

# Les Jeunes et les AA



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

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

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

Titre original :  
*Young People and A.A.*

Copyright © 2018  
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Tous droits réservés.

Traduction examinée et révisée 2018.

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

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

## **Les jeunes et les AA**



## Trop jeune ?

En arrivant jeunes chez les AA, nous avons du faire face à des défis communs. Au début, nous avons souvent eu l'impression que nous étions trop jeunes pour être alcooliques. Certains d'entre nous n'ont pas bu très longtemps. Il y en a qui n'ont jamais bu de spiritueux, qui n'ont jamais titubé, ou qui n'ont pas oublié ce qu'ils ont fait ou dit sous l'effet de l'alcool. Jeunes dans le monde d'aujourd'hui, nous avons la pression de nos pairs, nous avons des relations tendues avec nos parents et faire la fête fait partie de la vie. Chez les AA, nous nous sentons souvent différents parce que nous sommes parfois la personne la plus jeune du groupe, et plusieurs ont entendu des membres plus âgés dire, par ignorance : « J'ai renversé plus d'alcool que tu n'en as bu. »

C'est la dure réalité des jeunes chez les AA. D'autre part, en persévérant et avec l'aide de membres plus âgés et plus jeunes, nous avons trouvé une solution à notre problème d'alcool. Nous avons trouvé chez les AA un mode de vie qui nous aide à faire face au stress quotidien et à la pression de nos pairs, et qui nous montre que la vie est plus belle et plus drôle sans alcool. Nous avons aussi découvert que nos relations deviennent plus étroites à mesure que croît notre durée d'abstinence. Chez nous, peu nous importent ton âge, la quantité ou la nature de ce que tu bois, ni où tu le fais. Ce qui importe c'est que l'alcool t'affecte. Tu es le meilleur juge pour décider si tu as ou non un problème. C'est en toi que tu trouveras la réponse — te sens-tu coupable, seul, honteux, ou encore, l'alcool affecte-t-il ta vie ? (Le questionnaire à la fin de cette brochure t'aidera peut-être à décider.)

Si ta consommation d'alcool te cause des problèmes, si tu veux arrêter et si tu n'y arrives pas seul, essaie les Alcooliques anonymes — essaie-les pendant 90 jours, et si ta vie ne s'améliore pas, tu auras au moins une meilleure compréhension des options qui s'offrent à toi.

Nous étions tous mal à l'aise à l'idée d'aller chez les AA. Aujourd'hui, par contre, nous savons que les AA ont changé notre vie, que c'est la meilleure chose qui nous soit arrivée. Nous savons aussi que plusieurs membres ont notre âge — en fait, environ 10% des membres des AA, ont moins de 30 ans.

## Où trouver les AA?

La plupart d'entre nous sont entrés en contact avec les AA de leur localité en consultant l'annuaire téléphonique sous la rubrique « Alcooliques anonymes ». D'autres en ont entendu parler par un conseiller pédagogique, un médecin, un parent ou un ami. Ou encore, on nous a présenté le Mouvement alors que nous étions à l'hôpital ou dans un centre de désintoxication. Quelques-uns d'entre nous ont lu quelque chose sur les AA dans les journaux locaux, ou en ont entendu parler à la radio ou à la télévision.

Pour obtenir des renseignements concernant les AA de quelque région que ce soit, nous pouvons écrire à l'adresse suivante : Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 (adresse du Bureau des Services généraux ou du BSG), ou visiter le site Web du BSG : [www.aa.org](http://www.aa.org).

Il y a plusieurs sortes de réunions des AA :

Les réunions « ouvertes », auxquelles peut assister toute personne qui s'intéresse aux AA, qu'elle soit alcoolique ou non. Dans les réunions ouvertes, tu entendras des témoignages comme ceux qui se trouvent dans cette brochure.

Les réunions « fermées », sont réservées à ceux qui ont un problème avec l'alcool ou qui croient en avoir un. Dans ce genre de réunion, les gens peuvent s'exprimer librement et poser des questions. On y reçoit aussi des suggestions pratiques pour rester abstinents.

Dans les réunions pour débutants, nous nous apercevons que nous sommes tous égaux lorsque nous arrivons chez les AA. Que nous soyons assis à côté d'un directeur d'entreprise ou d'une grand-mère, nous partons tous à zéro ensemble pour essayer de comprendre la méthode des AA.

Dans certains endroits, on trouve des groupes de jeunes. Toutefois, les jeunes membres fréquentent aussi d'autres groupes, car, comme nos récits l'ont démontré, des liens de compréhension unissent les alcooliques de tout âge et de toute condition.

Des conférences pour les jeunes ont lieu aux Etats-Unis et au Canada et dans le monde entier. Pour plus d'informations, consultez votre région, votre intergroupe local des AA ou cherchez en ligne « YPAA ».

## **Comment fait-on pour ne pas boire?**

Nous assistons à des réunions des AA le plus souvent possible. En entendant ces récits, nous nous rendons compte que nous ne sommes pas uniques. Nous apprenons à nous identifier au ressenti du conférencier plutôt qu'à comparer les détails de son histoire à notre vie.

Nous lisons aussi les publications des AA, *Trop jeune*, par exemple, le livre *Vivre... sans alcool!* et les livres *Les alcooliques anonymes* et *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*. (D'autres publications importantes sur les AA sont énumérées à la fin de cette brochure.)

Nous tendons la main à d'autres membres — nous parlons à d'autres avant et après les réunions, et au téléphone.

Nous nous transformons graduellement, jour après jour. Nous aidons d'autres alcooliques, ce qui nous aide à rester abstinents, sains d'esprit et heureux.

Cette brochure contient des histoires de membres des AA, des expériences personnelles de jeunes membres comme nous. Nous espérons qu'elles t'aideront à trouver ta voie.

**Tina**

**Arrivée chez les AA à 13 ans**

*« Si j'avais pu rester cool,  
je boirais encore. »*

J'aimais l'effet de l'alcool. Il calmait les tourments de mon esprit. J'avais de nouveaux amis, plus âgés que moi. Enfin, j'étais cool !

Si j'avais pu rester cool, je boirais encore. Très rapidement, par contre, les problèmes ont commencé. Aller à l'école en sixième année était un obstacle dans ma vie, qui, à cette époque, consistait à me soûler autant que possible.

À 11 ans, on m'a placé dans un établissement que j'ai cru être un hôpital psychiatrique. J'étais soulagée d'apprendre que j'étais folle. C'est cool d'être folle. J'ai compris beaucoup plus tard que cet endroit était un établissement de réhabilitation.

J'ai décidé à ce moment-là que je ne voulais jamais plus aller dans une institution. Je ferais tout ce qui était possible pour ne pas me retrouvée enfermée.

Chaque fois que je faisais une promesse, je ne pouvais pas la tenir. Parfois, je voulais sincèrement changer mes habitudes, et je ne le pouvais pas. Je comprends maintenant que c'était dû à l'alcoolisme. Je promettais tout, mais je n'admettais jamais que l'alcool était la cause de tout. Si je l'avais admis, alors il m'aurait fallu cesser de boire.

J'ai été internée dans beaucoup d'établissements. Le dernier était un centre de traitement pour adolescents. J'avais eu le choix d'aller dans un centre de réhabilitation, mais je pensais que cet endroit n'était pas ma place (je n'avais pas de problème d'alcool ; le problème, c'était ma famille). J'étais terrifié lorsque je suis allée à ma première réunion des AA. Mais on m'avait dit que les garçons chez les AA étaient beaux, et j'y suis donc allée. Le conférencier a raconté comment il avait l'habitude de boire le soir en espérant qu'il ne se réveillerait pas le lendemain. Puis, lorsqu'il se réveillait, il se disait aussitôt : « Seigneur, je dois encore passer à travers cette autre journée ». Il a dit qu'il s'était pensé le seul à jamais avoir ressenti cela. J'étais sciée parce que je croyais que j'étais la seule personne au monde à me sentir ainsi. Je me suis identifiée.

J'avais donc 13 ans et j'allais aux réunions des AA. Tout le monde était plus âgé que moi, même dans les réunions pour les jeunes. Malheureusement, le commun des alcooliques trouvera une raison de ne pas s'intégrer. Il invoque la religion, la classe sociale, la race. Moi, c'était l'âge. J'ai pourtant observé que les alcooliques comprenaient les autres alcooliques. Cela me dérangeait de trouver des alcooliques qui me comprenaient, car cela signifiait que j'étais une alcoolique. Si j'étais une alcoolique, cela voulait dire que ma famille avait raison, et c'était insupportable.

On m'a fait faire les Étapes, et j'ai constaté que j'avais eu la même expérience que tous les autres lorsqu'ils avaient fait les Étapes. J'ai trouvé qu'en raison du principe spirituel de l'anonymat, chez les AA, peu importe si je suis jeune, ou âgé, ou « spécial », je suis simplement une ivrogne.

## **Kevin** **Arrivé chez les AA à 14 ans**

*« J'aimais beaucoup boire,  
et j'aimais tout ce qui allait avec ».*

En général, ma vie était parfaite, jusqu'à mon premier jour d'école. J'ignorais que la vie avait autant de règles. Ce dont je me souviens le plus, c'est d'avoir été envahi par le sentiment que je n'étais nulle part à ma place.

J'ai eu deux très grandes expériences spirituelles dans ma vie. La deuxième est survenue lorsque j'ai décidé de devenir abstinent. La première a eu lieu lorsque j'ai pris mon premier verre. Il y avait cette substance dans mon corps, et je savais que je devais en avoir plus. Ce fut le meilleur verre que j'ai jamais pris — et j'ai passé toute ma carrière de buveur à tenter de retrouver cette sensation.

J'aimais beaucoup boire, et j'aimais tout ce qui allait avec. J'étais tout aussi dépendant des mensonges, des gens et des endroits louches que je l'étais de l'alcool. Mes notes en ont souffert jusqu'à ce que je cesse totalement d'aller à l'école. Mes amis et ma famille ont commencé à s'éloigner. Je me suis retrouvé dans des endroits sans avoir

aucune idée comment j'y étais arrivé. Je faisais des surdoses d'alcool.

À un certain point, j'ai même décidé de me sauver de la maison. Je suis parti et j'ai brûlé tous les ponts que je pouvais. Ma famille a dit qu'elle était beaucoup plus heureuse lorsque je n'étais pas à la maison. Mes amis ne voulaient rien savoir de moi. J'ai passé le reste de ma vie alcoolique sans abri, forçant les portières de voiture pour l'argent et dormant sur un banc de parc.

Mes parents ont réussi à me retrouver et m'ont placé dans un centre de réhabilitation. Lorsque j'ai su que je serais là pour une évaluation de deux semaines, je me suis emporté contre mes parents et je suis sorti en furie de la pièce. Lorsqu'il est devenu évident que je n'aurais probablement pas l'autorisation de partir, je me suis effondré sur le canapé au milieu de la pièce et je me suis mis à pleurer. Ma défaite était totale. J'étais fatigué de courir, de me sauver, de trouver des combines, de ramper et de me cacher. Je ne pouvais plus continuer. J'ai alors compris que j'étais dans un lieu sûr.

Lorsque l'on est vraiment prêt, Dieu met sur notre chemin les bonnes personnes dans tous les bons endroits et au bon moment. Depuis ce jour, je n'ai jamais plus trouvé nécessaire de tenter le sort. J'en suis venu à comprendre qu'agir ainsi équivaudrait à demander à Dieu de réaligner les planètes encore une fois, juste pour moi.

