



# PARTAGES DERRIÈRE LES MURS

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

Automne 2017

Chers amis AA,

Commençons notre réunion par un moment de silence, suivi du Préambule des AA : « Les Alcooliques anonymes 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. Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir. »\*

## Donner au suivant

« Il n'y a pas de doute, j'ai pris de mauvaises décisions pour me retrouver ici — des décisions que je regrette profondément et que j'annulerais si je le pouvais. Par contre, je profiterai des prochaines années pour m'améliorer et devenir plus forte pour pouvoir aider quelqu'un d'autre un jour. Je ne peux pas revenir en arrière... Je ne reviendrai pas en arrière pour faire les mêmes erreurs et me retrouver ici. J'ai été très chanceuse de ne pas recevoir une peine plus sévère. J'assiste maintenant aux réunions et j'aimerais commencer les Étapes. » — **Rebecca L., Territoire du Sud-est**

« Je m'assure toujours de donner ce bulletin à d'autres membres des AA, ici. Chaque histoire d'inspiration et d'abstinence que nous lisons nous aide à faire face à nos difficultés et à ne pas abandonner. Je suis un homme, condamné à vie sans libération conditionnelle, ce qui veut dire (pour le moment) que je ne connaîtrai jamais plus la liberté. Incarcéré depuis 30 ans, je me suis fait à l'idée. J'ai assumé la responsabilité de mes actes et accepté mon châtime. Il n'y a plus rien à ajouter. J'ai aussi commis des gestes pour modifier les défauts de caractère qui me nuisaient et nuisaient aux autres, et je donne au suivant du mieux que je peux ici. Demeurer abstinent fait partie de donner au suivant et je remercie la Puissance supérieure qui m'a amené à le faire, quelle qu'elle soit. Je continuerai dans cette voie et je serai toujours reconnaissant aux personnes comme vous qui nous accompagnent dans notre voyage. » — **Robert C., territoire du Pacifique**

« Je suis en prison depuis 29 ans. J'ai toujours cru que mon alcoolisme m'avait empêché de mûrir comme les autres. Il y a tellement de domaines où je ne peux tout simplement pas fonctionner. Je sais très bien que je suis impuissant devant l'alcool et que ma vie ne peut que s'améliorer. L'alcool en soi ne me fait

plus souffrir ; par contre, le traumatisme émotif contrôle encore tous les aspects de ma vie. L'alcool est le symptôme ; c'est le traumatisme émotif causé par l'alcool que je cherche à vaincre. La question se pose : pour quelle raison ? Pourquoi fais-je tant d'efforts sachant que je mourrai ici de toute façon ? C'est ici que je demande que ma vie, ma douleur, ma souffrance puissent aider une autre personne qui se sent seule et croit que personne ne sait à quel point elle souffre : j'ai connu tous les abus que puisse subir un homme — mental, physique, émotif et sexuel — pourtant, chaque matin au réveil, je demande à Dieu de mettre une personne, une seule, sur mon chemin et que je puisse aider les autres. »

— **Danny B., territoire du Sud-est**

## Le service de correspondance avec les détenus

« Je suis très excitée de parler du programme et des Étapes et de tout cela avec une membre des AA. J'espère beaucoup établir un contact avec quelqu'un par le biais du Service de correspondance avec les détenus, et j'attends impatientement qu'on me réponde. Je voulais simplement vous écrire et vous remercier de m'avoir aidé à établir ce contact. Nous avons des réunions mensuelles des AA dans notre établissement, mais quand nous avons discuté avec les bénévoles qui les organisent, ils ont commencé à venir toutes les

---

*« Savoir que je ne suis pas seule en rétablissement est très important pour moi... Je voulais simplement vous dire merci. »*

---

deux semaines. Mon premier anniversaire d'abstinence était le 8 juin, et recevoir des nouvelles du Service de correspondance avec les détenus est tout simplement fantastique ! Il est important que je sache que je ne suis pas la seule en rétablissement et crucial que je me prépare à réussir le jour où je sortirai enfin d'ici ! Je voulais simplement vous dire merci et vous dire à quel point je suis excitée de passer à cette nouvelle étape, sans jeu de mots. Merci beaucoup ! » — **Lauren L., territoire du Sud-est**

