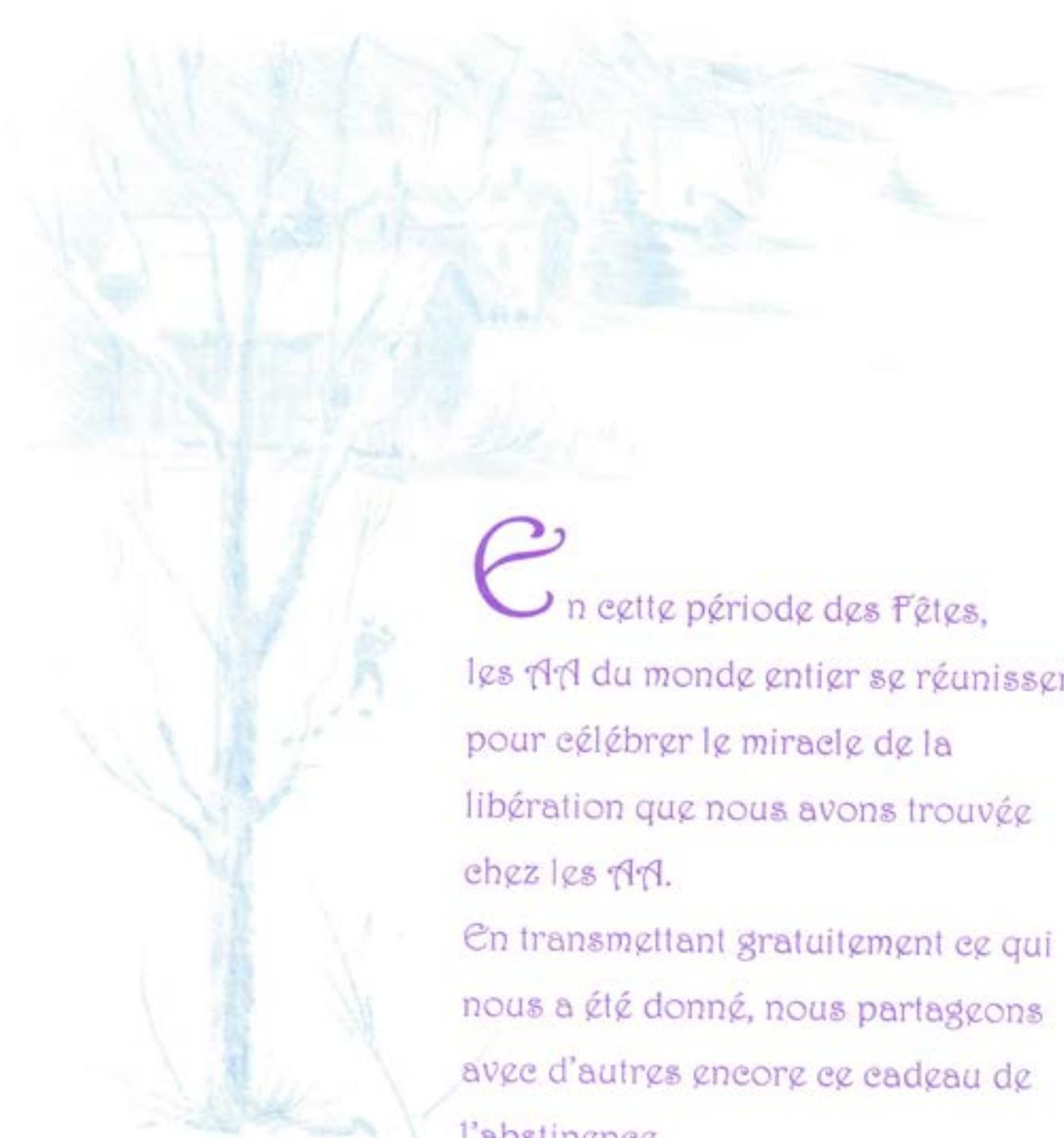


BOX 4|5|9

Vol.47, N° 6 (version anglaise)

Nouvelles du Bureau des Services généraux des AA^{MD}
Édition des fêtes 2000

Vol. 33, N° 6 (version française)



En cette période des Fêtes,
les AA du monde entier se réunissent
pour célébrer le miracle de la
libération que nous avons trouvée
chez les AA.

En transmettant gratuitement ce qui
nous a été donné, nous partageons
avec d'autres encore ce cadeau de
l'abstinence.

Archive du
contenant 1000

Le Box 4-5-9 est publié bimestriellement par le Bureau des Services généraux des Alcooliques anonymes, 475, Riverside Drive, New York, N.Y. 10115 ©Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2000

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

Site Web: www.aa.org

Abonnement : Individuel, 3,50 \$ US pour un an; de groupe, 6 \$ US par année pour chaque jeu de 10 exemplaires. N'oubliez pas d'inclure votre chèque ou mandat-poste payable à : A.A.W.S., Inc.

La Réunion mondiale du Service explore les nouveaux défis d'un monde en évolution

des AA ne serait peut-être pas assez clair, ou pourrait ne pas arriver à destination. Nous devons travailler avec nos confrères membres, et surtout avec le plus nouveau d'entre eux, pour transmettre notre expérience et nos Legs de Service et de Rétablissement. »

Après avoir rapporté l'expérience de son pays en ce qui a trait à « Bien utiliser les médias électroniques », Gudrun M., le délégué de Grande-Bretagne, a suggéré : « Voyons s'il vaudrait la peine d'ajouter une page de service aux sites Web AA, pour y publier les rapports des Conférences, les rapports annuels et autres informations pour tous les membres des AA. Est-ce que cette initiative ne favoriserait pas la lecture des documents de service pour certains de nos membres, surtout la jeune génération ? Est-ce que cela ne nous aiderait pas à réduire nos coûts d'impression et d'expédition, entre autres ? » Gudrun est allé au devant des questions sur les bris possibles d'anonymat, et a ajouté : « Si nous utilisons des mots de passe et des liens protégés pour contrôler l'accès à ces pages, ainsi nous pourrions nous assurer que seuls les lecteurs autorisés y ont accès. Je crois que ce serait un excellent système pour donner des informations à jour, et il suffirait simplement d'aviser les membres par les moyens habituels, sur la façon dont ils peuvent accéder aux pages spécifiques. »