J'ai eu la chance de grandir avec ces Douze Étapes dans ma vie. C'est avec la plus grande des gratitudes que je viens de marquer mon 19<sup>e</sup> anniversaire d'abstinence chez les AA, un jour à la fois.

*Je ne peux pas être alcoolique parce que je suis incapable de boire en grande quantité. Ça me rend malade.*

## mythe réalité

Vous verrez que certaines histoires dans cette brochure parlent de jeunes qui ont continué de boire même si leur estomac protestait. Nous sommes nous aussi des alcooliques.

**Nicole**  
**Arrivée chez les AA à 14 ans**

**« *Quiconque est assez âgé pour avoir un problème est assez âgé pour chercher l'aide des AA* »**

À 12 ans, l'alcool ne fonctionnait déjà plus pour moi. Cela faisait quatre ans que je buvais et j'avais perdu toute capacité à contrôler le moment où je buvais et la quantité.

Deux ans plus tard, j'ai été institutionnalisée pour alcoolisme et dépendance aux drogues. Toute la douleur et la souffrance que j'avais connues m'ont disposée à admettre que j'avais un problème.

Mes parents étaient abstinents chez les Alcooliques anonymes avant même ma naissance, et je savais donc que les AA étaient la solution à l'alcoolisme. Ce que j'ignorais, c'était que quiconque est assez âgé pour avoir un problème est assez âgé pour chercher l'aide des AA.

Le centre de traitement où j'étais a commencé à tenir des réunions chaque semaine peu après mon arrivée. Lorsque je suis revenue chez moi et que j'ai commencé à aller aux réunions alentours, je ne me suis pas sentie à ma place. J'étais beaucoup plus jeune que les autres et je n'imaginai pas comment quelqu'un d'autre pourrait se mettre à ma place.

Un soir, tout a changé lorsque j'ai entendu le partage d'un homme plus âgé. Même si son expérience était bien différente de la mienne, j'ai reconnu les sentiments. C'était la première fois que j'entendais mon histoire dans une réunion. J'en entends maintenant de petites parties chez presque chaque personne qui partage. Cette unité m'a permis de revenir.

Après avoir été abstinente pendant un certain temps et avoir travaillé les Étapes, j'ai commencé à marrainer d'autres femmes, des jeunes et des beaucoup plus âgées.

J'ai parlé avec le conseiller en drogue et en alcool de mon école, qui m'a mis en contact avec trois filles qui avaient des problèmes d'alcool. Je les ai vues faire l'expérience des mêmes choses que moi aux réunions des AA. Aujourd'hui, mon groupe est encore formé principalement d'hommes plus vieux, et je suis toujours la plus

jeune, même si personne ne semble le remarquer. Nous sommes tous égaux.

J'ai maintenant 16 ans. Je rencontre encore sur mon chemin des personnes qui pensent que je suis trop jeune pour les AA, mais je comprends maintenant que nos différences, surtout quant à l'âge, sont bien peu comparé à ce que les AA font pour nous.

Je suis secrétaire de réunions, j'assiste à des conférences et je marraine des nouveaux, comme tout autre membre. Je remercie mon groupe de m'accepter comme je suis, pour ses Traditions et ses principes qui me permettent d'être là, et ma Puissance supérieure qui m'a dirigée ici. Je demande à chaque nouveau de ne pas prêter attention aux différences, et à chaque plus vieux membre de faire de même.

## **Gwen**

### **Arrivée chez les AA à 15 ans**

***« Je ne savais pas comment arrêter,  
ou ce que je ferais si j'y arrivais ».***

L'alcool a causé tant de problèmes dans ma famille que je m'étais promis de ne jamais boire. Mes parents ne s'entendaient pas. Ils se disputaient et nous, les enfants, nous avons vraiment peur. Je priais pour qu'ils cessent de boire et de se disputer, mais cela n'est jamais arrivé.

Lorsque j'ai eu 11 ans, ma mère est décédée et l'on m'a envoyée vivre chez ma grand-mère. Dans sa maison, on ne buvait pas. Elle était très sévère et très religieuse, mais cela ne me dérangeait pas. C'était bon de se sentir dans un endroit calme et sans danger.

Une cousine d'à peu près mon âge vivait aussi avec grand-maman. Elle avait beaucoup d'amis et ils me laissaient traîner avec eux. Je me souviens que nous étions dans la maison de ce jeune après l'école, et il a sorti un carton de six bières du réfrigérateur. J'avais peur, mais j'ai pris une grosse gorgée juste pour prouver que je savais ce que je faisais. J'ai été surprise — j'aimais cela.

J'ai commencé à me sentir bien — tout le monde riait et dansait. Je me sentais tellement bien

que je ne savais même pas à quel point je me sentais mal avant de boire. Après ce jour, ma cousine et moi allions presque chaque jour chez ce jeune pour boire de la bière.

Les choses ont commencé à changer lorsque ma grand-mère a trouvé un emploi et nous a forcé ma cousine et moi à revenir à la maison après l'école pour garder nos petits cousins. Je m'étais enivrée pendant une année complète, mais il n'y avait pas de bière chez ma grand-mère. Je ne pouvais pas en prendre — j'étais très mal à l'aise et j'étais en colère après les enfants. Un jour, ma cousine a vu un voisin et elle lui a demandé de lui donner toute sa grosse bouteille de bière. Nous l'avons bue au complet. Ce jour-là, j'ai perdu la mémoire. Je ne me souvenais plus de ce qui était arrivé, et je ne retrouvais plus l'un des enfants. Lorsque j'ai repris mes esprits, il y avait une voiture de police à l'extérieur et ma grand-mère me grondait pour ne pas avoir surveillé mon cousin. Il avait six ans et il s'était perdu.

Il a été retrouvé, mais cela m'a vraiment fait peur. Cela m'a aussi mis en colère — ce n'était pas juste que je doive jouer à la gardienne après l'école. Je voulais être avec mes amis et boire de la bière.

Après cet incident, j'étais tout le temps en colère. J'ai été rejetée deux fois et j'ai commencé à me disputer avec ma cousine.

À 13 ans, je me suis sauvée pour essayer de trouver l'une de mes sœurs. Je ne l'ai jamais trouvée, mais j'ai rencontré des gens qui m'ont laissé traîner avec eux. J'ai appris à boire de l'alcool fort et j'ai aussi découvert les pilules. J'ai peine à me souvenir de ces deux années. J'ai vécu dans différentes maisons et une fois, pendant environ une semaine, je suis restée dans une voiture abandonnée. Je vivais avec toutes sortes de personnes, et chaque fois que je reprenais conscience, j'avais tellement peur que je voulais me tuer. Je sais que j'ai eu beaucoup de chance de ne pas être tuée par quelqu'un d'autre.

Un jour, j'avais un vrai mal de tête et je m'ouvrais une bière pour me calmer. J'ai regardé un journal et j'ai vu la date — 5 mai. C'était mon anniversaire : j'avais 15 ans. Je me suis mise à pleurer sans pouvoir arrêter. J'ai enfilé la bière et je me

suis sentie mieux, mais je continuais à pleurer. J'ai commencé à penser à tout ce que j'avais fait depuis que je m'étais sauvée. J'ignorais qu'il y avait un moyen de m'en sortir. J'avais oublié mon propre anniversaire. Je n'ai pas arrêté de boire ce jour là, mais ma façon de penser s'est mise à changer. J'ai commencé à penser que ma vie pourrait s'améliorer si je ne buvais pas. Je ne savais pas comment arrêter, ou ce que je ferais si j'y arrivais.

Quelques semaines plus tard, j'étais impliquée dans un accident de voiture avec d'autres jeunes. Je ne me souviens pas avoir été transportée à la salle d'urgence, et lorsque je me suis réveillée, j'avais les deux jambes dans le plâtre. Une infirmière m'a dit par la suite que j'étais arrivée très ivre et que j'étais chanceuse d'être en vie, et elle a ajouté : « Tu ne serais peut-être pas ici si tu n'avais pas bu ».

Une dame est venue me rendre visite ce soir-là, et elle m'a dit qu'autrefois, elle se retrouvait toujours dans des accidents en état d'ébriété. Elle m'a dit qu'elle avait une maladie qui s'appelait l'alcoolisme et qu'il y avait une réunion des AA à l'hôpital, une réunion pour les personnes qui avaient un problème d'alcool.

Je voulais sortir de cette chambre d'hôpital au plus vite, et je suis donc allée à cette réunion, où un homme qui devait avoir la trentaine m'a demandé mon âge. Lorsque je lui ai répondu que j'avais 15 ans, j'ai eu de la difficulté à retenir mes larmes. Cet homme m'a dit qu'il était membre des AA depuis son adolescence, et que c'était la meilleure chose qu'il ait jamais faite. Quelques personnes plus âgées ont parlé d'elles, mais parfois, je pensais qu'elles parlaient de moi. Après la réunion, une dame m'a demandé où je vivais, et j'ai dit : « Nulle part ». Elle est restée près de moi pendant que je téléphonais à ma grand-mère.

J'ai parlé à grand-maman pour la première fois depuis quelques années, et elle m'a dit qu'elle avait prié pour que je sois saine et sauve. Elle m'a dit que je pouvais revenir, mais pas si je buvais ; j'ai répondu que j'essaierais.

J'ai quitté l'hôpital sur des béquilles et munie du numéro de téléphone d'une membre des AA. Elle m'avait dit de lui téléphoner dès que j'arriverais à la maison.

Ce fut le début de mon rétablissement, il y a quatre ans de cela. Les membres des AA m'amenaient aux réunions. Plus j'écoutais, plus je voyais que mon problème était une maladie : l'alcoolisme. Et j'ai vu que je pourrais peut-être y faire quelque chose — comme ne pas prendre le premier verre, aujourd'hui. Après quelques semaines, j'ai rencontré des adolescents chez les AA et cela m'a vraiment beaucoup aidée à rester abstinente avec des gens qui me ressemblaient et qui essayaient de s'en sortir ensemble, abstinentes.

J'ai assisté à beaucoup de réunions des AA, et rester abstinente est la chose la plus importante dans ma vie. Si je ne suis pas abstinente, je n'ai rien, pas d'amis, pas d'endroit où rester, pas de diplôme ni rien pour entretenir l'espoir. Maintenant abstinente, je n'ai plus oublié mon anniversaire de naissance depuis quatre ans.

*Je ne peux pas être un alcoolique parce  
que je peux boire beaucoup.  
Je ne suis jamais malade.*

mythe  
réalité

Certaines de nos histoires, racontées dans cette brochure, concernent des jeunes qui avaient la capacité de boire en grande quantité. Nous aussi sommes alcooliques.

## **Laura** **Arrivée chez les AA à 15 ans**

**« Je me vantais de boire plus  
que les jeunes plus âgés que moi ».**

J'ai grandi dans un foyer avec deux musiciens professionnels comme parents, et une cave à vin bien remplie. Il y avait souvent des réceptions et l'on m'offrait de l'alcool, même à un très jeune âge. Je me rappelle encore le goût de ma première gorgée à quatre ans.

À 13 ans, je me suis mise à avoir, selon les adultes, de mauvaises fréquentations, et je me van-

tais de boire plus que les jeunes plus âgés que moi.

J'allais encore à l'école, j'avais de bonnes notes et j'impressionnais les gens avec mon talent musical. J'aimais être la petite fille sage, mais en même temps, je détestais cela.