« Je corresponds avec un membre des AA à l'extérieur, et ce fut une expérience extraordinaire que de grandir, et d'en apprendre chaque jour plus au sujet de mon abstinence. Dans six mois, je serai libéré. Je peux prendre des dispositions avant ma libération pour que tout soit bien en place pour que je ne perde pas de temps à ma sortie. Je vis dans une petite communauté et je sais qu'il y a un réseau de rétablissement ainsi que des réunions des AA. » — **Mike S., territoire de l'Est central**

## « Un profond changement de personnalité ».

« Comme la plupart des alcooliques, j'ai dû toucher le fond avant de comprendre que dans mon cas, boire à nouveau c'est mourir. J'ai fréquenté les AA, sporadiquement pendant des années, mais pour les mauvaises raisons. Aujourd'hui, j'ai au moins le désir d'arrêter de boire. Dieu merci, j'ai connu un réveil spirituel, un véritable coup de massue ! Ma vie dépend de mon abstinence et de l'aide et des conseils des Alcooliques anonymes. À mes yeux, je n'ai pas été arrêté et envoyé en prison. J'ai été arrêté et sauvé ! J'espère que mon histoire aidera d'autres alcooliques. Ils voudront peut-être ce que j'ai : la sérénité et la santé mentale. » — Roy S., territoire du Sud-ouest

« Cela m'a frappé quand j'ai ouvert Les Réflexions de Bill et que j'ai lu : 'Mais quiconque connaît la personnalité de l'alcoolique pour en avoir côtoyé sait qu'un véritable buveur n'arrête jamais de boire de façon permanente à moins de subir un profond changement de personnalité.' C'est bien moi. J'en suis venu à conclure que tous les séjours en rétablissement et toutes les réunions du monde n'amèneront pas une personne à arrêter de boire à moins qu'elle ne le désire. Si je fréquente d'autres alcooliques et si j'aide d'autres personnes au cours de ma démarche, je crois que cela aidera ma propre abstinence. C'est là le secret. Un alcoolique qui peut s'identifier à un autre alcoolique. Quand j'étais au sommet de mon alcoolisme, j'avais l'impression que j'essayais de me tuer, un jour à la fois. Aujourd'hui, abstinent depuis si longtemps, je veux vivre et je veux aider les autres à vivre. L'alcoolisme est une maladie mortelle. Mon emprisonnement m'a remis sur le droit chemin. »

— Roberto C., territoire de l'ouest central

---

*« Tous les séjours en rétablissement et toutes les réunions du monde n'amèneront pas une personne à arrêter de boire à moins qu'elle ne le désire »*

---

« J'ai passé 17 ans en prison. À plusieurs reprises, j'ai eu l'occasion de laisser Dieu et ce programme faire leur œuvre. Mais, un de mes défauts de caractère est l'étroitesse d'esprit et j'ai continué à faire les mêmes erreurs à répétition. Je ne mettais pas les Étapes en pratique et je n'écoutais pas mon parrain, et je me suis raconté des histoires et j'ai rechuté à répétition. C'est ainsi que mon passé est plein de séjours en prison. Ma maladie m'a entraîné là où je n'aurais jamais dû aller. Je ne peux l'expliquer, mais quelque chose a changé. C'est peut-être une expérience spirituelle : tout ce que je sais, c'est que mes pensées et mes émotions sont différentes aujourd'hui. Même ici, une personne peut boire ou se droguer si elle le veut, mais je n'en ai pas eu envie depuis 19 mois. » — Joel H., territoire du Sud-ouest

## Le pouvoir des publications des AA

« J'ai lu le Gros Livre à deux reprises et je me suis identifié à chacune des histoires. J'ai besoin d'aide. J'ai commencé à prier chaque jour, ce qui me semble un peu étrange, mais c'est une des façons qui me permettront de rester abstinent ! » — Alan L., territoire du Sud-est

