

Les Noirs chez les AA

EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR



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

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée; nous nous finançons par nos propres contributions.

Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.

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

*Copyright © 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

Les Noirs chez les AA
Expérience, force et espoir

Introduction

La Troisième Tradition des AA dit : « Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA. » Cette Tradition pose le principe fondamental qu'aucun alcoolique ne doit être exclu du Mouvement. Dès le début, cependant, les AA ont eu beaucoup de mal à accepter et à traiter les alcooliques noirs au même titre que tout autre membre. En 1945, tel que rapporté dans le livre *Transmets-le*, Barry L., (du groupe *Manhattan*, à New York) « faisait du travail de bureau au club de la 41^e rue. “Un homme est entré et il avait besoin d'aide. Il était noir, et nous n'avions pas de membres noirs à l'époque. C'était un ex-détenu. Il transportait tout ce qu'il possédait sur son dos. Ses cheveux étaient blonds décolorés; il était maquillé; et il nous a dit qu'il était un toxicomane” » (p. 342-343). Après une vive discussion entre les membres blancs, il « a été invité à assister à des réunions et même s'il a rapidement disparu, sa présence a créé un précédent pour la Troisième Tradition. » L'origine de cette Tradition, comme cet incident en témoigne, souligne donc l'importance d'encourager et de soutenir l'arrivée des membres noirs dans le Mouvement.

Le premier sondage sur les membres des AA a paru en 1968 et il a été repris à intervalles réguliers (à peu près tous les trois ans) jusqu'en 2014. Lorsque la catégorie de l'ethnicité a été ajoutée en 1996, ce sondage estimait que les Noirs comptaient pour 5 % des membres, pour 86 % de Blancs. Depuis ce temps, le plus haut taux de participation des Noirs a été rapporté en 2007 : Noirs 5,7 %, Blancs 85,1 %. Le dernier sondage publié en 2023 estime les membres noirs, afro-américains et afro-canadiens à 3,6 %, les membres blancs à 87,7 % et les membres pluriethniques à 0,3 %. Puisque le rapport de 2020 du Bureau du recensement des États-Unis estime le pourcentage de Noirs/Afro-Américains inscrits dans un ou plus d'un groupe ethnique à 14,2 % et le pourcentage de Blancs inscrits dans un ou plus d'un groupe ethnique à 71,0 %, les données comparatives révèlent que les alcooliques noirs sont gravement sous-représentés chez les AA.

Toutefois, la preuve existe que des alcooliques noirs cherchaient déjà à se rétablir cinq ans seulement après la fondation des AA en 1935. « Dès 1940, Bill [co-fondateur des AA] s'était attiré des foudres pour avoir invité deux alcooliques noirs à assister à des réunions dans la région de New York. [...] Il a donc été plus ou moins décidé que les Noirs devraient être invités à assister à des réunions ouvertes ou fermées en tant que visiteurs » (*Transmets-le*, p. 341-42). De plus, le 5 mai 1940, un article du *Sunday Star*, un journal de la ville de Washington, D.C., confirme l'existence d'un groupe « de couleur » à Arlington, en Virginie : « Un vieux membre qui est bûcheron est d'avis que les Alcooliques anonymes ont corrigé sa maladie. Un homme d'affaires prospère dans le groupe a fondé une section de couleur qui se réunit tous les jeudis soir dans une église d'Arlington. Depuis qu'il a appris que certains de ses employés avaient besoin d'aide pour se libérer du rhum, il les accompagne aux réunions des AA. » Depuis ce temps, les alcooliques noirs n'ont jamais cessé de participer à la transmission du message des AA dans les réunions à la fois intégrées et ségréguées.

La première demande faite au bureau des AA par un alcoolique noir date de 1943. Au sujet de ce membre de Pittsburgh (dont on ne connaît pas le nom), les lettres provenant du bureau des AA disent seulement qu'il était abstinent et participait activement au travail de Douzième Étape depuis plusieurs années. Durant la même année 1943, un autre membre nommé Jake, dans une lettre adressée au co-fondateur Bill W., rapporte que Horace A., un « gentleman de couleur », a conduit la réunion du 19 janvier du groupe *East Liberty* de Pittsburgh, en Pennsylvanie.

La même année, Joe D., l'un des premiers membres afro-américains du groupe n° 3 de Chicago, qui se qualifiait lui-même d'« humble GI des AA », contactait Bill W. au sujet de la question ethnique chez les AA. À une lettre de Joe datant du 15 octobre 1944, Bill répond : « Comme vous, ce problème ethnique m'interpelle profondément. Cette seule question mise à part, je suppose que les AA forment la société la plus démocratique du monde. Tous les hommes devraient avoir une chance égale de se rétablir de l'alcoolisme — voilà le brillant idéal. »

La ville de Saint-Louis, au Missouri, prétend avoir créé le premier groupe « noir » du nouveau Mouvement des Alcooliques anonymes le 24 jan-

vier 1945. La plus ancienne lettre en provenance de Saint-Louis date du 3 août 1945. On y lit, entre autres : « Je ne saurais vous dire à quel point j'ai été ravi de recevoir votre lettre du 30 juillet et d'apprendre que notre premier groupe noir avait bel et bien ouvert ses portes. » Dans une lettre du 20 octobre 1945 adressée au bureau des Alcooliques anonymes de New York, Torrence S., secrétaire du groupe, explique qu'on avait d'abord adopté à Saint-Louis un compromis par lequel les Noirs étaient bannis des réunions blanches des Alcooliques anonymes, mais pouvaient former leur propre groupe noir ségrégué des AA. Earl R. a fondé un autre groupe noir des AA à Chicago le 20 mars 1945. C'était l'*Evans Avenue Group*, qui est encore actif aujourd'hui à Chicago. Le numéro de septembre 1951 du *Grapevine* comprenait un article au sujet de ce groupe, intitulé « Le Noir chez les AA ».

Les Archives du BSG révèlent qu'un « groupe de couleur » a peut-être vu le jour à Washington, D.C., en avril 1945. James C., président intérimaire du groupe, écrit au bureau des AA en précisant : « Notre groupe s'est organisé en avril de cette année. » Ce groupe apparaît pour la première fois sur une liste de réunions publiée en février 1946, qui lui attribue 27 membres. Un an plus tard, en février 1947, on rapporte que le nombre de membres est passé à 135. En 1947, le *Washington Colored Group* change de nom et devient le *Cosmopolitan Group*. « L'Histoire de Jim » est la première histoire écrite par un membre afro-américain à figurer dans le Gros Livre (deuxième édition, en anglais seulement).

Une infirmière de 23 ans, Ruth H., a arrêté de boire à Cleveland, en Ohio, en 1945 alors qu'il n'y avait encore aucun groupe « interracial » ou « groupe de couleur » dans cette ville. On rapporte qu'après avoir cessé de boire, elle a « mis six mois d'efforts intenses à surmonter les préjugés et la suspicion à l'égard de ses motivations. » Le 31 mai 1946, Ruth H. et ses trois filleules tenaient une première réunion officielle pour les membres noirs des AA de Cleveland. Le 10 juin 1946, le bureau des AA recevait des nouvelles de Ruth et de l'*Outhwaite Group* de Cleveland, qui comptait alors huit membres. Ruth a soumis plusieurs articles informatifs sur les AA au *Call & Post*, un populaire journal noir de Cleveland. Les efforts de Ruth pour transmettre le message ont été reconnus par le *Cleveland Central Bulletin*, le plus vieux bulletin de

nouvelles des AA, qui a vu le jour deux ans avant l'*AA Grapevine*.

Les années 1946 et 1947 ont été marquées par la fondation de nombreux groupes noirs partout aux États-Unis, des rapports annonçant les groupes de Los Angeles; St-Louis; Washington, D.C.; Newark, New Jersey; et d'un groupe dans la ville de New York. Une autre lettre mentionnant un groupe afro-américain à Charleston, en Caroline du Sud, est arrivée au siège social des AA le 16 juillet 1946.

L'histoire des AA confirme que malgré la vision et les efforts de Bill W. et les principes spirituels inscrits dans les Traditions des AA, les membres noirs ont toujours dû se battre pour être traités en égaux chez les AA, à la fois dans les groupes en tant que simples membres et dans les positions visibles de leadership au-delà des groupes, particulièrement celles qui sont perçues comme prestigieuses.

En 1999, en réponse au besoin exprimé par la Conférence des Services généraux des AA, un comité a été formé dont le but précis était d'élaborer une brochure s'adressant aux alcooliques noirs et afro-américains. Lorsque la brochure a paru en 2001, son titre même reflétait la réticence à mettre en lumière le problème que la brochure était censée aborder : Elle s'intitulait *Les AA peuvent-ils m'aider, moi aussi?*, et elle était sous-titrée, en petits caractères : « Des Noirs/Afro-Américains racontent leurs histoires. » En 2007, le titre de la brochure est devenu *Les AA pour l'alcoolique noir et afro-américain*. En 2019, le Comité du Conseil pour les Publications a recommandé que la brochure soit mise à jour, contienne de nouvelles histoires et porte un nouveau titre. Cette nouvelle brochure, *Les Noirs chez les AA : Expérience, force et espoir*, répond aux plus récentes demandes et incorpore des témoignages venus de partout aux États-Unis et au Canada.

Avez-vous un problème d'alcool?