Un jour, je me suis réveillée dans un lit d'hôpital, une intraveineuse dans le bras pour me nourrir, attachée avec des sangles, des tubes d'oxygène dans le nez, et absolument aucun souvenir de ce qui était arrivé. Les autres m'ont dit que j'avais bu l'équivalent d'une bouteille de soda d'alcool, que j'étais tombée dans l'escalier, que j'avais uriné et vomi sur moi, et que j'avais perdu connaissance à l'arrière de la voiture d'une amie.

À 14 ans, les choses ont empiré. Je buvais de plus en plus souvent, en plus grandes quantités, et seule. Je suis tombée en amour avec l'oubli que me procurait la bouteille. J'ai abandonné l'école à la première moitié de ma neuvième année, et je volais pour avoir de l'argent. J'étais décidée à continuer à boire, que ce soit en utilisant le compte bancaire de maman, en mettant des bijoux en gage ou en cambriolant des maisons.

À 15 ans, je vivais avec un garçon dans un tacot stationné dans les bois. J'avais besoin d'alcool pour engourdir la douleur intérieure que je ressentais. Enfin, nous avons été arrêtés par la police et nous avons dû répondre de quatre accusations criminelles. Peu après, on m'a amené dans un pensionnat pour réhabilitation à long terme. C'est ce jour-là que je suis devenue abstinente.

Pendant les trois années suivantes, je suis restée dans cet établissement. Au début, c'était difficile. Je n'acceptais pas l'idée d'une puissance supérieure et je continuais de mentir, de manipuler, d'être une petite peste, même si je ne buvais pas. Comme je ne pouvais plus utiliser l'alcool comme bouc émissaire, je me suis vite rendu compte qu'il devait y avoir des défauts profondément enracinés en moi pour me causer tant de douleur.

J'ai observé les centaines d'autres jeunes comme moi qui se raccrochaient à une solution qui paraissait hors de ma portée. Un jour, j'ai simplement demandé à une autre alcoolique comment elle faisait. Ce fut par cet acte d'abandon que mon voyage vers une vraie abstinence a commencé.

La vie ne semblait pas plus facile, mais au

moins, je pouvais la vivre. Mon idée d'une puissance supérieure est devenue quelque chose de qui je pouvais toujours dépendre. J'ai fait les Étapes, et — surprise — ce programme a fonctionné dans ma vie ! Je me démène encore tous les jours, mais je sais qu'il y a une chaise pour moi chez les Alcooliques anonymes où je serai accueillie pour trouver une solution à mes problèmes.

J'ai aujourd'hui 19 ans, je suis encore abstinente, et je vais à l'université. J'ai retrouvé ma famille ; j'ai retrouvé ma dignité ; je suis sereine. Je vais aux réunions tous les jours et j'ai une marraïne sur qui je peux compter.

Ce fut la plus formidable expérience que je n'ai jamais tentée, et j'ai trouvé que le lâcher-prise m'a permis de gagner.

*Les membres des AA veulent toujours boire. Ils sont misérables et bougons.*

mythe  
réalité

La plupart d'entre nous sont très confortables de ne pas boire. De plus, nous nous amusons beaucoup plus qu'avant.

### **Chris Arrivé chez les AA à 16 ans**

**« J'ai eu la preuve que les AA fonctionnaient, et qu'ils fonctionnaient bien ».**

J'ai pris mon premier verre à 12 ans. Les effets de l'alcool m'ont donné la certitude que c'était la réponse à mes problèmes. Il y avait un manque dans ma vie jusqu'à ce que je prenne ce verre. Ma vie familiale était déprimante. J'étais le cinquième de huit enfants. Mes frères aînés buvaient régulièrement et semblaient aussi souffrir d'alcoolisme. Enfant, je ne me sentais jamais à ma place. Même si je semblais connaître tout le monde, je me sentais très seul. Souvent, avant de boire, je me disais

que j'étais un repas déshydraté qui avait simplement besoin de liquide pour être complet — ce liquide, c'était l'alcool.

J'ai commencé par me soûler avec de la bière, mais j'ai rapidement changé pour de l'alcool fort. Je buvais tout ce que j'avais à portée de la main. Généralement, je buvais directement à la bouteille et j'avais toujours une flasque sur moi quand c'était possible. Je n'ai jamais pensé que ce n'était pas normal de voler de l'alcool, de boire le matin ou de boire seul. Au début, l'alcool m'a sauvé la vie, mais rapidement, l'alcoolisme m'a humilié et m'a rendu misérable. Je suis entré au secondaire avec des notes moyennes, « beaucoup de potentiel », pour citer mes professeurs, et je participais à trois sports différents. Peu après, tout s'est effondré. J'ai joué avec l'idée du suicide, la fuite ultime contre la dépression.

Je buvais encore plus et je ne pouvais plus maintenir cet effet enivrant ; j'ai donc bu plus rapidement et peu après, je perdais connaissance ou je vomissais.

À 15 ans, un incident à l'école m'a mené chez les AA. Alors que j'avais bu beaucoup de whisky et de vin, je trébuchais dans les corridors de l'école et je me suis retrouvé face à face avec le vice principal. Il m'a amené à son bureau où, même si j'ai de la difficulté à m'en souvenir, j'ai dû lui parler de mes problèmes. Il a suggéré à ma famille de m'amener dans une réunion des AA. Même s'il n'était pas membre, il savait que le programme avait du succès.

À ce moment-là, peu m'importait ce qui arrivait. Ce soir là, je suis allé à ma première réunion dans un centre de désintoxication. Il y avait beaucoup de monde à la réunion et c'était une soirée d'anniversaire. Ceux qui fêtaient leur anniversaire ont parlé de la douleur de boire et de la joie d'être abstinent. C'est tout ce dont je me souviens de cette soirée.

Après la réunion, un voisin qui avait huit ans d'abstinence et qui travaillait au centre de désintoxication m'a suggéré de rester pendant deux semaines pour en apprendre plus sur la maladie. Encore une fois, je ne me souciais pas de ce que je faisais. J'ai pensé que le centre de désintoxication serait comme des vacances, mais j'étais très mal

à l'aise; ils ont insisté pour que je me regarde en face.

Lorsque j'ai quitté le centre, j'ai assisté à des réunions des AA. J'admettais que ma vie était un échec, mais il m'a fallu six mois de rechute et de dépression pour admettre ma défaire devant l'alcool et m'abandonner aux AA. Je me souviens avoir dit aux gens pendant ces six mois de beuverie de misère : « Je suis trop jeune pour être alcoolique ». J'avais aussi un million d'autres excuses pour ne pas aller chez les AA.

Je ne croyais pas pouvoir me rétablir, et je ne croyais pas que les AA fonctionnaient. Le fait d'aller à encore plus de réunions m'a donné la preuve que les AA fonctionnaient, et fonctionnaient bien. Mieux, j'ai commencé à m'identifier à d'autres témoignages. Convaincu que j'étais impuissant devant l'alcool et que j'avais besoin d'aide, j'en suis venu à croire que je pourrais me rétablir chez les AA. Depuis les quatre dernières années, j'ai appris que si je peux juste rester abstinant un jour à la fois, avec l'aide d'une Puissance supérieure, j'ai une chance. J'ai essayé de boire et d'aller aux réunions, de ne pas boire et de ne pas aller aux réunions — mais le mieux, c'est de ne pas boire et d'aller aux réunions.

Pour moi, la sobriété ne consiste pas seulement à cesser de boire, mais à changer mes attitudes. Les Douze Étapes des AA me permettent d'être utile aux autres. J'ai maintenant le sentiment d'être utile dans la vie. Je me sens guidé. Je ne suis plus lancé dans le flipper de la vie comme lorsque j'étais occupé à boire.

*Je peux prendre un verre sans  
conséquence.*

## mythe réalité

Alors que plusieurs d'entre nous pouvaient parfois ne prendre qu'un verre et ne plus boire pendant la soirée ou le lendemain, tôt ou tard, nous nous soûlions à nouveau. Le simple fait d'essayer de contrôler sa façon de boire est un signe de problème.

**Anisa**  
**Arrivée chez les AA à 16 ans**

*« Je pensais que ma vie était finie;  
j'étais loin de me douter qu'elle était  
sur le point de commencer ».*

Avant même d'avoir pris mon premier verre, je ne me sentais pas sûre de moi et différente des autres. Je me suis soulée pour la première fois à 14 ans. Nous nous promenions en voiture dans l'auto d'une amie et nous buvions de la bière. Je me sentais bien, acceptée, en confiance — et j'ai eu mon premier trou de mémoire.

Après, ce fut une suite de problèmes continus, y compris des ennuis avec les policiers, me faire expulser des équipes à l'école et être privée de sortie par mes parents. Le plus honteux, j'ai attaqué maman. Lorsque je buvais, j'étais violente et je parlais fort, je n'avais plus peur de personne. En moins de deux ans, j'étais devenue une personne hypocrite, malhonnête et déloyale.

Le bas-fond est survenu lorsque j'ai décidé de m'enivrer avant une partie de football. Sortant d'un trou de mémoire, je me suis retrouvée en ambulance. Les ambulanciers m'ont dit que j'étais en route vers un centre de traitement, après qu'on m'eut pompé l'estomac et que j'avais failli mourir empoisonnée par l'alcool.

Le lendemain, encore dans les brumes de l'alcool et remplie d'angoisse, j'ai rampé du lit jusqu'au plancher froid de la salle de bains, j'ai serré la porcelaine froide du cabinet et j'ai vomi dans les toilettes.

Ainsi, j'en étais rendue là? La vision d'amis et de ma famille m'a traversé l'esprit, et j'ai eu plus honte que jamais. C'était le 18 octobre 1987. Je pensais que ma vie était finie; j'étais loin de me douter qu'elle était sur le point de commencer.

Le lendemain, j'ai assisté à ma première réunion des AA, même si je pensais que cela n'était pas pour moi. J'étais une buveuse sociale, pas une alcoolique. C'était un mot pour décrire les gens qui vivaient sous les ponts.

Après trois semaines de réunions quotidiennes, j'ai entendu deux jeunes dire que je ne réussirais jamais. En vrai alcoolique, j'ai pensé : je vais leur montrer! À la réunion des AA ce soir-là, je me

suis présentée : « Je m'appelle Anisa et je suis une alcoolique ». C'était un départ. Pour la première fois, j'ai admis que j'étais une alcoolique et j'ai accepté quelque part au fond de moi que c'était peut-être vrai.

Après 30 jours, j'ai eu mon congé du centre de traitement et je suis retournée à l'école, chez moi et vers mes amis. Par contre, tout était différent, car j'étais différente. J'ai immédiatement pris une marraine et je me suis mise à transporter mon Gros Livre avec moi, à assister aux réunions des AA et à d'autres groupes de soutien. Il y avait tant de jeunes qui devenaient abstinents qu'à 16 ans, j'étais l'une des plus âgées ! Je me suis fait une place dans les groupes et j'ai commencé à me tenir avec les autres, à boire du café, à jouer aux quilles, à aller au cinéma, à vivre sans ingurgiter d'alcool.

Au même moment, ma dernière année de secondaire débutait, cela faisait déjà presque un an que j'étais abstinente et ma vie avait changé du tout au tout. Pendant que mes collègues faisaient la fête, je contemplais ma Puissance supérieure. Ma vie à l'école en était confuse, mais j'ai persévéré. Mon mantra est devenu : « Fais semblant, jusqu'à ce que cela soit vrai ». J'ai obtenu mon diplôme et je suis allée à l'université. Avec l'aide d'autres alcooliques abstinents, j'ai appris comment étudier, comment faire face à la pression, comment transformer mes faiblesses en forces, et comment développer l'estime de moi en faisant les Douze Étapes.