La présentation de Juan Manuel V., d'Espagne, portait sur « L'attrait de la prochaine génération ». Il a rapporté que « les résultats d'une étude récente faite par la *Universidad de Deusto de Bilbao* pour les AA d'Espagne, dont le rapport est publié dans notre livre *Informe Memoria*, en dit long sur la jeune génération : Seulement onze pour cent des jeunes reconnaissent avoir un problème avec l'alcool, et plus de la moitié d'entre eux n'ont pas persisté plus d'un an chez les AA. Ces statistiques sont les mêmes depuis le dernier sondage, ce qui laisse supposer que nos efforts des dix dernières années pour apporter le rétablissement par la méthode des AA à la jeune génération n'ont virtuellement pas porté fruit. En conséquence, a-t-il ajouté, notre objectif premier est de transmettre le message des AA aux jeunes alcooliques. Nous savons tous que les groupes qui attirent de

nouveaux membres sont des groupes qui ont tendance à disparaître. Le secret essentiel est le suivant : Transmettre le message. Il en va de même au plan personnel, et si nous échouons, une désillusion en amènera une autre, et la chaîne sera brisée. Le thème de la 16^e réunion mondiale du service (RMS) était : « Les AA : Nous sommes responsables de notre avenir. » Comme tous les thèmes précédents de ces réunions, celui-ci était inextricablement lié à l'unité des AA. Dieter H., de l'Europe germanique, dit : « Un de nos fondateurs, Bill W., a dit dans une lettre écrite en 1949 : 'Bien que plusieurs d'entre nous aient dû lutter pour trouver l'abstinence, jamais encore ce Mouvement n'a dû se battre pour retrouver l'unité. Conséquemment, nous tenons parfois ce grand cadeau pour acquis. Nous oublions que si nous perdions notre unité, des millions d'alcooliques qui ne 'savent pas' encore n'auraient peut-être jamais leur chance.' » (*Réflexions de Bill*, p. 297)

La RMS a eu lieu au Crowne Plaza Hôtel de New York, du 23 au 26 octobre, et elle a attiré 39 délégués représentant 29 pays. Cette réunion productive de quatre jours était remplie d'exposés et d'ateliers durant lesquels les délégués ont partagé problèmes et solutions, ont renoué avec de vieux amis et s'en sont fait de nouveaux. Plusieurs de ceux qui ont fait des exposés ont insisté sur la nécessité que des pays, tout comme des individus, partagent leur expérience, leur force et leur espoir les uns avec les autres, aux réunions et par les publications des AA. « Les messagers ont changé, mais jamais le message. » fut le commentaire d'un administrateur universel américain, Dean R. « Où que nous soyons dans le monde aujourd'hui, le même message de rétablissement véhiculé par les fondateurs des AA, Dr Bob et Bill W., est disponible à tous les alcooliques qui souffrent. Le message est le même parce que nous avons préservé l'intégrité des publications des AA où il est consigné. »

En parlant du thème : « Le parrainage de pays à pays », Thomas H.G., du Mexique, a parlé des initiatives de son pays pour transmettre le message à Cuba. En 1992, rapporte-t-il, « deux membres des AA, Ciro V. et Juan A. ont proposé aux autorités cubaines de fournir des informations sur les AA, 'un programme sans nationalité, sans agenda politique et sans arrière-pensée de bénéfice.' Les portes des institutions cubaines se sont ouvertes aussitôt au Mouvement, et le groupe Sueño a été formé. Trois ans plus tard, on comptait plus de 40 groupes ; en 1999, le conseil d'administration naissant a accepté que le Mexique 'parraine' Cuba. Aujourd'hui, Cuba a une Conférence des Services généraux. Leur Bureau des Services généraux a commencé à distribuer des publications données par plusieurs pays et il a aussi commencé à s'organiser pour transmettre le message des AA à l'intérieur des terres. Aujourd'hui, il y a près de 130 groupes qui tentent d'apporter de la lumière dans l'obscurité de la souffrance des alcooliques. »

Steve P., de Nouvelle-Zélande, qui parlait du même sujet, a dit que « les membres font connaître les AA en Polynésie, Micronésie et Mélanésie, une vaste région multi-

culturelle. Comme nous l'avons fait précédemment pour parrainer d'autres pays, nous avons publié des brochures en plusieurs langues parlées sur l'île polynésienne. Bien qu'elles aient été grandement appréciées, la demande, hélas, n'était pas forte parce que la plupart de nos pays voisins croient que la famille et l'église se doivent de solutionner tous les problèmes et qu'elles le feront – une croyance que ne semblent pas fonctionner avec l'alcoolisme. » Steve, en rappelant une expérience qu'il a eue avec une famille samoane, a dit « qu'un soir, en revenant d'une réunion des AA avec un homme qui venait de connaître le Mouvement, nous avons trouvé sa famille qui l'attendait. Elle s'est mise à le frapper parce qu'il avait été chercher de l'aide à l'extérieur de la famille et de l'église. Cela prouve qu'il y a encore du travail à faire ; il faut encore semer. »

Feliks D., de Pologne, a suggéré que le parrainage de pays à pays pourrait être favorisé davantage en tenant des réunions conjointes de service pour deux pays ou plus, afin de partager l'expérience et la solution de problèmes. « L'an prochain, en Pologne, a-t-il souligné, nous organisons une réunion internationale des anciens pays communistes où des groupes ont été fondés, et nous avons invité plusieurs pays voisins de l'Europe de l'Ouest à participer. Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas oublié les difficultés que nous aurions pu éviter si de telles réunions avec nos amis de l'Europe de l'Ouest, et leur vaste expérience, avaient été disponibles. »

« Comment pouvons-nous mieux transmettre le message dans un monde en évolution ? Le délégué du Brésil, Julio T., a traité ce thème en disant que « nos intergroupes, bureaux centraux, comités régionaux, BSG et conseil d'administration doivent pouvoir compter sur suffisamment de ressources humaines et financières si nous voulons réussir à transmettre le message des AA. Je crois que nous devrions favoriser le parrainage entre pays, comme le font le Mexique et la Colombie, et que ce thème devrait toujours être traité dans les RMS... Nous devons aussi parler du leadership chez les AA. Peu importe la qualité de notre structure, si nous n'avons pas de bon leadership à tous les niveaux, le message isée à jamais. »

Jinji Y., du Japon, a soulevé des problèmes qui entraînent toujours la croissance des AA au pays. « Bien que nous ayons maintenant 350 groupes, souligne-t-il, le concept que l'alcoolisme est une maladie est totalement étranger aux japonais, y compris les professionnels dans le domaine du traitement. L'alcoolisme est considéré comme une indication de faiblesse de caractère, de timidité, et il est une cause de honte pour la famille, ou de possession du diable, particulièrement dans les régions rurales. Donc, les gens doivent vraiment atteindre le bas-fond le plus profond avant de demander de l'aide. Toutefois, ajoute Jinji, je suis certain qu'il n'y a aucune barrière quand un alcoolique admet finalement sa défaite et crie au secours de façon urgente. S'ils peuvent seulement trouver un frère alcoolique qui s'est rétabli chez les AA,

d'autres en viendront à croire que la méthode fonctionne et qu'ils peuvent à leur tour trouver l'abstinence. »

La prochaine réunion mondiale des services aura lieu en Espagne, du 6 au 10 octobre 2002. La RMS a lieu tous les deux ans, pour trouver des moyens de transmettre le message aux alcooliques partout dans le monde. Les délégués RMS représentent des pays où il existe une structure de service, un bureau national, ou, très souvent, un centre de distribution de publications.