Plusieurs parmi nous ont du mal à admettre et à accepter qu'ils ont un problème d'alcool. 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 semblent survenir lorsque nous buvons — problèmes à la maison ou au travail, problèmes de santé, dans la famille ou en société — alors il est fort probable que nous ayons un problème d'alcool.

Chez les Alcooliques anonymes, nous avons appris que quiconque peut souffrir de la maladie de l'alcoolisme, peu importe où il vit et quelle que soit sa situation. Nous avons aussi appris que quiconque veut arrêter de boire peut trouver aide et rétablissement chez les Alcooliques anonymes.

Vous n'êtes pas seul

Les histoires personnelles qui suivent représentent une vaste gamme d'expériences et de perspectives de membres noirs des AA dans la troisième décennie du 21^e siècle. Si vous croyez avoir un problème d'alcool, il se peut que vous vous reconnaissiez dans ces témoignages. Nous espérons qu'ils sauront encourager et inspirer les alcooliques de tout âge, ethnie et identité de genre à trouver la sobriété et la joie dans le Mouvement des Alcooliques anonymes.

Réclamer mon siège

Mon père a adopté mes deux sœurs aînées, et je suis venue au monde quatre ans après le mariage de mes parents. Papa était étiqueté comme alcoolique et mes sœurs me taquinaient en disant que je deviendrais « exactement comme mon père ». À plusieurs égards, mes sœurs avaient raison.

Nous étions une famille militaire qui déménageait souvent. J'étais une enfant timide et maladroite. À cause de ces déplacements incessants, je pouvais difficilement m'intégrer et me faire des amies. J'étais souvent la seule enfant afro-américaine dans ma classe et je n'ai jamais eu de maîtresse à l'école primaire qui me ressemblait. J'étais une bonne élève, mais je n'aimais pas l'école parce que je me sentais seule; on me taquinait et j'étais l'objet de cruelles railleries raciales. Ces premières expériences m'ont rendu méfiante envers les gens d'autres cultures.

J'ai pris mon premier « verre » à l'âge de 7 ans. Je buvais beaucoup d'un sirop pour la toux dont l'alcool était l'ingrédient principal. Dès mon bas âge, j'ai développé une préférence pour la sensation d'engourdissement et d'ensommeillement. J'ai tâté du sirop à base d'alcool durant toute mon enfance, puis je suis passée à la bière et aux fêtes bien arrosées à l'adolescence. Durant ces fêtes, j'ai découvert deux choses : il m'était possible de m'engourdir sans trop m'endormir, ce qui me permettait d'avoir un peu plus de plaisir. J'avais une grave allergie physique à l'alcool et je vomissais fréquemment quand je buvais. À cause des expériences de mon enfance, je savais très bien à quoi ressemble l'alcoolisme sous toutes ses formes et toutes ses odeurs. J'ai accepté que j'étais une alcoolique durant mon adolescence. Je le savais, mais je m'en balançais. Le drame d'être la seule personne noire de mon âge se poursuivait. Toutefois, en vieillissant et en buvant davantage, cela n'avait plus autant d'importance.

Durant toute ma vie d'Afro-Américaine, maintes fois j'ai été confrontée à l'ignorance et aux idées toutes faites au sujet de la couleur de ma peau et de ma culture. J'ai appris à me méfier de quiconque n'était pas de ma communauté et à anticiper les préjugés feutrés comme les railleries raciales plus agressives. Au fil des ans, j'ai développé une sorte de vernis qui me permettait de prendre un verre avec quiconque voulait bien me l'offrir. Peu

importe si je me méfiais de ceux avec qui je buvais. L'important, c'était de savoir qui avait de l'alcool, combien il en y avait et qui avait les moyens d'en racheter si jamais il venait à manquer.

À 23 ans, j'ai commencé à souffrir de graves problèmes gastro-intestinaux en raison de ma consommation. J'étais tellement malade physiquement que ce n'était plus possible pour moi d'être en public quand je buvais. Il fallait que je sois près d'une toilette. Je ne pouvais pas garder la nourriture que j'ingérais; j'étais toujours pliée en deux par les maux d'estomac et je maigrissais à vue d'œil. Je sentais que je n'avais plus la capacité de raisonner correctement.

Je savais déjà que j'étais une alcoolique, mais maintenant, je commençais à m'en soucier. Je ne voulais pas mourir. J'ai cherché de l'aide. Je savais qu'il existait des traitements et je connaissais l'existence des AA. À l'époque, je pensais que les traitements étaient acceptables, mais que les AA étaient plein de personnes qui n'avaient pas la même origine ethnique que moi. Pendant le traitement, un ami qui connaissait ma méfiance à l'égard des autres cultures m'a dirigée vers un groupe des AA qui comptait principalement des membres noirs. Là-bas, j'ai assisté à des réunions en prenant soin d'arriver tard et de m'asseoir près de la porte pour pouvoir partir tôt. Pendant ce temps, ma santé s'est un peu améliorée, mais je me sentais isolée et le désir de m'engourdir persistait. Je suis allée aux réunions des AA de ce groupe pendant près d'un an, et j'ai continué de boire. J'étais entourée de Noirs, mais je n'allais pas mieux et je buvais toujours. Il n'était plus question pour moi de rejeter la faute sur les individus d'autres cultures : il me fallait faire face à mon isolation et ma détresse.

Un jour, j'ai trouvé une marraine qui s'est assise avec moi pour lire le Gros Livre, phrase par phrase, et m'a guidée à travers les Douze Étapes et les Douze Traditions. Cette femme n'aurait pas pu être plus différente de moi ethniquement, culturellement et spirituellement. Ma Puissance supérieure s'est servie d'elle pour me donner les outils spirituels qui ont changé ma vie au-delà de mes rêves les plus fous. Elle m'a appris à réclamer mon siège chez les AA et à me tenir droite en faisant mon chemin dans cette vie avec dignité et grâce peu importe ce qui m'arrivait.

Par cette relation avec ma marraine et avec d'autres, j'ai appris que l'ignorance au sujet de ma race et de ma culture serait toujours présente.

Malheureusement, quand je discute avec les autres membres des AA, en dehors de la réunion, il est douloureux de se confronter à l'ignorance et aux idées fausses qui pointent le bout de leur nez. Aujourd'hui, je comprends que la vie n'est pas sans douleur et que je n'ai pas besoin de faire confiance à tout le monde pour rester sobre. Aujourd'hui, j'ai les Douze Étapes, les Douze Traditions et les Douze Concepts, et j'ai une marraine qui m'aide à faire l'inventaire de mes peurs et de mes peines, à assumer la responsabilité de mes actes et à tenter de réparer quand je cause du tort. Il faut que je prenne la main des AA et que je mette la mienne au service de tous les camarades qui souffrent encore pour redonner au Mouvement qui m'a donné une vie au-delà de mes rêves les plus fous.

Robert

*L'unité ne veut pas dire qu'on
a tous la même tête*

J'ai grandi dans un quartier noir d'une banlieue de Chicago durant les années 1950. Chez moi, on ne buvait pas d'alcool. J'obéissais aux règles de notre église et j'évitais les familles où il y avait des gens qui buvaient parce boire était « immoral ». Je voulais aller au ciel, même si mes chances étaient minces à cause de mon affection pour les garçons.

Je n'ai pas choisi de prendre mon premier verre. Des camarades de classe, dont je recherchais l'amitié, m'ont servi à mon insu un café arrosé de whisky. Je me suis réveillé le lendemain avec de terribles maux de tête, aucun souvenir de ce qui s'était passé et aucune idée de l'endroit où j'étais. Mes camarades de classe m'ont dit que nous étions à Paris, et c'est tout.

J'ai accepté de prendre mon deuxième verre à l'université après que la belle-mère d'un condisciple m'a convaincu que boire des cocktails était un comportement social adéquat. Quand je me suis réveillé (plus précisément quand j'ai repris conscience) le lendemain matin, j'ai appris que j'avais perdu connaissance chez mon camarade de classe après avoir essayé de séduire sa belle-mère. Je n'arrivais pas à le croire. L'alcool faisait ressortir ce qu'il y avait de pire en moi.

Les gens m'ont suggéré d'arrêter après un verre. Avaient-ils oublié qu'un verre me rendait fou? Quelques adultes ont insisté : « Les Indiens et les Noirs ne tiennent pas l'alcool. » Personne ne

considérait l'alcoolisme comme une maladie. Mes camarades me disaient d'apprendre à boire comme un gentleman. J'ai essayé pendant 19 ans. Mes parents m'avaient élevé en gentleman, et j'en suis un, mais je ne sais pas boire en gentleman.

J'étais prêt à tout faire quand je suis arrivé aux AA. J'avais besoin d'une nouvelle vie et les AA m'en ont donné une. J'ai appris chez les AA que le premier verre déclenchait une allergie physique suivie de l'obsession mentale de boire davantage. J'ai bu et je me suis drogué pour calmer la douleur physique, mentale et spirituelle, causée entre autres par le fait que j'étais engagé dans une lutte inégale — étiqueté comme « le problème noir » au lieu d'être reconnu comme un être humain. Je cherchais le genre d'engourdissement que l'alcool semblait apporter, puis je continuais de boire jusqu'à perdre conscience. Mes origines culturelles et ethniques n'ont pas fait de moi un alcoolique, pas plus qu'elles ne m'empêchent de rester abstinent un jour à la fois chez les Alcooliques anonymes.