À 17 ans, ma vie était au-delà de mes plus grandes espérances. J'ai vécu et j'ai voyagé en Europe et en Amérique du Nord, j'ai visité des villes dont j'ignorais l'existence, je me suis ouverte à la vie, et je me suis intéressée à l'art, à la littérature et à la nature.

*Si la soirée est un vrai succès, alors  
naturellement, personne  
ne s'en souvient.*

## mythe réalité

La plupart des gens n'ont pas de trous ou de perte de mémoire. Perdre ce temps n'est pas normal et les pertes de mémoire sont un symptôme d'alcoolisme.

À 16 ans, j'avais comme ambition d'être soûlé sur un canapé. Aujourd'hui, j'ai reçu la liberté de choisir tout ce que je voulais dans la vie. Je peux être moi-même à toute heure en demandant simplement à ma Puissance supérieure de m'aider à ne pas boire, à ne pas prendre mon premier verre, et à aider les autres.

## **Norm Arrivé chez les AA à 16 ans**

**« *Je voulais mourir. Je me souviens m'être senti très, très seul* ».**

Jusqu'à 12 ans, j'étais le meilleur enfant en ville — je réussissais à l'école, j'étais un « bon garçon ». Ma famille a déménagé quand j'avais 13 ans et j'ai découvert la bière et la marijuana. Boire et fumer m'ont aidé à me sentir à l'aise et à « faire partie » du groupe, et j'ai décidé que c'était la solution à la solitude. Il était agréable de boire, c'était cool et je me sentais accepté — par moi-même et par les autres jeunes.

Je buvais de la bière chaque fois que je le pouvais et tout me plaisait — le goût et surtout la façon dont je me sentais. J'avais parfois de la difficulté à m'en procurer — généralement, je demandais à des garçons plus vieux de l'acheter. Ils étaient très cools, responsables, et personne ne les bousculait — ils se soulaient chaque fois qu'ils le voulaient. Je les enviais beaucoup.

C'est curieux la rapidité avec laquelle j'ai changé. À 12 ans, je pensais que je serais policier ou enseignant. Un an plus tard, la seule chose à laquelle je pouvais penser était de vieillir pour pouvoir m'acheter autant de bière que je le voulais, sans avoir à répondre à des questions.

Comme chaque matin j'avais des maux de tête et je tremblais, je commençais à avoir des difficultés à l'école. Je ne pouvais même pas noter les devoirs que je devais faire à la maison, encore moins les faire.

Ma famille ne cessait de me harceler sur mes notes, et elle voulait que je laisse tomber ces nouveaux amis, car elle pensait qu'ils me faisaient agir de façon étrange, qu'ils me rendaient nerveux et tremblant, et que c'était leur faute si mes notes étaient médiocres. Je ne pouvais plus supporter les

disputes. Je me suis donc sauvé.

J'ai trouvé un coin sur le trottoir près de la station d'autobus, et j'ai quêté tous les jours assez d'argent pour m'acheter ma provision de bière. J'avais beaucoup de beaux projets : un travail, peut-être dans le bâtiment, trouver une chambre et acheter un énorme réfrigérateur pour conserver toute la bière que je voulais. J'aurais même une petite amie.

Ces grands rêves se sont évanouis lorsque j'ai été arrêté dans une voiture volée. Je ne peux pas me rappeler ce qui est arrivé exactement. Un moment, j'étais dans la station d'autobus et tout de suite après, la police de la route m'a arrêté, à environ 300 kilomètres de chez moi. En moins d'une minute, j'ai changé d'idée à propos de mes parents.

Mon père a convaincu les autorités de me laisser partir, et je suis rentré à la maison. Je savais que j'étais dans un fichu pétrin, mais je ne savais pas pourquoi. L'alcool n'était pas le problème — j'étais le problème. Parce que j'avais peur de me retrouver à nouveau dans la rue, j'ai cessé de boire. Je suis retourné à l'école et il m'arrivait parfois de penser que je devenais fou — je ne savais pas de quoi j'avais peur. Tout était trop compliqué et je voulais mourir. Je me souviens m'être senti très, très seul.

Un des jeunes que mes parents aimaient m'a invité à une soirée, un jeune qui ressemblait à ce que j'étais avant. Ses parents lui ont permis d'avoir beaucoup d'alcool à cette soirée. Je me sentais tellement mal dans ma peau que je me suis dit que « quelques verres » ne me feraient pas de tort. Au contraire, cela m'aiderait. C'est ce qui est arrivé. J'ai ri, j'ai dansé et j'ai demandé à une fille de sortir. Nous sommes devenus très proches et je suis devenu un nouvel homme. Ses amis étaient mes amis et ils m'ont invité à leurs soirées.

Nous buvions lorsque mes parents n'étaient pas là, et nous buvions lorsqu'ils y étaient. Personne ne s'en souciait — pourvu que je ne conduise pas. Mes parents étaient tellement heureux que j'aie de nouveaux amis qu'ils n'ont pas remarqué que j'avais recommencé à boire.

Les soirées où l'on buvait ne me suffisaient plus, et j'étais si malade le lendemain que j'essayais de boire quelques bières dès le réveil. Bientôt, je buvais jour et nuit. Mes parents ont finalement compris et m'ont pratiquement transporté chez

notre médecin de famille. Il m'a envoyé dans un centre de désintoxication où j'ai finalement cessé de trembler. J'y ai entendu des membres des AA parler d'eux.

Il était étrange d'entendre des personnes plus âgées parler de ce qu'elles avaient fait en état d'ébriété. L'un d'eux a dit que son fils était chez les AA et qu'il venait d'obtenir son diplôme de l'école secondaire. En moi-même, je me disais pour la première fois : « Peut-être que si je ne bois pas je ne voudrai plus me tuer et je pourrai obtenir un diplôme ». Après la réunion des AA, le conférencier m'a donné son numéro de téléphone, et il m'a dit de lui téléphoner le jour où je quitterais le centre.

Le jour où je suis sorti, cet homme m'a amené dans une réunion des AA, et j'ai été étonné. C'était un groupe de jeunes membres des AA, et il y avait là tous les jeunes dont j'ai toujours eu si peur, c'est-à-dire tout le monde.

Il y avait des sportifs, et des gars avec de longs cheveux, avec des bandeaux et des jeans déchirés. Il y avait des filles à l'air sage et des filles aux allures rebelles. Toutes les cliques que je n'imaginai pas dans la même salle étaient là, et tout le monde avait sa place. Pour la première fois, j'ai pensé que je trouverais peut-être ma place et que ces gens voulaient que je sois là.

Je vais aux réunions depuis ce temps-là, et je n'ai jamais repris d'alcool. J'ai bien des sentiments mêlés et des idées sur moi et sur les autres. Mais chez les AA, je reste abstinent et j'apprends à vivre. Je fais de mon mieux chaque jour, en essayant de ne pas me décourager lorsque les choses ne vont pas comme je le voudrais.

*Les AA vous font cesser de boire pour  
le restant de vos jours.*

## mythe réalité

Les AA ne nous « font » pas faire quoi que ce soit, et nous ne promettons pas de ne plus jamais boire. Nous évitons seulement de prendre un verre — le verre suivant — une journée à la fois. Juste pour aujourd'hui, nous ne buvons pas. Demain ? On ne le sait pas.

## **Julee**

### **Arrivée chez les AA à 16 ans**

« *Je me détestais terriblement* ».

J'étais une adolescente alcoolique, une fille de 14 ans qui voulait désespérément devenir femme. Je détestais l'autorité, je fuyais la douleur de mon enfance et je cherchais des sensations, peu importe le prix.

Je voulais être le rêve de tous les garçons et la meilleure amie de toutes les filles. Je voulais être la meilleure, la plus jolie fille, la mieux vêtue, la meilleure joueuse de basket-ball. Au lieu de cela, j'ai trouvé un garçon qui faisait du skate, j'ai perdu ma virginité et j'ai laissé tomber mes rêves pour boire du mauvais vin avec les filles du voisinage.

Ces quelques premiers verres m'ont apporté la paix et un sentiment d'appartenance à la race humaine. J'ai vendu mon âme à l'alcool, j'ai abandonné mes rêves, et j'ai brisé toutes mes promesses faites à tout le monde, y compris à moi-même. Lorsque je buvais, les garçons m'aimaient, j'avais plus confiance en moi et je ne craignais plus rien.

Rapidement, par contre, ma nouvelle solution est devenue mon pire cauchemar. Lorsque je buvais, je perdais connaissance et je me retrouvais avec des gens que je ne connaissais pas, je me retrouvais dans des fonds de cour et dans d'étranges maisons à l'autre bout de la ville. J'ai été violée à quelques reprises quand j'étais très intoxiquée.

J'ai commencé à prendre d'autres drogues. Je n'en pouvais plus et à 16 ans, j'ai tenté de me suicider. Finalement, ma famille m'a placée dans un centre de réhabilitation, et c'est là que j'ai entendu parler des AA pour la première fois. Je suis retournée trois fois au même centre de traitement pendant l'année. Je pensais que j'étais trop jeune pour être une alcoolique. J'ai rapidement compris que chaque fois que je prenais de l'alcool, des choses affreuses se produisaient.

J'ai commencé à voir que j'avais détruit ma vie. Je me détestais et j'ai décidé d'essayer cette chose qu'on appelle les AA. Je suis allée à des réunions avec d'autres filles abstinentes de 16 ans. Finalement, j'ai trouvé une marraine et elle m'a fait

faire les Étapes. J'ai trouvé un groupe d'attache, et à ce jour, je suis encore convaincue qu'il m'a sauvé la vie. J'ai dû me tenir avec les gagnants, car certains jeunes commençaient à quitter les réunions pour boire. J'ai commencé à faire du service, et un jour, j'ai compris que je ne voulais plus mourir et que je ne voulais plus boire. J'ai appris que si je faisais ce que les gens chez les AA me disaient de faire, je resterais probablement abstinent.

Je viens d'avoir 30 ans, et j'ai treize ans et demi d'abstinence continue. La sobriété m'a redonné la vie, et elle m'a donné la paix intérieure. On m'a dit à ma première réunion de m'attendre à un miracle, et je suis contente de l'avoir cru, car il s'est produit et il continue de se manifester dans ma vie.

### **Andrew Arrivé chez les AA à 17 ans**

**« *Un moment de clarté m'a  
disposé à écouter* ».**

J'ai commencé à boire à 12 ans. Lorsque je buvais, le sentiment que j'avais d'être différent et mal adapté n'avait plus d'importance. Au début, je buvais lorsque l'occasion se présentait. Avec le temps, je me suis assuré que les occasions de boire se présentent plus régulièrement. Quand j'ai eu 13 ans, si je ne réussissais pas à sortir et à boire au moins un soir pendant la fin de semaine, je devenais irritable et mécontent.

À 14 ans, je suis entré au secondaire et j'ai commencé à me tenir avec des jeunes, certains plus âgés, qui savaient comment se procurer de l'alcool.

Je pensais que les gens qui prenaient de la drogue manquaient de contrôle; puis, je me suis mis à en prendre. Je pensais que les gens qui se soûlaient les soirs d'école manquaient de contrôle, jusqu'à ce que je le fasse aussi. La dernière ligne que j'ai franchie à l'école secondaire, ce fut quand j'ai commencé à boire à l'école. Je m'arrangeais encore pour réussir et en fait, j'ai réussi mes cours en trois ans (bien que j'aie été ivre à ma propre cérémonie de collation des grades). Cela m'a prouvé que je n'avais pas de problème avec l'alcool ni avec les drogues.