Après 23 ans au BSG, Lois prend sa retraite

Une des premières choses qu'on remarque chez Lois, c'est sa voix – musicale, douce, calme. Mais ne vous méprenez pas : Lois est un dynamo qui, pendant 23 ans comme membre du personnel du Bureau des Services généraux, a tranquillement accompli des merveilles, tant comme coordinatrice du Congrès international de 1990, à Seattle, Washington, qu'à sa façon de transmettre son expérience sur le mode de vie des AA, avec candeur et clarté (et anonymement) sur les réseaux nationaux de télévision. En septembre, elle nous a quittés, et les AA du monde entier sont plus riches de son passage au BSG.

« Il est difficile de partir, dit Lois, car pendant si longtemps, j'ai eu l'incroyable privilège de faire partie de la famille très unie du BSG. Au cours des dernières années, cependant, j'ai été témoin de grands changements dans le personnel ; un grand nombre de ces membres de longue date nous ont quittés, mais ceux qui les ont remplacés sont tout aussi dévoués, tout aussi enthousiastes envers le travail à A. A. World Services, sans compter qu'ils apportent cette énergie propre à la jeunesse. C'est aujourd'hui mon tour de quitter mon travail AA, mais jamais le service AA. Comme tous les autres avant moi, je m'identifie de près à la pensée d'un de nos fondateurs, Bill W., quand il a cessé ses activités de service. 'Comme n'importe quel membre, écrivait-il en novembre 1961 dans un article du Grapevine, j'ai la responsabilité de devenir citoyen du monde qui m'entoure... et je suis déjà en train d'explorer certains domaines d'activités à l'extérieur du mouvement, où je pourrais apporter une contribution ...utile.' » (*Le langage du cœur*, p. 344)

Lois a acquis tôt dans sa vie l'ingéniosité et la flexibilité nécessaires pour accomplir son travail au BSG. « Née à Delta, Colorado, à 60 kilomètres de Grand Junction, dit-elle avec le sourire, elle était l'une des deux sœurs élevées sur des bases militaires. » Elle se souvient avoir vécu « en Italie, au Japon et partout à travers les États-Unis. Nous déménagions constamment, et l'alcoolisme dans la famille était l'une des rares constantes. J'ai commencé à boire quand j'étais enfant, à commencer par de petites gorgées de vin et de bière ici et là, et j'ai connu une première perte de mémoire à 15 ans, alors que j'étais en secondaire, à Columbus, Georgie. »

C'est cependant à l'université du Colorado, à Boulder,

que sa consommation d'alcool a « vraiment augmenté », rapporte Lois. Malgré tout, elle a obtenu son diplôme en lettres et science et s'est dirigée vers l'université de Californie, à San Francisco, pour obtenir une maîtrise en éducation. « J'ai enseigné pendant 19 ans à San Francisco Sud, à Lake Tahoe, à Reno et en Allemagne, ajoute-t-elle. Je me suis aussi occupée d'administration scolaire. Bien que je ne l'aie pas compris à ce moment-là, l'expérience acquise m'a aidée plus tard au BSG.

Lois est abstinente depuis le 18 octobre 1972. Elle s'est intéressée au service presque dès le début, elle a rempli des mandats de secrétaire aux groupes San Francisco Young People et au groupe Friendly Circle. De plus, elle a été tour à tour représentante auprès des Services généraux et représentante de district auprès de la région, et présidente de l'Assemblée régionale de la côte nord de la Californie.

Son abstinence a pris une plus grande signification en septembre 1977, alors qu'elle s'est jointe au personnel du BSG. « Il y a eu tellement de moments forts, dit Lois. Je suis toujours émue de penser que j'ai pu assister à la troisième Conférence des Services généraux de Russie, à Volgograd, en 1992. J'ai bien aimé participer, vers la fin des années soixante-dix, à la production du premier film AA destiné au public, *Chez les Alcooliques anonymes*, où l'on montre des AA qui assistent à des réunions, (anonymement, sans montrer de visages), et qui vaquent à leurs occupations quotidiennes. J'ai aussi été ravie de participer à la préparation du projet de quatrième édition du *Big Book*, que le comité du Conseil pour les publications veut soumettre au comité des publications de la Conférence au printemps prochain. »

En pensant aux changements survenus au BSG depuis qu'elle en fait partie, en septembre 1977, Lois se rappelle : « Nous faisons toute la correspondance à la dactylo. L'informatisation était une technique toute nouvelle et le Mouvement craignait la dépersonnalisation. En réalité, la technologie a accéléré le processus de mécanisation, permettant un meilleur service personnel. » Un autre changement est que « le courrier était plus lent à l'époque. Maintenant, il est normal de communiquer par courriel, fax et téléphone. Ce qui est certain c'est que, quelle que soit la manière, j'aime beaucoup bavarder (*chatter*) et partager sur une base personnelle avec des AA, où qu'ils soient. »

Parlant du Congrès international de Minneapolis, l'été dernier, Lois dit qu'elle a été « ravie de voir les nombreux membres des AA présents que je connais et que je considère mes amis, grâce à mon travail au BSG. » Quant aux vents de changement qui tourbillonnent à travers le mouvement des AA actuellement, elle croit « qu'ils sont avant tout merveilleux, surtout quand on pense à la croissance des AA dans d'autres pays, et aux nombreuses traductions de publications que nous avons pu publier. Nos délégués sont mieux informés que jamais, et il m'apparaît que toute la structure de service est plus solide d'année en année. Nous sommes privilégiés, grâce à la vigilance de nos groupes, qui veillent à maintenir l'intention et l'esprit de nos Étapes, Traditions et Concepts AA. »

Quatrième édition du *Big Book* Foire Aux Questions

Q. Pourquoi une quatrième édition ?

R. Bill W. a écrit ceci concernant les nouvelles histoires dans la deuxième édition du *Big Book* : « La raison principale de la révision est de mettre à jour la section des témoignages, de mieux cerner l'éventail de ceux qui ont trouvé de l'aide – ce livre s'adresse à des gens qui viennent aujourd'hui chez les Alcooliques anonymes. »

Q. Qu'arrivera-t-il aux histoires publiées dans la troisième édition et qui ne seront pas reproduites dans la quatrième ?

R. La Conférence des Services généraux de 1997 a décidé par vote de produire un livre où paraîtraient les témoignages des première, deuxième et troisième éditions du *Big Book*. Ce nouveau livre sera publié quelque temps après l'approbation et la publication de la quatrième édition.

Q. Saurons-nous un jour qui a écrit les histoires dans la quatrième édition du *Big Book* ?

R. Conformément à la Douzième Tradition, mettre les « principes au-dessus des personnalités », les auteurs des témoignages dans la quatrième édition resteront anonymes.

