

# TABLE DES MATIÈRES

	<i>Pages</i>
PRÉFACE	XI
AVANT-PROPOS DE LA PREMIÈRE ÉDITION DE ALCOHOLICS ANONYMOUS	XIII
AVANT-PROPOS DE LA DEUXIÈME ÉDITION DE ALCOHOLICS ANONYMOUS	XV
AVANT-PROPOS DE LA TROISIÈME ÉDITION DE ALCOHOLICS ANONYMOUS	XXII
AVANT-PROPOS DE LA QUATRIÈME ÉDITION DE ALCOHOLICS ANONYMOUS	XXIV
L'OPINION D'UN MÉDECIN	XXVI
<i>Chapitres</i>	
1. L'HISTOIRE DE BILL	I
2. IL Y A UNE SOLUTION	20
3. AUTRES DONNÉES SUR L'ALCOOLISME	34
4. NOUS, LES AGNOSTIQUES	50
5. NOTRE MÉTHODE	65
6. À L'ŒUVRE	81
7. AU SECOURS DES AUTRES	101
8. AUX CONJOINTES	118
9. LA FAMILLE ET LE RÉTABLISSEMENT	138
10. AUX EMPLOYEURS	154
11. LA VIE QUI VOUS ATTEND	170

## HISTOIRES PERSONNELLES

### PREMIÈRE PARTIE

#### *Les pionniers*

LE CAUCHEMAR DU DR BOB	193
<i>Il est un des fondateurs des Alcooliques anonymes. La naissance de notre Association remonte à son premier jour d'abstinence permanente, le 10 juin 1935.</i>	
1. LE TROISIÈME MEMBRE	205
<i>Il a été un des membres pionniers du Groupe d'Akron No 1, le premier groupe des AA au monde. Il a gardé la foi ; en conséquence, lui et des milliers d'autres ont trouvé une nouvelle vie.</i>	

2.	LA GRATITUDE À L'ŒUVRE	216
	<i>L'histoire de Dave B., un des fondateurs des AA au Canada en 1944</i>	
3.	LES FEMMES SOUFFRENT AUSSI	224
	<i>En dépit d'un avenir prometteur, l'alcool a failli mettre un terme à sa vie. Membre de la première heure, elle a transmis le message aux femmes dès le début du Mouvement.</i>	
4.	NOTRE AMI DU SUD	233
	<i>Pionnier des AA, fils d'un ministre du culte et fermier du sud, il s'est demandé : « Qui suis-je pour dire que Dieu n'existe pas ? »</i>	
5.	LE CERCLE VICIEUX	245
	<i>Comment l'entêtement de ce sudiste a été vaincu et comment ce vendeur a été amené à fonder les AA à Philadelphie.</i>	
6.	L'HISTOIRE DE JIM	259
	<i>Ce médecin, un des plus anciens membres du premier groupe AA de race noire, nous dit comment il a trouvé la liberté en travaillant avec ses semblables.</i>	
7.	L'HOMME QUI A SURMONTÉ SA PEUR	273
	<i>Il a fui pendant dix-huit ans pour ensuite découvrir que ce n'était pas nécessaire. Il a fondé les AA à Détroit.</i>	
8.	IL S'EST SOUS-ESTIMÉ	286
	<i>Il a fini par constater qu'il y avait une Puissance supérieure qui croyait plus en lui que lui-même. C'est ainsi que les AA ont pris naissance à Chicago.</i>	
9.	LES CLÉS DU ROYAUME	297
	<i>Cette dame du monde a contribué au développement des AA à Chicago et ainsi, elle a dévoilé ses secrets à beaucoup d'entre eux.</i>	

