



# PARTAGES DERRIÈRE LES MURS

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

Été 2021

Chers amis des AA,

Nous allons commencer la 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'en aider d'autres 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 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 abstinentes et d'aider d'autres alcooliques à le devenir. »\*

## Un jour à la fois

« Dans mon rétablissement, plus je m'implique dans les AA, plus je comprends l'origine de mes défauts de caractère. Ces défauts sont nés durant mon enfance, lorsque j'ai fait connaissance avec la peur, la tristesse et la honte. Je n'aimais pas le sentiment d'être un lâche, mais je ne voulais pas être abandonné. C'est là qu'a commencé ma quête malsaine d'approbation. À l'âge de 11 ans, après une dure journée de travail sous le soleil avec mon père, on prenait un doigt ou deux de tequila avant le repas. C'est donc devenu mon médicament. Je me « médicamentais » chaque fois que j'étais blessé, en colère ou en manque d'acceptation. Quand j'ai commencé à assister aux réunions des AA, j'ai trouvé le slogan "un jour à la fois" accrocheur. C'est comme une rime. Je sais maintenant que j'étais un alcoolique. Mais à l'époque, même si j'avais arrêté de boire de l'alcool, je ne pensais pas avoir perdu la maîtrise de ma vie. Je n'arrivais pas à mémoriser les Douze Étapes, sans parler de les mettre en pratique. Et puis, un jour, au bout de longs efforts, j'ai vécu un réveil spirituel. C'est parce que j'en suis venu à croire qu'une puissance supérieure à moi pouvait me rendre la raison. Aujourd'hui, grâce aux AA, je suis un

homme changé. Mes défauts refont surface de temps en temps, mais Dieu les élimine tous. Merci pour votre soutien. » — **Sal C., Territoire du Pacifique**

## Une raison de sourire

« J'ai passé les 10 dernières années en état d'ivresse. J'ai 38 ans, et les derniers souvenirs précis que j'ai de ma vie me viennent de la fin de la vingtaine. Je n'ai pas seulement perdu une décennie ; j'ai tout perdu, y compris la raison et la dignité. Tout ce qu'il me reste, c'est ma vie, ma bible et mon livre des AA. J'espère que vous allez pouvoir m'aider à m'aider moi-même ; pas seulement pour retrouver ma vie, mais pour rebâtir une vie stable ; que vous allez pouvoir m'enseigner à être ouverte, pour que j'apprenne à conserver et à vivre cette vie. Je suis entrée chez les AA parce que je voulais ce que des personnes sobres comme vous réunies dans un sous-sol d'église avaient : une raison de sourire. Je ne trouvais pas le moyen de sourire parce que j'étais paresseuse et je croyais que tout m'était dû. Je ne voulais pas travailler pour l'obtenir. Aujourd'hui, je croupis dans le fond d'une prison d'État — dans le bas-fond, je veux dire. Il s'est passé quelque chose en septembre 2020 qui m'a donné envie de changer. J'ai ouvert les yeux pour la première fois depuis 10 ans. Une violation des conditions de ma libération a fini par me rattraper, et c'est ce qui m'a sauvé la vie — m'a arrêté de boire et de me droguer.

---

*« Aujourd'hui, grâce aux AA, je suis un homme changé. Mes défauts refont surface de temps en temps, mais Dieu les élimine tous. Merci pour votre soutien. »*

---

Maintenant je suis prête à y mettre l'effort. Je ne sais pas du tout quoi faire ni par où commencer. Je ne sais plus qui je suis ces temps-ci. Que Dieu bénisse la personne qui décidera de m'aider à m'aider moi-même. Si personne ne le fait, je ne peux pas dire que je leur en voudrais. Quelque chose en moi m'a dit

d'écrire cette lettre. Je laisse le reste à Dieu. Merci de prendre le temps de lire cette lettre. Je vous souhaite de passer une très belle journée ; et je me le souhaite à moi aussi. Je ne suis pas seulement vivante, mais je suis réveillée et sobre également. »  
— Lindsay O., Territoire du Sud-Est

### Exprimer sa gratitude

« Premièrement, je veux vous remercier pour la belle lettre que je viens de recevoir du Bureau des Services généraux. J'ai lu attentivement tout le contenu de cette enveloppe. J'ai lu les deux pages de votre lettre deux fois et j'ai compris qu'on peut

