



# PARTAGES DERRIÈRE LES MURS

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

Automne 2019

Chers amis membres des AA,

Débutons notre réunion par un moment de silence, suivi du Préambule des AA :

« **L**es 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 abstinent et d'aider d'autres alcooliques à le devenir » \*

## Devenir honnête

« Je m'appelle Sarah. Je suis actuellement incarcérée au Texas, où je purge une peine de 15 ans. C'est ma troisième fois en prison. Il faut que ça change ; il y a déjà quelque chose qui a changé dans mon cœur, et il faut que j'apprenne à changer tout le reste. Si jamais je me fais encore arrêter, c'est la prison à vie qui m'attend.

---

*« C'est drôle qu'il faille toucher le fond et être complètement démolie pour réaliser que Dieu est tout ce dont on a besoin, parce que c'est tout ce qu'on a. »*

---

Et il n'en est pas question pour moi. J'ai déjà travaillé les Étapes une fois... mais, honnêtement, je n'avais pas creusé beaucoup. Les AA étaient obligatoires en désintox, alors j'y suis allée à moitié, à contrecœur. Je crois que mon pire handicap à l'époque, c'était la colère que j'éprouvais contre moi-même et contre Dieu. Et je n'avais juste pas envie de faire face à la réalité. Tout était de la faute des autres, jamais de la mienne. Je suis très consciente que le monde ne tourne pas autour de moi ni pour moi, et que personne ne me doit rien. Je suis responsable de moi-même et de mes choix. C'est drôle qu'il faille toucher le fond et être

complètement démolie pour réaliser que Dieu est tout ce dont on a besoin, parce que c'est tout ce qu'on a. En tous cas, je suis plus que prête à travailler ce programme spirituel, et j'aimerais trouver une bonne marraine pour m'aider. J'ai un Gros Livre. J'ai des timbres. Et j'ai du temps. Aidez-moi, s'il vous plaît. »

— Sarah L., Territoire du Sud-Ouest

« J'ai appris que Douze Étapes ne suffisaient pas. Je m'en suis bien sorti pendant les premiers six mois, un an, de mon rétablissement. À cause de mon trouble mental compulsif, je ne peux jamais me contenter d'un verre. Mon problème d'alcool et de drogues me l'a appris. Mais mon cerveau me dit que je peux en prendre un. Alors ce premier verre devient 20 verres — de trop. J'ai remis ma vie entre les mains de ma Puissance supérieure. Pendant des années, je n'arrêtais pas de me dire que je pouvais boire raisonnablement, mais c'était un mensonge. Je suis quelqu'un qui a bon cœur, mais il suffit de quelques verres pour que l'alcool me transforme en l'être le plus désagréable qu'on puisse jamais rencontrer. » — Claude R., Territoire du Sud-Est

« Bonjour, je m'appelle Brandon. J'ai 41 ans et je suis un alcoolique. J'ai pris mon dernier verre le 5 février 2013. C'est aussi le jour où on m'a envoyé en prison. À l'âge de 35 ans, j'ai entamé une peine de huit ans et demi. En arrivant en prison, j'ai fait le bilan de ma vie. J'ai compris que mon attitude face à la vie était affreuse. J'étais complètement égoïste et égocentrique ; mon plaisir et mon confort venaient avant tout. Et à tout ça, j'ai dit : "Plus jamais." J'ai commencé à boire à l'âge de 15 ans. Pendant 20 ans, ma vie d'alcoolique est devenue de moins en moins maîtrisable — j'étais plein d'apitoiement et de malhonnêteté. On aurait dit qu'il fallait que je passe toutes mes journées à me battre contre moi-même et contre tout le monde. Cela m'a aussi poussé, sans que je le sache, à profiter des autres. J'avais construit une prison dont les barreaux étaient ma volonté déchaînée et mes désirs égoïstes, et je ne pouvais plus m'en échapper. Je menais une guerre perdue d'avance. » — Brandon E., Territoire du Nord-Est