Les outils de base décrits dans le « Gros Livre » et le « Douze/Douze » sont : Ne prends pas ton premier verre (ou première substance) quoi qu'il arrive; assiste aux réunions régulièrement; joins-toi à un groupe d'attache et apporte ton aide dans ce groupe; trouve un parrain ou une marraine et parle-lui régulièrement; écoute; lis; passe du temps à l'extérieur des réunions avec d'autres membres abstinents des AA; mets les Étapes dans ta vie; et ignore les gens qui t'offrent des conseils, des opinions ou des jugements qui ne sont pas les bienvenus.

La Troisième Étape m'offre aux soins de quelque chose de supérieur à nous-mêmes et me confie la responsabilité d'« une application personnelle soutenue » de ce mode de vie sans alcool. Je me tiens avec les gagnants qui vivent les Étapes chaque jour et j'évite les gens qui ne font que parler. Je partage de mon mieux mes plus sincères et authentiques « expériences, forces et espoirs ». Idéalement, quand quelqu'un essaie de m'emboîter, j'écoute poliment, je le remercie de son opinion et je passe mon chemin. Je ne laisse pas les autres m'embêter et je ne les embête pas avec mes problèmes. Je retourne dans les groupes où je peux décrire les choses effrayantes, séduisantes ou enrageantes que j'ai fuies dans l'alcool et les drogues sans être censuré et sans qu'on me fasse subir de contre-interrogatoire.

Chaque membre des AA peut renouveler et

maintenir sa sobriété émotive en mettant en pratique la Première Tradition des AA dans sa version intégrale originale. Selon moi, cela demande de respecter et d'inclure tous les types de personnes. Je crois qu'aucun alcoolique auto-diagnostiqué n'appartient à une « communauté éloignée ». Le concept de communauté proche ou éloignée étouffe l'attrait et peut éloigner des gens qui ont le désir sincère d'arrêter de boire.

Il ne fait aucun doute que je vais beaucoup mieux en étant abstinent qu'en étant ivre ou drogué. Personnellement, je ne pourrais pas rester abstinent sans le mode de vie que la Grâce, les Douze Étapes, les Douze Traditions et les membres des AA m'ont donné. Je grandis dans l'abstinence quand je considère ma propre expérience comme une expression valide de l'une des multiples facettes de la réalité humaine et non comme un défi lancé à l'expérience de quelqu'un d'autre. L'unité ne veut pas dire qu'on a tous la même tête, qu'on agit de la même façon en se conformant à une même norme culturelle. L'unité signifie que chaque membre des AA a une vie spirituelle. Cela signifie que j'applique le programme en sachant que bien qu'aucune puissance humaine ne puisse me redonner la maîtrise de ma vie, quelque chose de « supérieur à nous-mêmes » peut et veut nous rendre la raison.

Robin

Transitionner dans les salles des AA

Je suis sorti d'une réunion des AA quand un vieux membre m'a demandé : « As-tu assez souffert, le jeune? » Je suis revenu quelques années plus tard, rempli de peine, de solitude et de haine. Mon couple venait de se briser et j'étais en faillite financière et spirituellement, avec trois jeunes enfants que j'étais prêt à abandonner. Le suicide était ma réponse à tous les problèmes. Puis, à un moment où j'étais physiquement malade et dans le pire état, j'ai vécu l'expérience spirituelle d'une lumière étincelante.

Mon tout premier parrain m'avait appelé à l'époque où je buvais. Quand j'ai eu assez souffert, finalement, je l'ai rappelé. Il m'a dit de retourner chez les AA et c'est ce que j'ai fait. Les gens dans les salles ont commencé dès le premier jour à prendre soin de moi. J'ai choisi un parrain dont je savais dans mon cœur qu'il allait me rejeter parce

que c'était un homme noir. Je savais qu'il allait me donner une raison et une explication pour tout arrêter. Or, il m'a sauvé la vie. J'ai rencontré mon parrain en tête-à-tête et la première chose que je lui ai confiée a été ma lettre de suicide. Il m'a écouté, puis il m'a dit que ce n'était pas une manière de faire une Cinquième Étape et que j'avais peur de vivre. Il m'a dit d'autres choses qui m'ont complètement bouleversé lors de cette première rencontre, mais « quelque chose » m'a empêché de sortir de son bureau en claquant la porte. Mon parrain m'a expliqué le programme de rétablissement des Alcooliques anonymes et m'a lu le Gros Livre durant les trois mois qui ont suivi. Peu importe où mon parrain allait durant ces trois premiers mois, je le suivais comme une ombre. J'ai immédiatement commencé à tout mettre par écrit et j'avais terminé ma Cinquième Étape en atteignant les 90 jours. J'ai eu quelques révélations, dont celle de ma propre inaptitude à conduire ma vie.

J'ai trouvé un Dieu tel que je Le conçois et j'ai appris à vivre sans alcool. Mon parrain a insisté pour que je devienne un père pour mes enfants. J'avais des difficultés financières depuis longtemps et la seule chose que j'avais à offrir à mes enfants était mon temps. J'ai une relation aujourd'hui qui est basée sur mon temps et non sur les choses que je peux leur acheter.

J'ai dû apprendre le co-parentage, ce qui n'a pas été facile. J'avais des ressentiments qui s'envenimaient parce que je comptais encore les points et j'avais l'impression de me faire battre par mon ex. Il m'a fallu beaucoup de sobriété émotive pour apprendre à m'entendre avec mon ex. Je me suis lancé dans les services. Les services m'ont évité de causer beaucoup de peine autour de moi. Quand je perdais la tête et que j'étais sur le point de mal réagir à une situation, il fallait que j'arrête pour aller remplir une tâche de service. Souvent, tout ce qui n'allait pas avant d'aller accomplir ma tâche était réglé sans que j'aie eu à faire quoi que ce soit quand la tâche était terminée, ce qui m'a fait comprendre qu'il y avait une Puissance supérieure à moi-même et que les gens n'étaient pas tous ligüés contre moi.

Quand j'ai eu trois ans d'abstinence, j'ai frappé le mur spirituel dont parlent les vieux membres. On m'a dit ne bois pas et ne te suicide pas. J'ai fait une dépression nerveuse et ma famille des AA m'a entouré sans essayer de me relever ou de me réparer. À tous les membres bien intentionnés,

mon parrain disait de me laisser par terre — que c'était une chose à régler entre Dieu et moi. J'avais essayé de vivre ma vie pour le reste du monde en étant n'importe quoi, sauf moi. J'étais terrifié à l'idée que personne ne m'accepterait en tant que femme noire transgenre. Ma plus grande peur était de me faire tuer ou de devenir indigente.

Mon parrain est un sportif. C'est le type idéal de l'homme noir et je pensais qu'en le suivant partout je pouvais devenir comme lui. Il m'a dit un jour : « Tu es une fille. Ce n'est pas la fin du monde! » J'ai pu commencer ma transition d'homme à femme à la vue de tous dans les salles des AA. Une année j'étais « lui » et l'année suivante j'étais « elle ». J'ai gardé mes tâches de service et j'ai suivi les conseils du médecin et la marche à suivre pour transitionner. Les médecins et les psychologues s'accordent à dire que mon travail dans le programme est ce qui explique que j'aie pu faire la transition si rapidement. Les femmes dans ma famille des AA m'ont prise en douceur durant les années ingrates de la transition. J'ai seulement causé un peu de remous dans les réunions, ce dont je n'ai eu conscience qu'après coup parce que ma famille des AA m'a protégée des bêtises et m'a laissée me développer. Le parrain de mon parrain a conseillé mes enfants adolescents au sujet de ma transition.

Des choses merveilleuses se produisent quand vous n'êtes plus menée par la peur. Un jour, mes enfants sont venus chez moi, se sont débarrassés de tous mes vêtements d'homme et ont cessé de m'appeler papa. Aujourd'hui, je suis en post-opératoire, je suis en paix et bien dans ma peau. J'utilise les principes spirituels pour vivre ma vie. J'ai encore les problèmes normaux de la vie et j'utilise le programme de rétablissement pour les résoudre. J'adore ma vie de femme noire abstinent!

Jim

J'avais besoin qu'on m'entende

Quand j'ai enfin assisté à ma première réunion des AA, toutes les fibres de mon corps hurlaient qu'elles ne pouvaient plus supporter cette vie de misère, de trahison et de honte où l'alcoolisme et l'addiction m'avaient pris au piège. Mon style de vie alcoolique et déloyal était terminé. Je ne pouvais plus vivre dans le mensonge, le déni, la tromperie. Enfin, les démons de l'illusion qui réglaient

ma pensée m'avaient fait plier les genoux. Je ne pouvais plus vivre acculé au mur, alors j'ai abandonné et suis allé à une première réunion des AA le 14 juillet 1988. Je voulais seulement arrêter d'être malheureux, dépressif et suicidaire.

J'avais déjà entendu parler des Alcooliques anonymes dans les années 1950, mais j'avais le sentiment que les AA étaient un programme pour les Blancs. Je pensais qu'ils n'avaient rien à offrir aux membres de la communauté ou de la diaspora noire, PANDC (personnes noires, autochtones et de couleur)/BIPOC (pour Black, Indigenous, People of Color) ou panafricaine.