Q. Combien a-t-on vendu d'exemplaires du *Big Book* ?

R. Au Congrès international 2000 tenu à Minneapolis, un exemplaire commémoratif représentant le vingt millionième livre, a été présenté le 2 juillet, à la réunion du dimanche matin, au président du conseil des Groupes familiaux Al-Anon.

Q. Combien y a-t-il eu de jaquettes différentes du *Big Book* ?

R. Trois. Il y a eu une jaquette de livre différente pour chacune des trois éditions.

Q. Si la quatrième édition du *Big Book* est acceptée par la Conférence des Services généraux d'avril 2001, quand sera-t-elle disponible ?

R. Il est difficile de répondre à cette question, puisque tout dépendra du nombre de changements qui pourront être demandés, et des divers aspects du processus de production.

Q. Qu'en est-il des premières 164 pages du texte de base AA ?

R. Une résolution de la Conférence des Services généraux de 1995 dit que si une quatrième édition du *Big Book* est publiée, « Les premières 164 pages du *Big Book*, *Alcoholics Anonymous*, la préface, les avant-propos, 'l'Opinion du médecin', 'Le cauchemar du Dr Bob', et les appendices ne changeront pas. »

La joie de l'abstinence dissipe la nostalgie des Fêtes chez des membres des AA reconnaissants

Pour plusieurs membres des AA, particulièrement les plus nouveaux, les Fêtes, avec leur cortège de cadeaux et de réunions, peuvent apporter des moments de solitude et d'appauvrissement. Des AA du Pôle Nord, en Alaska, jusqu'à Garland, au Texas, ont constaté qu'il vaut mieux ne pas s'isoler, même si l'on souffre, car c'est souvent essentiel pour ne pas boire.

Il y a quelques années, un membre des AA a envoyé au Bureau des Services généraux des vœux anonymes, dactylographiés sur de papier orange décoré de deux sceaux de Noël représentant un sapin et une étoile. « Que nous illuminions un sapin, un menorah ou une simple chandelle, écrivait-il, le geste symbolise la lumière. Suivant les AA, l'acceptation, l'humilité et l'amour offrent une capacité de paix et de joie. Pour moi, c'est ce que représente Noël, Hanouka et la joie de vivre – la célébration de la vie. »

Les souhaits des Fêtes envoyés au Bureau des Services généraux sont petits, gros, dorés et ordinaires. Ils ont toutes sortes de décorations, des madones jusqu'à des brins de gui et des étoiles brillantes, qui transmettent des vœux des Fêtes en plusieurs langues. « *God Jul, Goth Nyth Ar* », peut-on lire sur une carte de Suède. « *Gelukkig Nieuwjaar* », écrit un membre de Belgique, alors qu'un AA du Japon, où Noël n'est pas célébré, envoie ses vœux du Nouvel An : « *Shinen Akei-Mashi-Te Omede-Toh*. » Un membre d'une tribu d'Illinois nous dit : « Puisse Noël vous entourer d'amis au coin du feu, mettre la paix sur votre passage et vous apporter la santé en l'an nouveau. »

Ce qui rend les Fêtes si spéciales, c'est que les gens de partout communiquent brièvement dans le langage du cœur – une chose que les AA font à l'année longue. Il n'est pas nécessaire de connaître l'hawaïen pour traduire *Mele Kalikimaka*, ou l'anglais pour comprendre ce que veut dire *Merry Christmas*. Quand un AA dit à un autre : « Je te remercie pour ma sobriété », le sens est clair comme de l'eau de roche. Voici quelques exemples de la façon dont les membres des groupes aux É.-U./Canada, dans les villes et les campagnes portant des noms apparentés à la saison des Fêtes, réagissent à la saison, et comment ils gardent ce qu'ils considèrent comme le plus grand cadeau de tous, la sobriété, en la donnant librement à l'alcoolique qui souffre encore.

Pôle Nord, Alaska. « Notre groupe North Star organise généralement des rencontres du temps des fêtes au Club Alano de Fairbanks, à environ 22 kilomètres d'ici, » dit Shawn M., abstinent chez les AA depuis 11 ans et natif du Wisconsin, installé en Alaska depuis 1980. Lui et sa femme ont six enfants, dont trois encore à la maison, et Shawn est occupé, non seulement chez les AA mais au travail, en plus de suivre des cours pour devenir spécialiste en soutien pour micro-ordinateurs. « Noël ici, c'est tellement extraordi-

naire, dit-il. Je roulais vers la maison ce soir, en pensant au changement dans ma vie. J'ai des objectifs et je suis en paix. J'aimerais pouvoir peindre un tableau pour décrire où je vis, à environ 340 kilomètres au sud du Pôle Nord. Ici, dans les terres de l'Alaska, il n'y a pas de vent. En hiver, la nature entoure les arbres – épinettes, aunes, peupliers et bouleaux – d'une couche de neige de deux pouces qui ne fond pas, le tout encadré derrière les montagnes blanches. Les aurores boréales étincellent et c'est une scène éblouissante. 'Quelle était donc cette grosse bataille ?' me suis-je demandé, en pensant à ma révolte contre la vie au temps où je buvais. Pourquoi se battre, quand il est évident que Dieu nous a tracé un beau plan. »

Excelsior, Minnesota. Mike N., le trésorier ou le « compteur de fèves », comme il s'appelle, du groupe Wednesday Nite, dit que « même si nous ne faisons vraiment rien de spécial pour les fêtes, nous nous assurons qu'il y a une réunion de planifiée pour quiconque, surtout un nouveau, qui passe là... Je vois ces alcooliques actifs et je me dis : 'Par la grâce de Dieu, j'en suis sorti.' J'ai déjà assisté à une réunion à Noël où nous n'étions que deux ou trois, mais c'est bien. » Ainsi que l'ont constaté nos fondateurs, Bill W. et Dr Bob, ajoute-t-il, « il suffit de deux personnes pour tenir une réunion. » Mike, abstinent depuis 14 ans, décrit son voyage chez les AA comme « une progression spirituelle. » Les AA m'ont sauvé la vie. Je suis reconnaissant de chaque moment et aujourd'hui, je remets ce que j'ai reçu. »

Hollywood, Californie. À Noël, j'avais généralement des problèmes, se souvient Hugo D., du groupe espagnol Akron, qui se réunit sept jours par semaine. Mais maintenant, je suis abstinent chez les AA depuis juillet 1998 et les Fêtes sont une période heureuse. » Hugo dit que son groupe tient régulièrement des réunions à Noël et au Nouvel An, mais « après la réunion, il arrive souvent que nous allions chez quelqu'un pour une soirée. » Il ajoute que les quelque 35 membres du groupe Akron « souhaitent à chacun dans AA ; *Feliz Navidad!* y ¡prospero año nuevo!»

