

Foire aux questions **sur les AA**



LES ALCOOLIQUES ANONYMES^{MD} sont une association de personnes qui partagent entre elles leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

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 abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

*Copyright © par AA Grapevine, Inc.
Traduit et reproduit avec autorisation.*

Titre original
***Frequently Asked Questions
About AA***

Copyright © 2017
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

Adresse postale :
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163, USA

www.aa.org

Foire aux questions sur les AA

Questions et réponses au sujet des Alcooliques anonymes

Des millions de personnes ont probablement entendu parler des Alcooliques anonymes ou se sont renseignées sur l'association depuis ses débuts en 1935. Certains connaissent assez bien ce programme de rétablissement de l'alcoolisme qui a déjà aidé près de deux millions d'alcooliques. D'autres en ont une idée assez vague ; ils croient que les AA est une association qui, d'une façon ou d'une autre, aide le buveur à cesser de boire.

Cette brochure s'adresse à ceux qui s'intéressent aux AA pour eux-mêmes, pour un ami ou un parent ; ou simplement parce qu'ils désirent se documenter davantage sur cette étonnante association. Dans les pages qui suivent, vous trouverez les réponses à un bon nombre de questions spécifiques qui ont été posées au sujet des AA par le passé. Elles constituent, en somme, l'histoire d'une association aux cadres souples, composée de personnes qui partagent un intérêt commun : le désir de demeurer abstinents eux-mêmes et d'aider d'autres alcooliques qui cherchent une solution à leur problème de boisson.

Les milliers de personnes qui se sont jointes aux AA au cours des dernières années ne sont pas des missionnaires altruistes. On pourrait qualifier d'égoïsme éclairé leur ardeur et leur empressement à aider d'autres alcooliques. Les membres des AA estiment que leur sobriété dépend d'un contact continu avec d'autres alcooliques.

Après avoir lu cette brochure, vous vous posez peut-être des questions auxquelles ce bref sommaire n'aura pas pleinement répondu. Dans les régions métropolitaines, il existe ordinairement un bureau central ou un intergroupe des AA que vous pouvez contacter en ligne (recherchez « Alcooliques anonymes » avec votre état ou votre code postal) ou dans l'annuaire téléphonique de votre localité sous « Alcooliques anonymes ». Ce

bureau pourra vous diriger vers une réunion des AA dans votre localité, où des membres se feront un plaisir de vous donner des renseignements supplémentaires. Dans les petites municipalités, il arrive qu'un groupe local soit inscrit dans l'annuaire.

Si vous ne pouvez pas entrer en contact avec un groupe de votre communauté, veuillez visiter notre site Web www.aa.org, ou écrire à notre Bureau des services mondiaux : Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY, 10163. Le personnel vous mettra en contact avec le groupe le plus proche de chez vous. Si vous vivez dans une région éloignée et qu'il n'y a pas de réunion à proximité, ils vous diront comment un certain nombre de membres « isolés » demeurent abstinents en utilisant les principes et le mode de vie des AA.

La correspondance demeurera confidentielle, vous pouvez en être certain.

L'alcoolisme et les alcooliques

Il n'y a pas si longtemps, l'alcoolisme était considéré comme un problème d'ordre moral. Aujourd'hui, beaucoup le considèrent comme étant d'abord un problème de santé. Pour chaque alcoolique, cela demeurera toujours un problème très personnel. L'alcoolique qui s'intéresse aux AA pose souvent des questions qui concernent ses propres expériences, ses craintes, et son espoir de mener une vie meilleure. Certaines de ces questions figurent ci-dessous.

Qu'est-ce que l'alcoolisme ?

Il existe une grande variété de théories portant sur la nature exacte de l'alcoolisme.

La plupart des AA trouvent acceptable qu'on présente l'alcoolisme comme étant une maladie progressive et incurable, mais dont le progrès peut, comme dans le cas d'autres maladies, être interrompu. De nombreux membres des AA vont même jusqu'à dire que la maladie consiste en une vulnérabilité physique devant l'alcool, combinée à une obsession mentale qui porte l'individu à boire malgré les conséquences possibles, et devant laquelle la seule force de volonté est inefficace.

Avant d'avoir connu les AA, beaucoup d'alcooliques, incapables d'arrêter de boire, se croyaient moralement faibles, ou encore déséquilibrés mentalement. Chez les AA, on croit que l'alcoolique est une personne atteinte d'une maladie, qui peut se rétablir si elle accepte de suivre un programme simple qui a été efficace pour des milliers de personnes dans le monde entier.

Une fois que l'alcoolisme s'est installé, on ne peut pas parler de faute morale en ce qui a trait à une maladie. À ce stade, la volonté n'entre pas en ligne de compte puisque le malade a perdu toute capacité de décider de boire ou de ne pas boire. L'important est de regarder sa maladie bien en face et de profiter de l'aide offerte. On doit aussi désirer se rétablir. L'expérience a prouvé que le programme des AA est efficace pour tout alcoolique sincèrement désireux de cesser de boire ; ordinairement, il ne profite pas à ceux qui ne sont pas convaincus de vouloir cesser de boire.

Comment puis-je avoir la certitude que je suis alcoolique ?

Vous seul pouvez en décider. Quantité de personnes, maintenant membres des AA, s'étaient fait dire qu'elles n'étaient pas des alcooliques, qu'il leur fallait tout simplement faire preuve de plus de volonté, changer de décor, se reposer ou trouver de nouveaux loisirs pour se redresser. Ces mêmes personnes se sont finalement dirigées chez les AA parce qu'elles sentaient bien que l'alcool les contrôlait et elles étaient prêtes à tout tenter pour se libérer de l'obsession de boire.

Certaines de ces personnes ont connu des expériences terrifiantes avant d'en arriver à admettre que l'alcool leur causait du tort. Ils sont devenus des sans-abris ou indigents, ont volé, ont menti, ont triché et ont même tué sous l'effet de l'alcool. Ils ont trompé leurs employeurs et ont lésé leur famille. On ne pouvait plus du tout se fier à eux. Ils ont mal utilisé leurs capacités intellectuelles, fait taire leurs principes moraux, gaspillé leur argent.

D'autres se sont également dirigés vers les AA, bien qu'ils aient eu un passé bien moins tragique. Ils n'ont jamais été en prison ni même été hospitalisés. Leur consommation excessive peut même avoir échappé à l'attention de leurs amis intimes et aux membres de leur famille. Mais ils en connaissaient assez au sujet de la progression de la maladie de l'alcoolisme pour avoir peur. Ils se sont joints aux AA avant d'avoir à subir des conséquences plus graves.

On dit, chez les AA, qu'il est impossible de n'être que quelque peu alcoolique. On l'est ou on ne l'est pas. Il incombe à chacun de dire si, oui ou non, sa consommation est devenue un problème insoluble.

Un alcoolique peut-il, un jour, boire de façon « normale » ?

Autant qu'on puisse le déterminer, aucune des personnes qui sont devenues alcooliques n'a cessé de l'être. Le seul fait de s'abstenir d'alcool pendant des mois ou des années ne peut rendre un alcoolique capable de boire « normalement » ou socialement. Une fois que l'individu ne consomme plus seulement lourdement, mais de manière alcoolique, celui-ci ne peut plus faire marche arrière. Rares sont les alcooliques qui cherchent à se mettre délibérément dans le pétrin en buvant ;

néanmoins, les ennuis sont la conséquence inévitable de la façon de boire d'un alcoolique. Après s'être abstenu de boisson pendant un certain temps, l'alcoolique peut se croire capable de prendre sans danger quelques bières ou quelques verres de vin léger. Ceci peut l'amener à boire seulement aux repas. Mais peu de temps après, on voit l'alcoolique reprendre ses vieilles habitudes de consommation excessive, et ce malgré ses tentatives désespérées de boire avec modération, socialement.

La réponse, d'après l'expérience des AA, est que si vous êtes un alcoolique, vous ne serez jamais capable de contrôler votre consommation d'alcool pendant une longue période. Ceci vous donne deux choix possibles : permettre à votre consommation de devenir de plus en plus dommageable, ou cesser complètement de boire tout en développant des habitudes qui vous permettent de vivre sans alcool et heureux.

Un membre des AA doit-il refuser même la bière ?