## De la gratitude envers les membres de l'extérieur

« Tout d'abord, merci infiniment d'avoir donné mes coordonnées à un membre de l'extérieur, car il m'a écrit. J'étais si content de

recevoir une lettre et de savoir que je n'étais pas seul dans cette bataille. À l'âge de 48 ans, je crois vraiment que je peux rester sobre avec l'aide de Dieu et ma nouvelle famille AA. Les membres des AA se soucient vraiment de nous qui avons encore tant de mal ici. En septembre, j'aurai deux ans d'abstinence. Tout a commencé quand j'ai écrit pour demander un Gros Livre et que j'ai commencé à suivre les suggestions. Et maintenant j'ai un véritable ami en chair et en os chez les AA. Incroyable ! Je lui a écrit une lettre de deux pages, alors j'espère que ça ne lui fera pas peur. Je n'aurais jamais pensé pouvoir être heureux ou abstinent en prison, et aujourd'hui je suis l'un et l'autre. Merci ! » — Terrence A., Territoire du Sud-Est

---

*« Je n'aurais jamais pensé pouvoir être heureux ou abstinent en prison, et aujourd'hui je suis l'un et l'autre. Merci ! »*

---

« Je me souviens de ma première expérience avec l'alcool. J'ai été désintoxiqué de l'alcool plusieurs fois durant ma jeunesse. Quand je prenais de la drogue, l'alcool était toujours là. En 2011, quand j'ai cherché à me rétablir pour la première fois, j'ai fait une rechute d'alcool en pensant que c'était O. K. À ma sortie de prison, après avoir purgé 11 mois pour voies de fait simples, j'ai recommencé à boire les fins de semaine, ce qui a fini par m'amener à prendre d'autres drogues. Il n'y a pas une seule fois où l'alcool n'était pas là : il a toujours joué un rôle clef dans ma débâcle. Alors, en arrivant ici, je me suis joint au groupe des AA de la prison. La réunion a lieu une fois par semaine, le mardi. Le groupe s'appelle "Hard Living" (*La vie dure*). Il n'y a pas beaucoup de monde à la réunion, mais le contenu est toujours là. Chacun s'appuie sur l'expérience des autres, on discute des publications et on s'entraide les uns les autres quand il y a des coups durs. Au début, il y avait toujours un visiteur de l'extérieur. Et on nous dit maintenant qu'il y en aura bientôt encore un à chaque réunion. Je crois que voir quelqu'un qui a fait la transition vers une abstinence durable sera très utile à mon rétablissement, parce qu'il va m'apporter son espoir, son expérience et sa connaissance du programme. » — Larry H., Territoire du Nord-Est

## La force du Gros Livre

« Je suis incarcérée depuis le 24 août 2017, un résultat direct de ma consommation d'alcool. Je suis alcoolique depuis mes 13 ans environ. J'ai découvert les AA en février 2017 et j'adore ça. J'aime beaucoup les groupes d'étude du Gros Livre, et l'apprentissage des Étapes m'enflamme véritablement. Apprendre les leçons du Gros Livre et comprendre ce que je suis et ce qui me fait souffrir, et voir tout ça bien expliqué en détail m'a beaucoup aidée. Vraiment, je ne jure plus que par les groupes d'étude du Gros Livre. Je lis et relis encore aujourd'hui mon Gros Livre, chaque jour. Quand je l'ai terminé, je recommence à "L'opinion d'un

médecin". Mon alcoolisme me rend complètement impuissante. (Il m'enlève jusqu'au souvenir des autres.) Je laisse tout le monde derrière moi. J'ai une fille qui est un ange, et ça nous brise le cœur à toutes les deux. Je ne veux plus boire. Parfois j'ai tendance à me laisser aller, je me complais dans ma culpabilité et j'ai du mal à me pardonner. Je suis en communauté thérapeutique maintenant et je m'occupe de ces problèmes. Chaque jour de mon rétablissement, j'essaie de faire quelque chose de positif pour être sûre de ne pas m'endormir sur mes lauriers. » — Eileen K., Territoire du Sud-Ouest