## DEUXIÈME PARTIE

*Ils ont arrêté à temps*

- |    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | LE LIEN MANQUANT<br><i>Il a cherché partout la cause de son malheur – sauf dans l'alcool.</i>                                                                                                                                                                               | 311 |
| 2. | LA PEUR D'AVOIR PEUR<br><i>Cette femme était prudente. Elle a décidé qu'elle ne se laisserait pas aller dans sa consommation d'alcool. Jamais, jamais elle ne prendrait le verre du matin !</i>                                                                             | 320 |
| 3. | LA FEMME QUI BUVAIT À LA MAISON<br><i>Elle cachait ses bouteilles dans les housses à vêtements et dans les tiroirs de sa commode. Chez les AA, elle a découvert qu'elle n'avait rien perdu et tout trouvé.</i>                                                              | 327 |
| 4. | MÉDECIN, GUÉRIS-TOI TOI-MÊME !<br><i>Psychiatre et chirurgien, il a perdu son chemin jusqu'à ce qu'il se rende compte que Dieu était le Grand Guérisseur, pas lui.</i>                                                                                                      | 334 |
| 5. | MA CHANCE DE VIVRE<br><i>Les AA ont donné à cette adolescente les outils pour lui permettre de se sortir des abysses du désespoir.</i>                                                                                                                                      | 342 |
| 6. | L'ÉTUDIANTE DE LA VIE<br><i>Elle vivait chez ses parents, elle a essayé de se servir de sa volonté pour combattre l'obsession de boire. Ce n'est pas avant d'avoir rencontré une autre alcoolique et d'être allée à une réunion des AA qu'elle a pu devenir abstinente.</i> | 353 |
| 7. | FRANCHIR LA RIVIÈRE DU DÉNI<br><i>Elle a finalement compris que lorsqu'elle buvait avec plaisir, elle ne pouvait pas contrôler sa consommation mais quand elle la contrôlait, elle ne pouvait pas l'apprécier.</i>                                                          | 363 |
| 8. | PARCE QUE JE SUIS ALCOOLIQUE<br><i>Cette buveuse a finalement trouvé la réponse à son obsédante question: « Pourquoi ? »</i>                                                                                                                                                | 375 |
| 9. | CELA AURAIT PU ÊTRE PIRE<br><i>L'alcool était un nuage menaçant dans le ciel pur de ce banquier. Avec une perspicacité rare, il a com-</i>                                                                                                                                  | 386 |

	<i>pris que le nuage pouvait se transformer en tornade.</i>	
10.	LA CORDE RAIDE <i>Essayer de naviguer dans deux mondes différents fut une triste comédie qui s'est terminée quand cet alcoolique homosexuel a finalement abouti chez les AA.</i>	398
11.	SUBMERGÉ D'ÉMOTIONS <i>Quand la barrière entre Dieu et lui est tombée, cet agnostique reconnu en était à la Troisième Étape.</i>	409
12.	LE GAGNANT RAFLE TOUT <i>Aveugle aux yeux de la loi mais plus seule, elle a trouvé un moyen de rester abstinerne, d'élever une famille et de confier sa vie aux soins de Dieu.</i>	416
13.	MOI, UN ALCOOLIQUE ? <i>L'alcool a écrasé cet auteur – mais il s'en est sorti avec tous ses morceaux.</i>	424
14.	LA QUÊTE PERPÉTUELLE <i>Cette avocate a essayé la psychiatrie, le bio-feedback, les exercices de relaxation et une foule d'autres techniques pour contrôler sa façon de boire. Elle a finalement trouvé une solution sur mesure dans les Douze Étapes.</i>	431
15.	UN IVROGNE COMME TOI <i>Plus il était attentif dans les réunions, plus il en est venu à connaître la propre histoire de son alcoolisme.</i>	443
16.	L'ACCEPTATION ÉTAIT LA RÉPONSE <i>Le médecin n'était pas accro, pensait-il – il ne faisait que prescrire des drogues indiquées médicalement pour ses nombreux maux. L'acceptation fut la clé de sa libération.</i>	453
17.	L'OUVERTURE VERS LA CHANCE <i>Ce jeune alcoolique est passé par la fenêtre au deuxième étage pour aboutir chez les AA.</i>	469