« Je prenais un café devant ma fenêtre en lisant l'édition prison du A.A. Grapevine, quand j'ai eu la surprise de recevoir une lettre imprimée de vous disant que mon article serait acheminé aux publications du Grapevine. Au début de la lettre, vous dites que vous êtes enchantés de communiquer avec moi de nouveau. Il y a bien longtemps que j'avais entendu ces paroles ! Par contre, tout changera un jour, car je suivrai la voie de notre Mouvement qui regroupe tant de personnes de qualité. J'entreprends chaque journée par la lecture des *Réflexions quotidiennes* et *Réflexions de Bill*. Puis, je médite pendant 30 minutes sur la signification des mots avant de noter dans mon journal ce que ces mots m'inspirent. C'est une excellente façon d'entreprendre ma journée. Cela me permet de me concentrer et de passer une journée productive. (Je poursuivrai ce rituel après ma libération). Puis, je vais au petit-déjeuner et à mon retour, je lis des passages de *Vivre... sans alcool!* ou du Grapevine (quand j'en ai un — j'aimerais m'abonner, je le ferai à ma libération). Puis, je fais un peu d'exercice jusqu'au déjeuner. À mon retour, je lis le Gros Livre. J'ai souligné mon histoire favorite, 'L'acceptation était la réponse', où on dit à la page 464 'Tant que je n'ai pas accepté que j'étais alcoolique, je n'ai pas pu rester abstinent; je ne peux pas être heureux à moins d'accepter la vie telle qu'elle est.' Un jour, une minute à la fois, je me débats avec ce problème, et je ne me suis jamais senti si bien ! Merci pour ce que vous avez fait et j'ai hâte de faire de même à ma libération. Je suis en train de finaliser une lettre pour organiser une réunion dans l'unité où je suis logé. » — Josh L., territoire du Nord-est

## Le courage de changer

« Je purge présentement ma peine pour mon quatrième délit de conduite en état d'ébriété. « Un de mes amis ici m'a parlé des Alcooliques anonymes et j'aimerais en savoir plus. Mes problèmes actuels sont directement reliés à ma consommation d'alcool. Elle a affecté toute ma vie et celle des membres de ma famille et il est clair que quelque chose doit changer. » — Jose G. M., territoire du Sud-ouest

« J'aurai 52 ans cette année, et comme ils disent 'assez, c'est assez'. Je ne cherche pas d'excuses pour la personne que j'ai été et je n'ai pas l'intention d'en chercher pour celle que je vais devenir à ma libération conditionnelle. L'expérience m'a appris qu'il est très facile d'oublier tout ce à quoi je me suis préparé pendant que j'étais en prison quand je sortirai d'ici pour la première fois et que j'attendrai mon autobus ou toute autre situation dans laquelle je me trouverai. Je fréquente les AA chaque semaine depuis le mois de mars 2013 et j'ai l'intention de garder le contact et de m'engager chez les AA quand je sortirai et de ne jamais revenir ici. » — Gary G., territoire du Sud-ouest

« Aujourd'hui, j'ai assisté à ma première réunion des AA. J'ai raconté mon histoire devant 30 autres gars, et sachez-le, ce fut toute une libération. Les principaux sujets que nous avons abordés étaient le changement et la patience. Merci pour tout ce que vous faites, les gars. » — Ryan S., territoire du Sud-ouest

« Depuis quelques mois, j'ai envie d'écrire cette lettre aux AA. Cependant, mon déni et mon orgueil m'ont retardé. Finalement, la réalité s'est imposée à moi et je sais que le temps est venu de changer. Je ne peux plus vivre comme cela. L'alcool est un problème. Ce n'est qu'une manière facile de traverser une vie de souffrance.