## Faire partie d'un Mouvement mondial

« Je suis un alcoolique, c'est certain, et ce qu'il y a de bien c'est que les chaises dans les salles des AA sont les mêmes pour tout le monde ! Comme je l'ai dit dans ma première lettre, j'ai organisé une nouvelle réunion des AA dans le secteur, et ça marche tellement bien qu'on fait salle comble. J'ai beaucoup de plaisir à présider les réunions et à voir le visage des gars quand une lumière s'allume dans leurs yeux, quand ils comprennent. J'ai vu sur votre entête de lettre qu'il y a un Congrès l'année prochaine en juillet, et je crois que je vais y aller, si Dieu le veut. J'ai déjà été à deux congrès ; un qui avait lieu à Syracuse, dans l'État de New York. J'espère seulement que je pourrai me payer ce voyage à Détroit parce que j'aimerais beaucoup aller à un Congrès international ! Cela doit être extraordinaire de se retrouver avec 30 000 amis de Bill dans la même place et dans le même but ! Comme ils disent, Dieu nous donne ce dont nous avons besoin, n'est-ce pas ? » — John P., Territoire du Nord-Est

« Le temps que j'ai passé chez les AA m'a appris à être fort, et je continue à donner gratuitement ce que j'ai reçu gratuitement. Ma vie est pleine de désastres passés et présents, mais en me souvenant de ma Prière de la Sérénité, je me concentre sur ce que je peux changer plutôt que de ressasser ce que je ne peux pas. C'est bon d'être abstinent, et ma version de Dieu ne me donnera jamais plus que ce que je peux supporter. Mais j'ai l'impression parfois qu'il me surestime. Dans ces moments-là, je prie pour avoir meilleur dos. Durant mon abstinence, j'ai eu de bons professeurs, et j'ai toujours eu l'intelligence d'écouter. Ma famille AA a toujours été là, et elle le sera toujours. » — John A., Territoire de l'Est central

## Une nouvelle liberté et un nouveau bonheur

« J'ai 45 ans. J'ai trois sœurs et ma mère est une femme forte. Aujourd'hui, je travaille à ma liberté. J'ai des plans d'affaires pour mettre de l'ordre dans ma vie autant que possible. Je suis aussi en

---

*« Aujourd'hui, je fais tout ce que je peux pour prendre les bonnes décisions, pour que je puisse sortir de prison et avoir une bonne vie réussie, sans criminalité. C'est tout ce qui compte. »*

---

rétablissement de l'alcoolisme. J'ai commencé à boire à 14 ans. J'attendais que ma mère et mon oncle s'endorment pour boire leur alcool. Bière, cognac, whiskey, vin. J'ai bu toutes sortes de vin, tout ce qui pouvait me saouler. Ma vie était très dure. Depuis l'âge de 13 ans, il fallait toujours que je me batte, parce que j'étais grand et gros et les autres me testaient — le seul garçon de la famille. Et puis, il y a cet enfer que j'ai fait vivre à ma mère et à mes sœurs. Aujourd'hui, je fais tout ce que je peux pour prendre les bonnes décisions, pour que je puisse sortir de prison et avoir une bonne vie réussie, sans criminalité. C'est tout ce qui compte. » — James H., Territoire du Pacifique

« Je m'appelle Christopher et je suis un alcoolique. Je suis incarcéré dans un établissement correctionnel du Wisconsin pour m'être battu avec la police en état d'ivresse. J'ai 29 ans. Je suis ici depuis 2016. Je sors l'année prochaine, le 17 mars, à mon trentième anniversaire — le jour de la Saint-Patrick, il faut le faire ! Je voudrais entrer en contact avec des personnes dans le programme qui ont peut-être à peu près mon âge et qui sont comme moi. Je crois que j'ai mérité ce que j'ai, et j'en assume l'entière responsabilité. Je ne suis pas mécontent que ce soit arrivé, parce que si on ne m'avait pas jeté en prison, je serais probablement mort. J'ai le désir de changer et d'aller de l'avant, et j'espère que je pourrai accomplir de bonnes choses pour moi-même après ça. J'ai l'intention d'aller à l'école et d'avoir une carrière. J'ai différentes idées sur ce que je vais faire. Je suis dans un programme de construction à l'heure actuelle. Je suis musicien, un artiste, j'aime le fitness et les études. De nouveaux amis ne seraient pas de trop, des gens qui pourraient m'aider ici et maintenant, et plus tard quand je serai sorti. J'ai besoin qu'on me guide dans le programme. (J'ai besoin d'un parrain. Aidez-moi quand vous pourrez.). Je suis impatient d'avoir de vos nouvelles. Merci de m'avoir lu. » — Christopher E., Territoire de l'Est central

