

EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR

# Les AA pour l'alcoolique noir ou afro-américain

Publication approuvée par la  
Conférence des Services généraux

LES ALCOOLIQUES ANONYMES<sup>md</sup> 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.

*Copyright © AA Grapevine, Inc.;  
traduit et reproduit avec autorisation.*

Copyright © 2018  
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

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

[www.aa.org](http://www.aa.org)

## **Les AA pour l'alcoolique noir ou afro-américain**



## **Avez-vous un problème d'alcool ?**

Il y en a beaucoup parmi nous qui ont du mal à admettre et à accepter qu'ils ont un problème d'alcool. Si, en plus, vous êtes d'ascendance noire ou afro-américaine, il se peut que vous ayez parfois l'impression qu'il y a des choses plus importantes que votre consommation d'alcool. Si vous avez des ennuis au travail, à la maison, avec vos proches ou avec vos amis, il est peut-être plus facile de regarder la société, les préjugés et le racisme, les petits et les grands affronts, les indignités, les expériences de rejet et d'exclusion, le sentiment d'être différent, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être désiré ou de la « bonne sorte ». Certains d'entre nous ont envie de dire au reste du monde : « Si vous étiez comme moi, si vous étiez dans ma situation, si vous aviez mes problèmes, vous boiriez, vous aussi. »

Parfois l'alcool semble être la solution à nos problèmes, la seule chose qui nous rende la vie supportable. Mais si nous constatons, en examinant honnêtement notre vie, que des problèmes surgissent lorsque nous buvons — dans notre famille, à la maison ou au travail, concernant notre santé ou même nos émotions ou notre vie sociale — il est fort probable que nous ayons un problème d'alcool. Chez les AA, nous avons appris que n'importe qui, sans égard à la race, la couleur, la croyance ou l'orientation sexuelle, jeune ou vieux, riche ou pauvre, femme ou homme, peut souffrir de la maladie de l'alcoolisme. Nous avons aussi appris que quiconque désire arrêter de boire peut trouver aide et rétablissement chez les Alcooliques anonymes.

### ***Un peu d'histoire : Les Noirs chez les AA***

Depuis sa naissance à Akron, en Ohio, le 10 juin 1935, l'association des Alcooliques anonymes nourrit l'espoir de tendre la main à tous les alcooliques qui ont besoin d'aide et qui en demandent. Les AA prennent grand soin de souligner qu'aucun alcoolique ne peut être exclu. Notre Troisième Tradition

énonce clairement : « La seule condition pour être membre des AA est le désir d'arrêter de boire. » Vous êtes membre si vous dites que vous l'êtes.

En 1940, alors que les AA n'étaient vieux que de cinq ans, Bill W., notre co-fondateur, invita « deux alcooliques noirs à assister à des réunions dans la région de New York. Après l'avoir entendu parler dans un établissement, ils lui ont demandé si, après leur libération, ils pourraient se joindre aux AA. Bill répondit oui et quelques semaines plus tard ils se sont présentés à une réunion de quartier. (...) Au milieu des années quarante, un certain nombre d'alcooliques noirs avaient trouvé l'abstinence dans le programme. Jim S., un médecin, a été qualifié d'initiateur du premier groupe des AA noir. » (*Transmette-le*, pages 341-42.) [Note : « L'histoire de Jim » figure dans le livre *Les Alcooliques anonymes*.]

Depuis ce temps, malgré les difficultés et les obstacles que bien des gens de couleur doivent parfois surmonter dans la société, des milliers d'alcooliques noirs ont été accueillis et se sont rétablis chez les Alcooliques anonymes, et vous le pouvez aussi.

### ***Expérience, force et espoir***

Les récits qui suivent relatent les expériences vécues par neuf membres, hommes et femmes, de la communauté noire afro-américaine, qui ont trouvé la sobriété et un nouveau mode de vie chez les Alcooliques anonymes. Ces histoires représentent un vaste éventail d'expériences et de points de vue. Si vous pensez que vous avez un problème d'alcool, et si vous êtes d'ascendance noire ou afro-américaine, il se peut que vous vous reconnaissiez dans certaines de ces expériences. Vous aussi pourrez découvrir, comme ces femmes et ces hommes l'ont fait, que vous êtes le bienvenu chez les AA, que vous êtes ici quelqu'un de recherché, d'utile et d'apprécié. Vous aussi trouverez ici une nouvelle liberté et un nouveau bonheur dans ce mode de vie spirituel.

*« Je peux entrer dans n'importe quelle réunion des AA, n'importe où, et me sentir chez moi. »*

J'ai grandi au sein d'une famille normale dans un quartier noir. Mes parents ne buvaient pas d'alcool, étaient non-fumeurs et pratiquants. Je n'ai manqué de rien et je n'ai jamais été maltraitée. Pour toutes ces raisons, mon alcoolisme a causé une surprise dans ma famille.

Enfant timide et sérieuse, j'étais loin d'être à ma place parmi les filles cools du voisinage. On me taquinait impitoyablement à propos de mon corps maigre et disgracieux. J'étais nulle en sports, j'avais peur des garçons et j'étais incapable de danser. Je considérais mes parents et leur probité comme responsables de ma gaucherie, et ce fut le début de toute une vie passée à mettre mes actions sur le compte des autres.

La première fois que j'ai pensé à la couleur, c'était dans les années soixante, durant le cours secondaire. Quand j'ai commencé, les deux-tiers de l'école étaient noirs et un tiers était blanc. À cause de toutes les bagarres et des émeutes entre Noirs et Blancs, il n'y avait plus que trois Blancs dans une classe de quatre cents élèves à ma dernière année.

À l'âge de 15 ans, je m'étais fait quelques amis. Ensemble, nous avons rassemblé assez de courage pour sortir de nos coquilles. Nous avons commencé à courir les fêtes, à sécher les cours, à fumer et, bien sûr, à boire. Je sortais avec des garçons plus vieux que moi qui n'avaient pas de difficulté à se procurer de l'alcool. Résultat, j'ai perdu ma virginité en état d'ivresse et je ne me souvenais de rien le lendemain. Ce fut la première de nombreuses pertes dues à l'alcool. Je me suis enfuie de chez moi, brisant le cœur de mes parents. Je voulais voler de mes propres ailes. Un mois après, je revenais en rampant, mais je suis restée rebelle. Je tenais l'amour de mes parents pour acquis, comme tous les bienfaits qui m'entouraient.

J'ai emménagé avec mon nouveau copain peu de temps après la fin du secondaire. Nous nous sommes mariés un an plus tard. Une fois sortie de chez mes parents, le bouchon de la bouteille a vraiment sauté. Je me suis mise à boire chaque jour. Dans ma tête, j'étais une adulte. Après tout, j'avais un mari, un appartement et une voiture. J'ai appris des années plus tard qu'être adulte signifiait être responsable de son travail, des comptes à payer, des tâches domestiques. Le mariage a été houleux du début à la

fin. J'en tenais rigueur à mon mari, ignorant la part que j'y jouais.

Après le divorce, j'étais enfin libre de « jouir de la vie ». Il n'y avait plus personne autour de moi pour critiquer mon style de vie. J'ai commencé à faire la fête tous les soirs dans mon nouvel appartement. Je sortais avec des hommes qui buvaient comme moi. Je prenais des mimosas au déjeuner, de la bière au dîner et du vin après le boulot. Je pensais que je n'avais pas de problème, puisque les hommes buvaient plus que moi. Ma vie était devenue une longue beuverie ininterrompue. C'est seulement une fois arrivée chez les AA et devenue abstinente que j'ai vu combien ma vie avait décliné depuis le premier verre.

Au fil des ans, j'ai perdu de nombreux emplois et bien des augmentations et des promotions m'ont été refusées. Comme d'habitude, je pensais que c'était la faute des autres. « Ils ont des préjugés contre moi parce que je suis noire. » J'étais convaincue que ces préjugés m'avaient fait perdre beaucoup d'opportunités au travail : « Celle-là fait obstacle à mon avancement. » « Celui-là lorgne mon job. » Je ne tenais pas compte de toutes les journées de travail manquées parce que j'étais restée chez moi avec la gueule de bois, des après-midi où j'avais dû sentir l'alcool en revenant d'un repas liquide, des réunions d'affaires où je m'étais ridiculisée. Je pensais qu'en m'aspergeant d'un peu de parfum et en avalant quelques bonbons à la menthe, personne n'en saurait rien. J'omettais d'envisager la raison la plus importante : je ne faisais pas du bon travail, tout simplement.

J'encaissais mes chèques et j'utilisais l'argent pour boire. Que ce soit avec des amis ou seule avec moi-même, l'argent servait toujours à acheter de l'alcool. J'ai ruiné mon crédit. J'avais peur de répondre au téléphone ou d'ouvrir les lettres de mes créanciers. Je conduisais presque toujours en état d'ébriété, mais j'ai réussi je ne sais comment à éviter les arrestations pour conduite avec facultés affaiblies. La plupart des matins, il fallait que je cherche ma voiture. Je l'ai même déjà déclarée volée, seulement pour la retrouver garée un coin de rue plus loin.

J'ai vécu plusieurs histoires terribles avec les hommes. Comme toujours, c'était leur faute. Il ne voulaient pas me marier ni même sortir avec moi. Juste me ramener chez moi. Après être entrée chez les AA, j'ai compris ce que ces hommes voyaient en moi. Ils voyaient une femme chancelante sur un tabouret de bar, puant l'alcool. Ils me traitaient en conséquence.



Je me suis remariée, cette fois avec un homme aussi alcoolique que moi. Notre mariage a duré 11 ans, mais quelque chose de remarquable est arrivé à mi-chemin. Dieu m'a ouvert les yeux assez longtemps pour que je voie que j'étais en train de me faire du tort et d'empoisonner mes relations. Je buvais en secret tous les jours. Mon mari travaillait le soir. Je buvais toute la soirée, cachais la bouteille, me brossais les dents et tombais endormie avant qu'il rentre.

J'ai essayé de maîtriser ma consommation d'alcool. Parmi mes méthodes : boire seulement durant certaines heures de la journée, seulement le week-end, seulement à la maison, seulement une bouteille, et ainsi de suite. Je comprends maintenant que dès l'instant qu'on essaie de maîtriser une chose, c'est qu'elle n'est déjà plus maîtrisable.

