

EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR

# Derrière les murs : un message d'espoir



*LES ALCOOLIKES ANONYMES*<sup>md</sup> sont une association de personnes qui partagent entre elles leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

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

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

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

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

Titre original  
***Behind the Walls:  
A Message of Hope***

*Anciennement Message à l'intention du détenu  
qui pourrait être alcoolique, nouveau titre  
datant de février 2022.*

Copyright © 2022  
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

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

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

**Derrière les murs :  
un message d'espoir**



# Derrière les murs : un message d'espoir

## REGARD SUR LE PASSÉ

L'alcool n'était pas un sujet dont nous aimions parler — c'était un liquide que nous aimions boire. Nous buvions toutes sortes de boissons, des alcools les plus raffinés aux plus grossiers. Plusieurs d'entre nous n'étaient pas conscients d'être alcooliques jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Les Alcooliques anonymes nous ont offert une seconde chance.

Il y a de nombreux ex-détenus parmi nous. L'alcool a joué un grand rôle dans nos crimes — un rôle beaucoup plus important que nous ne le pensions.

*« J'ai 57 ans et je suis abstinent depuis 11 ans grâce aux AA; j'occupe un poste de direction dans une entreprise industrielle et j'ai le respect de ma famille. Il n'en a pas toujours été ainsi : j'ai passé 25 de mes 57 années en prison. »*

Plus jeunes, nous prenions plaisir à boire; nous en éprouvions du bien-être. Il importait peu que nous soyons seuls ou en groupe. Quand nous buvions, nous avions l'impression de nous sentir mieux. Nous étions capables de danser et de raconter des histoires drôles, ou encore de nous tenir à l'écart, désinvoltes. Après avoir consommé un verre ou deux, nous nous croyions plus braves, plus intelligents et même plus beaux.

Les gens nous paraissaient plus amusants. Nous pouvions aller dans les endroits où nous avions toujours voulu aller. Tout était plus facile. De plus, il nous semblait que l'alcool nous rendait

heureux. Nous pouvions oublier nos problèmes pour un certain temps et nous détendre.

*« La première fois que je me suis soûlé, j'avais 13 ans. Quatre ans plus tard, j'ai écopé de 11 ans de prison. »*

Tôt ou tard, les choses se sont gâchées. La colère s'est emparée de nous. Nous buvions pour montrer aux autres qu'ils feraient bien de ne pas s'en prendre à nous. Parfois, nous avons même oublié ce que nous avions fait. Nous nous querellions avec nos familles et nos amis. Nous mentionnions en réponse aux questions que les gens nous posaient sur notre consommation d'alcool. Il nous est même arrivé quelquefois de nous vanter de la quantité d'alcool que nous avions bue.

*« La première fois que je suis allée en prison, il ne me restait qu'une seule émotion : la colère. »*

Nous en sommes venus à souhaiter qu'on nous laisse seuls. Nous voyions d'autres personnes qui semblaient aller bien, mais nous ne pouvions pas nous imaginer comment elles faisaient cela.

Certains d'entre nous pouvaient se rendre compte que l'alcool était devenu leur ennemi, tandis que d'autres n'en étaient pas conscients. D'ailleurs, cela n'avait plus d'importance. Nous avions l'impression que la société nous devait quelque chose et nous avons commencé à prendre ce qui nous semblait être notre dû.

*« Quelques mois plus tard, je m'introduisais par effraction dans une pharmacie. Tout recommençait. »*

Nous nous sommes rendu compte de notre situation quand la porte de la prison s'est refermée derrière nous. Pour bon nombre, ce n'était pas la première fois. Quand notre monde s'écroulait, nous pensions avoir besoin d'alcool. Nous croyions que c'était la seule chose qui nous permettait de fonctionner. L'avenir semblait très sombre. Beaucoup avaient commencé à se dire : « À quoi servirait une seconde chance? »

## 2<sup>e</sup> partie

### UNE SOLUTION

Au début, l'alcool n'avait causé de sérieux problèmes qu'à un petit nombre d'entre nous. Pour les autres, ce n'était que partie remise. Un changement s'imposait. Peut-être l'alcool contribuait-il à nos problèmes!

*« Mon agent de libération conditionnelle m'a fait savoir que je devais assister à la réunion hebdomadaire des AA. J'y suis donc allée. Je savais que ma colère rendait mal à l'aise les gens qui m'entouraient, mais cela m'était égal. »*

Nous nous sommes évertués à prouver que nous pouvions boire normalement, mais quand nous buvions, le résultat était toujours le même : nous nous soûlions. Nous continuions de penser, à tort, qu'il y aurait changement. La situation ne s'améliorait pas, elle se détériorait. Nous avons décidé d'examiner notre façon de boire.

*« J'ai abordé le programme avec scepticisme. J'avais encore l'impression que je pouvais contrôler l'alcool. Je ne savais pas combien je serais heureux, plus tard, de ne pas boire. »*

Seuls avec nous-mêmes, nous avons sérieusement réfléchi à notre consommation d'alcool. Nous avons regardé le bon et le mauvais côté de l'alcool. Boire était certainement agréable, mais il y avait aussi l'envers de la médaille.

Pour plusieurs d'entre nous, c'était la première fois que nous étions honnêtes envers nous-mêmes au sujet de l'alcool. Nous avons constaté que nous buvions même quand nous ne le voulions pas, que nous ne pouvions pas arrêter une fois que nous avions commencé, que nous nous cachions derrière la bouteille.