## Travailler les Étapes

« J'ai 22 ans, et boire a pris une place importante dans ma vie à l'âge de 15 ans. L'alcool m'a fait détester tout le monde, y compris moi-même. J'ai perdu des relations importantes à cause de mes sautes d'humeur. Ça a duré trois ans. À l'âge de 18 ans, j'ai fait un peu de temps dans une prison de comté. Je me suis bien rendu à quelques réunions, mais c'était juste pour sortir de ma cellule. Une fois relâché, j'ai recommencé à boire. Après 45 jours, je me suis retrouvé dans une prison d'État pour la première fois. On m'a placé en communauté thérapeutique, mais j'ai abandonné au bout de sept mois. Après avoir passé deux ans derrière les barreaux, on m'a encore relâché. Cette fois, ça n'a duré que 55 jours ; j'ai commis un crime une nuit à cause de la boisson, alors me voilà avec une autre peine à purger. Cette fois, j'ai demandé à être placé dans la même communauté thérapeutique que j'avais abandonnée il y a quelques années. J'y suis depuis cinq mois maintenant ; je suis heureux et j'ai beaucoup appris. Je travaille aussi les Étapes, ce qui m'aide, et je

suis impatient de montrer aux gens que j'ai changé. Merci à vous, les gars. » — Scott B., Territoire du Nord-Est

« Je m'appelle Felipe M. et je suis un homme de 39 ans qui purge actuellement une peine de 25 ans dans l'État de Washington. Il y a maintenant 9 ans que je suis enfermé et j'ai passé au moins la moitié de ce temps en isolement parce que je me faisais toujours pincer pour alcool et drogues illicites. Je suis un ivrogne et un toxicomane invétéré depuis le début de mon adolescence. J'ai passé la plus grande partie de ma vie entre les centres de traitements, les prisons de comté et quatre peines dans des prisons d'État. Ce que je veux aussi que vous sachiez, c'est que je commence vraiment à comprendre cette histoire des AA. Ce mois-ci, j'ai reçu mon jeton de six mois. Je suis réellement très fier de moi. Je jure que j'ai dû assister à des milliers de réunions dans ma vie, mais je n'avais jamais compris comment les gens pouvaient dire que leur vie s'était améliorée. Maintenant, je comprends. Écoutez, je ne vais pas vous raconter toute l'histoire de ma vie dans ma première lettre. J'aimerais beaucoup avoir quelqu'un à qui parler du programme des AA. Je ne reçois pas beaucoup de courrier. Je suis impatient d'avoir de vos nouvelles. » — Felipe M., Territoire du Pacifique

---

*« Je suis réellement très fier de moi. Je jure que j'ai dû assister à des milliers de réunions dans ma vie, mais je n'avais jamais compris comment les gens pouvaient dire que leur vie s'était améliorée. Maintenant, je comprends. »*

---

## « Deuxième Étape » (un poème)

« Chaque fois que j'ai voulu être aux commandes, j'ai perdu ; j'ai sombré dans la dépression, j'ai pleuré et j'ai bu. Gorgée après gorgée, je perdais la raison ; et la sobriété semblait être une illusion. L'alcool me faisait prendre toutes les mauvaises décisions ; bataille après bataille, je perdais à répétition. L'alcool m'a consumé jusqu'à me dominer ; au plus fort de mon alcoolisme, par moi-même j'étais ruiné. Sans lui je ne pouvais ni m'éveiller ni m'assoupir ; et c'est à mon cœur qu'il s'adressait quand je voulais partir. J'en suis venu à croire que je ne pouvais pas y arriver seul ; si je continuais, c'est de la mort que je franchirais le seuil. Dans une Puissance supérieure à moi-même, je me suis mis à croire ; et j'ai réussi ainsi à arrêter de boire. Avant d'accepter ma Puissance supérieure, j'étais presque condamné ; mais depuis qu'Elle m'accompagne, tous les jours une bataille est gagnée. » — Cody R., Territoire du Pacifique