## TROISIÈME PARTIE

*Ils ont presque tout perdu*

I.	MA BOUTEILLE, MON RESENTIMENT ET MOI <i>Des traumatismes de l'enfance jusqu'à la clochar-</i>	485
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

- disation, ce clochard a finalement trouvé une Puissance supérieure qui lui a apporté la sobriété et une famille perdue depuis longtemps.*
2. IL NE VIVAIT QUE POUR BOIRE 495  
*« On m'a fait des sermons, analysé, injurié et conseillé, mais personne ne m'avait jamais dit : 'Je m'identifie à ce que tu vis. Cela m'est arrivé et voilà ce que j'ai fait.' »*
3. UN HAVRE DE PAIX 502  
*Ce membre des AA a constaté que la recherche de la découverte de son vrai moi a commencé en découvrant ce qu'il ne voulait pas être.*
4. ÉCOUTER LE VENT 509  
*Il a fallu un « ange » pour présenter les AA et le rétablissement à cette femme autochtone d'Amérique.*
5. DEUX FOIS PRIVILÉGIÉE 522  
*Cette alcoolique malade diagnostiquée avec une cirrhose a reçu l'abstinence – en plus d'une transplantation du foie qui lui a sauvé la vie.*
6. CONSTRUIRE UNE NOUVELLE VIE 529  
*Après avoir eu des hallucinations et avoir été surveillé par des shérifs et du personnel hospitalier, cet homme de famille autrefois heureux a reçu un cadeau inattendu de Dieu – une assise solide dans l'abstinence qui durerait dans les bons comme dans les mauvais jours.*
7. EN ACTION 541  
*En mettant le programme des AA en pratique, cet alcoolique a su comment transformer des cures géographiques en gratitude.*
8. UNE VISION DU RÉTABLISSEMENT 550  
*Une prière du bout des lèvres a créé une connexion durable avec une Puissance supérieure chez cet Indien Mic-Mac.*
9. UN CLOCHARD FANFARON 558  
*Seul et incapable d'assurer un emploi, le tribunal lui a donné le choix, recevoir de l'aide ou aller en prison, et c'est ainsi qu'a commencé son voyage vers*

	<i>l'apprentissage.</i>	
10.	VIDE À L'INTÉRIEUR <i>Elle a grandi dans l'atmosphère des AA et elle avait toutes les réponses – sauf quand il s'agissait de sa propre vie.</i>	570
11.	DÉCLARÉ INAPTE <i>L'alcool a coupé les ailes de ce pilote jusqu'à ce que l'abstinence et beaucoup de travail le ramène dans le ciel.</i>	582
12.	UNE AUTRE CHANCE <i>Elle était pauvre, noire, totalement sous l'emprise de l'alcool, et elle se sentait rejetée de toute vie décente. Quand elle a commencé à purger sa sentence en prison, une porte s'est ouverte.</i>	592
13.	UN DÉPART DE DERNIÈRE HEURE <i>« J'ai pris ma retraite il y a dix ans, cela fait sept ans que je me suis jointe aux AA. Je peux maintenant vraiment dire que je suis une alcoolique reconnais-sante. »</i>	597
14.	LIBÉRÉE DE L'ESCLAVAGE <i>S'étant jointe aux AA alors qu'elle était jeune, elle croit que sa forte consommation d'alcool était le résultat de troubles encore plus profonds. Elle raconte sa libération.</i>	607
15.	LES AA LUI ONT ENSEIGNÉ À ÊTRE SOBRE <i>« Si Dieu le veut, nous... pourrions ne plus jamais avoir à faire face à l'alcool, mais nous devons apprendre à faire face à la sobriété à chaque jour.</i>	617

## APPENDICES

I	La tradition des AA	625
II	L'expérience spirituelle	633
III	Le point de vue de la médecine sur les AA	635
IV	Le prix Lasker	638
V	Le point de vue du milieu religieux sur les AA	639
VI	Comment entrer en contact avec les AA	641
VII	Les Douze Concepts (formule abrégée)	643