*« Lorsqu'il s'est formé un groupe des AA dans l'établissement où je me trouvais, j'ai bien ri. Plus tard, toutefois, quand un de mes anciens compagnons de buverie s'est joint au groupe, j'ai moi-même com-*

*mencé à assister aux réunions. J'ai aimé ce que j'ai vu et entendu. »*

Nous avons déjà eu tant de problèmes que nous avons décidé d'essayer de ne pas boire, même si ce n'était que pour un certain temps. Beaucoup avaient entendu parler des AA. Nous étions peut-être prêts, maintenant?

*« Pendant des années, j'en ai voulu à ma femme de m'avoir fait mettre en prison. J'en ai voulu aux policiers de m'avoir arrêté, ainsi qu'à mes amis d'avoir refusé de me prêter plus d'argent pour boire. Aujourd'hui, je commence à comprendre que chacun d'eux, à sa façon, m'a aidé en me poussant vers l'abstinence. »*

Une des premières choses que nous avons apprises chez les AA était que nous avions le choix. Nous pouvions choisir de ne pas boire. Nous avons bien vu que les membres des AA savaient ce que c'était que de boire. Mais ils savaient aussi ce que c'était que de ne pas boire. Nous avons décidé d'écouter ce qu'ils avaient à dire.

Nous étions les bienvenus aux réunions des AA, même si nous soupçonnions seulement avoir un problème d'alcool, sans en être sûrs. Nous n'avions pas à dire que nous étions alcooliques. Les AA ne voulaient pas que nous cessions de boire à moins de le vouloir.

Ils nous ont dit que si nous croyions ne pas être comme eux, nous pouvions simplement sortir et aller prendre un verre. Ils ne nous en empêcheraient pas. Ils ont aussi ajouté qu'ils seraient encore là si nous voulions revenir.

Les AA ne se souciaient pas de la quantité d'alcool que nous avions consommée, ni de connaître notre vie passée. Que nous ayons bu du whiskey, du vin, de la bière ou de l'alcool artisanal n'avait aucune importance. Le seul critère valable pour les AA était notre désir de cesser de boire.

*« Les murs que j'avais dressés autour de moi s'écroulaient et je ne savais que faire. Soudain, j'avais très hâte à la prochaine réunion des AA. »*

Les AA nous avaient dit que nous avions le choix et nous voulions en savoir plus. Comme pour l'honnêteté face à notre consommation d'alcool,

pour plusieurs, c'était la première fois que nous demandions de l'aide, et que nous la désirions vraiment.

Nous avons appris que certaines personnes ne peuvent pas boire de façon raisonnable. Personne ne sait vraiment pourquoi. Les médecins considéraient l'alcoolisme comme une maladie.

Des membres des AA eux-mêmes nous ont appris que la volonté ne suffit jamais, ni le fait de s'abstenir pendant un certain temps. Plus ou moins rapidement, ceux qui ont essayé ont recommencé à boire. C'était comme une allergie, disaient-ils, et ils ont payé cher pour apprendre qu'ils étaient allergiques à l'alcool.

Chez les AA, on nous a enseigné qu'on ne pouvait pas être juste un peu alcoolique. Si nous pouvions cependant admettre que nous avions un problème, il y avait de l'espoir.

*« Dès que j'ai consenti à écouter et à croire ceux qui disaient que je n'étais pas une mauvaise personne, que j'étais capable d'aimer et d'être aimée, que je pouvais marcher la tête haute et avoir du respect pour moi-même, j'ai su que tout irait bien. »*

Beaucoup d'entre nous ont vécu des périodes difficiles à cause de l'alcool. Nous étions sans le sou, sans abri. Nous dormions sous les porches et nous quêtions. Nous étions devenus des itinérants, ou bien nous retournions régulièrement en institution psychiatrique ou en prison. Nous étions violents, mauvais. Nous sommes nombreux à porter des cicatrices qui témoignent de ces temps-là.

Les alcooliques n'ont pas tous connu ce genre de difficultés. Nombreux sont ceux qui n'ont perdu ni leur emploi ni leur famille. Nous portons toutefois nos propres cicatrices, des cicatrices intérieures. Nous avons le même problème que les autres : nous ne pouvions pas boire de façon raisonnable.

Les AA nous ont enseigné que, tout comme l'alcool, les alcooliques se présentent sous différents formats. Ni la quantité, ni le type d'alcool, ni encore le nombre d'années de consommation important. C'est la réaction à l'alcool qui compte.

*« Des gens ont essayé de me parler des AA, mais je leur ai dit : "À quoi peuvent bien servir les AA ici?" De plus... les AA, c'est bon pour les clochards qui végètent sur les quais et boivent de l'alcool à réchaud. »*

Pendant presque toute notre vie, nous avons vu des gens et nous disions d'eux : « Ça, c'est un alcoolique. » Et voilà que maintenant, nous dirigeons notre regard vers l'intérieur pour examiner notre propre façon de boire. Il ne nous importait plus de savoir qui buvait plus ou moins que nous. La seule personne que nous voulions voir arrêter de boire, c'était nous-même.

## ÊTES-VOUS ALCOOLIQUE?

La liste de questions qui suit a aidé une foule de personnes à déterminer leur relation à l'alcool. Souvenez-vous toutefois que vous êtes la seule personne apte à juger si vous avez un problème d'alcool. Même si on vous a déjà dit que vous en aviez un, l'important c'est que vous décidiez vous-même ce qu'il en est. Nous vous demandons seulement d'essayer d'être honnête.

Quelle que soit votre conclusion après avoir répondu aux questions, nous vous en dirons davantage au sujet des AA dans le chapitre suivant.