À cause de ma consommation, je m'étais retrouvé dans une petite ville côtière de la Californie, perdu spirituellement, mentalement et émotionnellement à des milliers de kilomètres de chez moi, dans le quartier d'Harlem à New York. Prêt à me tourner vers n'importe quoi et n'importe qui pour avoir de l'aide, je croyais que la seule issue restante était d'essayer les AA. Rien d'autre n'avait marché jusque-là, alors je me disais pourquoi pas. L'alcoolisme avait détruit mon identité et ma fierté d'homme noir et m'avait réduit à vivre dans les bas-fonds de la société et dans un no-man's-land spirituel.

À mes premières réunions, tout le monde sauf moi était Blanc. Tout le monde était poli et personne ne semblait s'être soucié de ma présence ni même l'avoir remarquée. Après quelques semaines, je me disais qu'un homme noir n'avait pas grand-chose à trouver chez les Alcooliques anonymes. Je savais déjà que les AA n'allaient pas marcher.

Malgré cette façon de penser, ma vie avait déjà commencé à s'améliorer. Je n'avais pas bu depuis le premier jour et j'avais trouvé un endroit où dormir. Alors, de quoi est-ce que je parlais? Je pensais que ce groupe de personnes n'était pas intéressé à entendre parler des ravages que l'alcool avait fait dans tous les domaines de ma vie et de ma culture. Je pensais que ça ne les intéressait pas d'entendre mon histoire, à moins qu'elle fasse complètement abstraction de la question raciale.

J'avais besoin de dire comment l'alcool avait servi à apaiser la souffrance émotive et la colère des injustices sociales que mes grands-parents et d'autres avaient subies et dont j'avais moi-même fait l'expérience. J'avais besoin de dire que j'avais bu pour endurer la discrimination au travail. J'avais besoin de dire que j'avais bu pour endurer

le racisme social et économique. J'avais besoin de dire, dans les mots d'Herbert Spencer, qu'on m'avait traité avec mépris avant d'avoir étudié la question parce qu'on ne me voyait pas comme un homme noir avec une maladie mais comme un criminel avec des motifs cachés. J'avais besoin qu'on m'entende. Les AA m'ont donné cette chance et beaucoup plus. Depuis que j'ai compris le contexte des AA, je n'ai plus peur de vous parler de la couleur de ma peau.

D'année en année, ma confiance envers le Mouvement a grandi. J'ai commencé à écouter les voix saines d'hommes et de femmes pour qui l'alcool avait été une solution malheureuse à des problèmes de discrimination sociale, raciale ou trans. Ce fut une révélation d'entendre d'autres membres dire qu'ils avaient bu pour endurer leur propre discrimination. Dire qu'ils buvaient en allant travailler à des boulots de misère qui ne payaient pas assez pour mettre du pain sur la table. Dire qu'ils buvaient pour essayer d'oublier la façon dont on les traitait parce qu'ils étaient obèses ou parce qu'ils avaient grandi dans un certain quartier de leur ville natale. À mon humble avis, les AA sont l'endroit où les Noirs deviennent abstinentes et grandissent spirituellement.

Quand je rencontre d'autres hommes et femmes noirs alcooliques, nous parlons parfois de ce que c'est d'être Noir chez les Alcooliques anonymes. Les AA ont fait pour moi ce que rien d'autre n'avait pu faire. Je me suis mis à parler des injustices raciales que j'avais endurées en buvant. Je me souviens, enfant, d'avoir entendu les hommes autour de moi dire qu'ils avaient besoin de boire pour endurer le racisme au quotidien.

Chez les AA, j'ai appris qu'il faut s'entourer de membres sains et se tenir loin des « aspirants frustrés » qui ne travaillent pas le programme, qui se concentrent uniquement sur ce qu'ils ont et non sur ce qu'il faut pour conserver les cadeaux des Promesses de la Neuvième Étape.

Mon enfance à New York fut une immersion dans la culture, l'art et l'identité noirs suffoqués par l'alcool et la drogue qui étaient omniprésents.

Aujourd'hui, ma vie est une fresque où se mêlent les souvenirs de guérison, le respect de soi et le désir d'en aider d'autres qui se sentent peut-être comme je me sentais à mon arrivée il y a 34 ans. Persistez, revenez.

J'ai senti que j'avais ma place

Bonjour, je m'appelle Ruby et je suis une alcoolique de Surrey, en Colombie-Britannique. J'ai mis beaucoup de temps à admettre ces mots parce que je pensais que je ne pouvais pas être alcoolique étant donné que j'étais une femme de couleur qui avait grandi au sein de la culture sikhe. Avouer mon alcoolisme dans ma communauté était quelque chose d'extrêmement honteux. Mais j'ai dû lâcher prise des secrets et admettre que j'étais très malade à la fois physiquement et mentalement. J'ai reçu un double diagnostic, ma consommation d'alcool m'a conduite dans les bas-fonds et j'ai été hospitalisée 20 fois en l'espace de dix ans. Aujourd'hui, avec 19 ans d'abstinence, je ne changerais rien à ma vie. Je crois que c'est l'amour inconditionnel qu'on m'a démontré chez les AA qui m'a aidée à sentir que j'avais ma place. Et de cela, je suis reconnaissante.

Portée par la vague

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours joué un rôle. Durant mon enfance dans une banlieue américaine, élevée par un père célibataire de quatre petites filles, je savais que mon rôle était de faire tout ce qu'il attendait de moi. Comme nous faisons partie d'une petite secte religieuse, je savais que mon rôle était d'être tout ce qu'une jeune femme humble et soumise doit être. Comme nous vivions dans l'un des rares quartiers noirs d'une banlieue prospère, je connaissais aussi les stéréotypes, les jugements et les obstacles qui m'attendaient. Mon père nous a bien fait comprendre à mes sœurs et à moi que nous devons nous efforcer d'être différentes, d'accomplir plus, et par moments de nous tenir loin de la communauté noire et de bien des choses associées à cette communauté.

Durant les 18 premières années de ma vie, la religion était censée guider toutes mes pensées et tous mes comportements. Nous assistions aux offices plusieurs fois par semaine, ce qui m'empêchait de prendre part à la majorité des activités séculières autour de moi. Même si mon éducation religieuse consistait principalement en récitations et régurgitations, l'un de ses bons côtés était la

nécessité de prendre la parole en public ainsi que les niveaux de lecture et de compréhension que j'avais acquis en plus de mon éducation officielle. Toutefois, cette secte religieuse était la source d'une grande honte, en partie à cause de l'isolement qui l'accompagnait et de la séparation d'avec la communauté noire dans laquelle je vivais.

Ma réaction fut de graviter vers le groupe d'élèves majoritaire à mon école — les élèves blancs qui communiquaient comme moi, qui n'avaient pas d'idées préconçues sur le type de musique que je devrais aimer, la nourriture que je devrais manger ou la façon dont je devrais automatiquement suivre le rythme. Il a été facile d'assimiler le rôle de la fille noire qui faisait *presque* partie du groupe, celle qui était drôle, mais qui était aussi une anomalie par rapport à la stigmatisation de ma race. Parce que mon père et ma religion m'avaient tellement protégée du monde extérieur, j'étais toujours très lente à saisir les références culturelles, cinématographiques et musicales, et même l'argot que mes camarades noirs utilisaient. J'avais toujours l'impression que je devais jouer un rôle dans ce milieu-là également et même jeter de la poudre aux yeux à cause des idées que les gens se faisaient en voyant une femme noire à la peau claire qui s'habillait et parlait différemment.

Quand j'ai quitté la maison pour aller à l'université, je croyais que je laissais derrière moi tous les ressentiments qui avaient été créés à la maison. Je pensais que c'était l'occasion pour moi de me définir et de repartir à zéro. Je me suis identifiée comme alcoolique durant ma deuxième année d'université. Toutefois, les personnages que j'avais joués avec tant de facilité se portaient encore très bien. Je passais de l'un à l'autre dans les salles de cours remplies de visages blancs, avec les visages noirs de mes équipes sportives, sur le campus et durant mes nombreuses beuveries. J'avais l'impression d'être l'incarnation du syndrome de l'imposteur, jamais à ma place dans l'un ou l'autre des deux mondes. Durant tout ce temps, je n'étais vraiment à mon aise qu'en état d'ébriété avec de l'alcool toujours à portée de la main. L'alcool ne se souciait pas de la couleur de peau, des termes d'argot ou de savoir qui savait danser le « wobble ». Mon alcoolisme se souciait uniquement de m'avoir entre ses griffes et à sa merci.

Quand ma Puissance supérieure, Madame l'Univers, m'a enfin emmenée chez les AA, c'était exactement ce que j'avais imaginé. Toutes les salles

où j'entraais étaient des océans de visages blancs et j'étais la Noire de service. Malheureusement, c'était un monde qui m'était familier et, bien que ce ne fût pas l'idéal, c'était du connu. Madame l'Univers m'a guidée vers une marraine qui n'avait pas peur de parler des questions raciales et de bien d'autres sujets. Elle était capable de le faire même si son visage ne ressemblait pas du tout au mien. Elle était capable de m'entendre dire que je me sentais seule dans les salles mêmes où j'avais trouvé une communauté aimante et abstinent. J'étais soulagée de pouvoir dire ces choses, oui, je suis une alcoolique comme tout le monde, mais je suis aussi une alcoolique noire qui a vécu des expériences très différentes. Toutefois, j'étais aussi extrêmement embarrassée par le flot d'émotions qui m'envahissait et dont je ne savais que faire. Mettre en pratique les principes des AA dans tous les domaines de ma vie avec une rigoureuse honnêteté tout en me censurant dans les réunions m'apparaissait comme une contradiction et une sorte de trahison envers moi-même. Alors ma marraine m'a encouragée à chercher des réunions où je ne serais pas la Noire de service.

