

40¢

OCTOBRE - NOVEMBRE 1965

VOL. 1 - No 4



# "La Vigne AA"

## RESPONSABILITÉ



**La balance  
vitale**

# Les douze étapes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.
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 nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevions.
4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral, minutieux 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 avons pleinement consenti à ce que Dieu éliminât tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous pouvions leur nuire ou faire tort 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. Le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et demander la force de l'exécuter.
12. Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

---

## ALCOOLIKES ANONYMES

**Alcooliques Anonymes** est une société d'hommes et de femmes qui mettent en commun leur expérience, leur énergie et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'en aider d'autres à se rétablir de la maladie de l'alcoolisme.

La seule condition requise pour devenir membre des A.A. est un désir d'arrêter de boire. Il n'y a pas de frais d'admission et nous nous supportons par nos propres contributions. A.A. n'est allié à aucune secte ou confession et est indépendant de la politique et de toute organisation ou institution; il ne désire s'engager dans aucune controverse, n'appuie ou ne s'oppose à aucune cause. Notre but premier est de demeurer sobre et d'aider les autres alcooliques à le devenir.

# TABLE DES MATIÈRES

Vol. 1 — No. 4

Définition de l'Alcoolisme	Dr D. Bédard	2
Raison d'être des Services Généraux	Bernard B. Smith	3
La balance vitale	Dr Karl A. Menninger	4
Epouse Al-Anon	Jackie, Mtl	8
J'en ai assez	W.L.G.	10
Ton état d'esprit	Denis B., Mtl	14
Le trésor que je possède	Serge P., Alateen, Mtl	15
Pensez	Dr Bob	16
Qui suis-je?	Anon	17
Sérénité dans la sobriété	J.P., Longueuil	18
Adversité	K.	20
Devons-nous changer de nom?	J.S.C., New Hartford	22
9.00 à 5.00	M.P., Woodside, N.Y.	24
Nerveux?	J.W., Rutland, Vt.	26
Témoignages	Divers	28
Je suis responsable	R.R., Montréal	29
L'Employeur et l'Alcoolique	H. Rochester, Mtl Star	30
Le Chemin du Bonheur	Anon	32

## "La Vigne AA"

LA VIGNE AA publie les expériences et les opinions des membres AA ainsi que des articles d'intérêt sur l'alcoolisme. Les opinions émises dans ces articles ne doivent pas être attribuées à la Société des Alcooliques Anonymes dans son ensemble et n'engagent pas les Alcooliques Anonymes ni "La Vigne AA".

LA VIGNE AA est publiée tous les deux mois par le Comité des Services Généraux AA du Québec.

Case Postale 1566,  
Succursale B,  
Montréal 2, Canada.

# CONSIDÉRATIONS SUR LA DÉFINITION DE L'ALCOOLISME

*L'alcoolisme peut être considéré comme une maladie en soi. Cependant, toute comparaison avec toute autre maladie ne peut être soutenue sans restriction. Ainsi, l'alcool est recherché par l'alcoolique en raison de ses effets, alors que le tuberculeux n'a aucune appétence pour le bacille de Koch. L'alcoolique peut prendre la décision de cesser de boire — autre chose, évidemment, est de maintenir cette décision. Le tuberculeux n'a qu'à se soumettre au traitement médical dont dépend entièrement sa guérison.*

*Mais l'alcoolisme est en même temps une maladie secondaire à des difficultés d'adaptation qui mettent en cause la personnalité ou le milieu de l'individu, le plus souvent ces deux éléments à la fois, mais dans des proportions variables. C'est en ce sens que l'abstinence qu'acquiert l'alcoolique n'est qu'une condition préalable au traitement. Si d'autres étapes ne sont pas franchies, l'alcoolisme continuera à se manifester, un certain temps sans alcool, tôt ou tard, avec son visage habituel.*

*L'alcoolisme est de plus une maladie qui se situe dans un cadre sociologique dont les éléments (rythme de la vie moderne, éducation, conception sociale de l'alcoolisme, chômage, législation, coutumes, moeurs, etc.) influent sur son incidence.*

*Enfin, à côté de l'alcoolisme-maladie, il y a ce que nous pourrions appeler l'usage plus ou moins rationnel de l'alcool dont les causes relèvent de l'éducation. Le savoir-boire est également affaire du savoir-vivre.*

DR DOMINIQUE BÉDARD, psychiatre  
Président du CEIA  
Directeur des Services Psychiatriques  
du Ministère de la Santé

Avec la permission du Comité d'étude et  
d'information sur l'Alcoolisme de la  
Province de Québec.

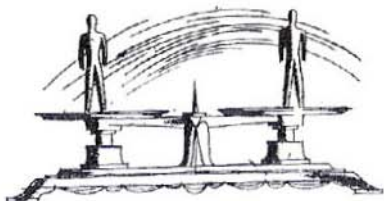
## La raison d'être des Services Généraux

Ce qui suit est un extrait de l'article maintenant célèbre par lequel Bernard Smith, ex-vice-président du Bureau de Direction des Services généraux terminait sa causerie, comme président de la Conférence Mondiale des Services Généraux.