Holiday, Florida. « En novembre, à l'église où notre groupe Kiss se réunit, nous avons un dîner du mois de gratitude, et une réunion avec conférencier et bien des bonnes choses apportées par tous et chacun », dit Linda S., représentante auprès des Services généraux, qui souligne que le groupe Kiss a célébré son 38^e anniversaire en octobre. « À Noël, nous tenons généralement un alkathon au Bureau central, mais le bureau est sur le point de déménager donc, je ne suis pas certaine que nous pourrions le faire cette année. Par contre, si nos membres savent qu'il y a des membres seuls ou au début de leur rétablissement, ils les inviteront à dîner chez eux. Ce que l'ont dit chez les AA est vrai : une fois que nous sommes ici, nous n'avons plus jamais à être seuls. » Linda, qui est déménagée de Ludlow, Massachusetts à Holiday, sur la côte ouest de la Floride il y a un an et demi, se rappelle « à quel point elle ressemblait à un petit chien malade pendant sa première année de rétablissement aux groupes Lu-

dlow et Easthampton Monday Night – je ne pouvais pas lacer mes souliers sans l'aide de mon parrain. » Mais sur une note plus gaie, elle raconte que Paul, son mari et un membre des AA, « était mon postier pendant que je buvais encore. Nous sommes mariés depuis sept ans et je suis abstinente chez les AA depuis six ans. »

Chrisman, Illinois. Larry H., ancien délégué (1997-98) abstinent depuis 20 ans, dit : « Notre nom peut ressembler à « Christmas », mais c'est le nom de celui qui a fondé le village. Par contre, pour les fêtes, nous accrochons une grosse étoile au-dessus de notre haut silo. » Selon Larry, une grande partie de l'esprit des fêtes est perdue dans la commercialisation. « Pourquoi n'être gentil qu'une fois dans l'année ? Pourquoi envoyer une carte de Noël à des gens et ne pas leur parler pendant le restant de l'année ? se demande-t-il. Chaque jour est Noël pour moi. Comme l'a conseillé Dr Bob, 'Gardons ça simple'. À mon groupe Paris Tuesday Night, nous ne faisons rien de vraiment spécial, mais nous assurons de nous réunir, Fêtes ou pas. Nous sommes là pour aider l'alcoolique qui a besoin de nous, et pour rester abstinents nous-mêmes. »

Carrollton, Virginie. Walt S., du groupe Smithfield de 30 ans, rapporte : Les membres des Alcooliques anonymes et des Al-Anon fêtent ensemble à l'occasion d'un repas avec réunion le 17 décembre. Les deux groupes fournissent du jambon paysan, du poulet frit et des biscuits, et les membres apportent les autres choses. Le repas et réunion attire près de 100 AA, Al-Anon et leurs familles. Il y a des conférenciers AA et Al-Anon, et tout le monde s'amuse. » Walt, qui fêtera son 11^e anniversaire d'abstinence AA le 26 décembre, se souvient avoir passé sa première veille du Nouvel An abstinent dans un centre de traitement. « Tant de bonnes choses me sont arrivées depuis ce temps, dit-il. Je suis un alcoolique en rétablissement très reconnaissant. »

Shepherdstown, Virginie ouest. Jerry M., président de la région, rapporte que plus de 120 membres des AA, avec leurs familles et amis – dont le Père Noël – viennent à la réception de Noël du District 15, qui a lieu au service administratif de l'hôpital des Vétérans. Il se souvient « qu'une année, nous avons joué une parodie de Ebenezer Scrooge qui revivait les Noëls précédents, [conte de Dicken, *Un cantique de Noël*] démontrant comment c'était quand nous buvions, ce qui est arrivé quand nous avons connu les AA et ce que c'est maintenant. À par cela, dit-il, Noël, c'est ni plus ni moins qu'une autre belle journée d'abstinence. »

Bethlehem, Pennsylvanie. Don B., qui vient juste de terminer son mandat de RSG au groupe Bethlehem, rapporte que « nous sommes chanceux d'avoir beaucoup de vieux membres dans notre groupe, qui a lui-même plus de 50 ans. » Don, qui a célébré son 21^e anniversaire le 19 janvier, ajoute que la réception annuelle du Nouvel An est une tradition dans son groupe, qui comprend plus de 130 membres des AA. « Nous avons une réunion avec conférencier, suivie d'un dîner, d'une danse et de beaucoup de camaraderie, dit-il, et l'événement attire plus de 150 personnes. » Don a rencontré sa femme, Karen, chez les AA : « J'avais sept ans d'abstinence et elle en avait six quand nous nous sommes

mariés. » Il avoue que « nous ne nous sommes jamais querellés pendant nos 14 ans de mariage. Juste quelques discussions sans conséquence ici et là, dont elle est sortie gagnante. »

Red Deer, Alberta. Dan W., du groupe Friday Night, dit que dans notre région, nous avons tenté presque chaque année de tenir une réunion marathon durant trois jours – la veille de Noël, Noël et le lendemain du Jour de l'An – expressément pour ceux qui trouvent la période difficile. Pour les nouveaux surtout, qui sont très craintifs quand ils ont leur première rencontre avec les AA tout comme dans une nouvelle relation. Il ajoute que les AA ont constitué un merveilleux voyage. J'ai toujours été actif dans des groupes, ils constituent une force positive. Grâce au Mouvement, je suis aujourd'hui passionné pour la vie. »

Garland, Texas. Pour les membres du groupe Clean Air de cette banlieue de Dallas, « le simple fait d'être ensemble suffit, dit George N. Parfois, les membres apportent des gâteaux et des biscuits, mais sinon, nous ne faisons que porter plus d'attention aux membres qui pourraient trouver la période difficile. » Un autre membre du groupe, Vic P., dit : « Vous savez, pour moi, Noël n'est pas très différent des autres jours. J'ai toujours eu beaucoup de plaisir, même quand je buvais, ou du moins, c'est le souvenir que j'en ai. Mon groupe est par contre essentiel. C'est la famille. Nous souhaitons à tous les membres des AA des Fêtes joyeuses et sobres. »

Continuez à en mettre dans le panier, les autres vous imiteront

« Je crois que la meilleure façon d'amener nos collègues des AA à prendre leurs responsabilités et à soutenir les services des AA est de prêcher par l'exemple. » dit le Canadien, Mel H. Pour que cela se produise quelqu'un doit amorcer le mouvement et, pourquoi pas moi ? »

Mel, qui a été délégué (Groupe 34) de l'Ouest de l'Ontario en 1984-85 parle de la révélation qu'il a eue à propos de la Septième Tradition d'autonomie financière des AA. « Très tôt un matin de mai 1985, raconte-t-il, je rentrais chez moi, à Owen Sound, à 230 kilomètres de Niagara Falls, où j'avais, la veille, présenté le rapport du délégué à une assemblée. Il faisait très beau ce matin-là. Le soleil se levait et les oiseaux chantaient, l'herbe était d'un beau vert et l'air était frais et propre. J'ai compris combien j'étais privilégié d'être devenu un membre actif du Mouvement. J'avais un bon emploi et, après 25 ans d'abstinence, j'avais payé toutes mes dettes. J'avais des relations chaleureuses avec ma famille, j'étais en bonne santé et j'entretenais d'excellents rapports avec ma Puissance supérieure. »