## « Il n’y a pas de défense mentale contre le premier verre. »

« J’étais un voleur et, en 2012, j’ai été arrêté et condamné à six ans de prison. En octobre 2016, coup de chance, j’ai été accepté dans un programme de placement à l’extérieur. J’ai obtenu un poste de vendeur de chaussures et de vêtements pour dames. Au deuxième mois, trop sûr de moi, j’ai commencé à boire. L’alcool donnait de bons résultats et j’aimais la manière dont je me sentais sous son influence. J’ai commencé à boire de la vodka de mauvaise qualité chaque jour. Mon patron m’a dit que je sentais l’alcool ; je lui ai répondu que c’était un parfum bon marché. Bref, j’ai fait la connaissance d’une femme et j’ai vite pris conscience de mon manque d’argent. Ivre, je me suis rendu dans un édifice en face de mon lieu de travail et j’ai cambriolé un bureau fermé. Trente minutes plus tard, toujours ivre, j’essayais de vendre les ordinateurs que j’avais volés et je me préparais à ma sortie avec cette gentille dame. En rentrant à la prison ce soir-là, on m’a passé les menottes et envoyé dans une prison à sécurité maximum. Je n’ai jamais été à mon rendez-vous. J’attends actuellement ma comparution et cette nouvelle condamnation pourrait ajouter de quatre à sept ans à mon incarcération. Ma consommation d’alcool m’a mené là, et je suis désolé qu’il ait fallu que je revienne en prison pour comprendre que j’avais un gros problème d’alcool. » — **Jeffrey O., territoire du Nord-est**

J’ai commencé à boire vers 10 ans quand ma mère est décédée d’un cancer. Je me suis retrouvée dans une suite de foyers d’accueil et mon père a abouti en prison alors que j’avais 12 ans. À 12 ans, j’étais dans un centre de détention pour jeunes et l’année suivante, dans une prison d’État. En définitive, le temps est venu de changer. À compter d’aujourd’hui, je ferai confiance à ma Puissance supérieure et en vous tous pour m’aider dans mon cheminement. Aujourd’hui, je suis une nouvelle personne. » — **Joshua L., territoire du Sud-est**

### Toucher le fond

« L’alcool a été pour moi une amie et une sorte de tampon. J’ai grandi dans une famille très dysfonctionnelle et abusive. Ma relation avec l’alcool a été très turbulente. Toute ma famille consommait de l’alcool pour s’amuser, pour noyer ses chagrins — ou simplement parce que c’était un remède légal et facile d’accès. Je voulais m’intégrer : je voulais être accepté et je n’ai jamais eu le courage de demander de l’aide. Je sais aujourd’hui partager la voie vers l’abstinence. » — **Willie H., territoire du Pacifique**

« Je suis un ancien pilote de courses automobiles professionnel et vendeur de voitures exotiques à des gens importants, mais tout cela est en suspens à cause de ma troisième condamnation pour conduite en état d’ébriété et mes rechutes chroniques d’alcool. J’ai fréquenté les AA à l’extérieur depuis 2007 ; j’ai eu des parrains, mais je ne suivais pas leurs conseils. Je suis gêné d’avoir été en prison plusieurs fois au cours des dix derniers mois, mais je prie beaucoup et j’assiste aux réunions des AA ici. » — **Jimmy P., territoire du Nord-est**

« Je suis alcoolique. Je n’aurais jamais commis ce crime si je n’avais pas bu. J’ai suivi plus de 20 cures de rétablissement, et ma vie est un gâchis complet à cause de l’alcool. J’ai besoin d’aide. Je connais bien les AA et les Douze Étapes, mais je ne les ai jamais étudiées à fond avec un parrain — une personne qui peut me guider sur la voie de la liberté comme je l’ai vu chez d’autres. » — **Travis H., territoire du Sud-ouest**

« Je suis détenu à cause de deux condamnations pour conduite en état d’ébriété. Je croyais que tout allait très bien. Pourtant, mon égoïsme têtue m’a complètement détruit. J’ai tout perdu. Je crois bien que la chose la plus importante est que ma famille ait été et soit encore blessée par ma consommation d’alcool. J’avais tout

— des voitures, un très bon emploi. J’ai 61 ans, je n’ai plus rien et je dois reprendre ma vie à zéro. J’assiste à des réunions des AA. J’ai touché le fond. Je suis bien décidé à vivre un jour à la fois, car, c’est aujourd’hui ou jamais. » — **Steven W., territoire du Nord-est**

« Je suis alcoolique depuis plusieurs années. Ce sont mes décisions qui m’ont mené ici, et tout cela, je le dois à ma consommation d’alcool. J’ai perdu mon emploi, ma maison, ma fille, ma conjointe — et ma liberté. Ma vie est devenue incontrôlable depuis 2014. Nous avons créé un groupe des AA géré par des détenus dans notre unité. Il compte entre sept et dix membres. J’y assiste chaque jour depuis les trois dernières semaines et cela m’a beaucoup aidé. J’ai vraiment l’intention de continuer à fréquenter les réunions après ma libération. » — **William W., territoire du Nord-est**