“Nous avons cette obligation devant la société d'assurer que la Fraternité idéale que nous possédons, cette lumière de la foi, ce phare de l'espérance pour tout le monde, brillant des rayons de vos souffrances et de votre réhabilitation ne doive jamais s'éteindre. Nous pouvons peut-être ne pas avoir besoin d'une conférence des Services Généraux pour assurer notre propre réhabilitation; il nous la faut pour assurer la réhabilitation de l'alcoolique qui trébuche encore dans l'obscurité tout près de nous. Nous en avons besoin pour assurer la réhabilitation du nouveau-né destiné à l'acoolisme. Nous en avons besoin pour fournir, conformément à nos Douze Etapes, un refuge permanent à tous les alcooliques qui, dans les années à venir, pourront trouver cette renaissance qui nous a ramenés à la vie. Nous en avons besoin parce que nous, plus que tout autre, sommes conscients de cette néfaste mais humaine envie du pouvoir et du prestige dont nous devons prévenir l'infiltration dans A.A.”

“Nous en avons besoin pour rendre A.A. libre de toutes formes de gouverne, mais tout en y empêchant l'anarchie. Nous en avons besoin pour protéger A.A. de la désintégration en prévenant une sur-intégration. Nous en avons besoin pour qu'Alcooliques Anonymes et Alcooliques Anonymes seulement, soient l'ultime dépositaire de ses Douze Etapes, de ses Douze Traditions et de tous ses Services. Nous en avons besoin pour assurer que tout changement dans A.A. ne vienne qu'en réponse aux besoins et demandes de tous les A.A. et non seulement de quelques-uns. Nous en avons besoin pour assurer que les portes des salles A.A. ne soient jamais fermées à clef, afin que n'importe qui, n'importe quand, affligé d'un problème alcoolique, puisse y entrer librement et se sentir bienvenu. Nous en avons besoin pour avoir la certitude qu'Alcooliques Anonymes ne demande jamais à quiconque ayant besoin de nous, quelle est sa race, sa croyance ou son rang social. Nous en avons besoin parce que, citant les paroles du Pape Pie XII, nous croyons que “Chaque peuple, chaque race, qui peuple la terre aujourd'hui a un droit égal de réciter: Notre Père qui êtes aux Cieux”.

# La balance vitale



par Karl A. Menninger, M.D.

*“... En nous tous, lorsque des tensions diverses s'accroissent... la menace de désorganisation se développe.”*

J'ai publiquement déclaré ma foi envers le mouvement A.A. à plusieurs reprises; j'ai dit qu'il a probablement aidé plus d'alcooliques que nous, psychiatres, et je pense que c'est une des plus grandes découvertes sociales de tous les temps. Un de nos plus jeunes psychiatres a récemment soutenu ce point de vue dans un journal médical (*Ross, Jack L. Alcoholics Anonymous, J. Kansas Medical Society. Jan. 1965.*)

Dans mon cas, je n'ai jamais fléchi au sujet des A.A. J'ai entendu dire qu'ils ont été critiqués et j'ai lu un texte très fielleux et très injurieux dans le *“Saturday Evening Post”* par un homme qui, apparemment, n'a pas connu beaucoup d'alcooliques. Le

mouvement A.A. est ici pour y demeurer parce qu'il est nécessaire; il fait ses preuves; il est humble et patient. Il a ses revers comme tout le monde mais il ne lâche pas; il persiste et il grandit.

A.A. donne à chaque membre l'occasion de participer à son oeuvre, de diriger son amour-propre vers d'autres personnes qui lui *ressemblent*. Chaque psychiatre voit une parcelle de lui-même dans ses patients et, en les aidant, il s'aide lui-même. Les membres A.A. font la même chose.

Si vous avez lu notre livre *“The Vital Balance”* vous savez que je crois qu'il s'agit ici d'un principe très important. Nous avons tous été tellement aidés par nos pères et mères, par nos professeurs et nos amis, par la grâce de Dieu et par le monde en général qui est bon et beau (en autant qu'il est bon et beau)

que nous devons plus que nous ne sommes capables de payer. Mais il nous faut *essayer* de répondre à nos obligations en aidant quelqu'un d'autre; et aider quelqu'un d'autre, c'est justement ce qu'un ivrogne ne peut pas faire et ce que le mouvement A. A. peut accomplir !

Si je m'avisais d'adresser un mot d'avertissement aux A.A., si j'exprimais une certaine inquiétude à leur sujet ce serait justement en vue de raffermir cette idée de balance.

J'aimerais voir A.A. coûter un peu plus cher. Est-ce là une chose si méchante à dire? Ce que je veux dire, c'est que plus les gens donnent pour quelque chose, plus on leur demande un effort de service et d'abnégation, plus ils l'apprécieront et voudront conserver cette chose. Je ne peux parler par expérience, mais je me demande souvent si A.A. ne facilite pas trop à ses membres leur accès et leur participation à cette association.