L'alcoolique que je suis sera toujours têtue et peut-être un peu rebelle. Mais, comme l'abstinence elle-même, toute chose arrive en son temps. Si je suis honnête, ouverte et pleine de bonne volonté, alors je peux ouvrir la porte à la découverte et au changement. J'ai toujours suivi une thérapie parallèlement à mon programme de rétablissement. À la suggestion de ma thérapeute précédente, je suis prête aujourd'hui à avoir une thérapeute noire avec qui je peux discuter des questions qui continuent de me hanter. Je me rends compte que ce n'est pas facile de rester abstinent, mais si je suis prête à tout faire, c'est plus que possible. Aujourd'hui, j'ai décidé d'assumer mes responsabilités et d'assister en priorité à une réunion par semaine où je suis complètement intégrée, autant par mon apparence que par mon objectif primordial. Pouvoir être complètement honnête avec moi-même *et* continuer d'avancer, cela me remplit d'espoir. Quand je pense à la possibilité de lâcher prise pour toujours des rôles que j'ai joués, ma foi me rappelle que ce programme fonctionne dans tous les domaines de ma vie. Cette aventure évolue constamment et un jour à la fois je me laisse porter par la vague.

Aujourd'hui, je suis chez moi

En tant qu'homme métis, j'ai toujours eu du mal à me sentir chez moi dans n'importe quelle communauté. Mon père est un homme noir de Weymouth, en Nouvelle-Écosse, et ma mère est une femme blanche de Sarnia, en Ontario. J'ai été élevé en Nouvelle-Écosse dans des zones rurales majoritairement blanches où j'ai été victime de nombreux préjugés raciaux et où je n'ai jamais eu l'impression d'être à ma place. Le sentiment de ne pas être à ma place disparaissait quand je buvais. L'alcool me permettait d'entrer en relation avec les gens. Je pouvais me faire des amis et avoir du plaisir avec les gens quand je buvais, mais quand l'alcool n'était plus là, je retrouvais le sentiment de ne pas être chez moi, d'être différent et détesté.

Pendant mes années de consommation, il m'est arrivé quelques fois d'aller aux Alcooliques anonymes. Je regardais les gens dans les salles comme s'ils étaient différents de moi. Je n'ai pas trouvé de parrain chez les AA parce que je me sentais différent de tous ceux que je voyais dans les salles. C'étaient des propriétaires, des travailleurs, des gens heureux, et moi, j'étais un ex-détenu avec une couleur de peau différente. Je me disais qu'ils ne pourraient probablement pas croire que j'avais été victime de racisme, encore moins comprendre ce que je pensais et ressentais.

Pendant bon nombre d'années, j'ai été chez les AA par intermittence sans trouver de parrain. Mon alcoolisme allait de mal en pis. Après avoir perdu tout ce que j'avais acquis, avoir divorcé, avoir perdu la garde de mes enfants, j'ai atteint le bas-fonds. Je savais que j'avais besoin d'aide et j'ai enfin été disposé à chercher un parrain. Je suis entré dans une réunion et j'ai demandé à la première personne que j'ai vue d'être mon parrain. Il m'a dirigé vers un autre homme qui a accepté de me parrainer. C'était un vieil homme blanc, qui avait son propre commerce, un homme très spirituel qui en savait beaucoup sur les AA. Même si je ne pensais pas que nous avions beaucoup de choses en commun, après avoir appris à le connaître pendant un certain temps, j'ai découvert qu'en réalité nous avons vécu des choses très semblables. Je ris maintenant en repensant à ce premier parrain tellement différent en apparence, mais qui s'identifiait si bien à ma vie et à mon histoire qu'il disait que J'ÉTAIS lui.

J'ai travaillé très fort à mettre le mode de vie des Alcooliques anonymes en pratique. J'ai été bénévole dans les comités de service, j'ai assisté à des réunions même après de longues journées de travail, j'ai aidé à faire le café et à ranger la salle, j'ai parlé aux gens avant et après les réunions, j'ai parrainé les hommes qui me l'ont demandé, j'ai témoigné dans les centres de traitement, j'ai prié et médité, j'ai accompagné les gens aux réunions... j'ai fait tout ce que je pouvais pour aider les autres.

Petit à petit, je me suis fait des amis chez les AA. Des personnes que je n'aurais jamais choisies de fréquenter sont devenues des amis. C'étaient des gens qui me demandaient comment j'allais et qui se souciaient de ce que j'avais à dire. Ils voulaient m'aider sans jamais rien demander en retour. Ils étaient prêts à me rencontrer chaque fois que je le demandais, ils répondaient au téléphone chaque fois que j'appelais, ils m'ont aidé à déménager quand j'ai été expulsé de chez moi à cause de mon alcoolisme, ils m'ont accueilli chez eux quand j'étais sans abri; un homme m'a même prêté sa voiture pendant quelques mois pour que je puisse me rendre au travail. Ces personnes, que j'avais jugées si sévèrement, voulaient seulement m'aider à me rétablir, et c'est ce qu'elles ont fait.

Quand j'ai été prêt à accepter de l'aide chez les AA, j'étais à un point où je ne pouvais pas arrêter de boire plus de quelques jours d'affilée. Souvent, je ne pouvais pas rester à jeun durant toute une journée. Aujourd'hui, parce que j'ai fait ce que le livre *Les Alcooliques anonymes* suggère, parce que j'ai assisté aux réunions et me suis mis au service de la communauté et des membres des AA, je suis abstinent depuis trois ans.

Tranquillement pas vite, ma vie va de mieux en mieux. Je me suis fait beaucoup de nouveaux amis et mon estime de moi a augmenté considérablement. Je ne regarde plus le monde comme je le faisais avant que la pratique des Douze Étapes fasse partie de mon quotidien. Jeune homme, je trouvais que je n'étais jamais à ma place et que je n'étais chez moi nulle part. Aujourd'hui, je suis content de savoir que je suis chez moi au sein d'une association internationale d'alcooliques qui aident d'autres alcooliques.

Ma beauté intérieure

Le 12 septembre 1985, je suis passée de buveuse occasionnelle à buveuse alcoolique et dépendante, et j'ai sombré dans le désespoir et l'apitoiement quand mon médecin m'a dit que je ne pouvais pas avoir d'enfants. Après l'avoir dit à mon mari, j'ai pensé : « Je sais ce qu'il me faut. » Mon esprit était bombardé de souvenirs malheureux : quand on a refusé de publier ma chanson, quand ma famille religieuse m'a rejetée, quand on a tué mon petit chien. Des choses pour lesquelles je n'avais pas de solution. Et maintenant, ça. Oui, l'esprit alcoolique est une chose terrible.

Le goût du gin n'avait rien d'attrayant. C'est l'effet que je recherchais. Il engourdissait la douleur insupportable de me sentir moins qu'une femme. L'alcool me consolait, me disait que tout allait bien. Quand l'intoxication retombait, le cycle recommençait : penser, boire, répéter. Pendant huit ans, j'ai mené une vie de « découragement pitoyable et incompréhensible ». Des objets précieux achetés durant notre lune de miel ainsi que mes bagues de mariage, ma voiture, mon corps, étaient facilement échangeables pour nourrir mon addiction.

En juin 1986, j'avais de longs cheveux que j'ai coupés à un quart de pouce. En me regardant dans le miroir avec des yeux sans vie, j'ai vu à quel point j'étais laide. Incapable d'avoir des enfants. Infidèle. Je ne méritais pas d'être si belle à l'extérieur quand je savais combien j'étais laide à l'intérieur. J'ai fait le premier de deux séjours en centre de traitement.

En 1987, j'ai déménagé en Caroline du Nord, suivi un traitement de l'infertilité et eu le premier de deux enfants. Mon incapacité d'arrêter de boire, même pour mon fils, m'a fait réaliser que j'étais peut-être une alcoolique. Une autre cure géographique s'imposait. Au Mississippi, en octobre 1991, les choses allaient encore plus mal. J'étais une esclave prise au piège d'une prison sans murs physiques pour me contenir et mentalement sans aucune pensée pour la spiritualité.

À la mi-octobre 1994, je suis retournée chez moi. Plus tard j'ai entendu une voix qui demandait : « Que serait-il arrivé s'il avait été là? Soit qu'il serait mort, soit que tu serais en prison. Ou c'est toi qui serais morte. De toute façon, tu aurais perdu cet enfant que tu prétends aimer tellement. »

Deux semaines plus tard j'entrais dans un centre de traitement, le 2 novembre 1994. En me

remettant un Gros Livre, ils m'ont suggéré de lire les 186 premières pages. Dans « L'opinion d'un médecin », il y avait une lueur d'espoir. Le Dr Silkworth parlait d'une « allergie à l'alcool — une maladie ». Je ne comprenais pas totalement le sens de ses paroles, mais je croyais que je pourrais me défaire des liens qui m'enchaînaient à l'alcool.