Un soir, pendant que mon mari travaillait, j'ai tendu le bras au fond de l'armoire où je rangeais mon tissu à coudre et j'ai entendu un bruit de verre. C'était une bouteille vide que j'avais cachée. Je me suis dit que c'était une bonne occasion pour moi de ramasser toutes mes bouteilles. Alors j'ai fait le tour des pièces pour trouver les bouteilles que j'avais oubliées. J'ai fini avec deux grands sacs pleins de bouteilles. Cela, pour moi, fut un dur réveil. Je ne pouvais pas les laisser avec les ordures devant la maison. J'ai pris la voiture et je suis allée les jeter dans les ordures de quelqu'un d'autre.

J'en avais finalement assez d'avoir perdu la maîtrise de ma vie. Je savais que j'avais besoin d'aide. J'avais entendu parler des Alcooliques anonymes et j'ai pensé qu'ils pourraient m'aider à arrêter de boire « temporairement ». J'ai trouvé les AA dans l'annuaire des téléphones. J'ai composé le numéro et la personne qui a répondu m'a parlé d'une réunion près de chez moi. J'y suis allée le lendemain soir et je n'ai pas cessé d'y retourner depuis.

Je me suis garée devant l'église, j'ai inspiré profondément, puis je suis entrée. J'avais peur. J'avais honte. La tête basse, les larmes aux yeux, j'ai pris quelques brochures et je me suis assise. J'ai oublié ce qui s'est dit ce soir-là, mais quelqu'un m'a tendu la main à la fin de la réunion. Le visage inondé de larmes, j'ai verbalisé mon problème d'alcool pour la première fois. J'étais soulagée.

J'ai caché à mon mari et à tout le monde que j'étais devenue membre des AA. Je l'ai dit à mon mari à la fin du mois. Il était étonné mais disposé à m'aider à rester abstinente. J'ai continué d'aller aux réunions. J'ai aussi commencé à lire et à travailler les

Étapes avec d'autres membres. Des miracles se sont produits dans ma vie. Mon rendement au travail s'est grandement amélioré. Ma confiance en moi a décuplé. J'ai atteint des objectifs personnels avec facilité. Ma façon de voir la vie a changé. J'ai commencé à me tenir la tête droite et à regarder les gens dans les yeux quand je leur parlais. Je me rendais compte petit à petit que j'étais aussi bonne que n'importe qui d'autre, que j'avais été une personne malade et non une mauvaise personne. Malheureusement, mon mari n'a pas cessé de boire. Notre mariage a pris fin, mais je ne l'ai pas mis sur son compte. C'est moi qui avais changé.

Au début, j'assistais à des réunions où il n'y avait que des Noirs parce que j'habitais dans un quartier noir. J'étais à l'aise dans ces réunions. C'était comme n'importe quel autre endroit dans le quartier. Récemment, toutefois, après huit ans de sobriété, j'ai emménagé dans un coin où il y a beaucoup de Noirs, de Latino-, Asiatico- et Indo-Américains, mais les groupes des AA ne sont pas du tout représentatifs du quartier, puisqu'il n'y a que des Blancs à leurs réunions. Quand je suis entrée pour la première fois dans l'une de ces réunions, je me sentais différente et très mal à l'aise. J'avais l'impression de détonner parce qu'il n'y avait que moi et un autre membre noir tout au plus. Toutefois, je savais que j'avais besoin des AA. Ce que j'ai découvert, c'est que les membres, parce que je suis une alcoolique, m'ont accueillie très chaleureusement. L'expérience m'a démontré que je peux entrer dans n'importe quelle réunion des AA, n'importe où, et me sentir chez moi. J'ai enfin trouvé un endroit où je suis à ma place.

Je mène maintenant une vie bien remplie. J'avais peur de m'ennuyer dans la sobriété. Comment allais-je occuper mon temps sans alcool? Maintenant je participe à la vie au lieu de l'observer. Je me trouve parfois dans des situations plus difficiles, mais je les traverse sans prendre un verre. J'ai l'amitié, l'amour le respect, le plaisir — tout ce que je cherchais sur un tabouret de bar. La vie est belle.

**Kirk**

*« C'est ce qui n'est pas arrivé chez les AA qui m'a le plus surpris. Je n'ai pas été jugé et on ne m'a pas fait sentir que j'étais différent. »*

Je suis né à Harlem de parents aimants et travailleurs. Mon père travaillait comme policier de la ville de New York et c'était un sergent de la Garde nationale.

J'ai vécu une enfance surveillée et protégée. Mes frères et moi avons compris qu'il fallait faire ce qu'on nous demandait et qu'on ne manquerait de rien.

Dès ma plus tendre enfance, j'ai vécu dans un environnement confortable. Comme plusieurs de leur génération, mes parents cherchaient surtout à améliorer notre situation matérielle. Il leur restait peu de temps à consacrer à ce qu'on appellerait aujourd'hui des « moments en famille ».

Nous cherchions constamment à améliorer nos conditions de vie et, quand j'étais encore enfant, nous avons déménagé de Harlem à la terre promise : le Bronx. J'étais très heureux, mais il me semblait que quelque chose manquait. En tant qu'enfant noir dans ce qui m'apparaissait comme un monde blanc, je me suis toujours senti un peu à part. Pire encore, j'étais gaucher, ce qui fait que je me sentais comme un drôle d'oiseau quand je jouais au baseball.

Jeune homme, j'adorais les sports. Cela, ajouté à la peur de ce que mes parents penseraient, m'a tenu loin des cigarettes et de l'alcool tant que je n'ai pas eu l'âge légal. Tout au long du cours secondaire, j'ai fait du sport, surtout du baseball et du basketball. Je n'étais pas un très bon joueur, mais j'ai vite compris que les entraîneurs aimaient les joueurs qui semblaient être sans peur et prêts à sacrifier leur corps pour le bien de l'équipe. J'ai adopté un style de jeu combatif et courageux, même si j'étais mort de peur la plupart du temps.

Quand j'ai pris mon premier verre à l'âge de 18 ans, le ton était donné pour le reste de ma vie de buveur. La toute première fois que j'ai bu, j'ai bu à l'excès. J'ai bu jusqu'à ne plus être capable de boire physiquement, j'ai vomi et me suis endormi, habillé en smoking, dans un autobus. La fille qui était sortie avec moi ce soir-là, et qui allait devenir ma femme, a nettoyé les dégâts.

À l'université, je passais de longues périodes sans toucher à l'alcool ni aux drogues parce que, selon la saison, j'étais soit entre deux matchs de baseball ou de basketball, soit en plein entraînement d'avant-saison. Entre-temps, je faisais les quatre-cents coups. La plupart des gens disent que l'alcool leur permet d'être extravertis. J'étais déjà extraverti — je buvais pour être extravagant ! À cette époque, j'ai découvert qu'en utilisant d'autres substances en même temps que l'alcool, je pouvais boire davantage et boire plus longtemps sans être forcé de vomir ni avoir la gueule de bois le lendemain. J'ai commencé à boire de façon périodique. Je buvais sans arrêt pendant quelque temps, puis j'arrêtais pour me refaire une santé.

Après avoir quitté l'université, je suis devenu pompier de la ville de New York. Encore une fois, j'étais un visage noir dans un monde blanc ; et ma personnalité combative, fondée sur mes peurs, a refait surface. Aussi, ce qui est peut-être plus important, mon horaire de travail convenait parfaitement à un buveur périodique.

Durant mes premières années de travail, je menais une double vie : une vie à la caserne et une autre en dehors des heures de travail. J'ai marié la fille qui s'était occupée de moi la nuit de ma première cuite et nous avons emménagé en banlieue avec nos jeunes enfants. Ma femme a passé des années à tenter de nettoyer les dégâts que l'alcool faisait dans notre vie de famille.

Ma consommation a vite couru vers de nouveaux abîmes. J'ai découvert la cocaïne, qui est devenu le carburant de mon alcoolisme. Au bout d'un certain temps, j'étais devenu incapable de maintenir une vie de famille quelconque avec ma femme et mes enfants, et mon mariage de plusieurs années s'est terminé par un divorce.

Le stress d'un mariage invivable n'a fait que me pousser de plus en plus loin dans mon alcoolisme. À un moment donné, j'ai compris que le mariage était voué à l'échec et j'ai trouvé quelqu'un d'autre avant même que le divorce soit prononcé. J'ai conduit cette nouvelle relation à sa perte en faisant maintes fois la preuve de mon irresponsabilité sur les plans financier, moral et social. Après environ un an avec cette nouvelle femme, j'avais un choix devant moi : demander de l'aide ou me retrouver à la rue.

Un ami qui avait connu le Mouvement environ deux ans auparavant m'a suggéré d'essayer les AA. Ma première expérience n'a pas été bonne. Je suis entré dans une réunion où il n'y avait que des Blancs et que des cols-blancs. Le conférencier a raconté qu'il avait été un homme d'affaires de haut niveau. Oh que non, je n'étais pas au bon endroit ! Je me demandais quelle sorte de misère tous ces Blancs de la classe moyenne pouvaient bien avoir connue. Ils étaient tous riches et, dans mon esprit, la seule chose qu'ils avaient perdue, c'était leur maison sur la plage, ou peut-être avaient-ils dû congédier la bonne ! Que savaient-ils du sentiment d'être différent ? *J'étais différent*, pensais-je, alors je suis ressorti par la même porte.

Ma consommation d'alcool et de drogue a tant progressé au cours des trois mois suivants qu'à l'issue d'une beuverie qui avait duré cinq jours, je suis revenu à quatre pattes, totalement battu physique-

ment et émotionnellement. J'ai décidé que je n'avais nulle part ailleurs où aller et que si je voulais vivre, je ferais mieux de rester là et de faire ce qu'on me demandait. Toujours sceptique, je n'arrivais pas à comprendre comment cette salle pleine de gens que je ne connaissais pas pourrait m'aider à faire quelque chose que ni moi ni les gens dont je m'entourais en dehors des AA n'avaient pu faire. Mais j'ai bel et bien reçu l'aide dont j'avais besoin chez les AA.