Mel raconte : « Je me suis souvenu du 12^e Concept et

de ses six Garanties qui forment la base spirituelle des Services mondiaux des AA. J'ai pensé à la Deuxième Garantie qui nous dit que si la plupart d'entre nous n'hésitent pas consacrer leur temps au travail de Douzième Étape, il en est tout autrement lorsque vient le temps de donner de l'argent. Comme il est dit si clairement dans la Garantie : 'quand il s'agit, effectivement, de déboursier de l'argent, surtout pour des services AA à un haut niveau, beaucoup d'entre nous ont tendance à ne pas montrer beaucoup d'enthousiasme... Nous ne ressentons pas non plus, quand nous jetons de l'argent dans le chapeau à la réunion, la même sensation d'accomplissement que quand nous passons des heures à parler à un nouveau. Il n'y a pas grand chose de romantique dans le fait de payer le propriétaire.' » (*Les Douze Concepts des Services mondiaux*, p.75)

« C'est à cet instant, dit Mel, qui a célébré son 50^e anniversaire AA le 2 décembre, « que j'ai décidé de donner un pour cent de mon revenu brut à chaque année à mon group d'attache, Scenic City. À cette époque, cela représentait environ 10 \$ par semaine. Je m'assurais que si je ratais une semaine, je compenserais la semaine suivante. Mes contributions régulières ont eu un effet d'entraînement dans le groupe. Les résultats ont été formidables car nous avons pu envoyer jusqu'à 1 000 \$ par année au Bureau des Services généraux de New York. Cet argent a aidé, à sa façon, à payer pour le travail AA à travers le monde. Il est certain que le fait d'y contribuer est devenue une partie importante de mon rétablissement spirituel. »

Les 25 ans des archives du BSG

Le point culminant de la visite des membres des AA au Bureau des Services mondiaux est presque toujours la visite aux archives des AA. Des milliers d'alcooliques abstinents en sont venus à apprendre et à se pénétrer des trésors de notre histoire ; c'était d'abord dans le modeste réduit qu'on avait réservé aux archives originales sur Park Avenue South à New York. Aujourd'hui, les locaux sont plus spacieux et ont été aménagés pour mettre en valeur la collection des archives au BSG sur Riverside Drive. Les chercheurs, tant alcooliques que non-alcooliques, y trouvent une source inestimable et très variée d'information exacte sur le Mouvement.

Bien que l'ouverture officielle ait eu lieu en 1975, l'idée des archives remonte aux années 50 alors qu'un des fondateurs, Bill W., a demandé à son adjointe non-alcoolique, Nell Wing, de l'aider à organiser les dossiers du Mouvement qui prenait de l'ampleur. Nell avait déjà suivi des cours de bibliothéconomie et, plus tard, elle a étudié la gestion d'archives aux archives nationales à Washington, D.C. Pendant toutes les années où elle a été l'adjointe de Bill, Nell a été une force déterminante dans la conservation des dossiers importants des AA, devant souvent combattre le manque de vision et le zèle mal placé des employés du BSG, pressés de se débarrasser des vieux dossiers. Bill a

toujours eu un sens aigu de l'histoire et il était d'avis qu'un service des archives AA était une nécessité absolue « ... pour mettre les choses au clair et éviter que le mythe ne remplace la réalité dans l'histoire du Mouvement. » Malheureusement, a déclaré Lois, sa veuve, lors des cérémonies d'ouverture, une bonne partie de la correspondance et des dossiers des débuts n'a pas été conservée parce que « nous étions trop occupés à essayer d'aider les alcooliques et leurs familles. » Bill a toujours reconnu l'importance théorique des dossiers, a ajouté Lois, « mais il n'a pas réussi à faire grand chose à leur sujet. » Dans le même ordre d'idée, l'administrateur Tom S. se souvient avoir rendu visite à Bill à son bureau un jour alors que celui-ci cherchait quelque chose dans ses dossiers et d'avoir pensé « quel boubier ! »

Au début des années 70, un incendie dans l'immeuble où logeait le BSG a fait fortement réfléchir le conseil d'administration sur les dangers de perdre des dossiers et artefacts historiques. Un comité du conseil pour les archives a été créé en 1973 à l'initiative de Tom S. et de son collègue administrateur George G. George en a été le premier président et les autres membres du comité étaient deux administrateurs de classe A (non-alcooliques) qui avaient une certaine connaissance du sujet, le Révérend Lee A. Belford de l'Université de New York et Milton Maxwell, Ph.D. Midge M., membre du personnel du BSG en était la secrétaire et Nell Wing est devenue la première archiviste du Mouvement.

En plus de surveiller les démarches nécessaires pour créer le service des Archives, une des premières tâches du Comité (elle existe toujours) fut d'augmenter la collection d'expériences des premiers membres sur rubans sonores, un projet lancé par Bill W. au cours des années 50. Dans une lettre de 1954, Bill demandait : « ... J'aimerais que vous fassiez un enregistrement sur ruban de vos souvenirs des premiers temps [du Mouvement]... Vous pouvez donner une bonne impulsion à notre histoire en racontant votre propre histoire... J'espère que vous pourrez vous attarder longuement sur les difficultés, et sur l'humour de cette époque, en nous racontant le plus d'anecdotes possible... Il n'est pas difficile de faire un feuillet d'information. Ce qui est difficile, c'est de capturer l'atmosphère qui régnait à l'époque et de noter les anecdotes qui rendront vivantes nos premières expériences. »

On a aussi cherché à consigner l'histoire des groupes. Au cours des années 50, Nell a écrit aux groupes leur demandant des informations sur les circonstances de la création et sur les fondateurs du groupe, « comment le groupe s'était développé, les personnes qui avaient été particulièrement actives, les dates, des anecdotes sur les gens et les événements, la collaboration avec la communauté, les problèmes du groupe – tout ce dont vous pourriez vous souvenir. » Aujourd'hui, les Archives reçoivent des copies des procès-verbaux des régions et leur histoire, en plus des informations sur chacune des Conférences des Services généraux et des Conférences outre-mer. Depuis quelque temps, on a ajouté à la collection des dossiers électroniques, sur

diskettes et CD-ROMS. Ce matériel permet au personnel des Archives de répondre avec exactitude à la centaine de demandes d'information hebdomadaires (par la poste et par téléphone) sur les pionniers et les histoires des groupes, des districts ou des régions. Cet intérêt pour notre propre histoire, qui a pris de l'ampleur au cours des dernières années, a aussi eu pour effet la création de services d'archives dans plusieurs régions, districts et bureaux centraux de services, en plus de la publication des histoires des régions.