Chez les AA, il n'existe pas de règle obligatoire et nul n'épie les membres pour savoir s'ils boivent ou non. En réponse à cette question, la personne alcoolique ne peut se permettre de boire de l'alcool sous quelque forme que ce soit. Que ce soit un martini, une bouteille de vin, une pinte de bourbon à bas prix ou une canette de bière, l'alcool demeure de l'alcool. Pour l'alcoolique, un seul verre est déjà de trop et vingt ne suffisent pas.

Pour être certain de demeurer abstinant, l'alcoolique doit éviter l'alcool, sans égard à la quantité, au mélange ou à la concentration d'alcool qu'il croit pouvoir contrôler.

Il est évident que peu de gens s'enivrent avec une ou deux bouteilles de bière. L'alcoolique le sait aussi bien que n'importe qui. Mais les alcooliques peuvent en arriver à se convaincre qu'ils ne vont boire que deux ou trois bières puis s'arrêter pour le reste de la journée. À l'occasion, ils réussissent pendant quelques jours ou quelques semaines. Puis un jour, ils décident que quitte à boire, autant boire « sans retenue ». Ils augmentent donc la quantité de bière ou de vin. Ou bien, ils changent et prennent de la boisson forte. Et les voilà revenus au point de départ.

Je suis capable de demeurer abstinent pendant un bout de temps entre mes cuites ; comment puis-je savoir si j'ai besoin des AA ?

La majorité des membres vous diront que c'est votre façon de boire, et non la fréquence de vos consommations, qui détermine si oui ou non, vous êtes un alcoolique. Nombre de buveurs à problème peuvent s'abstenir pendant des semaines, des mois et parfois même des années entre leurs périodes de beuverie. Durant leurs périodes d'abstinence, ils ne pensent même pas à l'alcool. Ils peuvent facilement en prendre ou s'en passer et ils préfèrent s'en passer.

Subitement, pour une raison inexplicable ou sans raison, ils prennent une cuite monumentale. Ils négligent leur travail, leur famille, et se dérobent à leurs responsabilités civiles et sociales. La cuite peut ne durer qu'une seule nuit, ou elle peut se prolonger pendant des jours ou des semaines. Lorsqu'elle est finie, le buveur se sent ordinairement faible et rempli de remords, et il est décidé à ne plus laisser une telle chose se reproduire. Mais ça se produit de nouveau.

Cette façon « périodique » de boire est déconcertante, non seulement pour l'entourage, mais aussi pour le buveur lui-même qui ne peut s'expliquer le peu de goût qu'il ressent pour l'alcool durant ses périodes d'abstinence, ni son manque de contrôle lorsqu'il a commencé à boire.

Le buveur périodique peut ou non être alcoolique. S'il ne peut plus contrôler sa soif et si les périodes entre ses cuites sont de plus en plus courtes, il est presque évident que le temps est venu où il doit envisager son problème avec réalisme. S'il est prêt à admettre qu'il est alcoolique, il a fait le premier pas vers cette abstinence continue que connaissent des milliers de membres des AA.

On me dit que je ne suis pas un alcoolique, mais il me semble que je bois de plus en plus. Devrais-je me joindre aux AA ?

Beaucoup de membres des AA, au temps où ils buvaient, s'étaient laissé convaincre par leur famille, leurs amis et leur médecin qu'ils n'étaient pas des alcooliques. L'alcoolique complique souvent le problème par sa répugnance à envisager avec réalisme sa façon de boire. En n'étant pas

complètement honnête, l'alcoolique rend la tâche difficile à son médecin. De fait, il est étonnant de constater qu'autant de médecins parviennent à percer la cuirasse mensongère derrière laquelle l'alcoolique s'isole, et à diagnostiquer correctement la maladie.

On ne peut trop insister sur le fait que la décision ultime, quant à son alcoolisme, appartient au buveur lui-même. Lui seul peut le décider, pas son médecin, ni sa famille, ni ses amis. Lorsqu'il a pris cette décision, la bataille est à moitié gagnée. S'il laisse aux autres le soin de décider pour lui, il peut prolonger inutilement la souffrance et multiplier les dangers liés à l'alcoolisme.

Quelqu'un peut-il devenir abstinent par lui-même en lisant seul les publications des AA ?

Quelques personnes ont cessé de boire après avoir lu le livre *Les Alcooliques anonymes*, dit le « Gros livre », où sont décrits les principes de base du programme de rétablissement. Cependant, la majorité de ceux qui étaient en mesure de le faire a vite recherché la compagnie d'autres alcooliques afin de partager leur expérience et leur sobriété.

Le programme des AA réussit mieux lorsque l'individu l'accepte comme un programme collectif. En travaillant avec d'autres alcooliques dans son groupe, l'alcoolique semble acquérir une meilleure compréhension de son problème et y trouver des solutions. Il se voit entouré de gens qui connaissent les mêmes expériences passées, les mêmes problèmes actuels et les mêmes espoirs que lui. Il se débarrasse de ce sentiment de solitude qui a pu être un facteur important dans son penchant vers la boisson.

Tout le monde sera-t-il au courant que je suis alcoolique si je vais chez les AA ?

L'anonymat est, et a toujours été, la base du programme des AA. Après un certain temps cependant, la plupart des membres ne s'objectent pas à ce que l'on sache qu'ils appartiennent à une association qui leur permet de demeurer abstinentes. Par tradition, les membres évitent de dévoiler leur association au Mouvement dans la presse, à la radio ou dans tout autre média, y compris les

médias sociaux. De plus, personne n'a le droit de briser l'anonymat d'un autre membre.

Cela veut dire que les AA assurent au nouveau la confidentialité de tout ce qu'il peut dire à ses nouveaux amis concernant ses problèmes de boisson. Les membres plus anciens sont en mesure de comprendre les sentiments d'un débutant. Ils se rappellent leurs propres peurs à la pensée d'être publiquement étiquetés d'un terme terrifiant pour eux : « alcoolique ».

Plus tard, le nouveau rira peut-être de sa crainte passée d'être reconnu comme ayant arrêté de boire. Lorsqu'il boit, les frasques d'un alcoolique se répandent à la vitesse de l'éclair. La plupart des alcooliques se sont déjà fait une réputation d'ivrognes invétérés avant de se joindre aux AA. Leur façon de boire, à quelques exceptions près, est un secret de polichinelle. Dans ces circonstances, il serait surprenant que la bonne nouvelle d'une abstinence prolongée se passe de commentaire.

Quelles que soient les circonstances, l'aveu de son affiliation aux AA ne peut, en toute justice, être fait que par le nouveau lui-même, et alors seulement de façon à ne pas nuire à l'association.

Comment puis-je gérer mes affaires sans boire alors que je dois entretenir une vie sociale bien remplie ?

Boire socialement est considéré comme une partie intégrante du monde des affaires. Les rendez-vous avec les clients ou les clients éventuels semblent graviter autour de l'alcool, et bon nombre de membres des AA seraient les premiers à admettre qu'ils ont souvent conclu des affaires importantes au bar, dans une boîte de nuit, dans des chambres d'hôtel ou même dans des maisons privées lors de réceptions.

Il est tout de même surprenant de constater la somme énorme de travail qui s'accomplit sans le secours de l'alcool. Il est également étonnant pour beaucoup d'alcooliques de découvrir le nombre important de chefs dans l'industrie, les affaires, la vie professionnelle ou artistique qui ont réussi sans l'appui de l'alcool.

En fait, un nombre considérable de membres admettent aujourd'hui que le « rendez-vous d'affaires » était l'une des nombreuses excuses qu'ils

se donnaient pour boire. Maintenant qu'ils sont abstinents, ils avouent réussir mieux qu'auparavant. L'abstinence n'a pas entravé leur talent à se faire des amis ou à se créer un réseau de personnes qui peuvent contribuer à leur succès financier.

Cela ne veut pas dire que tous les AA évitent subitement leurs amis ou leurs associés qui boivent. Si un ami désire prendre un cocktail comme apéritif, le membre des AA, lui, prendra une boisson gazeuse, un café, de l'eau minérale ou un jus de fruit. S'il est invité à une réception pour traiter d'affaires, il n'hésitera pas, en général, à y assister. Il sait par expérience que la plupart des invités, plus attentifs à leur propre verre qu'au sien, ne sont pas particulièrement intéressés par ce qu'il boit lui-même.