	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
1. Vous êtes-vous absenté du travail à cause de l'alcool?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. L'alcool a-t-il rendu votre vie au foyer malheureuse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Avez-vous bu parce que vous étiez timide?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. L'alcool a-t-il nui à votre réputation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. L'alcool a-t-il été la cause de difficultés financières?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vous êtes-vous associé à des gens que vous ne respectiez pas ou avez-vous fréquenté des endroits où vous n'auriez pas voulu être, à cause de l'alcool?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Avez-vous négligé le bien-être de votre famille à cause de l'alcool?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. L'alcool a-t-il diminué votre ambition?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Avez-vous voulu prendre le verre du matin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Avez-vous éprouvé de la difficulté à dormir à cause de l'alcool?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Votre aptitude au travail a-t-elle été affectée par l'alcool?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. L'alcool vous a-t-il causé des ennuis au travail ou en affaires?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Avez-vous bu pour fuir des difficultés ou des inquiétudes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Avez-vous bu seul?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Avez-vous déjà subi une perte de mémoire totale causée par l'alcool?
16. Un médecin vous a-t-il déjà traité pour alcoolisme?
17. Avez-vous bu pour augmenter votre confiance en vous?
18. Avez-vous déjà été appréhendé, emprisonné ou hospitalisé à cause de l'alcool?
19. Vous êtes-vous déjà senti coupable après avoir bu?
20. Vous fallait-il boire un verre à une certaine heure du jour?

Si vous avez répondu « *oui* » à trois ou plus de ces questions, vous êtes peut-être alcoolique.

Souvenez-vous cependant que nous, les membres des AA, nous suivons ce programme de notre plein gré. Personne ne nous contraint d'admettre que nous sommes alcooliques. Personne, chez les AA, ne nous demande de ne pas boire. Nous sommes abstinents parce que nous aimons ce que nous offrent les AA.

## **3<sup>e</sup> partie**

### **NOTRE MÉTHODE**

Nombreux sont ceux et celles qui ont des doutes au sujet des AA et qui se demandent quel piège ils cachent. « Pourquoi ces gens veulent-ils m'aider? » se demandent-ils.

#### **NOUS NE SOMMES PAS DES PROFESSIONNELS**

Certaines personnes sont payées pour leur travail auprès des alcooliques, par exemple les médecins, les thérapeutes, les psychiatres ou les travailleurs sociaux. Nous, les AA, ne sommes pas rémunérés. Nous sommes des ivrognes, des ivrognes qui ont découvert une façon de cesser de boire qui leur a réussi. Nous ne prétendons pas avoir toutes les réponses. Nous voulons simplement partager avec d'autres la méthode qui nous a aidés. Nous le faisons parce que ce geste contribue à notre propre abstinence. En fait, notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider toute personne qui souhaite cesser de boire.

Comme groupe, nous n'avons aucune opinion sur les sujets étrangers aux AA. Nous sommes toutefois convaincus d'une chose : c'est notre premier verre qui nous conduit à l'ébriété.

Nous étions nombreux à penser que c'était la troisième consommation ou encore le fond de la bouteille qui nous dérangeait l'esprit. Nous avons appris, chez les AA, que c'était plutôt le tout premier verre. Une fois ce verre bu, nous étions certains de passer au suivant.

Nous ne nous opposons pas à l'alcool et nous ne prétendons pas que les AA détiennent l'unique solution. Tout ce que nous pouvons dire, c'est que cette méthode réussit pour nous.

## **NOUS N'AVONS PAS D'AFFILIATION RELIGIEUSE**

Chez les AA, beaucoup parlent de Dieu ou d'une Puissance supérieure. Cependant, les AA ne sont affiliés à aucune religion. Le seul motif qui incite un grand nombre de nos membres à parler de Dieu, c'est que nous y trouvons une aide. Nous ne cherchons pas à vous faire épouser nos convictions.

La religion, c'est personnel. Croire en Dieu n'est pas une condition pour devenir membre des AA. Tout ce qu'il faut, c'est le désir de cesser de boire. Vous pouvez choisir la Puissance supérieure qui vous convient ou, si vous préférez, ne pas en avoir du tout.

## **L'ÉCHANGE**

Les AA sont nés des échanges entre deux buveurs sur l'alcool. Cette méthode fonctionne encore aujourd'hui. Les AA ne sont ni un groupe de thérapie ni une religion organisée.

Nous avons découvert que discuter avec une personne qui avait vécu la même chose que nous était d'une aide immense. Nous avons demandé à d'autres membres des AA comment ils avaient cessé de boire et nous avons écouté ce qu'ils avaient à dire.

Nous avons vu qu'il n'y avait pas de règles à suivre et que nous pourrions éviter bien des pertes de temps en tirant profit des suggestions de ceux et celles qui avaient eu des expériences semblables aux nôtres.

## **24 HEURES À LA FOIS**

Si nous voulons vraiment prendre un verre, nous essayons de retarder ce geste pour 24 heures. Parfois, c'est trop long. Nous passons alors à un délai de six heures, ou d'une heure, ou même de cinq minutes.

Cette recette des 24 heures nous aide également quand nous sommes portés à succomber à l'apitoiement. Nous avons entendu dire : « Si tu gardes un œil sur hier et l'autre sur demain, tu loucheras aujourd'hui. »

Nous ne pouvons pas changer le passé en le maudissant ni prédire l'avenir en nous en inquiétant. Mais nous pouvons agir maintenant pour changer notre façon de voir les choses.