### La folie de l’alcoolisme

« J’ai commencé à boire à 13 ans. Je buvais au début seulement au cours des week-ends, mais rapidement j’ai bu plus souvent. Puis, en 2008, j’ai failli me tuer, car j’ai enfourché une moto alors que j’étais ivre et j’ai embouti une automobile en stationnement. J’aurais dû savoir qu’il fallait que je cesse de boire après ce terrible accident, mais j’ai simplement continué à boire de plus en plus. Les gestes qui m’ont conduit en prison sont les pires qui soient. J’ignore comment, mais j’ai tué une femme. Je ne me souviens pas de toute la soirée où cela s’est produit. Je sais que je suis accusé et une condamnation pour meurtre est extrêmement grave. J’espère que je pourrai devenir membre des Alcooliques anonymes à l’extérieur. Un de mes bons amis est un alcoolique en rétablissement et il m’a envoyé le Gros Livre. Ce livre est très profond et me donne beaucoup d’espoir de pouvoir mener une vie normale. » — **Joseph M., territoire de l’Est central**

« J’ai passé ma vie à chercher mon prochain verre et ma drogue. Je vois bien maintenant que j’étais devenu totalement fou. J’ai fait du mal à tous ceux et celles qui me sont chers et désormais je ne sais plus vers qui me tourner. Je veux tout changer chez moi. J’ai horreur de la personne que je suis devenue. Je veux vivre le programme des AA ; je veux un parrain qui me guidera et m’aidera à devenir une meilleure personne. Je veux découvrir qui je suis vraiment, je veux me trouver. Un de mes codétenus avait un livre des AA et il m’a expliqué tout sur les AA et comment des gens ont réussi à changer leur vie. Je désire beaucoup changer la mienne. J’ai dû commencer

par avoir accès à un livre des AA. Merci de m'avoir aidé en m'envoyant un livre des AA. Je vous serai éternellement reconnaissant et je ferai tout en mon pouvoir pour aider quelqu'un qui aura été pris dans la même spirale descendante que moi. » — **Harley J., territoire du Sud-est**

## La gratitude

« J'ai connu plusieurs programmes de rétablissement et fréquenté plusieurs réunions des AA, mais ce n'est qu'il y a quelques mois que j'ai accepté que j'étais alcoolique. Je ne doute aucunement que la maladie ait son propre mode de vie. Je remercie Dieu plusieurs fois par jour pour m'avoir permis de lâcher prise à 27 ans. Certaines personnes n'ont pas cette chance. Puissant, déroutant et sournois — l'alcool m'a leurré. J'ai passé ma vie entière dans le ressentiment et l'apitoiement — 'pauvre moi' — et je sais maintenant que je suis à la fois la victime et le coupable. Je suis la cause de mon malheur et de ma rancœur; les AA m'ont ouvert les yeux. Je dois totalement lâcher prise sur cette merde. Je me sens une autre personne. Je veux seulement remercier les AA et vous dire que je chercherai humblement à aider l'alcoolique qui souffre encore pendant le reste de ma vie. » — **Paul S., territoire de l'Est central**

« Dans le Gros Livre, on dit que les alcooliques 'soit deviennent abstinents, se retrouvent derrière les barreaux ou six pieds sous terre'. J'ai horreur d'être ici, mais honnêtement je dois avouer que sans cet endroit je ne saurais pas comment me retrouver dans les principes des Alcooliques anonymes. Je suis très reconnaissant d'être en prison, car, en vérité, si je n'y étais pas, je serais soit interné, soit sous un tas de carton derrière le magasin d'alcool local, ou mort. » — **Jesse B., territoire du Pacifique**