Je suis entré à l'université à 17 ans. J'avais

encore plus de liberté, et j'ai commencé à boire et à me droguer tout le temps. La soupe devenait de plus en plus chaude et j'ai donc quitté l'école pour ne pas faire face à un échec.

Dans les conditions pour quitter l'école, j'ai accepté d'aller dans un centre de traitement pour dépendance aux drogues et à l'alcool. En entrant dans le programme de traitement, j'ai eu un moment de lucidité. Si rien ne changeait, j'allais boire à nouveau; et si je recommençais à boire, je reviendrais au même point de départ. Cet éclair de lucidité m'a disposé à écouter ce qui m'a été dit au programme de traitement.

Le programme était une introduction aux Douze Étapes des Alcooliques anonymes. On m'a dit d'aller aux réunions des AA et de commencer la lecture du Gros Livre. J'ai fait les deux choses, même si je me sentais encore mal à l'aise et si j'étais encore obsédé par l'alcool. Je n'étais pas certain de vouloir ce que les gens avaient dans les réunions des AA, mais j'étais convaincu de ne plus vouloir ce que j'avais.

J'ai enfin compris lorsque j'ai lu la partie du Gros Livre où il est suggéré, si nous avons quelques doutes à savoir si nous sommes alcooliques, d'essayer de contrôler sa boisson. J'en ai eu froid dans le dos. Je savais ce qui arriverait si je buvais : je me soulerais. Si rien ne changeait, je retournerais boire; et si je buvais, je me soulerais. J'étais impuissant devant l'alcool. J'étais aussi tout à fait prêt à admettre que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. J'avais fait la Première Étape.

J'ai commencé à faire les autres Étapes avec un parrain. L'idée de Dieu et de faire mon inventaire me rebutait, mais je me suis quand même résigné. J'étais désespéré. Lentement, les choses ont commencé à changer chaque jour dans mon attitude et dans la façon dont je me sentais. L'obsession de boire m'a habité pendant un certain temps, mais elle a finalement disparu. Je commençais à prendre part à ma propre vie.

Je suis abstinent depuis ma première réunion des AA et cela fait maintenant plus de 20 ans. J'enseigne dans une université et je suis très, très heureux. Je vais toujours régulièrement aux réunions des AA. Les Alcooliques anonymes m'ont donné une très belle vie.

*Je suis mauvais, un buveur  
sans volonté.*

# mythe réalité

Nous avons appris que l'alcoolisme est une maladie, pas une faiblesse morale. Comme la plupart des autres maladies, elle peut frapper n'importe qui. Il n'y a pas de remède pour guérir de l'alcoolisme ; on peut simplement en arrêter le cours. Au lieu de prendre des médicaments, nous participons au programme des AA.

## **Pamela Arrivée chez les AA à 17 ans**

**« *L'alcool avait transformé une enfant sage en buveuse avec trous de mémoire quotidiens* ».**

J'ai grandi dans une famille juive aisée, dans la banlieue de New York, et je fréquentais des écoles privées parmi les plus réputées. Mon avenir était plein de promesses... jusqu'à ce que je boive.

Mes frères aînés et leurs amis m'ont initiée à l'alcool quand j'avais 12 ans, dans le sous-sol de la maison de mes parents. Je voulais être acceptée et mes frères trouvaient drôle de voir leur petite sœur ivre. Avec l'alcool, je me sentais importante, attirante et sans peur.

Rendue en neuvième année, l'alcool avait transformé une enfant sage et innocente en menteuse, tricheuse, et en buveuse autodestructive qui avait des trous de mémoire quotidiens. J'ai essayé de sauver les apparences pour éviter que l'on me parle de ma consommation d'alcool. En réalité, j'avais d'assez bonnes notes, je faisais partie d'une compagnie de danse et j'étais même présidente de ma classe. Pendant ce temps-là, je perdais la plupart des amies que j'avais connues au primaire, et je perdais le fil des mensonges que je débitais à ma famille. Un jour, à 15 ans, les médecins ont cru que j'avais des troubles du comportement alimen-

taire, car je ne pesais que 39 kilos. La vérité, c'est que je n'aimais pas manger, car il était plus facile de se soûler l'estomac vide. J'avais de terribles lendemains de veille et je vomissais presque tous les matins. J'ai aussi commencé à prendre des drogues.

Mon école était sur un campus fermé et j'ai souvent été pris à sortir du terrain pour boire et prendre de la drogue. Mes notes ont commencé à baisser, et il m'était de plus en plus difficile de faire semblant.

J'ai changé d'école, pensant que cela pourrait aider, mais je n'ai pas réussi à maîtriser ma consommation d'alcool. En fait, c'était bien pire. Un directeur de l'école m'a suggéré d'assister à quelques réunions des AA, mais je n'étais pas prête pour la solution.

L'été après ma deuxième année, je suis allée en Suisse dans le cadre d'un programme d'échange. C'était la première fois de ma vie que je pouvais boire légalement. L'été a commencé par une série de trous de mémoire et il s'est terminé par un moment de lucidité. J'étais assise seule à la terrasse d'un café et je me soûlais. La journée n'avait rien d'extraordinaire. Aucune catastrophe, pas de sirène, juste une fille remplie de peur et de désespoir qui savait qu'elle avait besoin d'aide. C'est à ce moment-là que j'ai voulu plus que tout aller chez les Alcooliques anonymes pour devenir abstinente.

De retour à l'école en septembre en troisième année, à 17 ans, j'ai commencé à aller aux réunions des AA. J'ai travaillé avec une marraine qui m'a guidée à travers les Douze Étapes. Je suis allée à beaucoup de réunions et j'ai développé une relation avec une Puissance supérieure. Les AA sont devenus pour moi un mode de vie, ils m'ont redonné l'espoir dans la vie que j'avais cru avoir perdu. Il y a plus de 17 ans que ce moment de lucidité m'a permis de m'ouvrir au don des Alcooliques anonymes.

**John**  
**Arrivé chez les AA à 18 ans**

*« Les AA m'ont montré un mode de vie qui valait bien mieux que celui que j'avais ».*

Je suis le cadet de 11 enfants d'une famille d'alcooliques. Nous avons déménagé très souvent, et mes parents ont divorcé quand j'avais neuf ans. Il y a eu beaucoup d'abus dans la famille, et j'étais très gêné et timide. Je courais toujours vers ma mère pour qu'elle me rassure lorsque j'avais peur d'être frappé par mon père.

Je me suis soulé pour la première fois à 11 ans. Boire m'a enlevé la peur des gens et l'insécurité, mais m'a causé des problèmes. Adolescent, j'ai fait de nombreux séjours en traitement, en maison de réadaptation et centres correctionnels juvéniles. Je n'ai jamais obtenu mon diplôme. C'est en prison que j'ai lu pour la première fois un livre dans sa totalité. J'ai essayé de tromper tout le monde et j'ai rapidement appris à dire ce que les adultes voulaient entendre pour qu'on me laisse tranquille. Pourtant, je me sentais très seul, car je croyais être le seul à avoir ces problèmes.

Il y avait des périodes d'abstinence pour plaire aux autres, mais elles ne duraient pas, et la vie continuait d'être insupportable.

Ma dernière période de consommation a duré environ un an. Après ma dernière cuite, je me suis retrouvé en prison pour trois vols et une agression. J'espère ne jamais l'oublier : je voulais ramper jusque dans le coin de ma cellule de prison et mourir.

On m'a envoyé en traitement dans un centre correctionnel régional, et dans une autre maison de réadaptation. C'est alors que j'ai commencé à parler aux autres et à trouver la liberté chez les AA. Je ne savais pas si je voulais être abstinent, mais les gens dans les réunions des AA disaient sans cesse, « Reviens ! » C'était vraiment bon à entendre. Les AA m'ont montré un moyen de vivre beaucoup plus efficace, et m'ont enseigné comment je pouvais faire face aux problèmes quotidiens de la vie sans me sentir seul.

Je sais que j'ai encore beaucoup de chemin à faire, mais avec ce programme et Dieu, je sais que je peux passer au travers, même si j'ai encore de mauvaises journées.

J'ai eu l'occasion de partager mon expérience, ma force et mon espoir dans quelques centres correctionnels. Je sens que je fais davantage partie du programme et cela est très gratifiant. Avec Dieu, je peux apprendre comment vivre « heureux, joyeux et libre » et rester abstinent une journée de plus.

## **Bob** **Arrivé chez les AA à 18 ans**

*« Je ne me réveille plus le matin en me demandant ce que j'ai fait la veille ».*

À 18 ans, je buvais et je me droguais quotidiennement. Tous les matins, au réveil, j'allais acheter de l'alcool. J'achetais ce que j'avais bu la veille pour tenter de calmer mon estomac, ma nausée, et mes tremblements. Puis, je partais vers la campagne, je prenais une gorgée et je vomissais, je continuais ainsi jusqu'à ce que je puisse garder assez d'alcool pour cesser de trembler.

Je rêvais d'avoir vu le jour il y a 150 ans. J'aurais pu être un cow-boy — par exemple un chasseur de bisons, totalement autonome. Je passais beaucoup de temps sur les petites routes au nord de l'Okla-homa, dans mon camion, avec une bouteille de whisky. Je pensais que tous les jeunes de mon âge faisaient ça.

J'avais un ami qui ne buvait pas. Il parlait de son « programme » à mots couverts. Je n'avais aucune idée qu'il s'agissait du programme des Alcooliques anonymes. Il parlait simplement de ce qu'il faisait : il ne buvait pas, seulement pour aujourd'hui.

J'ai voulu faire quelque chose au sujet de ma consommation d'alcool. Je suis allé à des réunions des AA; même si je ne pouvais pas écouter, j'ai retenu quelques petites choses simples : « Un jour à la fois », « Garder ça simple », et « Agir aisément ».

Je savais que je devais moins boire. J'ai toujours été un coureur de 50 mètres dans une course de 100 mètres, et je n'ai jamais rien terminé. J'ai commencé chez les AA de la même façon. Je voulais réussir, mais je ne voulais vraiment pas qu'on m'en parle. Je voulais y arriver à ma façon. J'entendais : « Laisse le taux d'alcool descendre au-dessous

des oreilles et ensuite, tu pourras commencer à entendre ». Aux réunions des AA, j'ai rencontré des personnes abstinentes depuis 20 ans, et d'autres qui venaient d'arriver et qui étaient ivres. Je n'étais ni plus ni moins important que les autres.

Abstinent, je n'ai pas ce sentiment effroyable lorsque je rencontre de nouvelles personnes. Je n'ai pas cette peur constante du monde extérieur. Lorsque le monde semble devenir fou, j'ai besoin de voir que c'est moi qui suis fou, pas le monde.

Je n'avais jamais pu montrer aux gens ce que je ressens pour eux. Aujourd'hui, je suis libre de leur montrer que je me soucie d'eux. C'est magnifique de ne pas être ivre et de ressentir l'amour comme jamais auparavant.

Plus important, je ne me réveille pas le matin en pensant à m'enivrer, ni à me demander où trouver de l'argent. Il est impossible de décrire l'abstinence. C'est d'être libre. L'abstinence est le plus grand cadeau — un cadeau que je n'ai jamais voulu, mais que je suis heureux d'avoir.