## **DEMEURER ABSTINENT**

Pour certains d'entre nous, cesser de boire a été facile. Nous l'avions fait à maintes reprises. Ce qui était difficile, c'était de demeurer abstinent.

Nous avons commencé à saisir ce que les membres des AA voulaient dire quand ils nous enjoignaient de ne pas prendre le premier verre. Nous avons aussi vu les conséquences du premier verre chez des gens qui étaient demeurés abstinentes pendant assez longtemps. Le résultat n'avait pas changé : ils s'étaient enivrés.

Nous avons aussi mieux compris que demeurer abstinent était la partie difficile chez les AA, mais aussi que c'était là que nous recevions le plus d'aide, une journée à la fois.

## **LES ÉTAPES**

Les membres parlaient beaucoup de « faire les Étapes ». Nous avons mis un certain temps à comprendre cette expression, à nous rendre compte que les Étapes sont au cœur du programme de rétablissement des AA. Certains membres en parlent en ces termes : « Ce sont les étapes que nous avons franchies pour parvenir à une vie nouvelle. »

## **LES TRADITIONS**

Plus nous en connaissions sur les AA — qu'il n'y a pas de patrons chez les AA, que notre bien-être commun passe en premier lieu, que le second « A » de AA signifie vraiment « anonyme » — plus nous pouvions apprécier l'importance des Traditions. Si les Étapes représentent le cœur des AA, les Traditions en sont la colonne vertébrale.

## **LES OUTILS DES AA**

Il y a beaucoup de dépliants, de brochures et de livres des AA. Nous nous sommes efforcés de nous en procurer le plus possible. Même si nous pensions que nous ne les lirions jamais,

nous les avons tout de même pris. Presque toujours, ils ont répondu parfaitement à nos besoins du moment. Les AA utilisaient aussi plusieurs slogans et nous avons commencé à en saisir le sens dans notre vie quotidienne : « L'important d'abord » a contribué à nous sortir du pétrin en maintes occasions. « Agir aisément » était un excellent conseil lorsque nous devenions agacés à propos de choses que nous ne pouvions pas changer. On nous a suggéré de ne pas nous laisser affamer et d'éviter la colère, l'isolement et la fatigue. Nous étions ainsi ramenés aux choses essentielles, à « garder ça simple ». En suivant ces conseils, nous étions beaucoup moins portés à prendre un verre.

Les AA publient une revue mensuelle, le *Grapevine*. Nous avons tenté d'en obtenir quelques exemplaires. Cette revue nous parlait de membres des AA dans le monde entier, et ces lectures nous ont aidés à mieux comprendre le programme.

Pour ceux parmi nous qui aimaient écrire, nous avons découvert que les AA offraient un Service de correspondance avec les détenus, qui pouvait nous mettre en contact avec un membre des AA à « l'extérieur ». Plusieurs ont écrit des lettres et ont reçu du courrier en retour. Nous trouvions que c'était un moyen très efficace de partager nos idées avec d'autres alcooliques et d'en apprendre davantage sur les AA.

## **VIVRE SANS ALCOOL**

Nous avons constaté que ce que nous apprenions sur les AA était précieux. Il nous fallait cependant mettre ce programme en pratique dans notre vie quotidienne. Nous avons atteint un point où il nous fallait nager ou couler à pic.

Tout ce que les AA peuvent vous offrir, c'est leur expérience, leur force et leur espoir. Nous les partagerons volontiers avec vous quand bon vous semblera. *La décision vous appartient.*

## 4<sup>e</sup> PARTIE

### RÉCITS PERSONNELS

#### **Les récits suivants ont été écrits par des membres des AA**

---

##### **Charlie M.**

Un matin, il y a près de huit ans, je me suis réveillé en prison. Comme j'y étais déjà allé, je ne me suis pas trop inquiété. Mais ce fut certainement un choc d'apprendre que j'y étais depuis trois jours et non pas depuis la veille, comme je le croyais. J'ai donc entrepris immédiatement des démarches pour être libéré. Second choc. Au lieu d'être libéré, j'ai appris que je devais être traduit devant le tribunal pour vol à main armée. Cette aventure s'est terminée par une condamnation à 19 ans de prison.

Je suis entré en prison avec toutes les émotions négatives que vous pouvez imaginer, surtout du ressentiment contre le monde entier et du mépris pour tout le personnel de la prison. Pendant une année entière, j'ai été rebelle, déprimé et résolu à entretenir ma colère.

Puis, un jour, j'ai noté la présence de gens de l'extérieur qui venaient régulièrement à la prison et semblaient tenir des réunions quelconques. J'ai appris par la suite que c'étaient des membres des AA — des alcooliques qui avaient cessé de boire. Personnellement, je croyais que c'étaient d'étranges spécimens, puis je me suis aperçu qu'à l'occasion, une femme était du groupe. Je me suis alors mis à assister aux réunions dans le seul but d'aller admirer « le beau sexe ».

Pendant ce temps, ma femme à l'extérieur a connu les AA. Elle a cessé de boire et m'a écrit pour me dire combien elle était heureuse que je sois aussi sur la bonne voie. Pour l'épater, je

mémorisais des passages des livres des AA et je les citais dans mes lettres.

Malheureusement, elle s'est vite rendu compte de mon manège et m'a demandé de cesser de me leurrer et de devenir honnête envers moi-même et les AA. Ma première réaction a été de me mettre en colère, mais après m'être calmé un peu, j'ai décidé de me pencher sérieusement sur les passages que j'avais mémorisés. Peu après, j'ai dû admettre que j'avais été vaniteux, égoïste et égocentrique presque toute ma vie. J'ai aussi dû reconnaître que j'étais alcoolique et que j'avais besoin d'aide.