Mon fils et moi sommes entrés dans la Petite Maison Jaune enfumée qui sentait le café au percolateur mêlé à la fumée de cigarette. Des quelque 40 personnes présentes, mon fils et moi étions les seules de couleur. Ce jour-là, j'ai commencé à mettre en pratique les Cinquième et Douzième Traditions. Mon objectif primordial était de « rester abstinent » et de « placer les principes au-dessus des personnalités ». Durant les sept années où j'ai été la seule femme de couleur à fréquenter la PMJ, je n'ai jamais été victime de préjugés. Toutes ces personnes comprenaient que la maladie de l'alcoolisme ne fait pas de distinctions — et elles non plus.

Le programme dit de mettre sa confiance en Dieu, de mettre de l'ordre dans sa vie et d'aider autrui. Avec une marraine, j'ai complété une Étape par mois. Les Douze Étapes m'ont aidée à faire le deuil de mon ennemie intime. En faisant la Première Étape, je suis sortie du déni. La Deuxième Étape a permis à la rage de ne pas boire de passer. La Troisième Étape m'a aidée à ne pas compromettre mon abstinence. En complétant mes Quatrième et Cinquième Étapes en mai 1995, j'arrivais à l'acceptation. J'ai une allergie à l'alcool que j'arrive à maîtriser par l'abstinence et le programme des Alcooliques anonymes.

Dieu est resté sur mes listes de Quatrième et Cinquième Étapes pendant cinq ans. J'ai fait le tour de mes doléances. Dieu était déçu de mes choix, mais il m'a quand même pardonnée et aimée inconditionnellement. L'orgueil et l'arrogance de l'alcoolique sont infinis : j'ai pardonné à Dieu et à moi-même. J'ai cessé de l'accuser. Le fait d'admettre que j'étais le problème a changé ma vie. Dieu m'a sauvée au moins cinq fois (que je sache). Patience et humilité sont les attributs de ma Puissance supérieure, qui préfère l'humilité à l'habileté. Il m'aime malgré mes imperfections.

J'ai eu la chance de parrainer de nombreuses femmes. En 2018, j'ai fondé avec d'autres une réunion téléphonique pour les gens de couleur afin d'offrir une place à ceux qui ne se sentent pas à leur place. La pandémie nous a donné les réunions virtuelles PANDC/BIPOC. Par conséquent, la réu-

nion téléphonique a cessé ses activités en 2022. En tant que présidente, j'ai fondé une réunion virtuelle du Correctionnel en 2022. Durant toute la pandémie, la Réunion internationale du Correctionnel et la réunion *Never Too Early Sunday Morning Big Book Workshop* (ou « Jamais trop tôt le dimanche matin pour un atelier sur le Gros Livre ») m'ont gardée abstinente en me permettant de servir et en me comblant spirituellement.

Mettre ma confiance en Dieu quotidiennement, mettre de l'ordre dans ma vie annuellement et faire passer le service à autrui en priorité me donnent les meilleures chances de rester en forme spirituellement. Aujourd'hui, quand je regarde dans un miroir, je vois ma beauté intérieure. Maintenant, l'intérieur et l'extérieur vont bien ensemble. Je serai éternellement reconnaissante d'être une alcoolique qui a eu le privilège de vivre deux vies en l'espace d'une!

Leila

Il est important pour moi de me présenter

Élevée dans une famille multiraciale, je me sentais coincée entre deux identités. J'ai grandi dans le Queens, à New York, plongée dans les traditions culturelles de mon père d'ascendance irlandaise, avec la danse, l'école catholique et, bien sûr, l'alcool. Ma mère, une immigrante africaine, a appris à s'intégrer et à s'adapter à ces coutumes, mais je n'ai jamais appris à parler sa langue maternelle ni à cuisiner les plats de son pays. Je ne me rendais pas compte à l'époque que ma mère et moi étions souvent les deux seules touches de mélanine dans une famille autrement complètement blanche, mais cela a vite changé. J'ai commencé à entendre les commentaires désobligeants des membres de ma propre famille sur la couleur de ma peau, commentaires auxquels j'allais m'agripper et dont je me souviendrai pendant de nombreuses années. On disait que mes lèvres et mon derrière étaient trop gros et que mes cheveux étaient plus beaux défrisés. J'ai utilisé leurs commentaires pour alimenter et interioriser ma propre auto-discrimination puisque j'allais devenir une adolescente pleine de haine de soi.

J'étais prête pour l'alcool bien avant de prendre mon premier verre à l'âge de 15 ans dans une salle remplie d'adolescents qui riaient et ricanaient pendant que je me ridiculisais en plein trou noir

alcoolique. La gêne et la honte ont vite passé et j'ai recherché toutes les occasions de prendre un verre. J'ai été à l'Université à la Nouvelle-Orléans et la fête n'a fait qu'augmenter à mesure que j'ajoutais d'autres substances au mélange. J'ai continué de fêter pendant une dizaine d'années avant d'atteindre le bas-fonds. Pendant 24 heures, j'ai été dans un trou noir ambulante, j'ai perdu mon boulot et je me suis sortie in-extremis d'une situation dangereuse dans laquelle je m'étais placée en cherchant à me procurer plus de drogues et d'alcool.

Par la grâce de Dieu, mon cheminement dans l'abstinence a commencé le 8 mai 2013. On m'a envoyée dans un centre de traitement du nord-est de la Louisiane où j'ai été initiée pour la première fois aux Étapes des Alcooliques anonymes et où j'ai trouvé ma première marraine. Nous avons travaillé les Étapes et je me suis lancée dans le travail de service. C'est seulement après quelques années d'abstinence que je me suis rendu compte que j'avais cette même vieille impression d'être l'une des rares gouttes de mélanine dans un océan de visages blancs. Un membre des AA de ma localité m'a même demandé comment c'était d'être la Noire de service dans le Mouvement. Je n'ai pas trouvé de réponse.

En regardant autour de moi dans les comités de service des AA où je servais, la gorge serrée, j'ai compris que si je voulais que les choses changent, de cela aussi j'étais responsable. Je me suis impliquée dans les services généraux et j'ai eu l'honneur de servir au comité de l'Accessibilité. J'ai raconté comment les communautés éloignées apparaissent parfois dans notre propre cour, à la vue de tous. Notre comité a cherché des moyens de mieux sensibiliser la communauté PANDC (personnes autochtones, noires et de couleur)/BIPOC (Black Indigenous People of Color), surtout dans un État qui est noir à 30 % où l'on a pourtant encore du mal à trouver des Noirs dans les salles.

Ce que j'ai compris par-dessus tout, c'est qu'il est important pour moi de me présenter afin que d'autres personnes qui me ressemblent puissent trouver le Mouvement dont ils ont tant besoin. Je suis devenue la première femme à faire partie d'un groupe virtuel PANDC/BIPOC en Louisiane et j'ai aidé à passer le mot autour de nous. Nous avons tendu la main et passé le mot sur le Congrès des Jeunes des AA à des jeunes Noirs alcooliques pour leur faire voir qu'on pouvait encore s'amuser sans alcool. Dans ma vie professionnelle, j'ai obtenu

nu un doctorat en éducation et j'ai enseigné au niveau secondaire des techniques de méditation à une classe d'élèves noirs d'un quartier défavorisé, les initiant aux mêmes outils que j'utilise dans la pratique de la Onzième Étape du programme des Alcooliques anonymes.

Je suis responsable de mettre ces principes en pratique à l'intérieur et à l'extérieur des salles et d'être un Gros Livre vivant pour le prochain alcoolique. Je peux dire maintenant que je ne porte plus la honte, la culpabilité et le remords que j'ai déjà ressentis au sujet de mon alcoolisme et de mon identité raciale. Aujourd'hui, je peux aider à accueillir les autres comme d'autres m'ont accueillie.

Tony

Les miracles n'ont pas cessé

Je suis un homme noir et j'ai été gay toute ma vie, même si je suis allé au bal des finissants de l'école secondaire avec une fille. Je suis né en 1937, ce qui me donne droit à l'appellation de « personne âgée ». Je suis aussi un ancien combattant. Je me suis engagé dans l'Armée de l'Air des États-Unis en 1955 et j'ai servi pendant huit ans en période de paix. Durant ces années de service, j'étais un gros buveur, comme la plupart des membres des forces armées, même si je n'étais pas encore un buveur alcoolique. De plus, je n'étais pas ouvertement gay et j'étais donc extrêmement discret. En 1963, j'ai été libéré de l'armée avec deux mentions honorables.

Être activement gay à Brooklyn à New York, dans les années 1960 et 1970, c'était vivre à 100 à l'heure : l'alcool et les drogues comme la mari et les « poppers » dans les bains publics de la ville et jusqu'à Harlem. Puis le sida est arrivé à New York au début de l'année 1979. À l'époque nous savions seulement que c'était le « cancer gay ». Les bains publics de la ville de New York ont fermé leurs portes, le cancer gay a reçu un nom officiel, et les hommes gays tombaient comme des mouches.