Lorsqu'il commence à s'enorgueillir de la qualité et de la somme de travail qu'il abat, le nouveau constate alors que, dans presque tous les domaines du monde des affaires, c'est encore l'effort qui conduit au succès. Cette banale vérité ne lui est pas toujours apparue comme telle lorsqu'il buvait. Dans ce temps-là, il a pu se convaincre que le charme, l'ingéniosité ou le fait d'être bon vivant étaient la clef du succès en affaires. Ces qualités sont sans aucun doute utiles pour celui qui boit d'une manière sociable, mais pour l'alcoolique, elles ne sont pas suffisantes parce que ce dernier, lorsqu'il boit, est porté à leur accorder beaucoup plus d'importance qu'elles n'en méritent réellement.

Le programme peut-il être efficace pour celui ou celle qui a « touché le fond » ?

Le programme des AA est un succès auprès de pratiquement tous ceux qui désirent sincèrement cesser de boire, sans égard à leur niveau social ou financier. Le Mouvement compte parmi ses membres des gens qui ont été sans abris, qui ont fait de la prison ou qui ont été internés dans des établissements psychiatriques.

Ceux qui ont tout perdu dans la vie ne subissent pas de préjudice dans les AA. Leur principal problème, celui qui leur a fait perdre la maîtrise de sa vie, est identique au problème de base de tous les autres membres. Dans les AA, l'on ne juge pas de la valeur d'un membre aux habits qu'il porte, à sa

façon de s'exprimer ou à l'épaisseur de son portefeuille. La seule chose qui compte est de savoir si le nouveau désire oui ou non cesser de boire. S'il le désire, il sera le bienvenu. Il se peut fort bien que plusieurs membres comprennent ses pires frasques en boisson et s'identifient à son histoire, car ils ont les mêmes antécédents et les mêmes expériences.

Arrive-t-il que des alcooliques déjà abstinents se joignent aux AA ?

La plupart des personnes viennent aux AA lorsqu'ils ont touché le fond de leur carrière d'alcooliques. Beaucoup de personnes se sont jointes au Mouvement longtemps après avoir pris leur dernier verre. Un de nos membres, voyant qu'il était incapable de contrôler sa consommation d'alcool, avait été abstinente pendant six ou sept ans avant de se joindre au Mouvement. Cette abstinence à coup de volonté n'avait pas été une expérience heureuse. Il se sentait de plus en plus tendu et bouleversé par les contrariétés quotidiennes. Il était sur le point de se remettre à boire lorsqu'un ami a suggéré de se renseigner au sujet des AA. Il est membre actif depuis plusieurs années et reconnaît qu'il n'y a aucune comparaison possible entre son heureuse sobriété d'aujourd'hui et son abstinence forcée d'hier.

D'autres nous rapportent des expériences semblables. Alors même qu'ils savent qu'ils peuvent rester à sec pendant des périodes de temps considérables, ils reconnaissent qu'il est beaucoup plus facile de jouir de leur sobriété et de la renforcer lorsqu'ils rencontrent d'autres alcooliques dans les AA et travaillent avec eux. Comme la plupart des gens, ils ne voient pas pourquoi ils devraient se torturer inutilement. Quant à ne pas boire de toute façon, ils ont choisi la méthode des AA.

Pourquoi les AA s'intéressent-ils aux buveurs à problèmes ?

Les membres des AA poursuivent un but bien égoïste en offrant leur aide aux alcooliques qui n'ont pas encore trouvé l'abstinence. D'abord, ils savent par expérience que ce genre d'activité qu'on appelle « travail de Douzième Étape » les aide à demeurer abstinents. Leur vie a maintenant un but important et intéressant. De plus, le souvenir de

leur propre expérience avec l'alcool leur évite la complaisance qui peut mener à une rechute. Quoi qu'il en soit, les AA qui consacrent bénévolement leur temps et leur énergie à aider d'autres alcooliques n'ont ordinairement pas de difficulté à se maintenir abstinents.

Les AA tiennent à aider les buveurs à problèmes pour une autre raison : c'est une façon pour eux de s'acquitter de leur dette envers ceux qui les ont aidés eux-mêmes. C'est la seule façon concrète de rendre ce que l'on a reçu. Le membre des AA sait que la sobriété ne s'achète pas et qu'il n'y a pas de contrat qui la garantisse. Il sait, par contre, qu'une nouvelle manière de vivre sans alcool peut être sienne simplement s'il le désire honnêtement et s'il la partage de bon cœur avec son prochain.

Par tradition, les AA ne font jamais de « recrutement », ils n'insistent jamais pour qu'on devienne membre et ils ne font jamais appel aux contributions de l'extérieur, ni ne les acceptent.

L'association des AA

S'il est convaincu qu'il est alcoolique et que les AA peuvent l'aider, le nouveau posera un certain nombre de questions spécifiques concernant la nature, la structure et l'histoire du Mouvement. Nous reprenons ici certaines des questions les plus courantes.

Qu'est-ce que l'association des Alcooliques anonymes ?

Il existe deux manières pratiques de décrire les AA. La première consiste en la description des buts et des modalités, description donnée précédemment :

« 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 ; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir. »

« Le problème commun », c'est l'alcoolisme. Ceux qui se considèrent comme étant membres des AA sont et demeureront toujours des alcooliques, même s'ils ont d'autres dépendances. Ils ont reconnu finalement qu'ils sont incapables de contrôler leur consommation d'alcool sous toutes ses formes ; ils s'en abstiennent donc complètement. L'important est qu'ils n'essaient pas de résoudre seuls leur problème. Ils en discutent ouvertement avec d'autres alcooliques. Ce partage « d'expérience, de force et d'espoir » semble être le facteur clé qui leur permette de vivre sans alcool, et dans la plupart des cas, sans même désirer boire.

La deuxième façon de définir les Alcooliques anonymes est de décrire sa structure. En terme de nombre, les AA comptent près de deux millions de personnes répartis dans plus de 180 pays. Ces personnes se réunissent en groupes locaux, certains groupes pouvant accueillir une poignée de membres seulement, d'autres plusieurs centaines.

Dans les régions métropolitaines, il peut exister un grand nombre de groupes répartis par quartiers, chacun tenant des réunions régulièrement. Plusieurs réunions des AA sont ouvertes au public ; d'autres sont dites « réunions fermées » pour les membres seulement, afin de leur permettre de discuter de problèmes qui seraient difficilement compris par les non-alcooliques.

Le groupe local constitue le cœur de l'association des AA. Ses réunions ouvertes accueillent les alcooliques et leur famille dans une atmosphère d'amitié et d'entraide. Il existe aujourd'hui plus de 125 000 groupes à travers le monde, des centaines de ces groupes se retrouvant dans des hôpitaux, des prisons et dans d'autres institutions.

Comment les AA ont-ils débuté ?

Les Alcooliques anonymes ont débuté à Akron aux États-Unis, en 1935, lorsqu'un New-Yorkais, qui avait réussi à rester abstinents pour la première fois depuis des années, y a fait un voyage d'affaires et a cherché à rencontrer un autre alcoolique. Durant ses quelques mois d'abstinence, le New-Yorkais avait constaté que son désir de boire diminuait lorsqu'il essayait d'aider d'autres ivrognes

à devenir abstinents. À Akron, il a été guidé vers un médecin de cette ville qui avait un problème de boisson. Ensemble, l'homme d'affaires et le médecin ont constaté que leur capacité à demeurer abstinents semblait étroitement reliée à la quantité d'aide et d'encouragement qu'ils prodiguaient à d'autres alcooliques.

Pendant quatre années, le nouveau mouvement sans nom, sans structure et sans publicité, a pris de l'expansion. Des groupes ont été formés à Akron, à New York, à Cleveland et dans quelques autres grandes villes.

En 1939, après la publication du livre *Alcoholics Anonymous*, d'où l'association a tiré son nom, et grâce à l'aide d'un grand nombre d'amis non alcooliques, le Mouvement a commencé à attirer l'attention aux plans national et international.

Un bureau de service a été ouvert dans la ville de New York pour répondre aux milliers de demandes d'information et de documentation qui affluaient chaque année.

Y a-t-il des règlements à suivre chez les AA ?