À partir de là, j'ai fait de réels progrès chez les AA. Les quatre années suivantes ont été heureuses, même si j'étais en prison. Mon dossier était vierge — aucune mesure disciplinaire — grâce aux AA. Je me suis fait plus d'amis honnêtes et sincères chez les AA que jamais auparavant. Ma femme a continué de m'appuyer et, après six ans, on m'a accordé une libération conditionnelle.

Mon premier contact après libération a été un groupe des AA de ma ville. J'y ai été accepté pour ce que je suis : un être humain. Les membres du groupe savaient que je sortais tout juste de prison, mais ils m'ont traité comme un égal. Rapidement, j'ai été élu secrétaire du groupe. Peu après, j'ai été choisi comme l'un des principaux conférenciers au congrès d'État des AA. Ma femme et moi étions devenus deux des plus heureux membres des AA du monde.

Sans la présence des AA à la prison et sans l'appui sincère et honnête accordé à notre groupe de détenus par des groupes de l'extérieur, je serais encore derrière les barreaux. La société tient rarement compte des conséquences qu'entraîne la condamnation d'une personne en prison. Je remercie Dieu pour les personnes qui ont cru que nous valions la peine d'être sauvés. Je remercie Dieu pour les AA.

---

**Lisa T.**

J'ai 25 ans, bientôt 26. Mais je me sens beaucoup plus vieille que ça à cause de la prostitution, de l'alcool et de la drogue. J'ai fait partie de ce monde pendant six ou sept ans. J'ai donné naissance à des jumelles que j'ai dû donner en adoption. J'ai accepté cette solution parce que je voulais qu'en grandissant, elles aient plus de chance que moi. Cela me hante encore, mais je sais que c'était la bonne chose à faire. Je sens dans mon cœur qu'elles sont heureuses et aimées.

À l'âge de cinq ans et demi, j'ai été violée par mon père. Je crois que cette expérience a couvé et fermenté en moi, me causant beaucoup de souffrance, de colère et de ressentiment. Après cet incident, je me suis toujours détestée. J'ai donc fini par me retrouver partout où je ne devais pas. J'avais l'impression de toujours devoir faire ce que je voulais et je refusais d'écouter qui que ce soit.

Je suis réellement étonnée que ma mère et mon frère ne m'aient pas abandonnée. Mais ils me sont demeurés fidèles. Quand j'avais des ennuis, ils m'aidaient s'ils le pouvaient.

J'avais constamment des problèmes avec des proxénètes, la police et tout mon entourage. Au début, je me soûlais ou je me droguais pour être capable de coucher avec n'importe qui. D'une façon ou d'une autre, ces hommes me faisaient toujours songer à mon père et je les traitais très durement.

J'ai cessé de consommer régulièrement de la cocaïne il y a environ deux ans pour me limiter à la boisson. L'alcool a finalement eu une emprise totale sur moi. Je n'avais plus aucune maîtrise. J'ai alors réellement senti la haine m'envahir. Je maudissais tout de la vie, même la boisson, mais je semblais incapable d'arrêter de boire. Je me suis alors tournée vers le suicide. J'ai fait quelques tentatives au cours des dernières années. J'ai presque réussi la dernière fois,

mais, constatant que j'avais encore échoué, j'ai commencé à croire que la vie avait sans doute d'autres plans pour moi.

Aujourd'hui, je remercie Dieu et le programme des AA. Je ne crois pas que je serais vivante sans eux. C'est la première fois que je m'intéresse aux AA et à tout ce qu'ils représentent. Je me sens en paix avec moi-même pour la première fois depuis nombre d'années.

---

### **John K.**

Enfant, je volais des bicyclettes pour pouvoir me procurer de l'alcool. Plus tard, avec un copain, j'ai volé des automobiles; nous les conduisions dans un État voisin et là nous les démontions. Une année, nous avons volé du fil de cuivre pour une valeur de près de 20 000 \$; après l'avoir brûlé pour qu'il paraisse usagé, nous l'avons vendu pour quelque 200 \$. Cet argent nous a permis de boire.

Finalement, je me suis marié, j'ai trouvé un bon emploi dans une aciérie. J'ai eu trois petites filles. Mais j'ai bu mon salaire régulièrement jusqu'à ce que ma femme me fasse arrêter pour refus de pourvoir et me traduise en justice pour obtenir le divorce. Le juge m'a ordonné de pourvoir aux besoins de ma famille. Parfois, je faisais des paiements « partiels »; d'autres fois, je ne donnais rien du tout.

Sachant que j'étais dans le pétrin, j'ai quitté l'État. J'ai volé une voiture, je me suis soûlé et j'ai heurté un poteau sur la route. En guise de remerciement à la police pour m'avoir donné quelques verres, j'ai signé le formulaire d'extradition et j'ai été renvoyé d'où je venais. J'ai écopé de trois ans au pénitencier de l'État.

Des gens ont essayé de me parler des AA, mais je leur ai dit : « À quoi peuvent bien servir les AA ici? » De plus, il était évident que je ne n'étais pas alcoolique. Les AA, c'est bon pour les clochards qui végètent sur les quais et boivent de l'alcool à réchaud.

Le jour où j'ai finalement obtenu une libération conditionnelle, je me suis immédiatement soûlé.

Je devais me rendre à une certaine ville où un prêtre assurerait mon suivi, mais j'ai manqué mon train. Je suis finalement arrivé dix jours plus tard.