---

*« Mon cheminement dans la sobriété ne fait que commencer. Avec le soutien et les conseils de gens comme vous chez les AA et avec l'aide de ma Puissance supérieure, j'ai hâte à la nouvelle vie qui m'attend. »*

---

tous contribuer un jour à la fois, en partageant nos émotions les uns avec les autres, notre force et notre espoir futur. J'ai trouvé votre lettre très chaleureuse et je me suis senti encouragé. Je sais que ma vie va s'améliorer si j'entre en contact avec les AA, parce que je l'ai déjà fait. Je buvais juste pour passer le temps. Je sais qu'il reste moins de 60 jours, si Dieu le veut, avant la date prévue pour aller présenter mes requêtes au tribunal, en mai 2021. Si ce n'est pas trop vous demander, pourriez-vous continuer de me réchauffer le cœur en répondant à cette lettre ? » — Anthony F., Territoire du Sud-Est

« Je voulais juste vous remercier de me permettre de raconter mon histoire à mes semblables. J'en ai vraiment besoin parce que je comprends que c'est une maladie qui peut mener à la mort. Je suis père de famille et j'aime mes enfants. Voyez-vous, ma mère est morte quand je n'avais que deux mois et mon père a été tué – devant mes yeux – quand j'avais 9 ans. Je souffre de dépression et la dépression m'a amené à l'alcool, qui a progressé jusqu'aux drogues. J'ai maintenant 45 ans et je suis sobre depuis cinq ans. Mes mauvaises décisions m'ont conduit en prison, et il me reste 9 ans à faire. Je crois sincèrement que la prison m'a sauvé la vie. Je crois en Dieu ; je prie souvent et j'assiste aux services religieux dans l'établissement. Je suis sur une liste d'attente des AA et je cherche d'autres façons d'améliorer ma sobriété. Je lis les histoires de *Partages derrière les murs* et j'espère un jour pouvoir y raconter ma propre histoire. Je suis en train de trouver mon chemin. Je me sens mieux et j'essaie de réparer mes torts envers mes amis et ma famille. Je fais de l'exercice, je lis et j'apprends à aimer la vie sans drogue ni alcool. Aujourd'hui je suis reconnaissant de la

nouvelle chance qui m'est donnée de vivre et cette fois avec l'aide des AA. Je sais que je peux y arriver un jour à la fois. »  
— Leroy P., Territoire du Pacifique

### Tendre la main en quête d'aide

« Je m'appelle Robert. J'ai 51 ans et j'ai un grave problème d'alcool. Ça a ruiné ma vie. Ma famille m'a tourné le dos au lieu de m'aider. À cause de l'alcoolisme, je me suis retrouvé en prison pour des trucs dont je ne me souviens même plus. Je me suis mis à genoux pour demander de l'aide ; je n'ai personne à qui parler et j'ai besoin de parler à quelqu'un. Mes deux grands-pères étaient mauvais, eux aussi. Quand je ne bois pas, il n'y a pas meilleure personne que moi. Depuis que je suis incarcéré, je n'ai parlé qu'à deux ou trois personnes. J'ai besoin de quelqu'un avec qui je pourrais correspondre. La maladie mentale et l'alcoolisme ne font pas bon ménage. Les gens ne comprennent pas l'alcoolisme. Je le combats, mais je n'arrive pas à le maîtriser. J'espère vraiment que ceci n'est pas une perte de temps. J'ai sincèrement besoin d'un correspondant qui comprenne ce que je suis en train de vivre. Quand je sortirai de prison, je vais être à la rue, et je ne veux pas retourner vers la bouteille. Merci énormément pour votre aide. » — Rob G., Territoire du Sud-Est

« Je suis actuellement incarcéré dans une prison de la Caroline du Sud. Je suis tombé par hasard sur la quatrième édition du livre *Les Alcooliques anonymes* et ça a changé ma vie. J'ai trouvé Dieu, pour la première fois de ma vie. Je pense que je travaille les Étapes et je suis en train de relire le Gros Livre des AA. Je ne peux pas vous dire à quel point je suis reconnaissant envers le Gros Livre des AA ! Malheureusement, je n'ai pas accès aux réunions pour le moment. Je me demandais s'il serait possible d'avoir un parrain qui serait prêt à correspondre avec moi ? Je veux être sobre plus que tout ce que je n'ai jamais voulu dans ma vie. Les histoires dans le livre des AA m'ont vraiment touché ; je me reconnais dans toutes ces histoires. Je veux dire merci aux AA pour l'espoir qu'ils m'ont donné. Les AA ont été une immense bénédiction sous la forme d'un livre. Merci beaucoup de prendre le temps de me lire. » — Angel W., Territoire du Sud-Est