C'est ce qui n'est *pas* arrivé chez les AA qui m'a le plus surpris. Je n'ai pas été jugé et on ne m'a pas fait sentir que j'étais différent. Au lieu de quoi, des personnes de tous les milieux sont venues vers moi et ont offert de m'aider à me rétablir de la maladie de l'alcoolisme un jour à la fois. Ils ne m'ont pas demandé de faire quoi que ce soit pour eux ; d'ailleurs, ils insistaient pour dire que je les aidais en les laissant simplement m'aider.

Je crois que le concept le plus important qui m'a été transmis chez les AA, c'est que le rétablissement se fait un jour à la fois. Ainsi, j'avais l'impression que mon problème était plus facile à maîtriser. Je n'avais plus à me soucier de ne pas boire durant la prochaine fête ou les prochaines noces. Tout ce que j'avais à faire, c'était de ne pas boire et d'assister à une réunion des AA aujourd'hui même. Les membres des AA m'ont appris que le « premier verre » est celui qui mène à l'ivresse. Je pensais que la cocaïne était mon problème, parce que ma vie devenait difficile quand je prenais de la cocaïne, mais j'ai fini par comprendre que l'alcool était la racine de mon mal.

Je trouvais extraordinaire que tout le monde dise : « Ne prends pas ton premier verre, et ta vie va s'améliorer. » Quand je l'ai entendu pour la première fois, je me suis dit : « Ces gens-là ne savent pas quel genre de gâchis j'ai fait de ma vie. » J'ai découvert qu'ils avaient raison. En ne buvant pas un jour à la fois, j'ai appris à répondre présent, pour moi-même et pour les gens qui m'entourent. Petit à petit, j'ai pu constater qu'une fois libérée de l'alcool et des drogues, ma vie, sans être parfaite, était beaucoup plus facile à maîtriser un jour à la fois.

Aujourd'hui, bien des 24 heures ont passé. Ma vie n'est pas encore parfaite et j'ai encore des défis à relever chaque jour, mais si je ne bois pas j'ai une chance de progresser. Vivre sans alcool m'a permis de réaliser beaucoup de choses, mais par-dessus tout, m'a donné les moyens de répondre présent pour mes enfants, pour ma famille et pour mon couple. Je me rends compte aujourd'hui que je dois

tout ce que je suis au programme et aux membres des AA. Ce sont eux qui, avec ma Puissance supérieure, que je choisis d'appeler Dieu, me poussent à revenir et à rester abstinent, un jour à la fois.

## **Paula**

*« Je me sens comme un simple membre des Alcooliques anonymes — rien de plus, rien de moins. »*

Je m'appelle Paula et je suis une alcoolique. Je suis la plus jeune de quatre enfants nés dans le chaos et la confusion. On m'a dit quand j'étais plus vieille qu'au moment où ma mère était sur le point d'accoucher et où j'allais prendre mon premier souffle, je nous ai presque tuées toutes les deux. Ma mère a dû rester à l'hôpital durant les premiers mois de ma vie.

Je pensais que ma mère ne m'avait jamais aimée, ou que si elle m'avait aimée, elle ne l'avait jamais montré, du moins pas devant moi. J'ai appris plus tard que ma mère ne voulait pas d'une autre fille, elle voulait un autre garçon. Je me rappelle m'être sentie différente, jamais tout à fait assez bonne. Je n'arrivais jamais à lui faire plaisir et, pour moi, quelle que soit l'attention qu'elle me portait, ce n'était jamais assez. Alors je me suis mis à faire l'imbécile pour attirer l'attention — bonne ou mauvaise, peu m'importait.

Le quartier dans lequel j'ai grandi était principalement blanc et masculin. Parfois, j'avais l'impression qu'en étant du sexe féminin et en étant noire, je ne serais jamais assez bonne. J'avais toujours peur de ne pas être à la hauteur. Plus tard, quand nous avons emménagé dans un quartier blanc de la classe moyenne supérieure, j'ai vécu dans l'ombre. Il était important pour moi de faire le moins de bruit possible. J'étais la petite fille noire sur qui tout le monde s'acharnait. Mes cheveux étaient différents, mes lèvres étaient plus grosses. J'étais toujours en train de me bagarrer.

Je me rappelle la première fois que j'ai fait connaissance avec les « réconforts » de la vie. Cela a commencé par une concoction de mon propre cru quand j'avais environ neuf ans. Les grandes personnes dans ma vie se réunissaient pour jouer aux cartes et se saouler tous les vendredis soir, et j'étais toujours celle qui devait remplir leurs verres. Je prenais tout ce qui restait au fond des verres et des bouteilles et le versais dans un pot à cornichons, et quand mes parents allaient enfin se coucher, je

buvais le contenu du pot. Je me rappelle de la mauvaise odeur et du mauvais goût de cette concoction, mais je la buvais quand même. Je me souviens aussi de m'être réveillée sur le plancher de la cuisine le lendemain matin.

L'école était un cauchemar pour moi. Voyez-vous, je n'étais pas assez futée pour traîner avec les premiers de classe et je n'étais pas assez jolie pour traîner avec les élèves populaires. Je ne faisais pas de sport, alors je ne pouvais pas traîner avec les athlètes et, bien sûr, je n'étais pas assez brillante ou drôle pour traîner avec les plus cools. Avec tout ça, une fille comme moi se retrouvait où, d'après vous? Toute seule dans son coin, voilà où.

Je n'ai jamais eu d'amis en grandissant. Il n'y avait jamais de place pour moi, peu importe l'effort que j'y mettais. J'étais toute seule, sauf pour l'amitié et l'amour que me portait mon grand frère. Mais cela n'a pas duré. Il a eu des ennuis avec la police et on est venu le chercher pour le placer dans un centre de détention juvénile.

C'est ce qui a déclenché ma rébellion contre l'autorité sous toutes ses formes, y compris mes parents. Je me suis mise à fuguer. Mon frère, le seul être humain qui m'ait vraiment aimée, était parti, et je savais que personne ne serait là pour me défendre contre la colère de ma mère, alors j'ai quitté la maison à l'âge tendre de 11 ans, jurant de ne plus jamais y remettre les pieds. J'ai rencontré des gens qui étaient comme moi — des rejets — mais ils étaient heureux, du moins en apparence. Et quand je me suis jointe à eux, l'aventure a commencé. Tout ce qu'on m'a fait découvrir, je l'ai pris : je ne voulais plus être moi.

Quelques années et beaucoup d'alcool plus tard, l'enfant est devenue femme — du moins mon corps l'est devenu. J'avais 27 ans et aucun lien durable dans la vie. Personne ne s'inquiétait que je sois vivante ou morte. Je me suis réveillée un jour avec le sentiment d'être passé à côté de ma vie, et j'ai ressenti une grande douleur dans ma confusion. Je vivais dans un trou à rats avec deux chambres à coucher en compagnie du nouvel élu de mon cœur — Machin Chose numéro six ou sept —, défoncée au crack, puant l'alcool et avalant n'importe quoi pour faire descendre ma bière. Je voulais mourir. La vie était insupportable, et j'avais trop mal pour continuer comme je le faisais depuis les 16 dernières années. Je voulais débarquer de ce carrousel pour de bon.

Je pense que pour la première fois de ma vie j'ai prié Dieu sincèrement. Je veux dire, j'avais prié Dieu

toute ma vie, chaque fois que j'avais des ennuis, mais je n'avais jamais pensé un mot de ce que je disais — c'était un peu comme du troc : « Dieu, si tu fais ceci pour moi, je ferai cela pour toi. » Bien des fois, Dieu était venu à ma rescousse, et j'avais brisé ma promesse. Cette fois, c'était vrai pour la première fois. C'était comme si mon âme s'était mise à crier après qu'on l'eut enterrée vivante. J'ai demandé à Dieu de m'aider à mourir, et puis j'ai avalé plus d'une centaine de pilules prescrites, je les ai fait descendre avec du gin et je me suis étendue pour rendre mon dernier souffle. Je me suis réveillée en étouffant et j'ai couru aux toilettes. Et voilà que j'étais revenue à la case départ. Je n'avais jamais rien fait comme il faut, alors je m'étais évadée dans un autre monde et ce monde s'était retournée contre moi. Je ne pouvais même pas mourir comme il faut.

Eh bien, j'ai donné quelques coups de téléphone et, par l'intermédiaire de gens que je n'avais jamais rencontrés, j'ai trouvé les AA. N'ayant nulle part ailleurs où aller, je me suis surprise à courir jusqu'aux réunions. J'étais à un point de ma vie où tout ce que j'avais essayé avait échoué misérablement. Après quelques réunions, cependant, la détresse s'est installée. Je n'avais plus l'alcool ni rien d'autre pour changer ce que je ressentais, et ce sentiment d'échec était accablant. J'avais l'impression de ne pas être à ma place chez les AA. À chaque réunion où j'allais, j'étais la seule Afro-Américaine dans la salle. Naturellement, je me sentais différente et je me disais que ces gens-là ne pouvaient pas savoir d'où je venais ni ce que j'avais vécu. Peut-être que les AA pouvaient fonctionner pour eux, mais sûrement pas pour moi.

J'ai découvert que pas une seule personne dans le groupe ne m'a jamais considérée comme un cas à part. Ce qu'ils ont fait, c'est me montrer et me donner une sorte d'amour et de soutien que je n'avais jamais connue. Ils disaient : « Continue de revenir, Paula. » J'avais plutôt l'habitude d'entendre : « Il est temps que tu partes, Paula. » Je n'avais pas l'habitude d'être traitée comme un être humain parce que toute ma vie les gens m'avaient traitée comme un chien. Ces gens-là des AA m'aimaient. Incroyable ! Ils m'aimaient.

Toutes mes peurs d'être une Noire chez les AA n'étaient que cela : mes peurs. Aucune d'elles ne s'est jamais réalisée, et je suis là depuis maintenant plus de trois ans. J'avais peur de ne pas être acceptée. Mais on dirait que la couleur de ma peau n'a jamais compté. Jusqu'à l'instant même où j'écris



ces mots, je ne pourrais pas dire que je suis une Noire chez les AA. Voyez-vous, je me sens comme un simple membre des AA — rien de plus, rien de moins.