J'ai assisté à quelques réunions des AA, mais je ne faisais aucun effort. Dans un des groupes, j'ai fait la connaissance d'une femme qui avait, elle aussi, de la difficulté à ne pas boire; nous avons commencé à nous fréquenter. Peu de temps après, nous nous sommes mariés et notre alcoolisme s'est aggravé à tel point que nous en sommes venus à consommer des choses très étranges dans le seul but d'obtenir un effet. Un jour, ivre, j'ai même mis le feu à la maison.

Nous avons finalement compris que nous étions tous les deux alcooliques et que nous étions impuissants face à l'alcool, comme on le disait aux réunions des AA. Nous sommes alors retournés chez les AA, cette fois parce que nous *voulions* arrêter de boire.

Nous avons vécu une vie agréable, sobre et heureuse jusqu'à maintenant, 24 heures à la fois. Oui, mon patron connaît mon passé. Pourtant, il m'a dit récemment que j'étais son employé le plus fiable.

Je sais aujourd'hui qu'il y a certaines choses dont je dois me méfier, la première étant le ressentiment. Pendant des années, j'en ai voulu à ma femme de m'avoir fait mettre en prison. J'en ai voulu aux policiers de m'avoir arrêté, ainsi qu'à mes amis d'avoir refusé de me prêter plus d'argent pour boire. Aujourd'hui, je commence à comprendre que chacun d'entre eux, à sa façon, m'a aidé en me poussant vers l'abstinence.

---

### **Georges W.**

J'ai 57 ans et je suis abstinent depuis 11 ans grâce aux AA; j'occupe un poste de direction dans une entreprise industrielle et j'ai le respect de ma famille. Il n'en a pas toujours été ainsi. J'ai passé 25 de mes 57 années en prison.

Comme mes parents étaient très à l'aise, j'ai eu une foule d'avantages que d'autres jeunes n'ont jamais eus. Mais à 20 ans, j'avais déjà un dossier

assez chargé : bagarres, conduite en état d'ébriété et autres délits divers. J'ai été marié deux fois; un de ces mariages a été annulé et l'autre s'est terminé par un divorce. Pendant que mon dossier judiciaire s'allongeait, j'ai commencé à fréquenter des contrebandiers et des joueurs. La plupart du temps, j'ai quand même réussi à éviter la prison en payant toutes les amendes qu'on m'imposait grâce aux services des avocats qui réglaient mes difficultés.

Graduellement, je me suis rapproché de la pègre. J'ai travaillé dans quelques maisons de jeu, mais j'ai perdu chacun de ces emplois à cause de mon alcoolisme. Je me suis alors associé à un groupe de perceurs de coffres-forts. Une nuit, j'ai essayé de commettre seul un vol dans un bar clandestin, mais j'ai commencé à boire derrière le bar et j'ai perdu conscience avant de pouvoir me rendre jusqu'au coffre-fort. C'est là qu'on m'a trouvé, ivre mort, le lendemain matin. J'ai eu une sentence de 5 à 15 ans de prison pour cette aventure.

Sept ans plus tard, lors de ma libération conditionnelle, j'étais résolu à ne plus retourner à mes vieilles habitudes. Six mois plus tard, après une cuite, j'ai eu un accident d'automobile et j'ai été arrêté pour conduite en état d'ébriété. On m'a renvoyé en prison pour avoir contrevenu aux conditions de la libération conditionnelle et j'ai purgé le reste de ma peine.

Et qu'ai-je fait tout de suite en sortant de prison? Je me suis encore rendu dans un bar où j'ai commencé une cuite de six semaines qui m'a ramené en prison, cette fois pour effraction.

Quatre ans plus tard, j'étais de nouveau admissible à la libération conditionnelle, cette fois avec un gros magot provenant de quelques-unes des combines dont je m'occupais en prison. Mais le magot a disparu très rapidement et il m'a alors fallu m'associer à un cambrioleur que j'avais rencontré derrière les barreaux.

Quelques mois plus tard, je m'introduisais par effraction dans une pharmacie. Tout recommençait. J'ai commencé à boire tout le sirop contre la toux et j'ai perdu connaissance avant d'avoir mis la main sur un seul cent. Un policier qui faisait

sa ronde a aperçu la vitrine brisée; cette fois, j'ai écopé de 10 ans de prison, sans possibilité de libération conditionnelle.

Durant les sept premières années de mon emprisonnement, les seuls intérêts que j'avais dans la vie étaient de jouer à l'argent et de me procurer le plus d'alcool possible.

Lorsqu'il s'est formé un groupe des AA dans l'établissement où je me trouvais, j'ai bien ri. Plus tard, toutefois, lorsqu'un de mes anciens compagnons de beuverie s'est joint au groupe, j'ai commencé à assister aux réunions. J'ai aimé ce que j'ai vu et entendu.

J'ai alors pris la décision d'accepter le fait que j'étais alcoolique et que les AA pouvaient m'aider à ne pas boire. Je suis devenu actif au sein du groupe et j'ai commencé à aider d'autres alcooliques. Même si je pouvais encore me procurer de l'alcool, je n'en ai pas consommé une goutte durant les trois dernières années de ma peine.

Je n'ai pas bu depuis que j'ai été relâché, principalement en travaillant étroitement avec les groupes des AA locaux et en essayant d'aider d'autres alcooliques qui sont encore en prison. Je fais tout ce que je peux et cela réussit — pour moi.

