

Les AA sont-ils pour moi ?



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

- Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée ; nous nous finançons par nos propres contributions.
- Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement ; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse ; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.
- Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

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

Titre original
Is A.A. for Me?

Copyright © 2017
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

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

www.aa.org

Les AA sont-ils pour moi ?

Nous, les membres des AA, nous nous sommes tous posés cette question.

Nous avons découvert que beaucoup de personnes avaient ressenti la même chose que nous.

Avec l'aide des AA, nous avons essayé de comprendre ce que l'alcool avait fait de nous. Nous n'étions pas seuls. Nous pouvions avoir de l'aide.

Réponds « oui » ou « non » à chaque question. Les « oui » te diront si les AA sont pour toi.

Est-ce que j'ai essayé d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux sans pouvoir y arriver ?

Oui Non



Est-ce que j'aimerais que les gens arrêtent de parler de ma façon de boire ?

Oui Non

La plupart d'entre nous, membres des AA, avons fait des promesses à nous-mêmes et à nos familles. Nous n'avons pas pu les tenir. Nous sommes alors venus chez les Alcooliques anonymes. Là, on nous a dit : « Essaie de ne pas boire *aujourd'hui*. Si nous ne buvons pas aujourd'hui, nous ne pourrons pas nous soûler aujourd'hui. »



Est-ce que j'ai changé de type
de boisson pour essayer de
ne pas me saouler ?

Oui Non

Chez les AA, nous ne disons à
personne quoi faire. Nous parlons
de ce que nous avons fait. Nous
parlons de *notre* façon de boire.
Nous racontons comment nous
avons arrêté de boire. Nous allons
t'aider si tu le demandes.



Est-ce qu'il m'arrive d'avoir besoin
d'un verre pour commencer
ma journée ?

Oui Non

Nous avons essayé de ne pas nous saouler. Nous avons dilué nos verres. Nous n'avons bu que de la bière ou du vin, ou, juste les fins de semaine. Peu importe ce que nous buvions, s'il y avait de l'alcool dedans, nous nous saoulions.



Est-ce que j'envie les gens qui
peuvent boire sans s'attirer
d'ennuis ?

Oui Non

Nous avons découvert que si nous
avons besoin d'un verre en nous
levant, c'est que notre besoin
d'alcool était trop grand. Si nous
avons besoin d'un verre pour
commencer la journée, l'alcool
est un problème.



Est-ce que ma façon de boire
cause des problèmes à la maison ?

Oui Non

Les autres semblaient être
capables de s'arrêter quand ils
voulaien. Nous étions différents.
Nous ne savions pas pourquoi.



Est-ce que ma façon de boire me cause des ennuis avec les autres ?

Oui Non

Avant de connaître les AA,
nous pensions que c'était les
personnes ou les problèmes à la
maison qui nous faisaient boire.
Aujourd'hui, nous savons que
notre façon de boire empirait
les choses.



Les gens nous traitaient de manière différente quand nous buvions. Ils nous demandaient combien d'alcool nous avions pris. Nous avons découvert que nous perdions des amis quand nous buvions.

Est-ce que j'essaie d'avoir des verres supplémentaires ?

Oui Non



Parfois, nous buvions « quelques » verres avant de sortir. On aurait dit qu'il n'y en avait jamais assez. On ne nous servait jamais à boire aussi vite qu'on l'aurait voulu.

Est-ce que j'ai essayé d'arrêter de boire sans pouvoir m'empêcher de me saouler ?

Oui Non



Est-ce que j'ai manqué des
journées de travail ou d'école à
cause de l'alcool ?

Oui Non

On a voulu nous faire croire que
nous pouvions arrêter n'importe
quand. Nous avons appris que
dès que nous commençons à
boire, nous ne pouvons pas
nous arrêter.



Est-ce que j'ai des trous de mémoire, des moments que je ne peux pas me rappeler ?

Oui Non

Nous nous sommes déclarés malades et nous avons menti pour ne pas aller au travail ou à l'école. Nous avons réellement la gueule de bois ou nous étions saouls.



Est-ce que ma vie serait
meilleure si j'arrêtais de boire ?

Oui Non

Chez les AA, nous avons appris
que les trous de mémoire sont
un signe que nous avons un
problème d'alcool.



Beaucoup d'entre nous ont bu pour améliorer les choses. Mais quand nous nous sommes joints aux AA, l'alcool s'était emparé de nos vies.



**Combien as-tu de « oui » ?
Les AA sont-ils pour toi ?**

Les AA ne peuvent pas s'occuper de tous tes problèmes. Mais nous pouvons te montrer comment vivre une journée à la fois sans alcool. Plusieurs personnes ont surmonté leur problème d'alcool. Toi seul peut décider si les AA sont pour toi. Si ta réponse est oui, appelle-nous.

- | | Oui | Non |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Est-ce que j'ai essayé d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux sans pouvoir y arriver ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Est-ce que j'aimerais que les gens arrêtent de parler de ma façon de boire ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Est-ce que j'ai changé de boisson pour essayer de ne pas me saouler ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Est-ce qu'il m'arrive d'avoir besoin d'un verre pour commencer ma journée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Est-ce que j'envie les gens qui peuvent boire sans s'attirer d'ennuis ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Est-ce que ma façon de boire cause des problèmes à la maison ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Est-ce que ma façon de boire me cause des ennuis avec les autres ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Est-ce que j'essaie d'avoir des verres supplémentaires ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Est-ce que j'ai essayé d'arrêter de boire sans pouvoir m'empêcher de me saouler ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Est-ce que j'ai manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Est-ce que j'ai des trous de mémoire, des moments que je ne peux pas me rappeler ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Est-ce que ma vie serait meilleure si j'arrêtais de boire ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Pour plus de renseignements, recherche « AA » ou « Alcooliques anonymes » dans l'annuaire téléphonique, en ligne, ou téléphone ou écris à :

AA General Service Office
 Box 459, Grand Central Station
 New York, NY 10163
 Téléphone : (212) 870-3400
 Site Web : www.aa.org

DÉCLARATION D'UNITÉ

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

Je suis responsable...

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

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

Publication approuvée par la
Conférence des Services généraux