## Sam

*« ... je me suis rendu compte que je n'avais pas besoin de boire. Quelle puissante émotion ! »*

Je m'appelle Sam et je suis un alcoolique noir. Je suis né dans le Sud profond à l'époque où la ségrégation était encore bien vivante aux États-Unis. J'ai appris à vivre de manière séparée, mais pas toujours égale. À cette époque, je détestais le Sud, où le racisme faisait loi et où je n'avais aucun droit. Je détestais les lois, je détestais la façon dont j'étais traité, la façon dont on me regardait — nommez n'importe quoi, je le détestais.

J'ai commencé à boire vers la fin de l'adolescence. Dès le premier verre, mon corps m'a dit que l'alcool n'était pas fait pour moi. Il a fallu que j'en boive beaucoup avant que mon système cesse de le rejeter. Après, je m'engourdissais et j'allais flotter dans un univers mystique où je ne pouvais pas distinguer le réel de l'irréel. Quand je buvais, j'oubliais tous les mauvais traitements que j'avais subis dans le Sud et à quel point je voulais m'enfuir. Quand je buvais, tout était pardonné.

Je me suis engagé dans l'Armée de l'Air après avoir presque échoué à l'examen à cause du whisky. Dans l'Armée et dans tous les emplois qui ont suivi mes années de service, je ne ratais pas une occasion de boire. L'alcool me préparait pour les AA, mais je ne le savais pas.

Vers la fin de la trentaine, j'ai fait le tour des médecins et des hôpitaux et quelques séjours dans des ailes psychiatriques, où l'on m'a dit d'aller jeter un œil aux Alcooliques anonymes. Un ami m'a présenté l'homme qui m'a accompagné à ma première réunion, où j'ai vécu un véritable choc culturel. J'ai vu que tout le monde était blanc ; ils avaient tous l'air de catholiques irlandais. Ils disaient que tout irait bien, mais je ne pouvais pas me rappeler le moment où les choses n'avaient pas bien tourné pour eux. *Les Blancs, pensais-je, ont toujours eu les meilleures chances, les meilleurs boulots, et ils ont tout l'argent, alors pourquoi est-ce que ce serait différent chez les AA?* Aucun de mes amis n'était là. Je travaillais avec des Blancs et je leur parlais, mais ce n'étaient pas mes

potes. Mon attitude était plutôt cynique. Toutefois, ce premier matin où je suis allé à une réunion des AA, j'ai vu un homme qui avait les joues roses et qui semblait vraiment aimer ce qu'il faisait. Je voulais me sentir aussi heureux que cet homme en avait l'air. Après lui avoir parlé, j'ai eu l'impression pour la première fois de ma vie d'avoir quelqu'un de mon côté.

Cela dit, j'avais hâte que les réunions finissent pour me retrouver dans le monde avec les miens. Je me suis saoulé à nouveau et j'ai été très malade. Quand j'ai demandé à ma compagne d'appeler le type des AA pour moi, je croyais avoir vraiment abdiqué, mais en moins de trente minutes j'avais repris les commandes. Je lui ai demandé d'aller me chercher une demie demi-bouteille pour que ce type et moi puissions nous parler. Quand il est arrivé, il m'a dit : « Si tu veux me parler, remet le bouchon à sa place. » Et c'est là qu'il est resté.

Le même type est devenu mon parrain chez les AA. Un soir, nous nous rendions ensemble à une réunion quand je me suis rendu compte que *je n'avais pas besoin de boire*. Quelle puissante émotion ! Cela ne m'était jamais venu à l'esprit. Avant, quand je sortais de l'aile psychiatrique ou de la prison, j'entendais une voix qui disait : « Il est temps », et j'allais boire. Ce fut une expérience spirituelle de découvrir que j'étais allergique à l'alcool et que je n'avais pas besoin de boire ! C'était il y a 32 ans. Je n'ai pas pris un verre depuis, un jour à la fois.

Au fil des ans, j'avais développé de la méfiance et un sentiment d'impuissance, d'humiliation et de vulnérabilité en conséquence directe des affrontements raciaux auxquels j'avais été mêlé. Ces rencontres brutales avaient laissé une trace profonde en moi. Ma méfiance s'est dissipée lentement au fur et à mesure que mon parrain m'accompagnait dans différents centres de détention pour y transmettre le message des AA. En écoutant les détenus raconter leur histoire, je me rendais compte combien je l'avais échappé belle très souvent. J'aurais pu très facilement me retrouver parmi eux. J'ai commencé à travailler les Étapes avec les détenus. Ce faisant, j'ai été soulagé de mes lourds fardeaux — je les enfermais là et ils n'en sortaient pas. C'est à ce moment que j'ai vraiment compris ce que les AA représentaient. La barrière qui avait toujours existé entre vous et moi est tombée. J'ai commencé à croire que, même si j'étais noir, les AA marcheraient pour moi, indépendamment de toutes mes blessures affectives, des mauvais traitements que j'avais subis et du ressentiment que j'éprouvais.

Ma grande percée est survenue après avoir fait la Quatrième Étape : « Nous avons procédé sans crainte à un inventaire morale approfondi de nous-mêmes. » J'ai découvert que les défauts que j'avais tant de facilité à voir chez les autres occupaient une grande place dans ma propre vie. J'ai appris que je n'étais pas différent de n'importe qui d'autre dans le Mouvement. Quand j'ai réalisé cela, j'ai ressenti une nouvelle liberté.

C'est l'honnêteté chez les AA qui m'a permis d'apprendre que la même maladie qui m'affectait et qui affectait mes potes affecte tous les alcooliques. J'avais des idées préconçues sur la façon dont les Blancs pensent et vivent, mais quand on passait aux choses sérieuses, ils étaient exactement comme moi. J'ai réalisé que tout le monde chez les AA, quelle que soit la couleur de sa peau, était là pour régler ses problèmes sous-jacents.

Je ne peux pas dire assez de bonnes choses sur les Alcooliques anonymes. Les membres des AA m'ont dit que je pouvais rester abstinent un jour à la fois. Ma vie changeait pour le mieux et je voulais que ce changement continue. C'était passionnant. Je suis passionné encore aujourd'hui. Les AA et ma Puissance supérieure ont donné un nouveau souffle à ma vie. Je n'ai jamais été plus heureux ni plus en paix avec Dieu tel que je Le conçois. Je suis accepté et aimé dans la communauté et j'éprouve de l'amour pour les autres.

On m'a dit chez les AA que quelqu'un serait toujours là pour moi. Je ne savais pas que je deviendrais moi-même quelqu'un qui serait là pour quelqu'un d'autre. Même si j'ai eu une relation difficile avec mon père et que j'étais loin de le porter dans mon cœur, j'ai la chance depuis quatre ans d'aider quelqu'un qui vit dans une maison de retraite. Les AA m'ont appris le sens des mots amour et responsabilité. Être au service de cet ami m'a ôté bien des peurs et je sais que quelqu'un sera aussi là pour moi.

La vie a donc commencé pour moi à 40 ans. J'ai pu en jouir durant presque toute la quarantaine, la cinquantaine et la soixantaine, et je profite de la soixante-dizaine. Si cela ne vous donne pas à réfléchir et à espérer, je ne sais pas ce qui le fera.

La plupart de mes journées sont paisibles, et de cela je serai éternellement reconnaissant envers les AA et ce qu'ils me permettent de faire : continuer à transmettre le message à l'homme ou à la femme, n'importe quel homme ou femme, qui est encore malade.

Quelle belle journée pour être abstinent !

*« Je suis tombée amoureuse du « nous » dans le programme. J'écoutais les gens partager et j'étais fascinée de voir à quel point nous nous ressemblons tous. »*

Je suis une femme afro-américaine. J'ai grandi dans une famille violente, où la colère était l'émotion la plus souvent affichée. J'ai appris à étouffer mes émotions et à ne jamais révéler ma vulnérabilité à qui que ce soit. Le quartier dans lequel j'ai grandi était composé majoritairement de Noirs et l'école où j'allais était majoritairement noire. J'ai eu mes premiers contacts avec des gens qui n'étaient pas afro-américains quand je suis entrée sur le marché du travail. J'avais présumé que nous étions différents, mais mes peurs n'étaient pas fondées. Je n'ai pas eu de mauvaises expériences.

J'ai commencé à boire à un très jeune âge et j'ai tout de suite aimé l'effet que l'alcool avait sur moi. Je voulais être heureuse et je croyais que l'alcool pouvait me rendre heureuse. Quand je buvais, j'oubliais que j'étais malheureuse. Plus ma consommation augmentait, plus elle bouleversait ma vie. Il est devenu de plus en plus difficile pour moi de travailler et de prendre soin de mon mari et de ma fille. Mes journées se ressemblaient toutes. Je commençais en buvant ce qu'il restait de la veille sur ma table de chevet. Je prenais quelques verres en mangeant à midi. Je buvais en préparant le repas du soir, pendant le repas et après le repas jusqu'à ne plus me souvenir de rien. J'ai commencé à avoir peur de conduire à cause de ces pertes de mémoire et parce que ma vision était embrouillée.

Un jour mon mari est parti en affirmant qu'il n'en pouvait plus de voir ce que ma vie était devenue. Notre fille est allée vivre avec lui. Mon travail au gouvernement fédéral était menacé à cause d'un détournement de fonds, de mon piètre rendement et de mes longs congés non autorisés. J'ai fait une pancréatite aiguë. J'avais une tonne de dettes et j'étais tellement déconnectée de la réalité que je ne voyais pas le gâchis que ma vie était devenue. J'avais tous ces problèmes et pourtant je n'avais pas conscience que l'alcool était mon véritable problème. Je n'éprouvais plus aucun plaisir associé à l'alcool. Je buvais pour ne pas être malade et j'avais constamment peur d'en manquer. Ma vie était devenue misérable et je ne maîtrisais plus rien. Je dépensais tout mon argent, tout mon temps, toute mon énergie à boire et je me

sentais démunie, désespérée, seule, enragée, déroutée et frustrée. J'avais atteint mon bas-fond physiquement, émotionnellement et spirituellement. Après une tentative de suicide ratée, j'ai capitulé sincèrement et j'ai prié en demandant de l'aide. Je crois que cette prière m'a conduite à un centre de traitement, lequel m'a conduite aux Alcooliques anonymes.