George G. a récemment fait remarquer qu'il y a avait un paradoxe dans le fait de recueillir l'histoire personnelle et les souvenirs des membres d'un Mouvement anonyme, dans lequel l'expérience personnelle est primordiale mais où les personnalités ne sont jamais mises de l'avant. La Tradition d'anonymat a toujours inspiré les travaux des Archives et les membres qui présentent des enregistrements sur ruban de leur histoire personnelle ou toute autre information de nature confidentielle sont assurés que leur anonymat sera respecté.

Judit Santon, l'archiviste non-alcoolique du BSG depuis 1997, a écrit dans le Grapevine (Janvier 2000) : « Du point de vue d'un archiviste, les questions de vie privée et de confidentialité sont de plus en plus difficiles à gérer à l'ère des techniques modernes... Tous les chercheurs... s'engagent par écrit à respecter la vie privée et la confidentialité des dossiers d'archives et acceptent que l'accès à ces dossiers ne leur garantit pas le droit de publier. »

Judit, diplômée en bibliothéconomie, est assistée de trois personnes : Erin Lange, archiviste adjointe, Noela Jordan, assistante de recherche et Michelle Ramlogan, recherchiste à temps partiel (toutes sont des non-alcooliques).

Judit aime bien montrer la salle d'exposition au visiteurs où ceux-ci trouveront des trésors comme les premières éditions de chacune des publications des AA (dont toutes les éditions et réimpressions du Big Book), des copies des traductions des publications en 40 langues, des photos des premiers locaux des AA et des photos des fondateurs et des amis non alcooliques des premiers jours du Mouvement. Des albums de coupures d'articles de journaux sur les AA, de photos et d'informations sur tous les Congrès internationaux, et des artefacts, tel le Prix Lasker attribué aux AA en 1951, retracent de façon visuelle l'histoire du développement des AA, des quelques ivrognes abstinents d'Akron et New York aux deux millions de membres et plus dans le monde en 2000.

Il arrive que les visiteurs soient émus aux larmes lorsqu'ils découvrent une partie de leur propre histoire. Aujourd'hui, le Mouvement a plus de 60 ans et il y a des membres de deuxième et même de troisième génération. Il n'est pas rare que des gens trouvent des traces de leurs parents ou grands-parents qui ont reçu l'aide des membres fondateurs. Les visiteurs d'autres pays trouvent des rappels émouvants des premiers temps du Mouvement dans leur pays, comme la théière russe utilisée dans les toutes premières réunions dans ce pays et une assiette faite à la main donnée par des membres Polonais aux premières heures des AA dans ce pays.

La plus grande partie du matériel des archives est très vieux et menacé à moins que des démarches spécifiques ne soient entreprises pour le préserver. Les lieux d'entreposage des Archives sont dotés d'une atmosphère contrôlée, sans acide, pour préserver les vieux papiers, dont la plus grande partie ont un fort contenu en acide et se dégradent donc avec le temps. Une bonne partie des dossiers des premiers temps ont été numérisés pour accès informatique afin de rendre plus de données accessibles, tout en évitant d'endommager les documents fragiles, et permettre au personnel des Archives de répondre plus rapidement aux demandes d'information.

Derrière la préservation physique des dossiers qui est absolument nécessaire, il y a l'énorme signification spirituelle des Archives. L'ex-archiviste, Frank M., a écrit dans l'édition de janvier 2000 du Grapevine : « Nous sommes nombreux... à croire que l'étude approfondie de notre histoire est essentielle – pour augmenter notre reconnaissance pour ce que nous avons reçu et pour encourager un effort renouvelé pour nous souvenir et transmettre notre message originel. C'est ainsi que les archives aident à nous rappeler notre histoire collective et nos luttes, encourageant ainsi un sentiment d'humilité et de confiance en Dieu, transformant le langage abstrait de nos Traditions en outils essentiels à notre survie. C'est en gardant ouverte cette fenêtre sur notre passé, que nous pourrons le mieux éclairer notre avenir. »

Le BSG à la recherche d'un membre du personnel bilingue

Les membres du personnel du BSG sont des membres des Alcooliques anonymes qui accomplissent certaines tâches spécifiques et correspondent avec les membres des AA du monde entier sur tous les aspects du rétablissement et du service. De plus, ils représentent le BSG aux divers activités des AA aux États-Unis et au Canada et fournissent le support en personnel au Conseil des Services généraux.

Un poste de membre bilingue du personnel du BSG est actuellement libre et on recherche des candidats. On exige une connaissance approfondie de l'anglais et de l'espagnol, et une grande habileté de rédaction dans les deux langues. On exige un minimum de 6 années d'abstinence ; l'expérience dans les services AA sera aussi considérée, et le candidat(e) devra être prêt à déménager à New York, si nécessaire. Le poste deviendra disponible en 2001, suite à la retraite de Danny M., coordonnateur des services hispanophones.

Prière d'envoyer vos CV professionnels et AA avant le 28 février 2001 à : Staff Coordinator, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

Date limite pour les annuaires – le 1^{er} mars 2000

Un rappel aux délégués régionaux : si vous n'avez pas déjà renvoyé les listages de vos groupes, il faut vous souvenir que la date limite *absolue* pour être inclus dans les annuaires est le 1^{er} mars 2001.

Les listages corrigés pour mettre à jour les plus récentes informations qui auront été retournés au BSG par les régions serviront à la préparation des annuaires AA de 2001-2002 : Est des États-Unis, Ouest des États-Unis et Canada. Ces annuaires confidentiels donnent la liste des groupes et des personnes ressources, les noms des délégués et des administrateurs, les bureaux centraux/ intergroupes/services téléphoniques et les contacts internationaux spéciaux.

CMP

Le programme

« Adoptez un médecin » s'inspire de l'expérience AA

Conscients que dans cette région très peuplée, il y a des milliers de médecins et autres professionnels de la santé – qui sont souvent les premiers à rencontrer les alcooliques malades – le comité de Collaboration avec les milieux professionnels du Sud-est de New York (SENY) cherchait depuis longtemps une façon efficace de leur présenter le message des AA. Le coup d'envoi est venu d'un article dans le *Box 3-5-9* (édition des Fêtes 1998) sur la manière dont les membres du comité CMP du comté Broward en Floride aident les médecins à aider leurs patients alcooliques et sur le succès qu'ils avaient connu. Les membres AA du SENY ont pris note et « ont fait un peu de recherche » qui leur a appris de que tels programmes existaient déjà aux États-Unis et au Canada et connaissaient eux aussi du succès.