## Se reconnaître alcoolique

« Je m'appelle Breanna H. — si vous pouviez m'aider, je ne suis pas la seule ici qui a le même problème. On ne peut recevoir que

des livres sans agrafes, et il faut qu'ils soient neufs. Je suis indienne Cherokee, sicilienne et portoricaine, mais j'ai longtemps été bloquée sur le fait que je ne suis pas chrétienne. Alors, le chapitre qui m'a le plus aidée, c'est l'histoire à la page 509 du Gros Livre, "Écouter le vent", parce que c'est à cela que je crois. Je me demande si c'est une bonne chose. Ce serait me mentir à moi-même de dire que je vis comme si je croyais en Dieu, car je suis plus spirituelle que religieuse. Je suis aussi une toxicomane, mais c'est seulement après avoir assisté à ma première réunion ici il y a quelques semaines, et après avoir reçu un Gros Livre (et avoir commencé à le lire), que je me suis rendu compte que j'étais alcoolique avant tout ! Je bois depuis l'âge de 12 ans. Je suis abstinente depuis le 27 avril 2019. C'est tout nouveau, mais j'espère le rester très longtemps, avec votre aide ! Tout livre ou conseil sera le bienvenu ! » — **Breanna H., Territoire du Nord-Est**

« J'écris cette lettre dans l'espoir de pouvoir, comme il est écrit à la fin du Gros Livre, correspondre avec un autre alcoolique pour m'aider à rester abstinente. D'être mis en prison m'a ouvert les yeux. J'ai bien voulu mais je n'ai jamais pu rester sobre, chaque fois que j'ai tenté l'expérience. Je sais que c'est parce que je n'ai jamais vraiment essayé les Étapes qui nous sont proposées. Et jamais de ma vie, avant aujourd'hui, j'ai été honnête avec moi-même au sujet de mon alcoolisme. Maintenant j'accepte le fait que je suis, comme tant d'autres avant moi, un alcoolique du genre désespéré. Toutes mes tentatives passées ont échoué. Je suppose que je n'ai jamais vraiment été prêt à me regarder en face honnêtement, de peur de ce que le miroir pourrait me montrer, mais ça ne peut pas être pire que le monstre que je deviens quand je suis saoul. » — **Mark W., Territoire du Sud-Est**

## À la recherche de contacts

« Je m'appelle Joseph T. et je suis en prison parce que je deviens colérique quand je bois de l'alcool. Depuis que je suis en prison, j'ai apporté des changements dans ma vie. J'ai une fille en bas âge que je n'ai pas vue depuis environ un an. Elle avait cinq mois quand je me suis fait arrêter. Elle aura deux ans quand je sortirai.

Ma date de libération est le 29 février 2020, et je vais retourner dans ma ville natale. Je vais recommencer ma vie — apeuré, seul, probablement dans un hôtel, une maison de transition ou une pension. J'ai peur de recommencer à boire. J'espérais que vous pourriez me mettre en contact avec quelqu'un de l'extérieur — peut-être même un parrain — et me dire où trouver des réunions. Ce serait super ! Merci de m'accorder un peu de votre temps ! » — **Joseph T., Territoire du Nord-Est**

## Service de correspondance avec les détenus (SCD)

Ce service s'adresse aux alcooliques incarcérés qui ont encore au moins six mois de peine à purger. Nous les jumelons au hasard avec des membres de l'extérieur qui habitent dans une autre région, les hommes écrivant aux hommes et les femmes aux femmes. Nous ne fournissons pas de lettres de référence pour la commission des libérations conditionnelles, les avocats ou les fonctionnaires de justice. Nous n'adjoignons pas de parrains ni de marraines ; toutefois, une fois que vous l'aurez contacté, le membre des AA de l'extérieur sera peut-être disposé à vous parrainer. Si vous avez envie de partager avec quelqu'un au sujet de votre abstinence et de vos problèmes d'alcool, écrivez-nous et demandez le formulaire. Nous vous remercions de votre patience.

## Contacts 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'adjoignons pas de parrains ni de marraines ; toutefois, une fois que votre transition des AA « de l'intérieur » aux AA « de l'extérieur » est complétée, il se peut que quelqu'un soit disposé à vous parrainer. Nous tâchons de faire en sorte qu'un membre des AA de l'extérieur qui habite dans votre localité vous écrive temporairement juste avant votre libération. Vous pouvez demander le formulaire, ou nous écrire, en précisant votre date de libération et votre destination (adresse, ville, État, numéro de téléphone).