« Honnêtement, le programme de rétablissement des AA a été une grande bénédiction dans notre vie. J'en ai retiré de l'espoir quand je suis arrivé en prison il y a près de quatre ans alors que j'étais désespéré. Les gens que j'ai rencontrés m'ont aimé jusqu'à ce que je puisse m'aimer moi-même, et on m'a dit que si je voulais conserver ce qu'on m'avait donné, je devais le donner à mon tour. Et il m'a été suggéré par mon contact avant libération que je devrais assister à une réunion le plus rapidement possible et c'est ce que j'ai l'intention de faire. » — **Edward T., territoire du Nord-est**

## « Procéder sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-même »

« J'ai lutté contre l'alcool et la drogue pendant la plus grande partie de ma vie. J'ai fait plusieurs séjours en prison pour répéter les mêmes bêtises dès ma sortie. J'en suis à la Quatrième Étape et je me regarde bien en face. Je sais qu'il y a une meilleure façon de vivre, à condition toutefois que je fasse les changements qui s'imposent. » — **David C., territoire du Sud-est**

« J'ai commencé à boire à 11 ans. J'ai déjà été abstinente pendant un long quatre ans, mais j'ai rechuté. Dans mon cas, il a fallu une sentence de cinq ans de prison pour que je me regarde bien dans les yeux. Cette rigoureuse honnêteté, il a fallu que je passe par là ! Pas de demi-mesures, pas de changement de marraine : le message est clair — de l'action et rien d'autre ! J'ai aujourd'hui étudié toutes les Étapes et je marraine des filles ici. Cela me tient sur mes gardes. Tout ça pour en arriver à mon but ultime. » — **Susan M., territoire du Sud-est**

## Un esprit sain

— *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*

« Ils sont rares en effet les alcooliques qui ont quelque notion de leur manque de logique, ou qui, l'ayant constaté, ont eu le courage d'y faire face. Quelques-uns se reconnaîtront comme 'buveurs à problèmes', mais ne supporteront pas l'idée qu'ils soient mentalement malades. L'aveuglement de leur condition est provoqué par la société qui ne sait pas faire la distinction entre alcoolisme et consommation normale d'alcool. 'Avoir la raison', c'est être 'sain d'esprit'. Pourtant, aucun alcoolique ne peut se dire 'sain d'esprit' quand il analyse sa conduite passée, qu'il ait détruit le mobilier de la salle à manger ou sa propre moralité. »

« Je suis alcoolique et ma consommation m'a mené plusieurs fois en prison. J'en suis à mon cinquième séjour. Ma consommation m'a fait commettre des crimes et est la cause de tous les problèmes que j'ai connus dans ma vie. Je travaille aux Étapes; j'ai déjà fait les trois premières. J'ai demandé à faire ma Quatrième Étape, et on m'a remis le formulaire pour la correspondance. Je prends mon abstinence au sérieux et c'est pourquoi on m'a donné cette fiche pour le Service de Correspondance avec les détenus. J'ai essayé d'arrêter de boire par mes propres moyens, mais je sais que je n'y arriverai pas, et je suis prêt à tout pour devenir abstinente. »

— **Donald F., territoire du Nord-est**

## Service de correspondance avec les détenus (SCD)

Ce service s'adresse aux détenus alcooliques qui seront libérés dans au moins six mois. Nous cherchons à appairer un membre des AA d'un autre territoire, les hommes avec les hommes et les femmes avec les femmes. Nous ne fournissons pas de lettres de recommandation aux conseils de libération conditionnelle, aux avocats ou aux tribunaux. Nous ne choisissons pas de parrains; par contre, une fois le contact établi, un membre des AA de l'extérieur pourrait accepter de devenir votre parrain. Si vous souhaitez partager votre expérience en matière d'abstinence et de problèmes d'alcool, n'hésitez pas à nous écrire et à demander un formulaire. Nous vous remercions pour votre patience.

## Contact avant libération

Ce service s'adresse aux détenus qui doivent être libérés d'ici trois à six mois. Nous ne choisissons pas de parrains; par contre, une fois la transition faite entre les AA à « l'intérieur » et ceux de « l'extérieur », quelqu'un pourrait accepter de vous parrainer. Nous tentons de trouver un membre des AA à l'extérieur dans votre lieu de résidence qui vous écrira un peu avant votre libération. Vous pouvez demander un formulaire, ou nous écrire et nous donner la date de votre libération et votre destination (adresse, ville, état ou province, numéro de téléphone).