J'ai pris mon dernier verre le 4 avril 1979. Je me suis joint aux AA à New York et je suis abstinente depuis mon dernier verre. Mon premier groupe d'attache était le *Roosevelt We Care Group*. Ce groupe a été fondé il y a des années parce que les membres de Freeport, dans l'État de New York, ne voulaient pas de Noirs dans leur groupe. Ces

hommes noirs ont alors déménagé à Roosevelt, une ville majoritairement noire, pour y fonder le *We Care Group*. Quand le groupe a été bien lancé, ils ont fondé un autre groupe, *We Care Too*, à Newcastle, dans le comté de Suffolk, qui est aussi une ville noire en grande majorité.

J'ai arrêté de boire et tout ce qu'il y avait de gay dans ma vie s'est arrêté brusquement. Mais les hommes gays continuaient de mourir, et bientôt les hétéros aussi, à l'intérieur comme à l'extérieur des salles des AA. C'était terrible d'aller à mes réunions régulières gays pour découvrir que quatre ou cinq membres étaient décédés depuis la semaine dernière. Le taux de mortalité était le même dans toutes les réunions gays que je fréquentais. Personne ne savait rien, personne ne comprenait et tout le monde se méfiait de quelqu'un qui avait le sida, alors nous avons arrêté de nous embrasser, de nous toucher et de nous tenir la main avant et après les réunions des AA. Exactement comme maintenant à cause de la pandémie du COVID-19.

Eh oui, mes amis, durant mon rétablissement chez les AA, j'ai connu les affres de deux maladies mortelles ici même aux États-Unis, d'un océan à l'autre. Mais chez les AA, nous ne buvons pas, nous allons aux réunions, nous transmettons le message à l'alcoolique encore souffrant, et la vie qui nous est donnée dépasse nos rêves les plus fous. Durant ma neuvième année de sobriété, j'ai déménagé à San Francisco. Le groupe gay *First Place* sur Geary Street est devenu mon groupe d'attache et l'est encore aujourd'hui. C'est situé dans Tenderloin, un quartier louche où la drogue, l'alcool et l'amour sont à vendre.

J'ai rencontré un nouveau à San Francisco, un enseignant qui s'appelait Lloyd. Lloyd m'a parlé d'une agente immobilière qui l'avait aidé à acheter sa première maison à San Francisco. J'ai résisté pendant des années à l'idée de la rencontrer. J'étais un employé fédéral, et mon histoire en matière de carte de crédit n'était pas optimal. Elle m'a demandé : « Tony, es-tu un ancien combattant ? » J'ai dit oui. Elle m'a donné l'adresse d'une agence fédérale et en moins de cinq minutes j'avais une feuille de papier qui me permettait d'acheter un condo *sans mise de fonds*. Mon hypothèque était étalée sur 30 ans et j'en avais 60. Mes bébés m'ont dit : « Tony, qu'est-ce que tu vas faire ? » J'ai répondu que j'allais payer mon hypothèque chaque mois et qu'advenant ma mort, ils n'auraient qu'à se battre pour l'avoir. Ce fut le premier miracle de mon abs-

tinence mais pas le dernier.

Les miracles n'ont pas cessé depuis et chaque fois j'avais l'impression d'être sur un nuage rose. J'avais 78 ans quand j'ai reçu le courriel d'une femme chez les AA qui écrit des pièces de théâtre. Elle me demandait de la rencontrer pour lire un texte. Vous vous moquez de moi? Je suis timide, je n'ai jamais joué la comédie ni voulu être acteur. Mais j'ai appris à dire « oui » chez les AA. Alors je me suis présenté, j'ai lu le texte et j'ai obtenu le rôle. Pendant presque deux ans, j'ai fait le tour de la Californie avec ce spectacle. Devenir acteur au troisième âge est une expérience exaltante.

J'ai maintenant 83 ans et j'ai hâte de voir quand le prochain miracle va arriver. Aujourd'hui, j'ai 41 ans d'abstinence continue. J'ai encore un parrain, je parraine d'autres membres et je suis resté en contact avec de nombreux « bébés » au fil de mes années de sobriété. J'ai aussi beaucoup de petits-bébés et d'arrière-petits-bébés, de ma cinquième à ma 39^e année de sobriété. Ma vie, comme mon rétablissement, est riche, sereine et gratifiante.

Robyn

Pour les personnes de toutes les couleurs

J'ai célébré deux ans d'abstinence le jour de l'anniversaire de naissance de mon frère, raison de plus pour rester abstinente. Je crois que Dieu a choisi cette date parce que mon frère me soutient dans mon rétablissement. Je suis entrée dans les salles en quête d'aide pour me libérer du monstre qui avait emprisonné ma vie, m'avait rendue malade et malheureuse et m'avait coupée des choses que j'aimais le plus : ma famille, mon travail, ma santé d'esprit.

Chaque Étape a causé un changement psychique, de la Première à la Douzième. Admettre mon impuissance était crucial durant la première année où j'ai travaillé fort pour arrêter de boire. Et je continue de vivre un réveil spirituel. Mais au début je rencontrais rarement des membres qui avaient le même bagage ethnique que moi, femme afro-américaine qui faisait carrière dans l'éducation. Dans la ville de campagne où j'habitais, plusieurs affichaient des valeurs « conservatrices », fort répandues dans le Sud. Mais parce que j'étais une alcoolique et que j'étais prête à tout, j'ai trouvé que ça valait le coup de faire le saut dans

ce Mouvement et d'aller jusqu'à me mêler à des hommes plus âgés et majoritairement blancs. Ces messieurs étaient comme d'autres voisins que j'ai appris à accepter en arrivant ici d'une grande ville multiculturelle. Bon nombre étaient d'anciens combattants à la retraite, des hommes âgés, couleur blanc neige ou coquille d'œuf, avec casquettes de base-ball sur la tête — dont certaines ornées d'épinglettes des forces armées. Il y en avait un, avec des cheveux longs, qui arborait le nom d'un groupe rock sur son t-shirt. Il m'a dit que si j'écoutais, tout irait bien.

J'ai rencontré des femmes qui m'ont soutenue sur la route du rétablissement; elles ont versé un baume qui m'a permis de surmonter le raz-de-marée de l'alcoolisme qui était survenu après la mort de ma mère dix ans plus tôt. Elles me rappelaient aussi une parente qui avait été comme une sœur pour moi; elle faisait partie des AA quand j'étais petite et elle m'avait montré qu'une vie riche et passionnée était possible dans le Mouvement.

Tôt dans mon rétablissement, je suis entrée dans un sous-sol d'église et je me suis assise à côté d'un homme qui semblait vouloir me reconforter. Il s'est levé d'un bond, a pris un essuie-tout sur la table à café et me l'a remis. Je devais avoir l'air triste, et il est vrai que j'ai pleuré durant l'heure qui a suivi, mais je lui étais reconnaissante de cet essuie-tout. Mais j'ai remarqué que ce camarade blanc portait la même casquette de baseball à toutes les réunions, et dessus, il était inscrit un slogan politique qui me mettait mal à l'aise.

En général, je me sentais en sécurité avec ces nouveaux amis membres des AA... jusqu'au soir où ce même homme qui m'avait donné l'essuie-tout est entré dans l'église avec un revolver à sa ceinture. C'était l'époque en 2019 où les nouvelles à la télé parlaient de grands bouleversements à l'échelle nationale, de fusillades, de soulèvements populaires et de manifestations. Les agents fédéraux semblaient traiter certains Américains avec plus de fermeté que d'autres. À cause de la couleur de leur peau, de leur religion et de bien d'autres catégories, il y a beaucoup de gens qui se sentaient vulnérables. Quand ce type a brandi son arme, j'ai songé à quitter la réunion, mais je savais que j'avais besoin de rester chez les AA. Ce qui est arrivé ensuite, quand les autres personnes ont réagi à cette menace, était aussi inattendu. Un des hommes s'est levé et est parti; il était blanc et c'était l'une des personnes les plus gentilles que

j'aie rencontrées, qui m'accueillait toujours chaleureusement et prenait le temps de me demander comment j'allais. Je me suis rendu compte qu'il y avait plein de gens dans le Mouvement qui étaient là de bonne foi, qui traitaient les autres avec bonté, avec respect, et le genre de camaraderie dont on a tous tellement besoin pour devenir abstinents et le rester. Mes parents m'avaient appris à voir le bon côté des choses et à consoler les autres, autant que possible, parce qu'on remarque toujours la façon dont les gens traitent ceux qui leur sont proches. J'ai gardé cela en tête chez les AA — avec ma marraine, mes amis et mon réseau d'entraide de toutes les couleurs — parce que ma Puissance supérieure m'a montré qu'« ils avaient eu la vision de la Grande Réalité, de leur créateur bon et tout-puissant ». (*Gros Livre*, page 181.)

Le voyage n'a pas toujours été sans heurts, et j'avais mes réserves sur les questions raciales dans les salles où il y avait peu d'Afro-Américains comme moi. Mais certains de ces hommes me rappelaient mon père. D'une teinte plus proche de la cannelle, c'était un homme plus grand que nature qui avait aussi cette maladie. Mon père est devenu abstinent après avoir maltraité ma mère et soumis notre famille à la tyrannie de l'alcoolisme pendant des années. Je ne sais pas s'il faisait partie des AA, mais l'exemple qu'il m'a laissé d'un homme en meilleure santé — heureux, joyeux et libre — continue d'éclairer mes journées dans le Mouvement.