En arrivant aux Alcooliques anonymes, je n'avais nulle part ailleurs où demander de l'aide. Je croyais avoir suivi toutes les suggestions qu'on m'avait faites pour arrêter de boire et rien n'avait fonctionné. Parce que je ne travaillais pas, j'assistais à une réunion qui avait lieu à 7 heures du matin dont les participants étaient tous afro-américains. Je n'arrivais pas à croire qu'il puisse y avoir tant de visages amis, heureux et paisibles dans un endroit où l'on ne servait pas de breuvages alcoolisés. Je présumais que je pourrais comprendre les expériences vécues par ces membres parce que j'étais aussi une Afro-Américaine. Ce fut mon premier aperçu de la vie sans alcool et je me suis rendu compte que c'était ce que j'avais cherché toute ma vie : être heureuse, bien dans ma propre peau et en paix. J'ai demandé à la fin de la réunion ce que je devais faire pour rester sobre. On m'a dit de trouver une marraine, d'assister à une réunion par jour, d'être active dans le Mouvement, de prier et de pratiquer les Étapes.

Quand je suis retournée au travail, j'ai été forcée d'adopter une autre réunion quotidienne. Celles que j'ai trouvées qui s'accordaient le mieux avec mon horaire de travail se déroulaient sur l'heure du midi et le soir, mais les deux groupes étaient majoritairement blancs. À ces deux réunions, je ne me sentais pas à ma place. Même si j'ai continué de les fréquenter, j'avais peur de parler parce que je ne pensais pas que les membres pourraient me comprendre. Le soir, j'appelais des membres de mon ancien groupe pour me plaindre de ces nouvelles réunions que je détestais tant. Ils me posaient toujours la même question : « En quoi sont-ils différents ? ». J'ai été obligée d'admettre mes propres préjugés. Je n'eus bientôt pas d'autre choix que de partager ce que je vivais avec les membres blancs. Je me sentais complètement défaite émotionnellement et j'avais peur de compromettre mes deux mois et demi d'abstinence. À ce stade, j'avais plus soif que jamais. C'est la peur qui m'a poussée à parler. J'ai été étonnée d'apprendre que tant d'autres membres avaient connu exactement les mêmes peurs. J'ai compris à ce moment-là ce que voulait dire cette phrase : « Nous sommes plus semblables que nous ne sommes dif-

férents. » Les membres des AA ne se souciaient pas que je sois différente, mais ils s'inquiétaient sincèrement de mon abstinence. Je commençais à avoir bon espoir que les AA pourraient m'aider, moi aussi. J'étais contente que la seule condition pour être membre soit le désir d'arrêter de boire, parce que c'est tout ce que j'avais à cette époque.

Je suis tombée amoureuse du « nous » dans le programme. Même si bien des choses m'échappaient encore dans ce que les gens disaient, je comprenais « continue de revenir ». En fait, je ne me rappelais pas qu'on m'ait jamais dit cela auparavant. J'écoutais les gens partager et j'étais fascinée de voir à quel point nous nous ressemblons tous. Je me suis immédiatement reconnue et me suis sentie tout à fait chez moi avec des gens exactement comme moi. Blancs, noirs, gais, hétéros, jeunes et vieux, les membres des AA racontaient des bribes et des parcelles de ma propre histoire. Je les entendais dire qu'ils avaient réussi à ne pas boire un jour à la fois.

Je me suis fait des amis chez les AA. Ils m'ont aimée, soutenue et guidée à travers les épreuves de ma vie. Les Douze Étapes des AA m'ont aidée à travailler sur moi, et les Douze Traditions m'ont aidée à travailler avec les autres.

Aujourd'hui j'aime ma vie et j'aime les Alcooliques anonymes. Les AA m'ont sauvé la vie en m'aidant à ne pas boire un jour à la fois. Ils sont devenus ma famille. Je leur suis vraiment reconnaissante de la qualité de ma vie. Les AA m'ont enseigné l'importance de la prière et ont ranimé ma foi en moi-même et en autrui. Chez les AA, j'ai appris à aimer ma Puissance supérieure, à m'aimer moi-même et à accepter l'amour des autres. Je sais que je suis bénie. Je suis abstinent, en bonne santé, heureuse, utile, positive et disposée à accueillir la vie comme elle se présente. Les AA m'ont aidée à me pardonner et à pardonner aux autres. J'ai retrouvé ma famille. J'ai des relations merveilleuses avec ma fille, mon mari et les autres membres de ma famille, ma marraine et mes amis. Les AA m'ont généreusement donné amour et soutien, encouragement, courage et direction. Ma vie est meilleure que jamais. Les AA m'ont appris à apprécier chaque instant de chaque jour et m'ont enseigné comment rester équilibrée dans tous les domaines de ma vie : physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement. Les AA m'ont appris à placer les principes au-dessus des personnalités et à aider d'autres alcooliques. Les Alcooliques anonymes m'ont permis de devenir la personne que j'ai toujours voulu être.

*« Je suis un indéfectible partisan de la foi qui guérit et des Alcooliques anonymes. »*

J'ai grandi dans un environnement noir et j'ai été dans des écoles noires. J'ai vécu ma première expérience avec l'alcool quand j'étais encore un tout jeune garçon. Mes deux parents, qui à ma connaissance étaient des alcooliques, étaient des figures populaires dans le coin de la Nouvelle-Angleterre où je suis né et ils donnaient régulièrement des réceptions le samedi soir. Le lendemain de ces fêtes, avant leur réveil, je me faufilais dans la salle de séjour pour goûter aux verres que les amis de mes parents n'avaient pas fini de boire. Malgré le goût amer, j'aimais beaucoup sentir le chaud rayonnement de l'alcool dans mon ventre et le sentiment réconfortant qui l'accompagnait.

Les turbulentes années soixante — avec leur promiscuité sexuelle, leur musique rock, leur culture de la drogue et leur guerre impopulaire — forment la trame de fond de mes années de puberté et de mon passage à l'âge adulte. Je me rappelle m'être demandé à l'époque pourquoi on ne voyait jamais de Noirs à la télévision. Durant ma petite enfance, un incident a modelé mon attitude face à la société blanche. Un jour, ma mère m'a amené dans un magasin de meubles où l'un des vendeurs blancs s'est disputé avec elle au sujet d'un retard de paiement sur un lit superposé. Ma mère s'est mise à pleurer. Je n'ai jamais oublié qu'un homme blanc, quand j'étais tout jeune, avait fait pleurer ma mère. À partir de ce jour-là, j'ai pensé qu'il fallait être prudent avec les Blancs.

J'ai maintenu mes croyances religieuses et ma participation à l'église, j'ai obtenu des bonnes notes et fait partie des équipes sportives de l'école secondaire. Mais j'étais aussi attiré par les amis du quartier qui se réunissaient la nuit au coin des rues pour boire du vin et chanter de la soul.

Après le cours secondaire, on m'a offert et j'ai accepté une bourse académique de quatre ans dans une prestigieuse université, et j'ai consenti à vivre sur le campus durant la première année. Avant, ma consommation était limitée par le fait que j'habitais chez ma mère. Mais à l'université je pouvais boire tant que je voulais. Ma carrière universitaire a non seulement marqué le début de mon alcoolisme mais elle m'a aussi fait découvrir un grand nombre de drogues en plus de me donner un avant-goût de l'échec, puisque j'ai quitté l'école à la fin de la première année.

Durant les quelques années suivantes, je me suis réinscrit et j'ai quitté l'université plusieurs fois. À cette époque, j'ai marié une femme noire. J'ai aussi commencé à prendre de l'héroïne. Ce mariage a échoué après deux ans à cause de mon alcoolisme. Je ne pouvais pas garder un emploi pendant plus de huit mois. Je suis passé d'un buveur de fin de semaine à un buveur de tous les jours.

Finalement, après 13 ans, j'ai obtenu mon diplôme. Armé de ce tout nouveau diplôme en littérature anglaise, je suis retourné à la maison pour formuler mon plan d'attaque sur le monde. J'ai appris que ma mère était atteinte d'une forme de cancer incurable. Elle avait pris soin de ma grand-mère et de mon grand-oncle. Tout à coup, c'est moi qui devait m'occuper des trois tout en enseignant dans une école publique pour enfants ayant des besoins spéciaux. Une plus grande responsabilité encore m'est échue quand mon fils est né. Toutefois, je n'ai jamais été un père pour lui. Je n'ai jamais marié sa mère. Après que ma mère soit tombée malade, la mère de mon fils est restée pour prendre soin de lui. Malgré la cuisine, le nettoyage, les courses à faire et les factures à payer, ma dépendance à l'alcool et à l'héroïne est passée à un niveau supérieur.

Après la mort de ma mère, je me suis retrouvé tout seul dans une maison vide, froide et sombre, sans eau ni gaz ni électricité. J'ai vendu tout ce qui avait de la valeur, et j'allais bientôt perdre la maison. Je suis devenu l'un de ces clochards sans visage, en loques, pris dans l'engrenage désespérant de l'alcoolisme et de la toxicomanie.

Quelques années plus tard, dans un refuge pour sans abri, on m'a offert d'aller dans l'unité de désintoxication de l'hôpital local. J'étais tenté à l'idée des trois repas par jour, d'un lit propre, d'une douche et de médicaments pour réduire les effets du sevrage de drogue. J'ai accepté. C'est là qu'on m'a présenté les Alcooliques anonymes pour la première fois et je comprends maintenant que la graine avait été semée. Bien que ma première impression ait été : « cherchons hommes blancs seulement entre quarante et soixante ans », j'ai été frappé par la joie débridée de plusieurs de ces alcooliques qui sont venus nous parler. Ils avaient tous l'air d'avoir un but dans la vie. Durant cette première réunion, il y avait un ivrogne très dérangeant qui faisait beaucoup de bruit. Je voulais qu'on le mette à la porte. Je ne comprenais pas pourquoi tout le monde était si gentil avec lui et pourquoi on le laissait assister à la réunion. J'ai appris beaucoup plus tard que la seule condition pour être



membre est le désir d'arrêter de boire.

J'ai continué à me battre pendant de nombreuses années, entre les cures de désintox et les maisons de transition. Une fois, je suis resté sobre pendant six mois avant de rechuter, une autre fois pendant dix-huit mois. Il m'arrivait d'explorer de nouvelles réunions et de me présenter dans différents groupes même si je buvais encore. La plupart des membres m'encourageaient à « continuer de revenir ». Je sais maintenant que je cherchais inconsciemment les deux ingrédients dont j'avais désespérément besoin pour rendre le rétablissement possible : l'honnêteté envers soi-même et la foi.