« Après une longue étude, nous rapporte le comité, nous avons créé notre propre programme. Nommé 'Adopt-a-Doctor' [Adoptez un médecin], il consiste principalement à informer nos propres médecins et soignants sur les AA et à les inviter à assister à une réunion ouverte pour qu'ils puissent entendre de leurs propres oreilles les histoires de ceux qui se rétablissent de l'alcoolisme. » Comme les médecins sont très occupés et qu'ils assistent rarement aux congrès ou ateliers où la CMP est susceptible de faire un exposé, nous avons préparé un simple dossier contenant deux feuillets – 'Vous vous occupez professionnellement d'alcoolisme ?' et 'Renseignements sur les Alcooliques anonymes' (un feuillet d'une page) – accompagnés d'une lettre adressée à 'Cher soignant', qui explique nos buts et notre programme et notre désir de collaborer (sans s'affilier) avec les professionnels. Le dossier est enveloppé dans une lettre de transmission adressée aux membres des AA et intitulée 'Votre médecin sait-il ?'. Elle suggère aux membres de remettre ce dossier à leur médecin lors d'une prochaine visite. »

Immédiatement, nous rapporte Dave Q. du comité CMP du SENY, deux questions ont été soulevées : 1) 'Ce programme viole-t-il notre 11^e Tradition en faisant la promotion des AA plutôt que nous en remettre au seul attrait ?' et 2) 'Incitons-nous nos membres à renoncer à leur anonymat en discutant des AA avec un non-alcoolique ?' Sur la première question, nous dit Dave, « nous sommes rapidement tombés d'accord sur le fait que nous ne tentions pas de faire la promotion du programme ; en réalité, nous expliquons, à une autre personne directement, un programme de rétablissement qui avait réussi sur nous. »

Le dossier lui-même peut être envoyé anonymement au médecin, sans adresse de retour, ou déposé à la réception du bureau. La première phrase de la lettre adressée au médecin se lit comme suit : « Un de vos patients vous a fait parvenir cette information – un patient qui est membre des AA, est en rétablissement de l'alcoolisme et aimerait vous donner l'occasion d'apprendre ce que sont les AA. »

Dave reconnaît que la seconde question « nous a posé plus de difficultés. Nous avons entendu parler d'un membre des AA qui avait informé son médecin de son alcoolisme, information qui avait été consignée dans son dossier médical. Plus tard, sa société d'assurance santé l'a averti qu'il devrait accepter de payer une plus forte prime à défaut de quoi, elle refuserait de l'assurer. Nous avons appris que toute information sur un patient qui est notée dans un dossier tenu par un médecin est accessible à la société d'assurance qui paie les factures. Nous n'encourageons pas les membres des AA à dire à leur médecin qu'ils sont alcooliques – c'est une décision personnelle.

Plus tôt cette année, nous dit Dave, le *National Center on Addiction and Substance Abuse* [Le centre national sur l'assuétude et l'abus de substances] de l'université Columbia de New York, a fait un sondage auprès des médecins des États-Unis. Le sondage a révélé que 9 médecins sur 10 n'étaient pas capables de détecter les premiers symptômes de l'alcoolisme. Lorsqu'on leur a demandé de comparer les résultats de divers traitements, 86 pour cent des médecins ont indiqué que les traitements de la haute pression étaient très efficaces, 69 pour cent étaient du même avis quant au traitement du diabète et seulement 4 pour cent croyaient qu'il y avait un traitement efficace pour l'alcoolisme. Nous, des AA, croyons que nous avons trouvé une solution efficace à l'alcoolisme et nous, de la région Sud-est de New York espérons que notre programme « Adoptez-un-médecin » pourra, à sa modeste manière, aider les médecins à comprendre qu'il y a de l'espoir pour les alcooliques.

*N'oubliez pas d'afficher les Douze Recettes
pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses
(en page 11) sur le babillard de votre groupe*

VOUS PROJETEZ UN ÉVÉNEMENT POUR FÉVRIER, MARS OU AVRIL ?

Veuillez nous faire parvenir vos informations (dactylographiées) sur des événements de deux jours ou plus au plus tard le 20 janvier afin qu'elles soient publiées dans le numéro de février-mars du *Box 4-5-9* du Calendrier des événements et faites-les parvenir au BSG.

Date de l'événement : _____

Lieu (ville, état ou prov.) : _____

Nom de l'événement : _____

Pour information, écrire (adresse postale exacte) : _____

COUPON D'ABONNEMENT AU BOX 4-5-9

publié tous les deux mois

Veuillez remplir ce coupon et l'envoyer avec votre chèque ou mandat-poste, payable en fonds américains, à l'adresse suivante :

A.A.W.S., Inc.
P.O. Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

Abonnement individuel3,50 \$ U.S.*

Abonnement de groupe (10 exemplaires).....6 \$ U.S.*

Nom.....

Adresse.....

Ville.....

Province.....Code postal.....

*Inscrire au recto de votre chèque : « Payable in U.S. Funds »

Douze recettes pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses

Les réceptions des Fêtes sans alcool peuvent encore sembler redoutables aux nouveaux membres. Mais beaucoup d'entre nous ont connu les plus belles Fêtes de leur vie sans consommer d'alcool, chose que nous n'aurions jamais imaginée, souhaitée ou crue possible au temps où nous buvions. Voici quelques recettes qui vous permettront d'être joyeux



1 Projetez plus d'activités AA pendant la saison des Fêtes. Amenez des nouveaux aux réunions. Offrez-vous à répondre au téléphone dans un club ou dans un bureau central, transmettez le message, aidez dans la cuisine ou visitez l'aile réservée aux alcooliques d'un hôpital.



2 Recevez des amis AA, particulièrement des nouveaux. Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café.



3 Gardez à portée de la main votre liste téléphonique de membres des AA. Si l'anxiété ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.



4 Renseignez-vous sur les réceptions, réunions ou autres rassemblements

projetés pour le temps des Fêtes par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous.



5 N'assistez à aucune réception des Fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses lorsque vous buviez ? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être.



6 Si vous devez aller dans une réception où on sert de l'alcool et qu'il est impossible d'être accompagné d'un membre des AA, ayez des bonbons à votre portée.



7 Ne vous croyez pas obligé de prolonger votre soirée. Prenez à l'avance un « engagement important » que vous devrez respecter.



8 Allez à l'église, n'importe laquelle.



9 Ne restez pas inactif, à broyer du noir. Faites de la lecture, visitez des musées, prenez des marches, écrivez à vos amis.



10 Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des Fêtes. Souvenez-vous : « une journée à la fois ».



11 Profitez de la véritable beauté des Fêtes qui se traduit par l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour.



12 « Après avoir connu... » Point n'est besoin ici de répéter la Douzième Étape puisque vous la connaissez déjà.

O. John Susan U. Linda Warren
 Wendy Beth William Heidi John M.
 Ivy Angel He & J Lee Carl A. John M.
 Bonnie Ramona C. Louise Pamela Heidi
 Catherine Noela Constana
 E. Marie Ina
 Tina Corene Elizabeth
 Alison Jim John
 Andrea Doug Joan John
 Julie Anne Susan D. Joe
 Bill H. Carol Andre
 Adrienne Stella
 Eva S. Sophie Maria
 Cheryl Wilma Dalene
 Dennis W. Sharon Abrey
 Maggie Doris Valerie
 Frances Ruth W.