L'absence de lois, de règlements ou d'obligations est l'une des caractéristiques uniques aux AA, tant à l'échelon du groupe local qu'au niveau de l'organisation mondiale. Par exemple : il n'existe aucun règlement pour obliger le membre à participer à tel nombre de réunions dans une période donnée.

Il est certain que la plupart des groupes ont résolu d'inviter à quitter les lieux toute personne ivre qui dérange le déroulement d'une réunion. Cette même personne sera à nouveau la bienvenue si elle se comporte raisonnablement. Entre-temps, les membres du groupe feront leur possible pour tenter d'aider la personne à devenir abstinente si elle manifeste un désir sincère de cesser de boire.

Qu'est-ce qu'il en coûte pour être membre des AA ?

L'adhésion au Mouvement n'entraîne aucune obligation financière. Le programme de rétablissement de l'alcoolisme est accessible à toute personne qui désire cesser de boire, qu'elle soit sans le sou ou millionnaire.

Lors des réunions, le groupe fait une collecte

afin de l'aider à payer le coût de location de la salle ainsi que les autres dépenses encourues. Dans la majorité des groupes, une partie de l'argent reçu est transmise aux bureaux de service à l'échelle nationale et internationale. Cet argent est employé uniquement pour aider le fonctionnement des nouveaux groupes ainsi que les groupes bien établis, et pour faire connaître le programme de rétablissement des AA « aux milliers d'alcooliques qui ne le connaissent pas encore. »

Le fait à noter est que l'adhésion aux AA ne dépend d'aucune façon d'une cotisation à l'association. De fait, certains groupes vont jusqu'à limiter le montant qu'un membre peut donner. Les AA suffisent entièrement à leurs besoins et n'acceptent aucune contribution venant de l'extérieur.

Qui dirige les AA ?

Les AA ne comptent pas de chefs ou de personnes en position d'autorité. Il n'y a pas de « classe gouvernante » chez les AA. Il est évident malgré tout que même dans une organisation sans cadre rigide, certaines choses doivent être faites. Dans le groupe local, par exemple, quelqu'un doit se charger de trouver un lieu de réunion adéquat ; un horaire des réunions et un programme doivent être préparés ; quelqu'un doit s'occuper de préparer le café et les amuse-gueule qui contribuent à rendre l'atmosphère des réunions détendue et amicale ; dans plusieurs groupes, on considère comme judicieux de confier à une personne la responsabilité d'établir un contact avec les services généraux des AA.

Dans les débuts de la formation d'un groupe, ce sont des volontaires qui prennent la responsabilité de ces travaux en tant que simples serviteurs du groupe. Le plus tôt possible par contre, ces responsabilités doivent être confiées à des membres élus pour un temps limité, de façon à assurer la rotation des tâches. Un groupe typique aura un président, un secrétaire, un comité des programmes, un comité du café, un trésorier et un représentant auprès des services généraux qui assiste aux réunions régionales ou territoriales. On encourage les nouveaux membres ayant un certain temps d'abstinence à prendre des responsabilités dans le groupe.

Aux échelons national et international, il y a

aussi des postes à combler. On doit écrire la documentation, l'imprimer et la distribuer aux groupes et aux individus qui en font la demande. On doit donner de l'information aux nouveaux ainsi qu'aux anciens groupes. Une correspondance doit être entretenue avec les gens qui demandent des informations au sujet des AA et du programme de rétablissement. On doit renseigner les médecins, le clergé, les hommes d'affaires et les directeurs d'institutions et aussi collaborer avec eux. On doit établir et maintenir d'excellentes relations avec les représentants de la presse, de la radio, de la télévision, du cinéma, sur internet, ainsi qu'avec tous les autres médias.

Afin d'assurer la croissance de l'association, les premiers membres, avec l'aide d'amis non alcooliques, ont établi une fiducie, connue aujourd'hui sous le nom de « Conseil des Services généraux des Alcooliques anonymes ». Ce Conseil est le gardien des Traditions des AA ainsi que du service en général, et il est responsable de la qualité du travail du Bureau des Services généraux des Alcooliques anonymes, à New York.

L'agent de liaison entre le Conseil et les groupes des AA situés au Canada et aux États-Unis est la Conférence des Services généraux des AA. La Conférence, composée de 93 délégués des diverses régions, des 21 administrateurs membres du Conseil, ainsi que des membres du personnel du Bureau des Services généraux et de quelques autres personnes, tient une assemblée annuelle qui dure plusieurs jours. La Conférence n'a qu'un rôle consultatif. Elle n'a aucune autorité et ne gouverne pas le Mouvement.

Donc, en réponse à la question de savoir « qui dirige les AA ? », nous répondons que l'association constitue une démocratie unique en son genre, ne possédant pas de gouvernement central et ayant un minimum de structures.

Les AA sont-ils une organisation religieuse ?

Les AA ne sont pas une organisation religieuse puisqu'ils ne requièrent aucune croyance religieuse définie de la part de leurs membres. Bien qu'ils soient appuyés et approuvés par nombre de chefs religieux, les AA ne sont affiliés à aucune secte ou organisation. Parmi les membres, on

trouve des catholiques, des protestants, des Juifs, des bouddhistes, des musulmans, des représentants de toutes les autres religions, ainsi que des agnostiques et des athées.

Le programme de rétablissement de l'alcoolisme proposé par les AA est assurément basé sur l'acceptation de certaines valeurs spirituelles. Les membres sont libres d'interpréter ces valeurs comme ils l'entendent, ou de les ignorer.

La plupart des membres, avant même de se joindre aux AA, avaient déjà admis qu'ils ne pouvaient contrôler leur consommation d'alcool, que celui-ci était devenu plus puissant que leur propre volonté, et c'était un fait accepté. Les AA suggèrent que pour atteindre et conserver la sobriété, les alcooliques doivent puiser leur force dans une autre puissance, reconnue supérieure à eux-mêmes. Certains alcooliques considèrent que le groupe des AA auquel ils appartiennent constitue cette force ; pour beaucoup d'autres membres, cette force est Dieu tel que chacun le conçoit ; d'autres encore ont une conception tout à fait différente d'une « Puissance supérieure ».

Lorsqu'ils débutent dans les AA, certains alcooliques s'opposent à l'idée de l'existence d'une puissance supérieure à eux-mêmes. L'expérience démontre que s'ils gardent un esprit ouvert à ce sujet et s'ils assistent régulièrement aux réunions, ces alcooliques réussiront à trouver une solution à ce problème très personnel.

Les AA sont-ils un mouvement de tempérance ?

Non, les AA n'ont aucune affinité avec ces dits mouvements de tempérance. Les AA « n'endossent ni ne contestent aucune cause ». Cette phrase, tirée de la définition bien connue du Mouvement des AA, répond évidemment à la question des mouvements de tempérance. L'attitude de l'alcoolique qui est abstinent et qui essaie de mettre en pratique le programme de rétablissement peut être comparée à l'attitude d'un individu souffrant du rhume des foins à cause du pollen.

Alors qu'ils admettent que l'alcool peut convenir à la plupart des gens, les membres des AA savent très bien que l'alcool est pour eux un poison. En règle générale, les membres des AA ne cherchent pas à priver les autres du plaisir de boire raisonna-

blement. Le membre des AA admet tout simplement qu'il est, lui, incapable de maîtriser l'alcool.

Y a-t-il beaucoup de femmes alcooliques chez les AA ?

Le nombre de femmes qui trouvent chez les AA une solution à leur problème d'alcool augmente de jour en jour. Environ 38 pour cent des membres sont des femmes. Chez les nouveaux arrivants, la proportion croît. À l'instar de tous les membres, elles représentent toutes les classes de la société et tous les degrés de manifestation de la maladie.

Souvent, pour devenir sobres, les femmes alcooliques sont confrontées à des difficultés différentes de celles des hommes. Du fait que la société a tendance à appliquer deux poids et deux mesures en ce qui concerne les sexes, certaines d'entre elles peuvent avoir plus honte de leur manque de contrôle sur l'alcool.

Les AA ne font aucune distinction de ce genre. Quels que soient son âge, son statut social, son revenu ou son éducation, la femme alcoolique peut trouver compréhension et secours chez les AA.

Y a-t-il beaucoup de jeunes chez les AA ?