J'enseignais, à titre d'orthopédagogue en lecture, tout en buvant et en consommant de l'héroïne. Au bout d'un certain temps, je ne pouvais plus supporter de regarder les enfants dans les yeux. J'ai quitté mon travail, quitté mon appartement, et j'ai loué une chaise dans le salon de mon dealer. J'y ai passé quatre mois à me gaver de larges quantités d'alcool et de drogues, avec l'intention de me suicider. Puis, un jour, j'ai su que l'alcool et la drogue avaient cessé de faire effet. Je suis sorti de là pour entrer en désintox, et je n'ai plus jamais regardé derrière moi.

Je suis en train de me réinsérer dans la même société que j'ai déjà tant craint et détesté. Je travaille maintenant avec des enfants en difficulté et avec leurs familles. Mes tâches de service dans les AA m'amènent à fréquenter les mêmes centres de désintox et les mêmes maisons de transition qui m'avaient hébergé, et ce travail est essentiel à mon rétablissement. J'ai arrêté de boire dans un groupe mixte des AA. J'ai toujours été le bienvenu dans n'importe quel groupe, mais c'est un sentiment particulier de savoir que vous êtes vraiment accepté, que les gens veulent vraiment vous voir. J'ai appris que le rétablissement de l'alcool est un travail intérieur. Ceux d'entre nous qui voulons nous rétablir le faisons par la grâce de Dieu et les Douze Étapes, et nous le faisons parce que nous en avons besoin et que nous voulons nous rétablir. Je suis un indéfectible partisan de la foi qui guérit et des Alcooliques anonymes.

**Evelyn**

*« Sans ma sobriété, je n'ai rien (...) C'est le genre de vie dont j'ai toujours rêvé. »*

Je suis née dans une grosse famille noire chaotique où tout le monde buvait à l'excès. Je me rappelle avoir vu ma vieille grand-mère boire de la bière

jusqu'à perdre connaissance après une longue journée à faire le ménage chez des Blancs. Un de mes oncles avait un problème d'alcool et il a été retrouvé mort sur le siège arrière de sa voiture.

Quand j'étais petite, on m'a enseigné que la vie était difficile. Je savais que j'aurais à me battre et à travailler deux fois plus fort que les Blancs pour me sortir de l'aide sociale et faire des études.

En grandissant, la discipline a joué un rôle très important dans ma vie. J'ai appris à me fixer des buts et à travailler diligemment pour les atteindre. Je me sentais souvent frustrée et débordée. J'ai appris assez tôt que quelques verres pouvaient apaiser n'importe quel malaise.

Au début, j'avais beaucoup de plaisir à boire. Je n'étais plus timide et réservée ; l'alcool semblait augmenter ma confiance en moi. Je suis vite devenue le boute-en-train. Mais avec le temps, plus je buvais, plus je devenais arrogante et intransigeante. Je buvais parfois jusqu'à tomber dans les pommes. Les amis ont commencé à chuchoter et à rigoler. Plus ma consommation d'alcool augmentait, moins la discipline importait.

Quand j'ai été à l'université, j'ai continué de boire, surtout les week-ends et les semaines de relâche. J'ai trouvé le moyen je ne sais comment d'obtenir mon diplôme et de trouver du travail dans un domaine que j'aimais. Malheureusement, à l'école d'infirmières, ma consommation s'est aggravée et j'ai fini par boire presque tous les jours, surtout après le travail.

J'avais toujours eu une piètre estime de moi et je pensais que quelques verres faisaient des merveilles pour la confiance en soi. Quand j'étais sous l'influence de l'alcool, je ne me souciais pas des autres et mon peu d'estime personnelle n'était plus un problème. Avant longtemps, quelques verres ne suffisaient plus. Il fallait que je prenne plusieurs verres avant d'aller à une fête ou à une réception, où je buvais alors jusqu'à l'ivresse.

Je me suis mariée une première fois à 21 ans. Ce mariage n'a duré que deux ans. Dix ans plus tard, j'ai marié mon deuxième mari. Ce mariage-là a duré environ 90 jours. Mon mari voulait me tabasser, alors j'ai dû partir. J'ai traversé ces deux mariages en buvant.

Entre ces deux mariages, alors que je conduisais ma voiture en état d'ébriété, j'ai fait une sortie de route et je suis rentré dans un arbre à deux coins de rue de mon appartement. Honteuse, humiliée, j'ai été arrêtée et menottée, mon manteau de fourrure

et mes souliers à talons hauts couverts de sang. Heureusement, je n'ai tué personne. Malgré cet incident, j'ai continué de boire. J'ai essayé de ralentir et de boire uniquement à la maison, mais ça n'a pas duré longtemps.

Pendant des années, j'ai nié que mon alcoolisme était un problème. J'étais convaincue que le reste du monde était la cause de mes problèmes, pas moi. Toutes les personnes que je côtoyais buvaient de l'alcool ou prenaient de la drogue. S'ils n'en prenaient pas autant que moi, je cessais de les fréquenter. Je pensais que je pourrais arrêter de boire dès l'instant où les choses s'arrangeraient dans ma vie. Malheureusement, plus je buvais, plus les choses empiraient.

Je buvais tous les jours et je buvais seule. Je commençais par de la vodka en me réveillant le matin et je continuais jusqu'à ce que je m'endorme en fin d'après-midi. Je n'avais pas d'amis et je me querellais et m'empoignais régulièrement avec mon mari alcoolique. La police est venue plusieurs fois.

Je suis devenue très déprimée et colérique. Mon troisième mariage tombait en morceaux. Un jour, durant une engueulade, mon mari a soudainement braqué un pistolet chargé sur ma tempe, puis il l'a armé et a menacé de me tuer et d'aller enterrer mon corps dans le désert. Il avait déjà menacé plusieurs fois de se suicider. J'étais terrifiée, mais j'ai continué de boire. J'ai tenté de résoudre le problème en cachant les trois pistolets chargés en des endroits différents chaque jour. Mais comme je buvais maintenant régulièrement jusqu'au trou de mémoire, je me suis mise à oublier où j'avais caché les armes. J'avais peur de m'endormir parce que mon esprit me disait que mon mari savait peut-être, lui, où elles étaient, et qu'il attendait que je m'endorme pour me tuer. Ma vie était devenue un cauchemar incontrôlable. J'avais l'impression de devenir folle.

Finalement j'ai décidé de quitter mon mari. J'ai rempli notre voiture d'autant de mes affaires que possible et j'ai retiré la moitié de l'argent de notre compte d'épargne. J'ai pris les trois pistolets chargés, un contenant d'alcool ouvert et une demi-livre de marijuana et je suis partie pour l'autre bout du pays. Heureusement, je me suis arrêtée chez une vieille amie qui m'a encouragée à demander de l'aide. Je n'ai pas su que j'étais une alcoolique avant de me retrouver dans une aile psychiatrique fermée, hospitalisée pour dépression majeure et dépendance à l'alcool. Heureusement pour moi, les AA faisaient partie du programme de rétablissement de l'hôpital.

Durant ce séjour à l'hôpital, j'ai compris que j'avais atteint le bas-fond. J'avais 44 ans. J'avais peur de vivre et peur de mourir. J'avais honte, je me sentais seule, désespérée et humiliée. Je suis tombée à genoux à côté de mon lit dans cette unité psychiatrique. J'ai demandé à Dieu de m'aider. Je Lui ai demandé de m'éclaircir les idées et de me guider. Dieu m'a envoyée aux Alcooliques anonymes.

En assistant pour la première fois à une réunion des AA, je ne savais pas du tout à quoi m'attendre. J'ai été étonnée d'y voir aussi peu de Noirs. J'avais peur de ne pas être acceptée par une si large population blanche. J'avais peur que ce soit comme c'était à l'école d'infirmières, où j'avais été ouvertement critiquée par les non noirs et n'avait jamais été acceptée. J'ai été surprise de constater que la seule condition pour être membre était le désir d'arrêter de boire.

Chez les AA, j'ai découvert que je devais apprendre à lâcher prise sur mon orgueil et à me disposer à essayer une nouvelle façon de vivre sans alcool. J'ai fait ce qu'on me suggérait et j'ai trouvé une marraine qui a pris le temps d'étudier avec moi chacune des Douze Étapes, ce qui m'a ramenée vers Dieu et vers le rétablissement.

Depuis que j'ai cessé de boire, Dieu a changé ma vie et a rebâti mon mariage. Au début, j'avais peur de renouer avec mon mari. Graduellement, nous avons fait quelques sorties en amoureux avant de nous remettre en ménage. Maintenant il est abstinent lui aussi. Chaque matin mon mari et moi prions à genoux. Nous remercions Dieu de nous avoir gardés abstinents une journée de plus et nous lui demandons la meilleure façon de Le servir aujourd'hui.

Je ne sais pas ce que ce serait d'assister à une réunion des AA avec beaucoup de visages noirs. J'en serais heureuse. Il est triste de voir si peu de visages noirs dans les salles des AA de ma région. J'aimerais tendre la main à d'autres alcooliques noirs en difficulté et leur faire comprendre qu'ils n'ont pas besoin de vivre ainsi. Chez les AA, je n'ai jamais été rejetée parce que j'étais différente. J'ai toujours été entourée de personnes exactement comme moi. La couleur n'y change rien parce que nous avons tous la même maladie en commun.

J'ai appris que sans ma sobriété, je n'ai rien. La fréquentation régulière des AA m'aide à rester équilibrée et j'en suis éternellement reconnaissante. C'est le genre de vie dont j'ai toujours rêvé.

*« Les AA ont fait de moi une femme abstinente, une femme intègre (...) une femme de valeur... »*

J'ai grandi dans un projet d'habitation, la plus jeune fille d'une famille de six enfants. Nous étions pauvres, mais nous étions heureux. Il y avait juste une chose qui nous manquait. Mon père n'était pas là. Quand j'ai eu neuf mois, ma mère lui a demandé de partir parce qu'il buvait trop. Chaque fois qu'il nous rendait visite, il était saoul ; il apportait avec lui le chaos et les problèmes ; et ma mère finissait toujours par pleurer. J'avais honte de son alcoolisme et je lui en voulais de maltraiter ma mère, non pas physiquement mais émotionnellement. Je me disais que lorsque je serais grande, je ne ferais sûrement pas comme lui.