---

### **Norman S.**

La première fois que je me suis soûlé, j'avais 13 ans. Quatre ans plus tard, j'ai écopé de 11 ans de prison. À ma sortie, j'ai trouvé un bon emploi, j'ai rencontré une femme, nous nous sommes mariés et nous avons vécu heureux pendant quatre ans.

À l'approche de la naissance de notre premier enfant, cependant, notre mariage a commencé à présenter des difficultés. Je n'étais pas prêt à devenir père et nous avons commencé à nous quereller, souvent pour des petits riens. Un soir, je suis sorti comme un ouragan de la maison pour aller boire quelques verres afin de me calmer. Je ne suis revenu à la maison que quatre mois plus tard. Ma femme a refusé de me laisser voir le bébé et m'a mis à la porte. Je me suis une fois de plus tourné vers l'alcool et j'ai commencé

à voler pour pouvoir payer ma boisson. J'ai continué à essayer de me réconcilier avec ma femme, mais elle était dégoûtée de moi et menaçait de me faire arrêter. J'ai bu encore plus; j'étais, pour ainsi dire, toujours à moitié inconscient.

Je me suis réveillé un soir après avoir eu une collision avec une voiture de police. Un des policiers et moi étions grièvement blessés. J'ai aussi découvert que j'avais commis un autre crime pour lequel je suis actuellement en prison.

Un des médecins de la prison m'a demandé si je désirais devenir membre du groupe des AA qui était en voie de formation à la prison et j'ai accepté, surtout pour le satisfaire.

J'ai abordé le programme avec scepticisme. J'avais encore l'impression que je pouvais contrôler l'alcool. Je ne savais pas combien je serais heureux plus tard de ne pas boire. Le programme des AA m'a enseigné beaucoup de choses depuis. Une des plus importantes est le fait que je manquais de maturité.

J'ai appris à vivre une journée à la fois et à faire face aux problèmes au lieu de les fuir. J'ai aussi trouvé beaucoup, beaucoup d'amis chez les AA, qui me demeureront loyaux pour le reste de ma vie. Vous pouvez me croire, personne ne peut comprendre un alcoolique comme un autre alcoolique.

---

## Geneva

La première fois que je suis allée en prison, il ne me restait qu'une seule émotion : la colère. Il y avait comme un violent incendie qui me ravaageait le cerveau. Pourquoi? On m'avait enfermée pour une sentence de 5 à 15 ans, en me séparant de mon meilleur ami, l'alcool. Pendant les deux années suivantes, je ne pensais qu'à mon prochain verre. Même durant mon sommeil, je rêvais aux bars, à mes compagnons de boisson et, oui, même aux gueules de bois du lendemain.

Mon agent de libération conditionnelle m'a fait savoir que je devais assister à la réunion hebdomadaire des AA; j'y suis donc allée. Je savais que ma colère rendait mal à l'aise les gens qui m'en-

touraient, mais cela m'était égal. J'étais du genre à m'arranger toute seule. Je ne voulais pas qu'on me parle ni qu'on me touche et quand ces AA me souriaient, je voulais les frapper. Ainsi, pendant près de deux ans, je suis demeurée assise à la réunion des AA, sans parler ni écouter. Je ne voyais absolument rien de mal dans ma vie d'autrefois et j'avais très hâte d'y retourner.

À mon grand étonnement, les AA étaient les gens les plus tenaces que j'aie jamais rencontrés. Ils effritaient lentement ma colère et je ne m'en rendais même pas compte.

Un soir dans ma cellule, après la réunion des AA, je suis devenue consciente qu'un autre sentiment se mêlait à ma colère. Je ne savais pas ce que c'était, mais je sentais que j'étais sur le point d'exploser et que j'étais dangereuse pour quiconque s'approcherait. J'ai voulu m'asseoir sur mon lit, mais je me suis plutôt retrouvée à genoux sur le sol; de grosses larmes chaudes me coulaient le long des joues. Les seuls mots qui me venaient étaient : « Mon Dieu, aide-moi, je n'en peux plus. »

Le lendemain matin, il me restait un peu de colère, mais je sentais également de la peur et de la confusion. Les murs que j'avais dressés autour de moi s'écroulaient et je ne savais que faire. Soudain, j'avais très hâte à la prochaine réunion des AA.

Le vendredi de cette même semaine, je me suis rendue en toute hâte à la réunion des AA. En arrivant, j'ai aperçu une étrangère debout dans la salle; elle avait l'air très craintive et nerveuse. Je me suis approchée d'elle et lui ai serré la main, en la remerciant d'être là. Nous sommes devenues de bonnes amies.

Il s'est aussi passé autre chose. J'avais soif des connaissances et de l'amour qu'on nous transmettait aux réunions, mais je ne pouvais espérer retrouver cela qu'une heure par semaine.

Avant mon départ de la prison, nous avons cinq réunions hebdomadaires ainsi que plusieurs autres activités regroupant les femmes et leurs familles. Le jour où j'ai quitté la prison, une personne merveilleuse, membre des AA, m'attendait

à la porte et, pendant trois ou quatre mois, elle m'a guidée dans la vie. M'adapter à vivre à « l'extérieur » sans alcool n'a pas été facile, mais j'ai reçu beaucoup d'encouragement. Personne ne se souciait de savoir d'où je venais ni ce que j'avais fait; la seule chose qui les intéressait, c'était où j'allais, et ils étaient là chaque fois que j'avais de la difficulté.

Tout cela s'est passé il y a près de sept ans. Je vais encore aux réunions des AA et je continue à aider et à encourager d'autres alcooliques, hommes et femmes. Rien de tout cela n'a été simple, mais les choses deviennent plus faciles à mesure que s'additionnent les jours d'abstinence. Beaucoup de bonnes choses me sont arrivées. Et aucune ne se serait produite si ce n'avait été des personnes tenaces et chaleureuses que j'ai rencontrées chez les Alcooliques anonymes.