### La force de l'humilité

« Allô, je m'appelle Justin et je suis un alcoolique. Pendant tout l'hiver, j'ai lu les écrits remarquables d'alcooliques comme moi qui sont incarcérés un peu partout au pays. J'écris aujourd'hui pour vous demander l'édition du printemps de *Partages derrière les murs* (PDLM). Tout le travail nécessaire pour monter cette courte réunion sur papier m'aide à rester sobre. Dans l'impossibilité d'accéder aux réunions en prison, PDLM remplit ce vide et me donne le courage de rester humble. J'ai demandé à ma Puissance supérieure de guider mes pas sur une voie de

non-retour en ce qui concerne le système judiciaire. Ce n'est pas la première fois que je me retrouve derrière les murs à cause de la maladie de l'alcoolisme. J'entre et je sors de prison dans ma ville natale depuis l'âge de 16 ans. Notre maladie ne va jamais en s'améliorant, juste en s'aggravant. Admettre notre

---

*« Les histoires dans le livre des AA m'ont vraiment touché ; je me reconnais dans toutes ces histoires. Je veux dire merci aux AA pour l'espoir qu'ils m'ont donné. »*

---

impuissance devant l'alcool est notre seule solution. La première Étape marche quand on la fait marcher. Avec cette connaissance et avec de l'humilité, je peux rester impuissant et concentré. Savoir qu'on est impuissant, c'est être humble ; pour les gens comme nous, c'est un fait. Mon contact du programme de correspondance avec les détenus m'a dit : "Il faut rester humble si on ne veut pas trébucher." Il m'a aussi appris que l'inquiétude, comme tous les défauts, a ses racines dans l'égoïsme. Quand on est trop concentré sur soi-même, ces défauts poussent comme la mauvaise herbe dans un jardin. Quand on est concentré sur les autres, toutes nos qualités font surface petit à petit. Un jour à la fois je reste sobre derrière ces murs. Chaque fois que j'ai à sortir dans la cour de la prison, je deviens comme un fantôme. Finalement, je pense que ma Puissance supérieure essaie de me montrer que ma sobriété va se passer à l'extérieur des murs. La sobriété est facile au dehors. Plus je reste humble et plus la première Étape devient claire, avec la gratitude, l'humilité et le désir d'apprendre, en restant impuissant et sobre. Lire deux pages par jour du Gros Livre et rester en contact avec le Bureau des Services généraux sont des choses qui m'aident. Je ne suis pas parfait et je ne le serai jamais. Mais quand je ne prends pas ce premier verre, je supporte très bien de ne pas être parfait. Merci pour *Partages derrière les murs*. » — Justin D., Territoire du Sud-Est

### **Je ne suis plus prisonnier**

« Mon cheminement dans la sobriété ne fait que commencer. Avec le soutien et les conseils de gens comme vous chez les AA et avec l'aide de ma Puissance supérieure, j'ai hâte à la nouvelle vie qui m'attend, au lieu de vivre chaque jour dans la peur en cherchant l'oubli au fond d'une bouteille. Le vrai test, pour moi, ce sera quand je serai sorti d'ici. J'aurai la chance d'être entouré de nombreuses réunions dans les environs de ma ville natale, à Cape Cod au Massachusetts. Ils ont des réunions à 7 heures du matin tous les jours de la semaine ; cette réunion est littéralement à sept ou huit minutes à pied de chez moi. J'ai l'intention d'assister dès le départ à un minimum de 90 réunions en 90 jours quand je serai de retour chez moi.

Je vais pouvoir commencer chaque journée par une réunion. En écrivant ceci, je me sens plein d'enthousiasme et d'espoir. Je suis conscient qu'il y aura des journées difficiles et des épreuves, mais si je travaille les Étapes, si je me trouve un parrain, si je reste près de Dieu et si je continue de faire passer la sobriété en premier dans ma vie un jour à la fois, alors je sais que je ne boirai plus. Je n'oublierai jamais d'où je viens, en me mettant au service des autres et de Dieu. Ainsi je vous dis merci, et continuez votre beau travail. Sachez tout le bien que vous apportez dans la vie des gens. Je suis sûr que vous et tous ceux qui travaillent avec vous sont très occupés à aider les gens à combattre cette terrible maladie de l'alcoolisme. J'ai inclus des choses à lire, si quelqu'un parmi vous a le temps ; c'est tout ce qu'un détenu fait pour rester sobre en attendant que vienne la libération physique. Dieu merci je ne suis plus prisonnier de mes propres pensées. Que Dieu vous bénisse et que la paix soit avec vous. » — Peter F., Territoire du Nord-Est