L'une des tendances les plus encourageantes dans la croissance du Mouvement des AA est l'adhésion de plus en plus grande de jeunes qui cherchent à solutionner leurs problèmes avant que leur alcoolisme ne provoque le désastre. Maintenant que le caractère progressif de l'alcoolisme est mieux connu, ces jeunes concluent que, s'ils sont alcooliques, c'est dès le début de leur maladie qu'ils doivent s'arrêter de boire.

Dans les débuts du Mouvement, on pensait que les seuls candidats éligibles étaient des individus qui avaient perdu leur emploi, qui étaient démunis, qui avaient détruit leur vie familiale, qui étaient devenus sans abris, ou qui s'étaient isolés complètement au point de devenir asociaux.

Aujourd'hui, beaucoup de jeunes membres sont dans la vingtaine. Certains n'ont pas vingt ans. La plupart d'entre eux occupent encore un emploi et ont encore leur famille. Un grand nombre d'entre eux n'ont jamais connu la prison ou les institutions psychiatriques. Mais ils ont eu un avertissement de la catastrophe imminente. Ils admettent qu'ils

sont alcooliques et ils ne souhaitent pas laisser la maladie les détruire.

Le rétablissement est aussi essentiel pour eux que pour les personnes plus âgées qui n'ont pas eu la chance de rencontrer les AA dans leur jeunesse. Au sein du Mouvement, jeunes et vieux ont rarement conscience de leur différence d'âge. Chez les AA, les jeunes et les moins jeunes se construisent une nouvelle vie à partir d'une même base : leur dernier verre.

Réunions du groupe

La réunion du groupe local constitue l'élément central et le cœur de l'association des AA. La réunion est, de bien des façons, unique en son genre et peut sembler étrange au nouveau. Les questions et les réponses qui vont suivre expliquent le fonctionnement des réunions des AA et la manière dont le nouveau peut s'intégrer dans le cadre d'un groupe.

Comment se joint-on aux AA ?

Personne ne « se joint » aux AA au sens strict du mot. On ne remplit aucun formulaire d'admission. En fait, de nombreux groupes ne tiennent même pas de dossiers de leurs membres. Il n'y a pas de frais d'initiation, de droits à payer ou de cotisation.

La plupart des gens deviennent membres en assistant simplement aux réunions d'un groupe local en particulier. Leur introduction a pu se faire de manière très diverse. Ayant bu au point de vouloir arrêter, ils ont pu chercher, de leur plein gré, à prendre contact. Peut-être ont-ils appelé le bureau local des AA trouvé sur internet ou ont-ils écrit au Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 ou ont-ils visité le site Web, www.aa.org.

D'autres ont été dirigés vers un groupe des AA par un ami, un parent, leur médecin, un conseiller ou guide spirituel.

Ordinairement, le nouveau a eu l'occasion de parler avec un ou plusieurs membres avant d'assister à sa première réunion. Il apprend ainsi de quelle façon le Mouvement aide les gens. On renseigne le nouveau sur l'alcoolisme et sur les AA, ce qui l'amène à déterminer s'il est vraiment prêt à

renoncer à l'alcool. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA.

On ne fait pas de campagne de recrutement dans les AA. Si, après avoir assisté à plusieurs réunions, le nouveau décide que le Mouvement ne lui convient pas, personne ne l'exhortera à continuer à en faire partie. On peut lui suggérer de garder un esprit ouvert sur le sujet, mais personne ne prendra de décision pour lui. L'alcoolique est le seul qui puisse décider « s'il a besoin ou non des AA ».

Qu'est-ce qu'une réunion « ouverte » ?

Une réunion ouverte des AA est une assemblée de groupe qui admet tout le monde, alcoolique ou non. Une seule exigence : celle de ne pas dévoiler à l'extérieur les noms des membres des AA présents.

Une assemblée ouverte comporte ordinairement un animateur et des conférenciers. L'animateur ouvre et clôt l'assemblée et présente chacun des conférenciers. Sauf rares exceptions, ceux-ci sont membres des AA. Ils peuvent relater, à tour de rôle, quelques-unes de leurs expériences avec l'alcool qui les ont amenés à se joindre aux AA ; ou ils peuvent donner leur propre interprétation du programme de rétablissement et dire ce que leur a valu l'abstinence. Chez les AA, toutes les opinions émises sont strictement personnelles, puisque chacun ne parle qu'en son nom.

Du café et autres rafraîchissements sont souvent offerts aux réunions ouvertes.

Qu'est-ce qu'une réunion « fermée » ?

Les réunions fermées n'admettent que les membres des AA ou ceux qui ont un problème d'alcool et désirent arrêter de boire. Les réunions fermées visent à permettre aux membres de discuter certains aspects de leur vie qui ne peuvent être bien compris que par d'autres alcooliques.

Ces réunions se tiennent d'habitude sans cérémonie et tous les membres sont invités à prendre part à la discussion. Elles offrent au nouveau l'avantage de poser certaines questions qui le troublent et de bénéficier de l'expérience de membres plus avancés dans le programme.

Puis-je amener un parent ou un ami aux réunions des AA ?

Quiconque est intéressé au Mouvement, membre ou non, est le bienvenu aux réunions ouvertes des groupes*. Le nouveau, en particulier, est invité à amener sa femme, son mari ou des amis ; leur compréhension du programme de rétablissement peut être un facteur important dans l'aide qu'ils apporteront à l'alcoolique pour atteindre l'abstinence et la maintenir. Beaucoup de conjoints y assistent aussi fréquemment que leur conjoint et prennent une part active aux activités sociales du groupe.

(Nous rappelons ici que les réunions « fermées » sont, par tradition, réservées aux alcooliques.)

À combien de réunions le membre des AA doit-il assister ?

On demandait un jour à Abraham Lincoln « Quelle doit être la longueur de la jambe d'un homme ? » Sa réponse reste typique : « Assez longue pour atteindre le sol ».

Personne n'est tenu d'assister à un nombre fixe de réunions dans une période de temps déterminée. C'est, tout simplement, une question de besoin ou de préférence. La plupart des membres s'arrangent pour assister à une réunion par semaine, au moins, ce qui suffit à les maintenir en contact et à satisfaire leur besoin personnel. Certains, dans les endroits où cela est possible, assistent aux réunions presque tous les soirs. D'autres, cependant, ne fréquentent aucun groupe pour des périodes plus ou moins longues.

La recommandation amicale « Continue de venir aux réunions » si souvent lancée au nouveau est basée sur l'expérience de la majorité des membres qui ont remarqué que la qualité de leur sobriété souffre d'une trop longue absence des réunions. Certains savent par expérience qu'ils boiront s'ils ne vont pas à des réunions alors que s'ils y vont régulièrement, ils n'auront pas de difficulté à demeurer abstinents.

Le nouveau, tout particulièrement, semble bénéficier de son assiduité à un grand nombre de réunions (ou autres contacts avec les AA) durant

* Consulter le groupe pour connaître les pratiques locales.

les premières semaines ou les premiers mois de son adhésion à un groupe. En multipliant les occasions de rencontrer et d'entendre d'autres membres dont l'expérience avec l'alcool est similaire à la sienne, il semble affermir sa compréhension personnelle du programme et de ce qu'il peut lui apporter.

Tout alcoolique, à un moment ou à un autre de sa vie, a essayé de demeurer abstinente par lui-même. Pour la plupart, la tentative n'a pas été particulièrement heureuse ou réussie. Aussi longtemps que l'assistance aux réunions aide un alcoolique à fortifier sa sobriété et l'aide en même temps à se divertir, il semble donc fort logique de suivre l'exemple de ceux qui « continuent de venir aux réunions ».

Faut-il qu'un membre assiste aux réunions jusqu'à la fin de ses jours ?

Point n'est besoin ; cependant, comme un membre l'a déjà suggéré, « la plupart le désirent et certains parmi nous en auront peut-être besoin ».

L'alcoolique n'aime pas se faire dire qu'il doit faire une chose pour une période de longue durée. À première vue, la perspective d'avoir à assister à des réunions des AA pour bon nombre d'années à venir peut, en vérité, l'épouvanter.

La réponse, encore une fois, est que personne n'a d'obligation dans les AA. On a toujours le choix de faire ou de ne pas faire quelque chose – y compris la décision grave de rechercher ou non l'abstinence chez les AA.