Mon père est mort quand j'avais 16 ans. Il avait subi une opération et n'était pas censé boire, mais il a bu du vin, a été pris de convulsions et s'est étouffé avec sa propre langue.

J'ai rencontré mon premier mari à l'école de danse, à 16 ans. Il avait cinq ans de plus que moi et il avait beaucoup d'expérience. C'était un percussionniste. Il m'a dit que si je voulais rester près de lui et voyager avec lui quand il travaillait dans les clubs, il faudrait que j'apprenne à boire socialement. J'ai donc pris mon premier verre. Je n'ai pas vraiment aimé le goût de l'alcool et je n'ai pas aimé l'effet que j'ai ressenti. Je n'aimais même pas l'atmosphère qui entourait l'alcool. À 18 ans, toutefois, je l'ai marié. Nous sommes restés ensemble pendant environ deux ans et nous avons eu deux enfants.

Quand j'ai appris qu'il buvait et fumait de la marijuana, je lui ai demandé de partir, parce que je ne voulais pas de ça autour de mes enfants.

Après notre séparation, j'ai pris un verre et j'ai découvert que l'alcool masquait la douleur de la solitude et de la trahison. Boire semblait être une panacée. Peu importe ce qui se passait, je trouvais que j'étais plus efficace quand je buvais.

Puis, je suis tombée sur mon deuxième mari. Autant dire que je me suis sortie d'un mauvais pas pour tomber encore plus bas. Nous buvions ensemble, mais j'ai remarqué qu'une fois qu'il avait commencé à boire, il devenait violent. J'avais très peur de lui quand il buvait, alors quand je le voyais prendre un verre, j'en prenais deux. Avant la fin de la soirée, il y avait eu une forme quelconque de violence physique. Après neuf mois, nous nous sommes

séparés, mais il ne m'a jamais vraiment laissée en paix. Il n'arrêtait pas de m'appeler en disant que si jamais il me voyait dans la rue il me tuerait.

Mon alcoolisme a monté d'un cran. J'avais encore peur, même s'il n'était plus dans la maison. Parce qu'il habitait dans le quartier, je ne savais jamais quand j'allais le rencontrer. Une veille du jour de l'An, je voulais vraiment sortir de chez moi. Quelques verres m'ont donné le courage de le faire. En ouvrant la porte de l'appartement, il m'a attrapée et m'a jetée en arrière en disant : « Je t'avais dit que je te tuerais. » J'étais tombée par terre et quand je me suis relevée j'ai vu un rasoir à main dans une mare de sang au plancher. J'ai couru chercher de l'aide. Je ne m'étais pas rendu compte que j'étais coupée avant d'aller frapper chez mon voisin. « Mon Dieu, dit-il, votre visage. C'est une plaie béante. »

Dans mon quartier, quiconque avait une cicatrice était considéré comme un dur. Et voilà que moi, une femme, j'étais balafrée. J'ai bu encore davantage. À l'époque, j'avais eu un troisième enfant. Parce que j'étais sujette à de graves crises d'angoisse, j'ai consulté un médecin. Il m'a demandé si je buvais et, bien sûr, j'ai répondu non. Il a décidé de me donner un médicament et m'a envoyée à une travailleuse sociale, qui m'a relocalisée. Une fois relocalisée, je me suis liée d'amitié avec une femme nommée B. qui buvait énormément elle aussi. Nous avons bu ensemble pendant trois ou quatre ans. Durant cette période, j'ai rencontré mon troisième et dernier mari.

Un jour, mon frère a laissé beaucoup d'alcool à la maison, alors j'ai invité B. à venir chez moi. Je ne l'avais pas vue depuis trois ou quatre semaines et je voulais partager mon whisky avec elle. Quand elle est arrivée, j'ai su immédiatement que quelque chose avait changé. Elle avait quelques brochures des AA dans les mains et elle a dit : « Je suis juste venue te dire que je fais partie des Alcooliques anonymes maintenant. » Je lui ai dit : « Tu n'es pas blanche. Comment peux-tu être membre des AA? » Je croyais qu'il n'y avait que des Blancs chez les AA. Elle a dit : « Tu n'as vraiment pas besoin d'être blanche. » Elle est partie. J'étais très curieuse. Je l'ai regardée quitter la pièce. B. est restée dans ma vie pendant que je continuais de boire. Je buvais au boulot et j'étais sur le point de le perdre. Je voulais arrêter, mais j'en étais incapable. Je buvais maintenant chaque jour. Je buvais parce que je n'arrivais pas à me débarrasser des tremblements. Je m'urinai dessus. Mes filles adolescentes me mettaient au lit tout habillée. Je

devenais aussi très belliqueuse. Un jour, j'ai planté un tournevis dans le bras de mon mari.

Un lendemain du jour de l'An, j'étais censée retourner travailler, mais je me trouvais si mal en point que je ne pouvais pas y aller. Ma mère m'a appelée et m'a demandé : « Qu'est-ce que tu fais à la maison aujourd'hui ? » J'ai répondu : « J'ai encore beaucoup de journées de maladie. » Elle a dit : « Tout le monde sait que tu es une ivrogne. » Je lui ai raccroché l'appareil au nez, puis j'ai arraché le téléphone du mur et j'ai couru à l'étage. Je ne savais pas où j'allais, mais avant de le savoir j'étais tombée à genoux et je priais : « Oh, mon Dieu, s'il te plaît, aide-moi. »

Peu de temps après, mon amie B. m'est venue à l'esprit, et je me suis dit : « Pourquoi n'appelles-tu pas les AA ? » J'ai appelé les AA ce jour-là.

Quand j'ai entendu un homme blanc répondre au téléphone, je me suis dit : « Oh non. Ça ne marchera pas. » « Donnez-moi votre numéro de téléphone et raccrochez, dit-il. Quelqu'un d'autre va vous rappeler dans une dizaine de minutes. » Dieu merci, on m'a rappelée cinq minutes plus tard et c'était une femme noire. Elle m'a demandé si je voulais assister à une réunion ce soir-là et j'ai répondu oui. Elle a dit qu'elle n'y serait pas elle-même, mais elle m'a donné l'adresse de la réunion, qui était à deux coins de rue de chez moi, et le nom d'une femme qui m'attendrait.

Ce soir-là, j'ai rencontré cette dame et j'ai été très impressionnée. Mais je m'attendais surtout à voir des Blancs, pensant que les AA étaient un endroit pour les Blancs de la haute société. Je croyais qu'il fallait avoir beaucoup d'argent pour faire partie de cette organisation. J'étais loin de me douter que j'allais entrer dans la seule réunion des AA complètement noire de tout Philadelphie. C'est mon groupe d'attache aujourd'hui. J'ai regardé autour de moi et une autre femme noire m'a approchée en disant : « Avez-vous un problème d'alcool ? » J'étais contente qu'elle n'ait pas dit « alcoolique ». J'ai répondu « oui ».

J'ai arrêté de boire immédiatement après m'être jointe aux AA. Je n'ai pas pris un verre depuis 27 ans et je n'en ai pas envie non plus. Après cinq ans de rétablissement, je suis retournée à l'école, j'ai obtenu mon certificat de fin d'études secondaires et j'ai suivi quelques cours au niveau universitaire. Chez les AA, j'avais une marraine temporaire au départ, puis j'ai trouvé une marraine régulière après neuf mois. Plus tard j'ai commencé à travailler les Étapes. Ma vie

s'est améliorée. Je suis devenue responsable et j'ai trouvé une Puissance supérieure. J'occupe le même emploi depuis 29 ans, le même que j'étais sur le point de perdre.

Au début, par contre, je ne pensais pas que je pourrais y arriver, parce que je n'étais probablement pas dans la bonne tranche socioéconomique. Mais je voyais ces ivrognes, dont plusieurs n'avaient pas bu depuis des années. Il y avait donc un peu d'espoir. Mais je me suis mise à espérer vraiment, et à vouloir sincèrement faire partie des AA, quand j'ai vu un échantillon de gens très différents. C'est ce qui m'a convaincue. Les vieux membres de mon groupe faisaient venir des personnes de tous les milieux, de différentes couleurs, pour agir comme conférenciers et animateurs à nos réunions. C'était important pour moi de savoir qu'il y avait beaucoup de Noirs chez les AA. J'étais aussi contente que les AA ne soient pas un truc juste pour les Noirs, mais qu'ils soient à la fois pour la haute société et pour les classes populaires, qu'on les retrouve dans tous les coins de la ville et même de l'État, et qu'ils soient en fait universels.

En ce qui concerne mon rétablissement, la plus belle chose qui me soit arrivée, ce fut d'être vite intégrée dans l'activité des AA. Cela me gardait occupée et c'était très bon pour l'estime de soi. Mon rétablissement est le plus beau rétablissement parce que j'ai participé à tout : service dans mon groupe, dans les congrès, les anniversaires et les autres facettes du Mouvement. J'étais plongée dans le programme. C'était merveilleux de faire partie des Alcooliques anonymes.

Je sais maintenant que l'alcoolisme n'est pas seulement une maladie de Blanc ou de Noir. Elle affecte tous les milieux de la société. Les AA ne sont pas une organisation pour l'élite, ou la classe supérieure. Vous n'avez pas besoin d'avoir tel ou tel montant d'argent pour en faire partie.

Les AA ont fait de moi une femme abstinente, une femme intègre, plus respectable, plus responsable, une femme de valeur, plus ouverte d'esprit, plus spirituelle, plus sereine – toutes choses vers lesquelles les Douze Étapes essaient de nous guider. Je sens que, avec l'aide des AA, je peux réaliser tout ce que j'aspire à accomplir ou à devenir. À mon avis, les AA sont la meilleure chose qui aurait jamais pu m'arriver.



« *Aujourd'hui ma vie est incroyable.* »

Je suis né et j'ai grandi dans un quartier noir d'une grande ville du Nord-Est. Nous étions une famille de la classe ouvrière qui attachait une grande importance à l'éducation. Aussi, après le cours primaire, mes parents m'ont envoyé dans une école secondaire dans un zone différente — une meilleure école, dans un quartier mixte. Plus tard, je suis allé dans une école presque entièrement blanche.