### **« Je veux devenir ce genre d'homme »**

« Je m'appelle Franklyn. J'ai 38 ans et je suis présentement incarcéré. Je connais les AA depuis l'âge de 15 ans. Je vis sous l'emprise de l'alcool depuis bien trop longtemps. J'ai été dans plusieurs centres de traitement et différents programmes à l'intérieur des murs. Durant tout ce temps, j'avais l'esprit fermé à tout ce que les gens pouvaient me dire pour m'aider à m'en sortir. J'ai toujours pensé que je pouvais avoir le dessus sur ma consommation, mais ça n'a jamais marché ; l'alcool m'amène toujours à la plus complète déréliction. En 2012, j'ai eu un grave accident de voiture en état d'ivresse. Dieu merci, j'étais la seule personne impliquée dans l'accident et personne d'autre n'a été blessé physiquement. Mais j'ai fait vivre l'enfer à ma famille et à mes amis. Je suis resté aux soins intensifs pendant deux mois avec une fracture de la colonne, des côtes et les jambes cassées. J'ai eu la vie sauve grâce à Dieu et à des médecins fantastiques. J'ai maintenant 28 vis et deux plaques

---

*« Je suis en train de trouver mon chemin. Je me sens mieux et j'essaie de réparer mes torts envers mes amis et ma famille. Je fais de l'exercice, je lis et j'apprends à aimer la vie sans drogue ni alcool. »*

---

de 35 centimètres le long de la colonne, et une autre plaque sur l'os de la jambe droite. Même après avoir frôlé la mort, je suis retourné à l'alcool. La vie que je mène est de la folie. Je suis sorti de prison et j'ai recommencé à faire les mêmes choses en espérant obtenir des résultats différents – comme apprendre à maîtriser ma consommation. Me voilà maintenant de retour au pénitencier, en "congé" de mon alcoolisme : il me reste six

mois à purger. Je sais dans mon cœur que je devrais faire les choses différemment. Je suis complètement ouvert à l'idée de suivre un programme en Douze Étapes et je fais de mon mieux pour adopter des principes différents dans ma vie. Mon alcoolisme nous a brisés, moi et ma famille. Il y a déjà bien des années que l'alcool a cessé d'être une fête pour moi. Il est aux commandes de ma vie depuis trop longtemps. Je ne pouvais pas fonctionner ni faire quoi que ce soit sans prendre un verre. Ma vie n'avait qu'un but : boire et boire encore. J'ai une fille de 9 ans, Layla. Sa mère est une femme merveilleuse qui est sobre depuis maintenant plusieurs années. Je veux ce qu'elle a plus que tout au monde : la santé d'esprit et la délivrance des chaînes de l'alcool. Je suis prêt à faire n'importe quoi pour l'avoir aujourd'hui. J'espère trouver quelqu'un qui pourra m'aider à entrer dans un programme ou dans une maison de transition quand je sortirai en octobre. Il faut que je change. Il faut que je trouve quelque part un réseau d'entraide pour commencer le processus de guérison. Je suis ouvert à toutes les suggestions et j'aimerais beaucoup recevoir des conseils utiles et entendre des histoires positives. Merci énormément pour votre temps et pour votre engagement à aider d'autres alcooliques. J'espère pouvoir faire de même un jour. J'ai essayé ici mais c'est difficile. À cause de la Covid-19, on reste en cellule 23 heures par jour. Tous les programmes se font à l'aide de manuels qu'on lit chacun dans sa cellule. Je suis dans un programme de croissance personnelle que je prends très au sérieux, et je suis enfin prêt à tout essayer pour ne pas prendre ce premier verre. Je sais que j'ai beaucoup à offrir, et je veux devenir ce genre d'homme. Merci. » — **Franklyn R.,**  
Territoire du Sud-Est

## **Service de correspondance avec les détenus (SDC)**

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.

## **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'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).

**Si vous recevez ce bulletin et que vous aimeriez qu'un membre des AA vous écrive et partage avec vous son expérience, sa force et son espoir, veuillez remplir et poster le formulaire ci-joint.**