La principale raison pour laquelle un alcoolique doit assister aux réunions, c'est pour obtenir de l'aide en vue de rester abstinente aujourd'hui – non pas demain, la semaine prochaine ou dans dix ans. Aujourd'hui, le moment présent est le seul moment de la vie dont le membre est maître. Il n'a pas à s'inquiéter du lendemain ou des « jours qui lui restent à vivre ». L'important est de rester abstinente aujourd'hui. Il s'occupera de l'avenir quand il arrivera.

Ainsi, le membre qui veut faire aujourd'hui ce qu'il faut pour assurer sa sobriété continuera probablement à assister aux réunions. Son assiduité aura toujours pour objet le maintien de son abstinence actuelle. Aussi longtemps qu'il agira ainsi et selon cette conception, aucune de ses activités, y

compris l'assistance aux réunions des AA, ne ressemblera à une obligation à longue échéance.

Où trouverai-je le temps d'assister aux réunions, de travailler avec d'autres alcooliques et de participer aux diverses activités des AA ?

Lorsque nous buvions et tant qu'il y avait de la boisson, le temps n'avait pas d'importance pour l'alcool ; pourtant, le nouveau est parfois consterné d'apprendre que la sobriété réclame, elle aussi, une part de son temps. En alcoolique typique, il veut regagner le « temps perdu » en vitesse. Il veut s'appliquer diligemment à son travail. Il veut se laisser aller aux joies d'une vie de famille si longtemps négligée. Il se montrera même empressé à se dévouer aux œuvres sociales et communautaires. À quoi bon la sobriété, se dit-il, si je ne puis vivre de façon intense, une vie pleine et normale ?

Pourtant, le programme des AA ne se prend pas comme une pilule. Il faut tenir compte de l'expérience de ceux qui ont réussi ce programme de rétablissement. À peu d'exceptions près, les membres qui retirent le plus de satisfaction de leur abstinence sont ceux qui assistent régulièrement aux réunions, qui n'hésitent jamais à secourir d'autres alcooliques ou qui prennent plus qu'un intérêt passager aux activités de leur groupe. Ce sont ces personnes qui, de façon honnête et réaliste, se souviennent des heures de désœuvrement passées au bar, des journées d'ouvrage perdues, du rendement diminué et du remords qui accompagnent les lendemains de cuites.

À l'évocation de tels souvenirs, c'est payer bien peu de passer quelques heures à garantir et à fortifier sa sobriété.

Un nouveau peut-il se joindre aux AA en dehors de son milieu ?

Cette question est quelquefois posée par des personnes qui peuvent avoir des raisons parfaitement valables de ne pas vouloir être reconnues comme alcooliques par leurs voisins. Leur employeur, par exemple, peut ne rien connaître du programme de rétablissement des AA et être hostile, en principe, à tous ceux qui admettent avoir un problème de boisson. Ces personnes peuvent désirer profondément s'associer au Mouvement comme moyen

d'atteindre et de maintenir leur sobriété. Mais elles peuvent hésiter à se joindre à un groupe du voisinage.

La réponse est que l'on peut adhérer au groupe des AA de son choix. Il est évident qu'il est plus commode de fréquenter le groupe le plus proche. Ce peut être aussi la solution la plus juste au problème de l'individu. La personne désireuse d'aide est souvent, mais pas toujours, assez bien connue comme faisant usage d'alcool. Il est inévitable que la bonne nouvelle de son abstinence se répande. Peu d'employeurs ou de voisins seront mécontents d'un Mouvement qui est devenu une source de sobriété pour leur employé ou leur ami, que le groupe des AA soit situé dans le voisinage ou à soixante-quinze kilomètres de distance.

Peu de gens, aujourd'hui, sont remerciés de leurs services ou mis au ban de la société parce qu'ils sont abstinents. Si l'expérience de milliers de membres des AA est valable, le nouveau doit rechercher l'aide du groupe le plus près de chez lui avant de commencer à s'inquiéter des réactions des autres.

Si je vais chez les AA, est-ce que je perdrai de nombreux amis et me priverai de beaucoup de plaisir ?

L'expérience de milliers de personnes fournit la meilleure réponse à cette question. En général, leur disposition mentale les empêchait de goûter une franche amitié ou un plaisir véritable avant leur entrée dans les AA. Leurs idées ont évolué dans ce domaine.

Beaucoup d'alcooliques découvrent que leurs meilleurs amis sont enchantés de les voir faire face à leur incapacité de boire. Personne n'aime voir un ami se faire du mal.

Naturellement, il est important de savoir distinguer l'amitié et les rencontres fortuites faites dans un bar. L'alcoolique connaît certainement des gens dont la compagnie lui manquera pendant un certain temps. Toutefois, ces personnes seront remplacées par des centaines de membres qui lui offriront une franche compréhension et de l'aide dans ses efforts pour demeurer abstinents.

Peu de membres échangent cette joie qui découle de la sobriété contre ce qui leur semblait un plaisir, au temps où ils buvaient.

Le programme de rétablissement

Après avoir assisté à quelques réunions, le nouveau est certain d'entendre parler des « Douze Étapes », des « Douze Traditions », des « rechutes », du « Gros Livre », et des autres expressions propres aux AA. Les paragraphes suivants décrivent ces notions et expliquent pourquoi les conférenciers des AA les mentionnent si fréquemment dans leurs causeries.

Que sont les « Douze Étapes » ?

Le rétablissement de l'alcoolisme est basé sur ce programme des « Douze Étapes ». Elles ne sont pas des théories, mais bien des expériences vécues par les premiers membres des AA. Elles décrivent les attitudes et les activités considérées comme importantes par ces membres dans leurs efforts pour parvenir à l'abstinence. Personne n'est obligé d'accepter ces « Douze Étapes ».

L'expérience démontre, cependant, qu'un membre qui fait un effort réel pour observer ces « Étapes » et les mettre en pratique dans sa vie quotidienne semble retirer du Mouvement infiniment plus que celui qui ne s'en soucie guère. Il est pratiquement impossible, dit-on, de suivre ces « Étapes » à la lettre, au jour le jour. C'est peut-être vrai, au sens que les « Douze Étapes » suggèrent un mode de vie entièrement nouveau à la plupart des alcooliques ; nombreux sont les membres, cependant, qui croient qu'elles sont absolument essentielles à la sobriété.

Voici le texte original des Douze Étapes, tel que publié dans *Les Alcooliques anonymes*, texte de base du Mouvement :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool — que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu

élimine tous ces défauts.

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Que sont les « Douze Traditions » ?

Les « Douze Traditions » des AA sont des principes qui assurent la survie et la croissance des milliers de groupes qui forment l'association. Elles sont le fruit de l'expérience accumulée des groupes alors que le Mouvement prenait naissance.

Les Traditions sont aussi importantes pour les nouveaux que pour les anciens membres. Elles rappellent le vrai fondement du Mouvement comme société de personnes, dont le but premier est de se maintenir abstinents et d'en aider d'autres à le devenir.

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu : le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.

2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.

4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les questions qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.

5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.

7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. Le Mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.

12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

Qu'est-ce qu'une « rechute » ?

Il arrive qu'une personne abstinente avec l'aide des AA, s'enivre de nouveau. Dans le Mouvement, on appelle ça une « rechute » (slip). Elle peut se produire après les premières semaines ou les premiers mois d'abstinence, et même après des années.

Presque tous les alcooliques qui ont vécu cette expérience vous diront qu'ils peuvent retracer les causes précises de la rechute. Ils ont décidé d'oublier qu'ils étaient alcooliques et se sont fiés à leur volonté. Ou bien ils se sont abstenus, soit

d'assister aux réunions des AA, soit de conserver un contact avec d'autres membres, ou ils se sont laissés trop absorber par leurs occupations ou leur vie sociale, oubliant l'importance d'être abstinents. Ou ils se sont surmenés et ont été surpris au moment où leurs facultés mentales et émotives étaient engourdis.

Pour tout dire, la « rechute » n'est pas l'effet du hasard.

Qu'est-ce que « le programme de 24 heures » ?