Dès que j'ai consenti à écouter et à croire ceux qui disaient que je n'étais pas une mauvaise personne, que j'étais capable d'aimer et d'être aimée, que je pouvais marcher la tête haute et avoir du respect pour moi-même, j'ai su que tout irait bien. Les personnes qui m'ont redonné ma vie sont nombreuses, et leur dire merci, c'est leur offrir bien peu en retour. Alors, pour moi-même, en premier lieu, et pour tous ceux qui m'ont tendu la main, je vais essayer de ne pas boire, une journée à la fois, et d'accueillir ceux et celles qui nous suivent.

---

### **Fred S.**

Ma dernière condamnation était de trois à cinq ans. Je suis devenu membre du groupe des AA la première semaine où j'ai été incarcéré. J'y ai trouvé vraiment de l'espoir. Au début, je me contentais d'écouter les autres membres. Mais comme les conférenciers nous disaient : « Soyez actifs »; alors, j'ai agi. J'étais décidé à m'aider et j'ai essayé de transmettre aux autres ce que j'avais appris.

Qu'est-ce qui m'incite à croire que le programme me réussit? Récemment, quand je suis devenu admissible à la libération conditionnelle, on me l'a refusée. J'ai une femme et quatre enfants qui

sont tout pour moi. Je désirais tellement être avec eux que j'en rêvais. Toutefois, lorsque la décision a été rendue, je l'ai acceptée sans aigreur, sachant que je n'y pouvais rien. « Acceptez les choses que vous ne pouvez pas changer » était le slogan que j'avais entendu chez les AA. Je me suis rendu compte que je pouvais accepter cette déception.

Dès le début, on m'avait dit que les AA ne feraient rien d'autre pour moi que de m'aider à ne pas boire, que les AA n'étaient ni une agence de service social ni une agence de placement et qu'ils ne pouvaient pas obtenir la libération conditionnelle pour un détenu. Je sais aussi qu'une fois ma peine terminée, je ne peux m'attendre à ce que les AA fassent plus que de m'aider à rester abstinent.

Depuis que je suis membre des AA, j'ai rencontré une foule de gens et nous sommes tous affligés du même problème. Quelques-uns disent qu'ils n'ont pas gagné grand-chose sur le plan matériel, mais la plupart d'entre eux semblent être dans une bien meilleure situation qu'avant. Ce qui me frappe le plus, c'est que chaque membre des AA que j'ai rencontré, peu importe depuis combien de temps il fait partie des AA, semble aimer la façon de vivre que lui offre le simple programme de rétablissement.

Pour ma part, même dans des conditions que je n'ai pas choisies, j'ai découvert qu'en mettant en pratique les Douze Étapes au mieux de mes capacités, la vie révélait un attrait qu'elle n'avait pas autrefois. Je ne me fais pas d'illusion : il se peut que la vie dans le monde libre ne soit pas l'utopie dont je rêve, mais je suis persuadé qu'elle ne sera pas non plus le fouillis incontrôlable qu'elle était auparavant. En restant abstinent et en vivant une journée à la fois, j'obtiendrai des dividendes : une vie heureuse dans une famille heureuse. Que peut-on demander de plus?

## **Ce que les AA ne font pas**

*Les AA :*

1. ne recrutent pas de membres;
2. ne tiennent pas de registres de leurs membres ni de dossiers de cas personnels;
3. ne font pas de recherche;
4. ne s'associent pas à des organismes de services sociaux, bien que certains membres collaborent avec ces organismes;
5. n'exercent ni suivi ni contrôle sur leurs membre;
6. ne font ni diagnostic ni pronostic médical ou psychologique;
7. n'offrent aucun service d'hospitalisation, ni ne fournissent de médicaments ou de soins médicaux ou psychiatriques.
8. ne s'engagent dans aucune controverse sur l'alcool ou sur d'autres sujets;
9. ne fournissent ni logement, ni nourriture, ni vêtements, ni emplois, ni argent ou autres services semblables;
10. n'offrent pas de services religieux;
11. n'offrent pas de services de counseling en matière familiale ou d'orientation professionnelle;
12. n'acceptent aucune rémunération pour leurs services ni de contributions de sources autres que les AA;
13. ne fournissent pas de lettres de références aux commissions de libération conditionnelle, aux avocats ou aux officiers de justice;
14. ne fournissent pas aux alcooliques la motivation de départ pour se rétablir.

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

---

**LIVRES**

LES ALCOOLIQUES 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 ALCOOLIQUES LGBTQ DES AA  
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA  
LES AA POUR LES ALCOOLIQUES ATTEINTS DE MALADIE MENTALE —  
ET CEUX QUI LES PARRAINENT  
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT  
SURMONTÉ DES OBSTACLES  
LES AA ET LES FORCES ARMÉES  
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT?  
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ  
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 ALCOOLIQUES  
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION  
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT  
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT  
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT  
COLLABORONS AVEC NOS AMIS  
LE SENS DE L'ANONYMAT  
**Pour les professionnels :**  
LES AA DANS VOTRE 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](http://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](http://www.aagrapevine.org))  
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol, [www.aalavina.org](http://www.aalavina.org))  
INFORMATIONS SUR LES AA (seulement en version numérique – [www.aa.org/fr/about-aa](http://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.**

Publication approuvée par la  
Conférence des Services généraux.