J'ai vécu ma première expérience avec l'alcool à l'âge de 15 ans, avec les gars du coin de la rue, et c'était magique. J'étais le seul gamin dans le quartier qui allait à cette école et je n'avais rien en commun avec les autres élèves parce que la plupart d'entre eux étaient blancs. Alors j'ai essayé de me faire accepter par les gars qui traînaient au coin de la rue. Je les admirais. Ils se tenaient à l'extérieur des tavernes et ils avaient l'air de s'amuser. J'ai bu un peu de leur bière et cela m'a transformé en celui que je pensais vouloir être.

Quand j'ai obtenu mon diplôme de fin d'études secondaires, je me suis aussitôt engagée dans l'Armée de l'Air. Ma consommation d'alcool a augmenté durant les quatre ans que j'ai passés outremer. Durant ce temps, j'ai eu quelques expériences avec le racisme (y compris une promotion qui m'a été refusée) qui m'ont tellement découragé que je n'ai pas voulu me réengager.

Je suis revenu dans mon ancien quartier et j'ai décidé d'aller à l'université. Mais je n'avais pas d'argent. En tant que vétéran, tout ce que j'avais, c'était la Loi sur le bien-être des vétérans. J'ai été accepté dans une école catholique complètement blanche pour hommes seulement, et je me demandais ensuite comment j'étais arrivé là et pourquoi je ne m'y sentais pas à ma place.

Il y avait dans notre classe le plus grand nombre de Noirs jamais admis à cette université — et nous formions peut-être un pour cent du corps étudiant. Nous sommes devenus fort militants et nous avons également pas mal bu. J'avais l'âge légal, alors je me suis désigné moi-même Ministre de l'approvisionnement (en alcool) pour les autres étudiants.

À la fin de mes études, j'ai obtenu un poste d'administrateur à cette même université. J'étais le plus jeune et le seul Noir parmi les administrateurs et je ne me sentais pas à la hauteur. Mon alcoolisme s'est vraiment affirmé à cette époque, au point où j'ai senti que le programme que je dirigeais serait mieux servi

si je partais. Alors j'ai démissionné.

J'ai décidé de retourner aux études. Mon problème d'alcool m'a empêché d'obtenir un diplôme d'études supérieures. Tous les autres élèves de ma classe ont terminé leur maîtrise. Mais l'alcool avait pris le dessus. J'ai fait tout ce qu'il fallait, passé tous les examens. Je n'avais que quatre travaux à présenter, mais je n'ai pas pu les compléter.

J'ai eu d'autres positions, mais je buvais de plus en plus. J'ai essayé de maîtriser ma consommation, mais je ne maîtrisais plus rien. J'ai pensé que si j'avais plus de responsabilités, cela m'aiderait à régler mon problème d'alcool, alors je me suis marié. Ça n'a pas marché. J'ai ruiné la vie de cette femme, voilà tout ce que j'ai fait. Je me disputais avec elle juste pour pouvoir sortir et aller boire avec mes amis.

Un jour, j'avais laissé mes clés dans la chambre à coucher, dont la porte était verrouillée de l'intérieur. J'ai demandé à ma femme de me laisser entrer pour prendre mes clés. Elle a refusé. J'ai défoncé la porte et je me suis retrouvé avec son cou entre mes deux mains en train de lui rabattre la tête contre le lit. Le lendemain matin, j'ai réalisé ce que j'avais fait et j'ai eu peur. C'est alors que j'ai décidé de déménager, parce que je savais que si je restais, les choses finiraient mal pour l'un de nous deux.

Je pensais que j'étais en train de devenir fou. Quand je buvais, j'entendais les voix de mes grands-parents qui me disaient : « On ne t'a pas élevé comme ça. Tu vaux mieux que ça. Pourquoi fais-tu ça? » Et ces voix me hantaient. Mon comportement était bizarre. Il m'arrivait de penser que j'avais pris feu, alors j'allais sous la douche avec le matelas et le sommier pour tout faire tremper. Je pensais qu'il y avait des trucs qui me rampaient le long du corps et je me grattais les bras jusqu'au sang. Je voyais des gens de l'autre côté de la fenêtre qui n'étaient pas là. À l'époque je ne savais pas ce que c'était. Je sais maintenant que c'est le délirium tremens.

Je changeais constamment de compagnons de cuite, pour trouver des gens qui me faisaient sentir « supérieur ». À la fin, l'alcool ne fonctionnait plus. Même les gens que je pensais inférieurs à moi ne voulaient plus me voir.

L'alcool m'a conduit à une autre carrière, une carrière d'agent de voyages, et mes affaires sont allées de mal en pis. Parce que je buvais et volais de l'argent pour boire, j'ai été congédié. Ce fut le début de mon aventure avec les Alcooliques anonymes.

J'ai appelé un de mes vieux camarades (blancs) d'université qui se trouvait être thérapeute. Il m'a

aidé à entrer en cure de désintoxication et dans un centre de traitement de l'alcoolisme. Je n'avais jamais entendu parler des Alcooliques anonymes auparavant, mais des membres des AA organisaient une réunion dans le centre et je les ai connus à ce moment-là.

On nous avait fortement suggéré d'aller tout de suite à une réunion à notre sortie du centre de traitement. Je suis sorti à 10 heures et à 12 h 30 j'attendais à la porte d'une salle de réunion. C'est là qu'on m'a accueilli. J'étais mort de peur. J'avais l'habitude de boire de l'autre côté de la rue où avait lieu cette réunion, et je n'avais jamais su ce qui se passait dans cette église.

On m'a dit de trouver un parrain. Il y avait un type qui disait toujours qu'il se considérait comme un champion et comme un gagnant parce qu'il n'avait pas bu ce jour-là, et j'étais impressionné parce que je ne me sentais pas du tout comme un gagnant. Il est devenu mon parrain, m'a accompagné à des réunions et m'a fait connaître plein de gens. Je me suis attaqué aux Étapes très tôt et je n'ai plus jamais bu.

Avant d'entrer chez les AA, je ne pensais pas qu'il y avait des Noirs alcooliques. Je pensais qu'il n'y avait que les pochards et les hommes blancs d'un certain âge qui étaient atteints de cette maladie. Je ne pensais pas que des Noirs pouvaient l'avoir. La plupart des gens dans le centre de traitement n'étaient pas noirs. En rencontrant des gens comme moi chez les AA, j'ai commencé à me sentir à l'aise. Mon groupe d'attache est composé en majorité de Noirs et je m'y suis toujours senti à mon aise.

Aujourd'hui ma vie est incroyable. La même personne qui m'avait congédié m'a réembauché. Je suis devenu son associé. Notre compagnie a fusionné avec une autre et j'ai racheté ses parts. Après environ quatre ans de rétablissement, j'ai divorcé. Mon ex-femme et moi sommes de bons amis maintenant. J'ai trouvé et marié une autre belle femme qui fait partie des AA. C'est fantastique. Nous sommes en train d'acheter une nouvelle maison. Je peux faire à peu près tout ce que je veux parce que je suis libéré de l'alcool. Les AA ont marché merveilleusement bien pour moi.

## Où trouver les AA?

Presque partout aux États-Unis et au Canada, vous trouverez un numéro de téléphone des AA dans votre annuaire local. Si vous décidez d'appeler, vous serez mis en communication avec un autre alcoolique. Et votre appel demeurera privé — vous n'avez même pas besoin de donner votre nom. Demandez simplement où ont lieu les réunions des AA.

Quel que soit l'endroit où un groupe des AA se réunit, il a un seul but : aider les alcooliques à demeurer abstinents. Les groupes des AA se réunissent dans toutes sortes d'endroits. Certaines réunions ont lieu dans des écoles ou des églises ; certains groupes se réunissent dans des hôpitaux ou même des immeubles de bureaux. Mais il est important de garder à l'esprit que le groupe des AA n'a pas de lien avec l'église, l'école ou l'édifice gouvernemental où il tient ses réunions.

Il y a plusieurs types de réunions des AA :

Les *réunions ouvertes* sont ouvertes à tous ceux, alcooliques ou non, qui sont intéressés par les AA. Dans une réunion ouverte, vous entendrez des témoignages comme ceux que vous avez lus dans cette brochure.

Les *réunions fermées* sont réservées aux personnes qui ont elles-mêmes un problème d'alcool (ou qui pensent en avoir un). Ici, nous sommes libres de parler et de poser des questions. Ici nous recevons des conseils pratiques pour rester abstinents.

Aux *réunions pour débutants*, nous découvrons que nous sommes au même niveau que celui ou celle qui débute chez les AA. Que notre voisin soit un cadre haut placé ou une grand-maman, nous commençons tous à zéro en abordant ensemble les fondements du programme des AA.

S'il n'y a pas de groupe des AA près de chez vous ou si vous êtes physiquement incapable d'assister aux réunions, nous pouvons vous aider. Écrivez à : Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 ou visitez [www.aa.org](http://www.aa.org). C'est l'adresse postale du Bureau des Services généraux des AA. Les membres des AA qui y travaillent partageront leur expérience avec vous. Et c'est avec plaisir qu'ils vous feront des suggestions pour aider à mettre sur pied un groupe des AA

## LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

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 nous avons 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.

## LES DOUZE TRADITIONS DES ALCOOLIQUES ANONYMES

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.

**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, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Téléphone : (212) 870-3400 ; Site Web : aa.org.

---

#### **LIVRES**

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

---

#### **LIVRETS**

VIVRE... SANS ALCOOL  
NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE  
LES AA EN PRISON : D'UN DÉTENU À L'AUTRE

---

#### **BROCHURES**

##### **Expérience, force et espoir :**

LES FEMMES DES AA  
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD  
LES JEUNES ET LES AA  
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD  
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE NOIR OU AFRO-AMÉRICAIN  
LES ALCOOLIKES LGBTQ DES AA  
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA  
LES AA POUR LES ALCOOLIKES 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  
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU  
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON  
(Brochure illustrée pour les détenus)

##### **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  
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES  
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES  
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS  
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES  
D'AIDE AUX ALCOOLIKES  
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 MEMBRES DU CLERGÉ SE RENSEIGNENT SUR LES AA  
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA  
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA

---

#### **VIDÉOS** (disponibles sur aa.org, sous-titré)

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)  
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol)

## 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.**