J'apprends à me fier au Gros Livre. Bien qu'il ait été écrit par des hommes issus d'une société culturellement très différente, il me rappelle la sagesse que j'ai cherchée dans d'autres livres. Les phrases élégantes et les mots choisis du manuel des AA ne sont pas si différents de ceux de la Sainte Bible, des énoncés spirituels écrits principalement par des hommes venus d'un monde pastoral, révolu. Les deux livres se répercutent dans ma vie comme autant de *paroles vivantes* pour les gens de toutes les couleurs, tandis que les Traditions des AA me rappellent de toujours « placer les principes au-dessus des personnalités ».

Brian

Nous avons une chaise pour vous!

Pendant longtemps durant les réunions, je me suis surpris à faire le tour du cercle des yeux à la recherche d'un visage semblable au mien. C'est

une chose que j'avais apprise à faire quand j'étais petit, étant le seul visage noir dans une ville et un système scolaire presque complètement blancs. C'est l'une des raisons pour lesquelles je me suis toujours senti différent durant mon enfance. Je comprends maintenant que la plupart des alcooliques se sentent aussi différents durant leur enfance, mais la plupart des membres ne me ressemblaient pas, alors j'étais certain que le Mouvement des Alcooliques anonymes ne pourrait jamais comprendre la peine et la souffrance qui m'avaient poussé à boire au point d'aboutir continuellement dans les centres de traitement, les hôpitaux et les prisons qui faisaient partie du même cycle de démente arrogante que je suivais depuis des années.

Je ne voyais pas que mon alcoolisme me maintenait dans l'apitoiement et la colère et que cela finirait par m'éloigner des Alcooliques anonymes, des membres et de la simple solution en Douze Étapes décrite dans le Gros Livre, qui a été conçue pour me sauver de moi-même. Il m'a fallu longtemps et beaucoup de conséquences malheureuses de mon alcoolisme avant de comprendre vraiment que j'étais physiquement et mentalement différent des autres personnes — et que ma différence n'était PAS d'être un homme noir qui ne pouvait pas arrêter de boire; c'était d'être un alcoolique malade spirituellement qu'aucune puissance humaine n'aurait pu aider. Je préférais vous juger de m'avoir jugé et m'en aller avant que vous ne me mettiez à la porte pour manque d'appartenance, parce que ma maladie me disait qu'une salle pleine de gens qui ne sont pas noirs ni même proches de l'être ne veulent pas de moi et qu'ils ne me permettent de rester et de participer que par courtoisie. J'étais en train de mourir quand je buvais et je suis encore un homme mort si je me sépare des Alcooliques anonymes à cause des mensonges que je me raconte au sujet du Mouvement et des gens qui le composent.

Après avoir travaillé les Étapes, j'ai réussi à voir en moi un schéma différent de celui que je me répétais quotidiennement et qui reposait sur l'idée d'une vie ratée à cause de la couleur de ma peau. Ma vie était ratée parce que je ne savais pas comment être honnête et chercher à me faire accepter, mais surtout parce que je ne savais pas comment demander de l'aide. Je ne voulais pas parler des traumatismes de mon enfance ni des peurs que j'avais du passé, du présent et de l'avenir. Je m'étais

enfermé dans un cocon de peur et de fausse fierté qui me permettait d'utiliser la couleur de ma peau comme écran pour me séparer de tout ce qui me rendait mal à l'aise, que ce soient les Alcooliques anonymes, les emplois, les amis ou les relations de couple. C'était le parfait alibi pour un alcoolique comme moi parce qu'il me donnait des raisons de boire comme je le voulais. Mais quand on est aussi un alcoolique comme moi, alors on est du genre désespéré qui souffre d'une maladie que seule une expérience spirituelle peut vaincre.

Quand je suis arrivé aux Alcooliques anonymes dans la jeune vingtaine, je désirais uniquement me faire accepter et me faire aimer de la salle où je voyais plein de gens heureux, joyeux et libres, mais dès l'instant que je me sentais jugé (ce qui m'arrivait souvent) ou vu différemment à cause de la couleur de ma peau, je prenais la décision de continuer à vivre comme avant. Aujourd'hui, je sais que mon ancienne façon de vivre est synonyme pour moi d'une mort certaine.

Après avoir passé quelque temps dans le programme, j'en suis venu à croire et à faire l'expérience active de ce qu'est réellement ce Mouvement. Notre objectif primordial est de rester abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir. Ce que j'ai découvert en faisant cela, c'est un niveau inconditionnel d'amour et de tolérance qui est effectivement un peu différent d'une personne à l'autre, puisque nous ne sommes pas des êtres parfaits (ce que j'ai aussi appris chez les Alcooliques anonymes), mais nous formons un groupe uni et inclusif. Nous avons besoin de gens venus de tous les milieux pour aider à tirer les alcooliques malades et souffrants des griffes de la mort et rétablir leur foi en quoi que ce soit qui leur semble raisonnable; pourvu que ce ne soit pas eux-mêmes. Tout comme je ne peux pas y arriver sans d'autres alcooliques de toutes les ethnicités, tailles et grandeurs qui connaissent le pouvoir destructeur de l'alcoolisme, dont ils ont fait l'expérience. Peu importe d'où vous venez et comment vous êtes arrivés, peu importe la couleur de votre peau, nous avons une chaise pour vous. Encore mieux : nous avons une solution. Revenez, je vous en prie. Nous avons besoin de vous!

Où trouver les AA

Il existe des groupes des AA dans les grandes villes, les campagnes et les villages partout dans le monde. De nombreux Intergroupes et Bureaux centraux ont des sites Web où vous trouverez de l'information sur les réunions locales des AA, et presque partout aux États-Unis comme au Canada. Vous pouvez consulter la section « Trouver les AA près de chez vous » sur le site Web des AA www.aa.org/fr. Vous pouvez également trouver des réunions en téléchargeant l'application *Meeting Guide* gratuitement sur votre téléphone intelligent. Ces ressources aideront à vous diriger vers une réunion près de chez vous. De plus, il est souvent possible d'obtenir des renseignements sur les réunions locales des AA en s'informant auprès des professionnels de la santé, du clergé, des médias, des hôpitaux et des centres de traitement de l'alcoolisme qui connaissent bien notre programme.

Chaque groupe des AA s'efforce d'offrir une salle de réunion où tous peuvent se sentir en sécurité dans un environnement sûr et accueillant. Chez les AA, le partage d'expérience, de force et d'espoir des alcooliques abstinents représente le lien vital qui nous relie à l'abstinence; notre souffrance commune et notre solution commune transcendent la plupart des difficultés et nous aident à créer les conditions dans lesquelles nous pouvons transmettre notre message d'espoir et de rétablissement à l'alcoolique qui souffre encore.

Plusieurs alcooliques noirs se sentent très à l'aise dans tous les groupes des AA. Pourtant, de nombreuses communautés des AA ont des groupes spéciaux pour PANDC (personnes autochtones, noires et de couleur)/BIPOC (Black Indigenous People of Color), où il est peut-être plus facile de s'identifier comme un alcoolique ou de discuter certains problèmes personnels. Si vous n'arrivez pas à trouver un groupe dans votre région, contactez le Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, www.aa.org. On vous mettra en contact avec le groupe des AA le plus près de chez vous.

Notre méthode

Les AA offrent un moyen éprouvé pour arriver à se rétablir de l'alcoolisme. En écoutant les hommes et les femmes qui font partie des AA parler ouvertement de leur alcoolisme, nous en venons à reconnaître que nous souffrons nous aussi de la même maladie. En utilisant les Douze Étapes et les principes des AA sur lesquels nous nous basons, nous découvrons de nouvelles façons de vivre. Si nous sommes disposés à être honnêtes au sujet de notre consommation d'alcool et à mettre en pratique sincèrement ce que nous apprenons sur nous-mêmes chez les AA, nos chances de nous rétablir sont bonnes.

Les AA n'ont peut-être pas la solution à tous nos problèmes, mais en suivant les simples suggestions contenues dans le programme des AA, nous pouvons trouver une solution à notre problème d'alcool et une façon de vivre abstinente un jour à la fois.

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 plaquer 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 des Alcooliques anonymes, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Téléphone : (212) 870-3400.
Site Web : www.aa.org

LIVRES

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

LIVRETS

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

BROCHURES

Expérience, force et espoir :

LES AA POUR LA FEMME
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
LES JEUNES CHEZ LES AA
LES NOIRS CHEZ LES AA
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
DERRIÈRE LES MURS : UN MESSAGE D'ESPOIR
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON
(Brochure illustrée pour les personnes en détention)

Informations sur les AA :

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA
LES AA SONT-ILS POUR MOI?
LES AA SONT-ILS POUR VOUS?
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE?
VOICI LES AA
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE
LE GROUPE DES AA
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME
LE MEMBRE DES AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
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 COMMUNAUTÉ
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME?
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS
Y A-T-IL UN BUVEUR À PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL?
LES LEADERS RELIGIEUX S'INFORMENT SUR LES AA
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA

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

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES
LES AA : UN ESPOIR
UNE LIBERTÉ NOUVELLE

Pour les professionnels :

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

PÉRIODIQUES

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol, www.aalavina.org)
INFORMATIONS SUR LES AA (seulement en version numérique – www.aa.org/fr/about-aa)

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.**

ISBN: 978-1-64427-872-7