## **Carmen**

### **Arrivée chez les AA à 20 ans**

*« J'avais fini d'être la vedette sur le campus ».*

À 17 ans, j'avais l'image d'une « fille modèle » et je l'ai méritée en gagnant une bourse d'études de quatre ans dans une université.

Pourtant, je suis entrée à l'université totalement en rébellion contre l'autorité. Je buvais dans les soirées et pendant les week-ends. J'ai été élue dans plusieurs corps étudiants et organisations. À cause de mes faibles notes et parce que j'ai été prise à boire lors d'un voyage payé par l'université, j'ai perdu presque tous ces honneurs, et j'ai perdu ma bourse.

Cet été-là, mes parents ont décidé que j'avais besoin de vacances. Mon père et moi nous disputions concernant sa forte consommation d'alcool, et sur mes fiançailles avec un garçon pas comme il faut; alors, pour avoir la paix, je suis allée à Atlanta. Je me suis mise à boire tous les jours dans un club de loisir avec d'autres étudiants en vacances.

Là-bas, boire jour et nuit ne me semblait qu'une activité sociale.

Je suis revenue à la maison à contrecœur, craignant de devoir cesser de boire de la sorte. Puisque l'on m'a forcée à retourner à l'école, j'ai décidé de réagir avec maturité en échouant. Pendant ma deuxième année, l'alcoolisme a géré ma vie. Si je buvais avant les cours, j'étais embarrassée et j'avais honte d'y aller. Pourtant, j'avais commencé à boire pour pouvoir assister aux cours, pour sortir avec des garçons, pour aller à des événements sportifs ou à des soirées. À la fin de cette deuxième année, j'ai été recalée. J'avais 19 ans.

La veille du Jour de l'An, j'ai vraiment pris conscience de ma façon de boire. J'avalais tout d'un trait pour atteindre rapidement cet état de confiance et me libérer de la solitude, de la peur et de la culpabilité. Lorsque j'y parvenais, je ne pouvais plus m'arrêter de boire.

Le lendemain, j'ai assisté à une réunion ouverte des AA, où j'ai entendu une femme commencer son histoire en parlant de sa consommation alors qu'elle était adolescente. J'étais en terrain connu. Je deviendrai peut-être une alcoolique, me suis-je dit. J'en suis peut-être déjà une.

Je me suis donc jointe aux AA. Mais à 19 ans, je me sentais trop jeune. Je me suis dit, à moi et aux autres : « Je ne peux pas m'amuser sans prendre d'alcool. La vie me coule entre les doigts. Je manque tout ». J'ai bu à nouveau, et ma peur, ma solitude, la culpabilité, le remords et les problèmes ont augmenté.

Malgré tout, je suis retournée à l'école et lors d'un week-end d'octobre, j'avais un rendez-vous qui s'est terminé dans un trou de mémoire. Le lendemain, j'avais la gueule de bois et j'étais remplie de haine et de dégoût de moi-même. Cette première gueule de bois et ce deuxième trou de mémoire ont été les deux excuses que j'ai prises pour me convaincre que je n'étais pas une alcoolique. Toute la journée, je me suis dit : « Je ne boirai plus jamais ». Puis, j'ai pensé : « C'est ce que ces AA disaient et le problème ne faisait qu'empirer ».

Ce soir-là, j'ai pris l'avion pour rentrer chez moi, et je suis arrivée juste à temps pour aller à une réunion des AA. Je voulais changer. Je voulais me libérer de la peur, de la solitude et du mensonge.

Je voulais avoir confiance en moi. Cette fois-ci, j'ai cru que la confiance en soi s'acquerrait avec l'abstinence. J'avais une nouvelle attitude; si les autres membres croient que je suis trop jeune, c'est leur problème. Quant à moi, j'entends bien rester!

Ce nouveau mode de vie a débuté la semaine précédent mes 21 ans. Je suis retournée à l'université et aux activités sur le campus. Après un an chez les AA, j'ai été élue officier du corps étudiant — une nouvelle fois.

Après deux ans, j'ai reçu deux diplômes et j'ai été admise en troisième cycle.

J'ai un jour craint que les activités sociales seraient impossibles si je ne buvais pas. Maintenant, je me soucie de moins en moins du fait que je ne bois pas, je m'amuse davantage et j'ai plus d'amis. Les principes du programme m'ont ouvert de nouvelles portes, m'ont donné de nouveaux espoirs et je profite de la vie beaucoup plus pleinement.

*Je sais que j'ai un problème.  
Je peux m'en sortir seul.*

## mythe réalité

Si tu es comme nous, il est peu probable que tu puisses t'en sortir tout seul. L'alcoolisme est une maladie progressive; et si un alcoolique continue de boire, la maladie empirera toujours.

### **Joyce Arrivée chez les AA à 20 ans**

**« J'ai décidé que j'étais juste en train de devenir folle. »**

J'ai pris une bière à 13 ans, et du vin de temps en temps à l'école secondaire. J'ai obtenu mon diplôme du secondaire avec mention. Je me suis mariée à 17 ans, me promettant d'aller à l'université pendant que mon marin de mari était outremer. Huit mois plus tard, mon mariage était brisé.

Ce fut une période de confusion et de désespoir. Pour la première fois, je me suis soulée. Je me sentais très grande, libérée de toutes mes peurs et de mon stress. Je détestais l'odeur et le goût de l'alcool, mais les effets étaient sublimes!

J'ai bu aussi souvent que possible, cherchant à m'enivrer et à revivre cet état de détente et de bien-être. J'ai connu de nombreux lendemains de veille et des trous de mémoire, que je mettais sur le dos de la dépression et des désordres émotifs. À quelques occasions, je me suis mise à trembler sans pouvoir m'arrêter. J'ai pensé que j'avais une maladie cardiaque — à l'âge tendre de 18 ans!

Je suis retournée à l'école, et devant l'insistance de ma mère, j'ai consulté un psychiatre. Bien sûr, je n'ai jamais parlé de ma consommation d'alcool au médecin. Comme j'étais certaine que mes problèmes étaient causés directement par le divorce de mes parents, je ne lui ai parlé que de mes années avant de fréquenter l'école.

J'en voulais à ma famille de se mêler de mes affaires et j'ai décidé de déménager. Mon père vivait dans le Missouri et j'ai été admise à l'université de sa ville. Je nourrissais le grand espoir d'aller à l'université et de travailler à temps partiel tout en prenant de l'alcool pour me détendre, jusqu'à ce que je trouve la solution à mes désordres émotifs.

Mais consommer de l'alcool occupait trop de mon temps, et donc, j'ai abandonné l'école pour un semestre de plus. Mes cuites, qui étaient « agréables et heureuses », ont cédé la place à des dépressions suicidaires. Après avoir vu deux autres psychiatres, j'ai décidé que j'étais juste en train de devenir folle. Je savais qu'un jour, je m'effondrerais totalement.

Je n'avais pas le courage de me suicider, car je craignais que le Dieu que j'imaginais ne tolérerait pas une telle action. Par contre, il ne me reprocherait certainement pas une dépression nerveuse. Je me réjouissais de mes pertes de mémoire : cela signifiait que ma fin approchait.

Mais ma dépression nerveuse n'arrivait pas assez vite et donc, l'année suivante, j'ai cherché un autre psychiatre. Il m'a mentionné l'alcoolisme et a parlé du courage, de la force et du soutien que les membres des AA se donnaient les uns les autres.

Moi, une alcoolique? Quelle idée absurde! Pour

calmer les tensions à la maison, j'ai assisté à une réunion des AA. L'accueil amical, la sincérité et l'honnêteté m'ont impressionnée. J'ai écouté l'histoire des membres qui avaient fait de la prison et avaient eu le delirium tremens, et j'ai décidé que je me joindrais à eux si je tombais aussi bas !

Lorsque j'ai recommencé à boire pendant les vacances, j'ai eu encore une fois recours aux AA. Mais je ne me sentais pas à ma place, ni là, ni ailleurs. Une génération — parfois deux — me séparait des autres. Je ne me suis jamais rapprochée de quiconque, j'ai refusé l'amitié, j'ai écouté l'esprit fermé, et j'ai suivi les suggestions au petit bonheur. Je croyais toujours que mon problème était d'ordre mental, que je n'étais pas alcoolique. J'ai donc recommencé à boire.

Finalement, je me suis retrouvée dans une chambre d'hôtel minable, avec des pilules, du vin, de la vodka et du gin, moi, une fille de 20 ans au milieu de la pièce qui vomissait dans une boîte à souliers, trop malade pour me rendre à la salle de bains. Cette fois-là, c'était le delirium tremens. Avec l'aide d'une femme non alcoolique qui habitait l'hôtel, je suis retournée chez les AA.

Après cinq ans d'abstinence continue, j'ai le pas un peu plus léger, et le cœur un peu plus joyeux. Comment fonctionnent les AA ? Je l'ignore. Je sais seulement que cela fonctionne.

Plusieurs de mes amis membres des AA sont plus âgés, mais il n'y a pas de barrière. Les AA sont assez grands pour nous accueillir tous.

*Les AA sont pour les clochards  
et les vieux.*

## mythe réalité

La maladie de l'alcoolisme s'attaque à des gens de tous âges, de toutes races et de toutes situation économique. Les AA peuvent aider les gens de toutes les couches de la société, et c'est ce qu'ils font.

## Arrivé chez les AA à 21 ans

*« Je savais pourquoi j'allais à l'université — pour m'amuser ».*

À 14 ans, après une soirée dansante à l'école, j'ai bu et j'ai eu mon premier trou de mémoire.

Pendant les sept ans qui ont suivi, j'ai bu de plus en plus. Je buvais tout ce qui me tombait sous la main. J'ai eu une fausse carte d'identité à 15 ans, ce qui m'a permis de boire dans les bars.

J'ai été admis dans une université très réputée. Je savais pourquoi j'allais à l'université – pour m'amuser et obtenir un diplôme. Je me suis joint à la meilleure confrérie d'étudiants et j'ai mesuré mon succès à l'école par le nombre de soirées, de rendez-vous et de fois où je me suis soûlé. Je n'ai jamais travaillé plus que nécessaire. Les trous de mémoire devenaient plus fréquents, ce que je considérais comme un signe que je m'amusais.

En deuxième année, le préfet de discipline m'a fait venir à son bureau. Un ami et moi nous étions retrouvés dans l'appartement d'une secrétaire à la fermeture du bar, et nous avons volé la moitié de ses biens. Elle nous a dénoncés et nous avons reçu un avertissement.

Au printemps, le président de la confrérie m'a dit que les autres membres pensaient que je devrais diminuer la boisson, que je détruisais la réputation de la confrérie.

La troisième année a été de loin la pire de toutes. Je suis arrivé tôt et pendant une semaine, je n'ai jamais dessoûlé. La plupart du temps, je n'essayais même pas d'assister aux cours.

En décembre, le préfet de discipline m'a appelé de nouveau dans son bureau, et on m'a envoyé chez un psychiatre. Le médecin m'a dit que je devrais quitter l'école pour m'occuper de mon problème d'alcool. J'étais sidéré. Quel problème d'alcool? J'ai dit que je cesserais si on me permettait de rester, mais il a dit que j'avais perdu le contrôle. J'ai quitté l'école l'après-midi même.

Le lendemain de Noël, je suis entré dans une clinique psychiatrique. Je me sentais confus quant à ce qui était arrivé et sur ce qui allait arriver. Lorsque quelqu'un essayait de me parler, je me

mettais à pleurer. Plus tard, j'ai pu parler au médecin en toute liberté concernant ma façon de boire. Éventuellement, j'ai admis que j'étais peut-être un alcoolique.