Le « programme de 24 heures » est une expression utilisée pour décrire la méthode de base des AA pour rester abstinent. Les AA ne jurent jamais de renoncer à l'alcool pour la vie, ne font jamais de promesse les engageant à ne pas prendre un verre « demain ». Au moment où ils se sont tournés vers les AA pour obtenir de l'aide, ils avaient découvert que, quelle qu'aie été leur sincérité à se promettre de s'abstenir d'alcool » à l'avenir. Ils ont en quelques sortes oublié la promesse et ont bu. L'obsession de boire s'est avérée plus puissante que les meilleures intentions de ne pas boire.

Le membre des AA reconnaît que le plus grand problème est de rester abstinent maintenant ! Le 24 heures actuel est la seule période où les AA peuvent faire quelque chose en ce qui concerne la consommation d'alcool. Hier est passé. Demain ne vient jamais. « Mais aujourd'hui, disent les AA, aujourd'hui, je ne prendrais pas un verre. Je pourrais être tenté de prendre un verre demain — et peut-être que je le ferais. Mais on s'inquiètera de demain lorsqu'il arrivera. Mon grand problème est de ne pas prendre un verre pendant ces 24 heures. »

En plus du programme de 24 heures, les AA mettent l'accent sur l'importance de trois slogans qui ont probablement été entendus à de nombreuses reprises par le nouveau venu avant son arrivée. Ces slogans sont : « Agir aisément », « Vivre et laisser vivre » et « L'important d'abord ». En faisant de ces slogans une partie fondamentale de l'attitude envers les problèmes de la vie quotidienne, le membre des AA typique est généralement aidé de manière importante dans sa tentative de vivre sans alcool avec succès.

Les AA ont-ils un manuel de base ?

L'association recommande quatre livres de base généralement considérés comme « manuels ». Le premier, *Les Alcooliques anonymes*, aussi appelé le « Gros Livre », fut d'abord publié en 1939. Une nouvelle édition révisée fut éditée en 1955, puis en 1976. Ce livre relate l'histoire vécue de 42 buveurs à problèmes qui ont atteint une sobriété stable grâce aux AA. Il décrit aussi les méthodes et les principes utilisés par les premiers membres du Mouvement pour combattre l'obsession de boire.

Le second, *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*, fut publié en 1953. C'est une analyse du survivant des deux fondateurs des principes qui ont assuré jusqu'ici la survie des individus et des groupes au sein du Mouvement des AA.

Un troisième livre, *Le mouvement des AA devient adulte*, publié en 1957, relate brièvement l'histoire des deux premières décennies de l'association.

Le quatrième ouvrage est *Réflexions de Bill*. Il s'agit d'un choix de textes écrits par Bill W.

Ces livres sont en vente dans les groupes. On peut les obtenir directement d'Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, USA, ou en visitant le site Web : www.aa.org.

Qu'est-ce que le « AA Grapevine » ?

Le Grapevine est le journal international des AA des États-Unis et du Canada. Un magazine de format de poche accessible autant aux membres qu'à ceux qui ont un intérêt au programme de rétablissement de l'alcoolisme des AA.

Le Grapevine est publié chaque mois en anglais, et publie également une édition bimestrielle en espagnol appelée La Viña. Les deux publications sont écrites, éditées et illustrées par des membres des AA et représentent la voix collective d'expériences contemporaines des AA. AA Grapevine est l'une des branches d'édition multi-média du Conseil des Services généraux des AA. Elle propose des livres en format imprimé, numérique et audio ainsi que d'autres produits et services de rétablissement adaptés à la communauté des AA. Les thèmes et les histoires reflètent les

problèmes actuels et les luttes que les individus en rétablissement peuvent rencontrer.

Comment se fait-il que les AA ne semblent pas être efficaces pour certaines personnes ?

La réponse est que les AA ne sont efficaces qu'avec ceux qui admettent qu'ils sont alcooliques, ceux qui désirent honnêtement cesser de boire et qui gardent ces faits présents à l'esprit en tout temps.

Les AA ne réussiront généralement pas chez ceux qui gardent des réserves sur leur condition d'alcoolique, ou qui se cramponnent à l'espoir de pouvoir un jour boire normalement.

La plupart des spécialistes disent qu'une personne alcoolique ne peut plus jamais boire de façon sociable. L'alcoolique doit d'abord admettre et accepter cette vérité fondamentale, puis il doit désirer cesser de boire.

Certains membres, lorsqu'ils sont abstinents grâce aux AA depuis quelque temps, sont enclins à oublier qu'ils sont alcooliques, avec tout ce qu'un tel verdict suppose de dangers. Leur abstinence les rend trop confiants et ils décident de s'essayer à boire de nouveau. On peut souvent prédire, pour l'alcoolique, les résultats de telles ambitions. Invariablement, le mal progresse de plus en plus.

Questions d'un nouveau

Les AA n'ont qu'un seul but, même si d'autres bienfaits en découlent indirectement. Voici des questions que posent des nouveaux à l'occasion.

Les AA m'aideront-ils financièrement ?

Beaucoup d'alcooliques, au moment où ils se joignent aux AA pour régler leur problème d'alcool, ont aussi accumulé de sérieux problèmes financiers. Naturellement, certains chérissent l'espoir que les AA pourront les aider à régler leurs difficultés les plus pressantes.

Suivant l'expérience des AA en tant que société, on a vite constaté que l'argent ou le manque d'argent n'avait aucun rapport avec le maintien de l'abstinence d'un individu ni avec sa capacité de

régler les nombreux problèmes qu'entraîne l'abus d'alcool.

Le manque d'argent, même pour la personne qui est criblée de dettes, ne semble pas constituer un obstacle pour l'alcoolique qui désire honnêtement et sincèrement faire face aux réalités de la vie sans alcool. Lorsque le gros problème de l'alcool disparaît, les autres problèmes se règlent, y compris les problèmes financiers. Certains membres des AA ont récupéré leur statut financier remarquablement vite. Pour d'autres, ce fut pénible et lent. La réponse à la question posée plus haut est que les AA n'existent que dans un but, et ce but ne concerne pas le bien-être financier.

Rien n'empêche un membre d'offrir un repas ou des vêtements, ou de prêter de l'argent à un autre membre. Cela est laissé à la discrétion de chacun. Il serait néanmoins faux de laisser croire à un alcoolique que les AA sont une sorte d'organisme de charité.

AA m'aidera-t-il à régler mes problèmes de famille ?

L'alcool complique souvent la vie familiale, exagérant les petites irritations, les défauts de chacun et créant des problèmes financiers. Nombre de personnes, lorsqu'ils arrivent aux AA, ont réussi à faire un véritable désastre de leur vie familiale.

Certains nouveaux, se rendant compte de ce qu'ils ont fait, s'empressent de s'excuser auprès de leurs proches et de mener une vie normale. D'autres, avec ou sans raison, continuent à en vouloir aux membres de leur famille.

Presque sans exception, les nouveaux qui appliquent vraiment le programme de rétablissement des AA réussissent à réparer les déchirures causées dans les relations familiales. Les liens qui unissent l'alcoolique honnête avec les membres de sa famille sont souvent plus solides qu'auparavant. Quelquefois, par contre, le dommage est irréparable au point qu'il faille aborder le problème sous un jour tout à fait différent. En général, l'histoire se termine sur une note heureuse.

L'expérience nous apprend que l'alcoolique qui se joint aux AA dans le seul but de sauvegarder la paix familiale, et non parce qu'il désire s'arrêter de boire par lui-même, pourra éprouver de la difficulté

à trouver l'abstinence. Le désir d'être abstinent doit prédominer. Une fois abstinent, l'alcoolique s'apercevra qu'il est en mesure de faire face avec réalisme à une foule de tracasseries qu'il pourra régler très facilement.

AA dirige-t-il des hôpitaux ou des centres de traitement pour alcooliques ?

Les AA n'exploitent aucune entreprise extérieure et ne fournissent aucun service professionnel relatif au traitement de l'alcoolisme. Les AA sont une organisation non professionnelle, dirigée par des membres et autofinancée. La participation est anonyme et ouverte à toute personne cherchant de l'aide pour un problème de boisson.

Par tradition, les AA n'offrent pas de services professionnels. Grâce à cette tradition, les AA laissent le soin du traitement aux services compétents, évitant ainsi toute confusion quant à leur but, aider les alcooliques à vivre sans alcool.

