Étapes. J'aime beaucoup le dicton "Lentement mais sûrement" et je comprends vraiment la signification de "Un jour à la fois" maintenant. Je suis tellement content que le livre m'ait appris que je ne suis pas seul. Et je suis aussi très heureux d'être en relation avec une Puissance supérieure. Encore une fois, merci de tout cœur! Et que Dieu bénisse notre programme. » — **Terrence B.**, Territoire du Sud-Est

Les AA ont changé la personne que je suis

« J'ai commencé à fréquenter les AA en mai, à l'extérieur. J'ai immédiatement trouvé mon groupe d'attache. En 36 ans, je n'avais jamais éprouvé un sentiment d'appartenance aussi fort que ce matin-là. Je me rappelle qu'il faisait gris et qu'il pleuvait, mais dans cette salle, le soleil semblait briller dans ma vie. Avec l'aide de Dieu, j'avais trouvé ce que je cherchais vraiment. Je me rappelle qu'une fois la réunion terminée, je suis restée assise dehors jusqu'à la réunion suivante, trois heures plus tard. J'ai continué à y aller deux ou trois fois par jour, jusqu'à mon incarcération. Je suis très nouvelle chez les AA, mais je suis impatiente de faire tout ce que je peux pour amener le Mouvement dans cet établissement de détention. Les AA et le Gros Livre ont changé la personne que je suis à l'intérieur. » — **Michelle A.**, Territoire du Sud-Ouest

L'alcool m'a toujours perdu

« Je n'en suis pas à ma première détention et je suis découragé de mon comportement récidiviste. Le facteur commun à chacune de mes incarcérations est l'alcool. À bien des égards, j'ai laissé l'alcool régir ma vie. J'avais l'impression que l'alcool était nécessaire pour que je puisse me sentir "normal", me sentir "bien" ou "mieux". Mais dès que je commence à boire, plus souvent qu'autrement, je franchis la limite du bien-être et je tombe dans une dépression encore plus profonde qu'avant de boire et, ce qui est pire, une fois ivre je perds la maîtrise de mon comportement. Cela m'a toujours perdu. Cette fois, depuis mon arrestation, j'ai décidé que ce serait la dernière fois que

j'aboutirais en prison, et pour cela, je dois m'abstenir d'alcool. »
— **Wesley G.**, Territoire de l'Est du Canada

L'impact positif du message de sobriété

« Le but de ma lettre est d'exprimer ma plus sincère reconnaissance pour le service encourageant et stimulant qu'accomplit votre organisation depuis tant d'années, dans tant de vies. Grâce aux hommes et aux femmes qui ont sacrifié une grande partie de leur vie pour nous rendre visite derrière ces murs et nous apporter un message d'expérience, de force et d'espoir. Je suis moi-même l'une des nombreuses personnes qui ont été touchées par votre message de sobriété. Il m'a aidé à devenir un homme, pas l'homme que je pourrais être et probablement pas l'homme que je devrais être, mais certainement pas l'homme que j'étais. » — **Frank V.**, Territoire du Sud-Ouest

Service de correspondance avec les détenus

Ce service s'adresse à l'alcoolique incarcéré à qui il reste au moins six mois à purger à sa sentence. Nous le jumelons au hasard avec un membre des AA de l'extérieur qui habite dans une autre région, les hommes écrivant aux hommes et les femmes aux femmes. Nous ne fournissons pas de lettre de recommandation pour la commission des libérations conditionnelles, les avocats ou les fonctionnaires de justice. Nous n'assignons pas de parrain ou marraine; toutefois, une fois que le contact est établi, un membre des AA de l'extérieur sera peut-être disposé à vous parrainer. Si vous avez envie de faire partager vos expériences concernant le rétablissement et les problèmes d'alcool, alors écrivez-nous et demandez le formulaire. Nous vous remercions pour votre patience.

Contact avant libération

Ce service s'adresse aux alcooliques incarcérés qui ont une date de libération prévue dans les trois à six prochains mois. Nous n'assignons pas de parrain ou marraine; toutefois, une fois que vous êtes passé de membre des AA « de l'intérieur » à membre des AA « de l'extérieur », quelqu'un sera peut-être disposé à vous parrainer. Nous essayons de trouver un membre des AA de l'extérieur qui habite dans votre localité et qui vous écrira temporairement juste avant votre libération. Vous pouvez demander un formulaire, ou nous écrire, en donnant votre date de libération et votre destination (adresse, ville, État, numéro de téléphone).