Après six mois, j'ai reçu mon congé de la clinique. Mon père assistait à des réunions des AA et ma mère était membre des Al-Anon (pour les parents et les amis d'alcooliques). J'avais assisté à de nombreuses réunions dans le passé avec mes parents. Pourtant, je n'ai pas essayé de communiquer avec les AA lorsque j'ai quitté l'hôpital. Je suis demeuré abstinant pendant deux mois, puis j'ai pris le premier verre.

J'ai bu pendant deux mois, et de plus en plus. Enfin, j'ai eu la conviction que l'alcool avait eu le dessus sur moi. Je suis allé à ma première réunion ce soir-là, et je n'ai pas bu depuis deux ans, un jour à la fois. La compréhension des membres des AA a été la première chose qui m'a marqué. Ils n'ont pas été choqués en entendant mon histoire d'alcool; ils savaient de quoi je parlais.

Je suis allé aux réunions tous les soirs et après deux mois, j'ai demandé à un homme d'être mon parrain. Il m'a apporté la plus grande aide, m'a donné les réponses et l'encouragement nécessaires pour que ce programme me réussisse.

Au début, le fait que je sois jeune m'ennuyait, mais les hommes plus vieux qui venaient chez les AA et qui y restaient m'ont motivé.

Les AA m'ont redonné ma vie et ma santé mentale. Je suis maintenant de retour à l'université et je serai probablement sur la liste des meilleurs étudiants ce semestre. J'essaie d'équilibrer mes études, les AA et les autres activités que j'aime. Tout cela est à moi pourvu que je ne prenne pas d'alcool, un jour à la fois.

*Les AA, ce sont des gens qui  
me disent quoi faire.*

# mythe réalité

Pour se joindre aux AA, tout ce que nous avons à faire est de décider que nous voulons être membres. Il n'y a pas de carte d'adhésion à signer, pas de cotisation. « Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre ». Nous avons aussi constaté qu'il n'y a pas d'obligations chez les AA. Les gens nous font des suggestions à partir de leur propre expérience sur la façon de rester abstinents.

## **Brian** **Arrivé chez les AA à 22 ans**

### ***« Le quatre juillet, j'ai été libéré de l'alcool »***

À l'école primaire, j'étais enfant de chœur et scout. J'ai reçu une récompense du représentant du ministère de la Justice pour civisme, et je n'étais généralement pas très « cool ». Au secondaire, j'ai commencé à boire au moins tous les week-ends. Je me suis rapidement trouvé un travail à temps partiel pour payer mon passe-temps préféré. J'ai décidé que je ne voulais dépendre de personne pour mes dépenses de boisson, et j'ai toujours travaillé depuis. Soudain, après avoir pris beaucoup d'alcool et m'être bien amusé, je devenais « cool ». À la fin du secondaire, j'avais de très jolies petites amies et j'allais à beaucoup de soirées et de concerts de rock.

Par contre, mes notes empiraient à mesure que ma consommation d'alcool augmentait, et je ne faisais plus aucun sport et ne participais à aucune activité étudiante. Même si je travaillais 25 heures par semaine, je n'avais jamais assez d'argent. Chaque jour, je buvais ou je prenais de la drogue, ou les deux.

Je me suis inscrit à l'université, mais j'allais rarement aux cours. En peu de temps, j'ai compris

que je ne ferais jamais le travail demandé. J'ai quitté l'école et je me suis retrouvé comme commis dans une banque, où j'ai rapidement trouvé les fêtards. Il n'a pas fallu longtemps avant que je fasse la fête avant le travail, pendant le lunch, après le travail et le soir au bar de la place. Certaines soirées étaient agréables, mais pas comme du temps où j'étais au secondaire. Totalement ivre, je faisais des choses qui me nuisaient ou qui m'embarrassaient moi et mes amis. Lorsque je me réveillais (parfois le lendemain après-midi), j'étais envahi par la honte et la culpabilité que seul un verre pouvait calmer. L'alcool m'entraînait dans des situations de pire en pire. J'ai commencé à penser que j'étais fou et boire m'empêchait de sombrer.

Je m'inquiétais de me faire rejeter de ma maison, de perdre ma petite amie, ou de perdre mon emploi. J'avais de moins en moins d'amis; parfois, je me retrouvais dans un agréable petit bar tranquille et quelqu'un que je connaissais entraînait. Je ne voulais pas parler. Tout ce que je voulais, c'était boire, mais je me comportais comme si j'étais heureux de les voir, car je ne voulais pas qu'ils pensent que j'avais un problème d'alcool.

Je m'imaginai vivre sur la plage aux Îles Vierges, à boire du rhum jusqu'à en mourir.

J'ai finalement demandé de l'aide pour ce que je croyais être de la folie. J'ai pensé que je finirais par me retrouver dans une camisole de force. Le psychiatre m'a questionné sur ma consommation d'alcool et de drogue. Je voulais parler de mes autres problèmes, mais il persistait à me parler d'alcool et de drogue. Finalement, il m'a convaincu d'aller à une réunion des AA.

Mon déni a été facilité par mon âge et le peu que j'avais à raconter sur mon bas-fond. J'ai regardé les membres des AA et j'ai pensé que peut-être, si j'étais plus vieux, ou si j'étais un cas aussi grave qu'eux, je cesserais de boire. J'ai dit : « C'est facile pour vous de me dire d'arrêter de boire, mais je n'ai que 22 ans ».

Je me suis assis aux réunions et j'ai comparé, en me disant : « Je n'ai jamais bu de scotch le matin, ou je n'ai jamais eu de problème avec la loi. Vous voyez bien que je ne suis pas un alcoolique ». Les AA ont expliqué qu'il y avait des bas-fonds plus profonds que d'autres, et que ce n'était pas la quan-

tité d'alcool que j'avais bu qui comptait, mais comment cela m'affectait. Si mon bas-fond était assez bas pour moi, alors il était assez bas pour les AA. « Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA », m'ont-ils dit. J'ai donc décidé d'essayer les AA, pas certain d'être un alcoolique, mais sûrement « malade et fatigué d'être malade et fatigué ».

J'ai commencé à aller régulièrement aux réunions. Je savais que je n'avais pas besoin d'être alcoolique pour assister aux réunions des AA; il fallait seulement que j'aie le désir d'arrêter de boire. J'ai téléphoné à quelques personnes et j'ai accepté certaines suggestions. C'était extraordinaire de savoir que je n'étais ni mauvais ni sans volonté; j'étais malade. Enfin, le quatre juillet, j'ai été gracié de la dépendance envers l'alcool.

Ma carrière a prospéré, de commis de banque à officier dans une grande société de courtage. Même si mes relations ne sont pas parfaites ni sans douleur, elles ne sont plus dévastées par l'alcool et les drogues. Aujourd'hui, je suis avant tout un membre des AA, dévoué au rétablissement, au service et à l'unité, mais je suis aussi libre de devenir ce que je veux.

## **Grace** **Arrivée chez les AA à 24 ans**

*« Le vide en moi a été rempli... »*

Je me suis toujours sentie différente, et je le suis de plusieurs façons : je suis une hispanique qui vit parmi les blancs. J'ai été adoptée et mon père était un alcoolique. Il n'était pas facile de m'intégrer, mais j'ai essayé très fort. J'ai changé de personnalité, de vêtement et d'accent. Lorsque j'ai pris mon vrai premier verre, avec des collègues de travail pour essayer de m'intégrer.

Après avoir obtenu mon diplôme universitaire avec de bonnes notes, je me suis trouvé un appartement et un travail de secrétaire auprès d'une grosse société de comptables. J'étais très heureuse de travailler pour une société si connue, d'avoir un salaire hebdomadaire et l'occasion de réaliser mes rêves. Je voulais obtenir un diplôme universitaire et devenir travailleuse sociale.

Cependant, je craignais de ne pas pouvoir m'intégrer à ces collègues de travail sophistiqués, que mon accent espagnol rebute les gens, et que je ne réussisse pas comme secrétaire administrative.

Le jour de ma première paie, d'autres secrétaires m'ont invitée au lunch. Nous sommes allées dans un beau restaurant et elles ont toutes commandé un verre — j'ai compris que ce n'était pas la première fois qu'elles faisaient cela. Le seul alcool que j'avais jamais bu, c'était du vin coupé à la maison, et je savais que je ne devrais pas commander « un vin dilué, s'il vous plaît ». J'ai donc fait comme d'autres et j'ai commandé un gin et tonic.

J'ai aimé cela. Je suis devenue grande, blonde, séduisante et très relax. Après cet épisode, j'y suis retourné souvent après le travail — puis tous les soirs. Je buvais tous les jours pendant l'heure du lunch. Ma forte tolérance à l'alcool me surprenait. Je buvais plus que les autres, et alors qu'elles étaient parfois malades, se rendaient ridicules ou avaient des maux de tête, ce n'était pas mon cas — du moins au début. Chez les AA, j'ai appris qu'une forte tolérance à l'alcool est souvent un indice de sérieux problèmes à venir.

Même si j'aimais beaucoup prendre de l'alcool, j'ai commencé à avoir des conflits intérieurs, car je n'avais pas d'argent pour l'école du soir ; les garçons me rendaient la vie dure lorsque je ne voulais pas faire autre chose que boire ; et mes vieux amis ont cessé de m'inviter parce que la boisson passait toujours en premier. Pendant deux ans, je n'ai fait que travailler et boire.

Ma consommation d'alcool a changé. Plus de merveilleuse « ivresse » après quelques verres. Je me sentais toujours malade et j'ai essayé différents alcools — whisky, bière, vin, vodka — en tentant de retrouver cette « ivresse ». Tout ce que j'ai obtenu fut un sentiment douloureux et triste — et de la paranoïa.

J'ai gardé le même emploi, mais ne faisait que maintenir les apparences. Tout me terrorisait : le téléphone, mon patron, les arrêts d'autobus, la circulation, les choses qui bougeaient et celles qui ne bougeaient pas. Je n'ai jamais pensé que mon état mental était relié à ma consommation d'alcool. J'ai bu pendant deux ans de la même façon — chaque jour de la semaine et pendant les soirées les week-

ends, toujours avec d'autres personnes. Même si ma façon de boire n'a pas changé, moi, j'ai changé. J'ai fait des choses que j'avais juré de ne jamais faire. Je me détestais. La vie n'avait aucun sens.

J'ai commencé à me soûler sérieusement avec très peu d'alcool. Même mes compagnons de boisson semblaient embarrassés en ma présence, car je provoquais des disputes en public, je ramenaï chez moi les amis de mes copines, ou je m'évanouissais dans les toilettes. À l'occasion, je me disais que ma consommation d'alcool était la raison de mon changement de personnalité. Mais la plupart du temps, je pensais que je devenais folle. Je me suis promis de mettre de l'argent de côté pour l'école, de me trouver des loisirs, d'aller au cinéma, de prendre des vacances et de me faire de nouveaux amis. C'était inutile. Je ne faisais que boire et me faire du mal.

J'entendais parfois un message sur les AA à la radio, ou je voyais des livres sur l'alcoolisme, et je me disais : « Est-ce là ce que tu es, Grace, une alcoolique? »

J'étais certaine que je ne l'étais pas. J'avais toujours mon emploi, j'étais trop jeune, et j'étais une femme. Pourtant, ces messages et ces livres auraient dû éclairer ma lanterne, car le mot « alcoolique » a commencé à me faire un effet.