Dans certaines localités, des comités de service composés de membres des AA ont pris personnellement des dispositions avec les hôpitaux locaux pour y faire admettre des alcooliques. Ils sont recommandés par les membres en tant qu'individus et non comme représentants du Mouvement en tant que tel.

Ailleurs, des groupes ou des membres des AA ont ouvert des centres de réhabilitation ou autres établissements où les nouveaux sont initiés d'abord au programme de rétablissement. Les propriétaires ou les gérants de ces endroits, à cause de leur connaissance profonde des problèmes que doit affronter l'alcoolique à ce premier stade si difficile de la sobriété, sont souvent en mesure de l'aider. Toutefois, ces endroits n'ont aucun rapport avec l'association, si ce n'est qu'elles sont parfois administrées par des personnes qui ont trouvé l'abstinence chez les AA. En tant que Mouvement, les AA ne sont jamais affiliés à une entreprise commerciale.

Les AA encouragent-ils les activités sociales ?

La plupart des membres sont des gens sociables, ce qui a pu contribuer en partie à les rendre alcooliques. C'est pourquoi on essaie toujours de rendre les réunions aussi animées que possible.

L'association des AA n'a jamais établi un programme défini de loisirs pour ses membres, puisque le seul but du Mouvement est d'aider l'alcoolique à devenir abstiné. Dans certaines régions, des membres ont ouvert des clubs ou fourni d'autres genres de divertissements aux membres de leur groupe. Ces clubs sont complètement indépendants des AA et un grand soin est apporté à ne pas les identifier avec le Mouvement.

Là où il n'existe pas de clubs, il n'est pas rare de voir les groupes organiser des dîners anniversaires, des pique-niques, des réveillons du Jour de l'An ou autres fêtes spéciales. Dans plusieurs grandes villes, des membres dînent ensemble régulièrement et organisent d'amicales réunions de fin de semaine.

Qui sont les responsables de la publicité au sujet des AA ?

Les AA ne recherchent pas la publicité, mais ils collaborent ouvertement avec les représentants responsables de la presse, de la radio, de la télévision, du cinéma ou de tous les autres médias désirant des renseignements sur le programme de rétablissement. Une tradition des AA veut que les relations publiques soient basées sur l'attrait plutôt que sur le réclame.

À l'échelle nationale et internationale, les nouvelles concernant les AA sont accessibles par le Comité de l'Information publique du Conseil des Services généraux. Des comités locaux ont été formés pour diffuser les activités des AA afin de rejoindre les alcooliques de leur milieu.

L'association des AA est profondément reconnaissante envers tous ses amis ; c'est à eux qu'elle doit la considération dont elle jouit aujourd'hui. Elle est également très sensible au fait que l'anonymat de ses membres, base de son programme, ait été respecté si fidèlement par les médias.

Il faut noter qu'au sein des AA, dans les réunions et entre eux, les membres ne sont pas anonymes.

Que pensent les autorités médicales à propos des AA ?

Depuis leurs débuts, les AA jouissent de l'amitié et du soutien des médecins qui connaissent le programme de rétablissement de l'alcoolisme des AA. Les médecins, peut-être mieux que tout autre groupe, sont en mesure d'apprécier à quel point les autres approches du problème de l'alcoolisme ont été peu fiables dans le passé. Les AA n'ont jamais été présentés comme la seule réponse au problème, mais le programme de rétablissement des AA a fonctionné si souvent, après l'échec d'autres méthodes, que les médecins sont aujourd'hui souvent dans leur communauté les plus fervents partisans du programme.

Que pensent les autorités religieuses à propos des AA ?

Il est probable qu'aucun mouvement laïque des temps modernes n'ait été plus richement doté que les AA avec le soutien de tant d'autorités de confessions différentes. Comme les médecins, les conseillers spirituels et les leaders religieux de l'humanité sont depuis longtemps préoccupés par le problème de l'alcoolisme. Beaucoup d'entre eux ont entendu des personnes honnêtes jurer de s'abstenir d'alcool — pour ensuite les voir rompre ces promesses, souvent en quelques heures, jours ou semaines. La sympathie, la compréhension et les appels à la conscience n'ont guère servi au clergé dans ses efforts pour aider l'alcoolique.

Il n'est donc peut-être pas surprenant que les AA, bien qu'ils offrent un mode de vie plutôt qu'un mode de religion officielle — soient accueillis si chaleureusement par les représentants de nombreuses confessions différentes.

Un nouveau mode de vie

Un mode de vie ne se définit pas, il se vit. Un prospectus s'inspirant d'idées générales se doit de laisser des questions sans réponses et des lecteurs insatisfaits de n'avoir pas trouvé la réponse à ce qu'ils recherchent et dont ils ont besoin. Au contraire, un catalogue des techniques et des particularités d'un programme de vie ne peut tracer qu'une ébauche de la valeur d'un tel programme.

Le programme des AA vise à un nouveau mode de vie sans alcool. Il atteint pleinement son but pour des millions de personnes qui l'abordent et l'appliquent avec honnêteté et sincérité. Il est mis en pratique avec succès à travers le monde, par des personnes de toutes les couches de la société.

Cette brochure a peut-être répondu aux principales questions, explicites ou implicites, que vous pouvez vous poser sur les AA. Si vous avez d'autres questions qui relèvent de l'expérience des AA concernant le problème de l'alcoolisme, n'hésitez pas à contacter un groupe de votre région ou écrivez à Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163. Site Web : www.aa.org.

PUBLICATIONS DES AA. Voici une liste partielle des publications des AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux des Alcooliques anonymes, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Téléphone : (212) 870-3400.
Site Web : www.aa.org

LIVRES

LES ALCOOLIQUES ANONYMES
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES
RÉFLEXIONS DE BILL
NOTRE GRANDE RESPONSABILITÉ
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE
DR. BOB ET LES PIONNIERS
'TRANSMETS-LE'

LIVRETS

VIVRE... SANS ALCOOL!
NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE
LES AA EN PRISON : UN MESSAGE D'ESPOIR
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD

BROCHURES

Expérience, force et espoir :

LES AA POUR LA FEMME
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE NOIR OU AFRO-AMÉRICAIN
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
LES JEUNES CHEZ LES AA
LES ALCOOLIQUES LGBTQ DES AA
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA
LES AA POUR LES ALCOOLIQUES ATTEINTS DE MALADIE MENTALE —
ET CEUX QUI LES PARRAINENT
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT
SURMONTÉ DES OBSTACLES
LES AA ET LES FORCES ARMÉES
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT?
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ
LES FEMMES HISPANIQUES CHEZ LES AA
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU
DERRIÈRE LES MURS : UN MESSAGE D'ESPOIR
(Brochure illustrée pour les personnes en détention)

Informations sur les AA :

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA
LES AA SONT-ILS POUR MOI?
LES AA SONT-ILS POUR VOUS?
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE?
VOICI LES AA
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE
LE GROUPE DES AA
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME
LE MEMBRE AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
L'EXPÉRIENCE NOUS A APPRIS :
UNE INTRODUCTION À NOS DOUZE TRADITIONS
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES
D'AIDE AUX ALCOOLIQUES
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT
COLLABORONS AVEC NOS AMIS
LE SENS DE L'ANONYMAT

Pour les professionnels :

LES AA DANS VOTRE MILIEU
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME?
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS
Y A-T-IL UN BUVEUR À PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL?
LES LEADERS RELIGIEUX S'INFORMENT SUR LES AA
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA

VIDÉOS (disponibles sur www.aa.org, sous-titrées)

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES
LES AA : UN ESPOIR
UNE LIBERTÉ NOUVELLE
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

Pour les professionnels :

VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DU MILIEU JUDICIAIRE
ET CORRECTIONNEL
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE L'EMPLOI
ET DES RESSOURCES HUMAINES

PÉRIODIQUES

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol, www.aalavina.org)

DÉCLARATION D'UNITÉ

Parce que nous sommes responsables de l'avenir des AA, nous devons : placer notre bien-être commun en premier lieu et préserver l'unité de l'association des AA, car de cette unité dépendent nos vies et celles des membres à venir.

Je suis responsable...

Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là.

Et de cela: **Je suis responsable.**

Publication approuvée par la
Conférence des Services généraux