Ma société a inauguré un programme d'aide aux employés (PAE), avec des réunions et des brochures sur la façon dont un employé avec des problèmes pouvait obtenir de l'aide gratuitement. J'avais besoin d'aide, mais je ne savais pas pourquoi.

Mon patron s'est aperçu que quelque chose n'allait pas, et cela paraissait dans mon travail et dans mon attitude. Je le respectais et lorsqu'il m'a parlé de mon travail inégal et de mes changements d'humeur, j'ai éprouvé beaucoup de colère et d'humiliation. Parce que je l'aimais bien et que je voulais conserver mon emploi, j'ai accepté d'essayer le PAE.

La dame au PAE m'a beaucoup facilité la tâche. Elle était très douce et même si j'étais en colère et sur la défensive, quelque chose au fond de moi a répondu à sa gentillesse. Après m'avoir posé beaucoup de questions — mais après avoir aussi beaucoup écouté — elle a dit : « Parlez-moi de votre façon de boire, Grace ». Je me suis effondrée.

Elle a téléphoné à une autre femme qui est devenue mon premier contact AA. J'ai parlé avec cette membre des AA et de sa voix chaude et rassurante, elle m'a dit : « Le pire est derrière toi, Grace ». J'ai pleuré de soulagement. J'espérais qu'elle avait raison.

Ce soir-là, j'ai assisté à une réunion des AA avec cette femme et malgré ma crainte de ne pas réussir, de ne pas m'intégrer, j'ai senti dans cette salle une réelle acceptation. Je me souviens seulement que je me suis sentie chez moi et que je voulais rester.

Au début, je ne croyais pas pouvoir cesser de boire, car je n'avais pas été abstinent depuis six ans. Mais le temps aidant, j'ai constaté que je pouvais cesser de boire, un jour à la fois. Je suis allée à différentes sortes de réunions : ouvertes, fermées, pour débutants, pour jeunes, et des réunions pour femmes. Toutes m'ont plu. J'aimais la variété de personnes qu'on trouve chez les AA. J'aimais particulièrement le partage de toutes sortes de gens qui utilisaient les Douze Étapes pour se rétablir de l'alcoolisme. Il y avait autant de moyens d'utiliser les Douze Étapes qu'il y avait de membres des AA, et cela me plaisait infiniment. Je trouve mon chemin.

Je suis abstinent depuis trois ans. Ma vie et mon opinion sur moi ont changé du tout au tout. J'ai plus d'amis que jamais. L'espace vide est rempli, et chez les AA, j'ai enfin trouvé l'acceptation, de moi-même et des autres. Je me sens vraiment chanceuse d'être bilingue et de pouvoir aider les nouveaux qui parlent l'espagnol. Enfin, j'ai de l'argent pour aller à l'école le soir et dans quelques années, j'aurai mon diplôme de travailleuse sociale. C'est tellement excitant de faire des projets et d'être à peu près certaine qu'ils aboutiront. En venant chez les AA, tout ce que je voulais vraiment était de cesser de souffrir. Aujourd'hui, je veux continuer de vivre.

## **Jeff Arrivé chez les AA à 25 ans**

« *Un endroit sûr...* »

Lorsque je suis descendu de l'autobus dans la neige de la Nouvelle-Angleterre, ma mère m'a

serré fortement sur son cœur et m'a embrassé, et elle m'a présenté son ami des AA, un homme plus âgé, et nous sommes entrés dans sa voiture. Légèrement ivre d'avoir bu à même la bouteille d'alcool cachée dans mon sac de voyage, j'ai voulu savoir où me conduisait M. AA.

Je n'ai pas rué ni crié lorsqu'ils m'ont ouvert la porte du centre local de désintoxication; j'étais trop futé pour cela. Fier de mon éducation du secondaire et de l'université, j'ai été docile. Je me plierais aux désirs de maman pendant cinq jours de traitement, puis je sauterais dans le premier autobus vers la ville. Lorsque j'ai aperçu l'infirmière en chef, je me suis faufilé aux toilettes pour une dernière gorgée d'alcool.

La plupart des gens en sevrage étaient plus âgés — ils se promenaient dans les chambres, vêtus de peignoirs blancs et de pantoufles en papier. Il y avait Joe, un vieil homme édenté qui a dit : « L'alcool m'a donné des ailes pour voler, puis il a fait disparaître le ciel... » « Ouais, c'est beau, Joe », ai-je dit en regardant les cicatrices sur son visage. Le jeu de dames et la télévision aidaient à passer le temps.

Après avoir obtenu mon congé, j'ai refusé la suggestion de maman d'aller faire un suivi dans un centre de réhabilitation dans le Vermont; ma petite amie attendait son héros abstinente. J'ai promis d'aller chez les AA.

Sur le chemin du retour en autobus, j'ai admiré les bijoux que j'avais volés à ma mère. Elle avait toujours dit que j'en aurais lorsque je me marierais et je me suis dit que je n'avais qu'à les prendre. Je ne voulais pas travailler pour ma subsistance ou pour vivre avec mon amie. Les bijoux pourraient être mis en gage pour payer l'alcool, pas le loyer.

Ma petite amie travaillait la nuit comme danseuse, et donc j'étais libre le soir pour assister à des réunions des AA, et j'y suis allé pour qu'elle me laisse tranquille. Un sous-sol d'église enfumé n'était pas exactement le samedi soir de mes rêves, et j'ai failli tomber de ma chaise lorsqu'un vieux chnoque m'a tapé sur l'épaule en disant : « Salut, je m'appelle Al. Accroche-toi bien à ta chaise, car tu t'apprêtes à vivre la plus belle aventure de ta vie — ne prend pas le premier verre, assiste aux réunions et tout ira mieux ». En se levant, il a dit : « Tu

n'as qu'à amener ton corps et ton esprit suivra », et cela m'a mis très mal à l'aise. Je me retrouvais encore une fois à l'école avec des enseignants « je-sais-tout » qui me sermonnaient.

Le mot Dieu dans les Douze Étapes suspendues comme un rouleau des Saintes Écritures m'a confirmé que je n'appartenais pas à ce mouvement d'âmes en peine. Que les vieilles personnes trouvent une famille de remplacement et une nouvelle religion chez les AA — c'est leur prix de consolation pour avoir échoué dans la vie. Je suis trop jeune pour renoncer à l'alcool pour la vie, ou pour être mis au pâturage.

J'ai choisi de ne plus aller aux réunions des AA et de vivre dans l'appartement de ma petite amie, de boire et de regarder la télévision. Je regardais par la fenêtre les gens normaux qui allaient travailler et je me détestais.

J'étais jaloux de l'argent que ma petite amie gagnait facilement en pourboires, et je me servais pour acheter de la bière afin de survivre jusqu'au matin, pour acheter une bouteille d'alcool dans l'après-midi, ce qui fait que je buvais jour et nuit. Une fois, il était minuit, et enragé d'avoir été réveillé de mon sommeil d'ivrogne, j'ai mis mon poing à travers les portes vitrées de sa chambre à coucher. J'ai bu dans la salle d'urgence avant que le chirurgien me fasse 38 points de suture à ma main.

Un soir, je suis resté debout à boire avant d'aller en sevrage dans un centre de désintoxication. Le préposé m'a donné un lit dans le dortoir. Des alcooliques se lamentaient et vomissaient dans leurs seaux. Dans un moment de lucidité, je me suis rappelé les paroles du vieil Al : « Il est plus facile de rester abstinent que de devenir abstinent ».

Je suis finalement retourné chez les AA où j'ai suivi la suggestion d'assister à 90 réunions en 90 jours. On m'a dit que si je voulais toujours boire après, on me remettrait tous mes problèmes. J'ai bu après 90 jours, mais la graine des AA avait été solidement plantée.

Maintenant, un jour à la fois, je ne prends pas ce premier verre, et je dépends des AA comme d'un abri sûr pour m'éloigner des bars et des magasins où l'on vend de l'alcool. Les nouveaux apprennent qu'ils n'ont pas besoin de boire. Ce fut difficile de demander de l'aide, et je ne l'ai pas fait pendant

longtemps ; mais je revenais toujours aux réunions. J'ai remarqué des jeunes assis au premier rang avec moi. Lorsque les vieux membres m'ont dit à quel point j'étais chanceux de connaître le message des AA à un jeune âge et de m'éviter ainsi tous les « pas encore temps », j'ai cessé de condamner, de critiquer et de me plaindre, et j'ai éprouvé de la gratitude.

### Autoévaluation

	Oui	Non
1. As-tu déjà manqué l'école ou le travail parce que tu avais bu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bois-tu parce que tu es gêné ou que tu manques de confiance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ta consommation nuit-elle à ta réputation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bois-tu pour fuir tes études ou tes problèmes à la maison ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Est-ce que cela t'ennuie quand on te dit que tu bois trop ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dois-tu prendre un verre avant un rendez-vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tes achats d'alcool te causent-ils des problèmes d'argent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. As-tu perdu des amis depuis que tu as commencé à boire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Fréquentes-tu des gens qui ont facilement accès à l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tes amis boivent-ils moins que toi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Bois-tu jusqu'à ce que la bouteille soit vide ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. As-tu déjà eu une perte de mémoire parce que tu avais bu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. T'es-tu déjà retrouvé en prison ou à l'hôpital pour avoir conduit en état d'ébriété ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Les cours ou les leçons sur la consommation t'ennuient-ils ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Crois-tu avoir un problème d'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

## LES DOUZE TRADITIONS DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.

2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.

4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les questions qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.

5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.

7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.

12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.



**PUBLICATIONS DES AA.** Voici une liste partielle des publications des AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.  
Téléphone : (212) 870-3400; Site Web : aa.org.

---

**LIVRES**

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

---

**LIVRETS**

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

---

**BROCHURES**

**Expérience, force et espoir :**

LES FEMMES DES AA  
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD  
LES JEUNES ET LES AA  
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD  
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE NOIR OU AFRO-AMÉRICAIN  
LES ALCOOLIKES LGBTQ DES AA  
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA  
LES AA POUR LES ALCOOLIKES ATTEINTS DE MALADIE MENTALE —  
ET CEUX QUI LES PARRAINENT  
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT  
SURMONTÉ DES OBSTACLES  
LES AA ET LES FORCES ARMÉES  
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT ?  
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ  
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU  
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON  
(Brochure illustrée pour les détenus)

**Informations sur les AA :**

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA  
LES AA SONT-ILS POUR MOI ?  
LES AA SONT-ILS POUR VOUS ?  
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR  
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE ?  
VOICI LES AA  
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE  
LE GROUPE DES AA  
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME  
LE MEMBRE AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES  
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ  
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES  
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES  
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS  
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES  
D'AIDE AUX ALCOOLIKES  
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION  
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT  
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT  
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT  
COLLABORONS AVEC NOS AMIS  
LE SENS DE L'ANONYMAT

**Pour les professionnels :**

LES AA DANS VOTRE MILIEU  
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA  
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME ?  
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ  
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS  
Y A-T-IL UN BUVEUR À PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?  
LES MEMBRES DU CLERGÉ SE RENSEIGNENT SUR LES AA  
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA  
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA

---

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

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES  
LES AA : UN ESPOIR  
UNE LIBERTÉ NOUVELLE  
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

**Pour les professionnels :**

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

---

**PÉRIODIQUES**

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais)  
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol)

# DÉCLARATION D'UNITÉ

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

## Je suis responsable...

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

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