Laissez-moi vous expliquer comment je vois l'accoutumance alcoolique. Un alcoolique n'est pas, au début, une personnalité désorganisée. Mais en

nous tous, lorsque des tensions diverses s'accroissent, habituellement autour d'une montagne psychique ou une bombe à retardement secrète, la menace de désorganisation se développe.

La balance (vitale) est en danger de perdre son équilibre. Dans notre livre portant ce titre, nous décrivons comment, en de telles circonstances, des engrenages automatiques commencent à agir pour contrebalancer ce déséquilibre et aider à maintenir l'équilibre. Si quelqu'un commence à tomber, il étend les bras spontanément perd temporairement l'équilibre et d'habitude parvient à se stabiliser.

Quelques individus ont parfois recours à d'étranges moyens de sauvetage. Prenez, par exemple, la morphine ou le chloroforme. Si une femme est en train de tuer son mari dans un excès de rage ou de folie, une injection de morphine ou une courte respiration de chloroforme réduira sa tension et sauvera la situation. Mais il est difficile d'acheter de la morphine et on ne donne pas du chloroforme facilement. Une chopine d'alcool est un bon remède de maison et

facile d'accès! Il détend! Il rend tout confus et fait oublier les problèmes. La tension s'éteint et le pauvre mari obtient un nouveau retour à la vie. Mais ce n'est pas pour longtemps et il a bientôt besoin d'une autre dose de ce dangereux tranquillisant. En fait, le besoin s'en fait sentir davantage.

Il y a aussi des personnes qui ont une toute autre réaction au chloroforme; elles arrêtent tout simplement de respirer! Et certaines gens ne se détendent pas sous l'influence de l'alcool; cela les excite davantage (ou les rend stupides). Le bon vieux remède de maison produit un effet contraire à celui qu'on désire. Le besoin croissant se fait sentir et l'individu pour qui la désorganisation était récemment si imminente, décide de prendre encore une dose, et une autre dose du bon vieux sirop calmant, jusqu'à ce que la "guérison" devienne un mal encore beaucoup plus grave que la maladie originale.

Le tranquillisant ne diminue pas seulement la tension aigüe qui a précipité les difficultés, mais également une foule de tensions mineures

qui auraient pu être réglées par des moyens plus constructifs. Les fèves au lard doivent aller dans le chaudron et les taxes doivent être payées; le contrat doit être signé et l'enfant doit être conduit chez le médecin. Mais toutes ces choses peuvent attendre; le "bonheur" du cher oublié a été chimiquement produit au détriment de tous. "L'habitué" alcoolique est sur la pente dangereuse.

Comme vous le voyez, je m'accorde avec ceux qui disent que l'habitude de l'alcool n'est pas une maladie; boire est une tentative d'amateur dans le but de "guérir" une maladie, excepté que la "guérison" est pire que la maladie.

Vous pouvez guérir un bras fracturé en coupant le bras, mais "cette" guérison est également pire que la maladie.

Ce à quoi certains alcooliques n'aiment pas à faire face, c'est le fait qu'il existe chez eux une certaine faiblesse secrète ou une *tendance* à la maladie qu'ils ne doivent pas oublier même après qu'ils ont abandonné le vieux remède domestique et ont cessé de

boire. Il y a encore cette impression de déséquilibre imminent avec laquelle il faut vivre et combattre, et *sans* la noyer dans l'alcool ou autre chose. Il faut de la volonté pour vivre avec cette tension et chacun doit *trouver* des méthodes qui l'aident à y faire face et à prévenir le déséquilibre de la balance. La plupart des alcooliques sont des individus qui ont faim d'affection, des individus qui, s'ils ne reçoivent pas assez d'amour dans le cours normal de leur vie deviennent amoureux d'eux-mêmes, ce qui les

amène à se prendre en pitié et à se plaindre. Alors, c'est ici que le mouvement A.A. est si sage en demandant que ce désir d'affection soit équilibré par l'affection envers d'autres êtres, ce qui veut dire prendre soin d'eux et leur rendre service particulièrement lorsqu'ils ont besoin d'aide.

Ils donnent, et donnent jusqu'à ce que ça fasse mal, comme des muscles endoloris après un exercice vigoureux. Et, entre-temps, ils ont conservé leur sobriété, décence et "*la balance vitale.*"



*"Charles est dans AA depuis environ trois semaines."*

# ÉPOUSE AL-ANON

Mariée depuis 21 ans et mère de famille de 12 enfants, j'ai reçu à 38 ans le plus beau cadeau du ciel; celui de connaître Al-Anon.

Epouse d'alcoolique, après tant de tentatives et de recherches, je suis devenue comme vous, chères amies, déprimée, angoissée et perdue.

Un beau matin où le soleil brillait dans toute sa splendeur, une lucur du Saint-Esprit m'est apparue: d'un simple coup de téléphone aux Alcooliques Anonymes, la route que je devais suivre s'avéra plus sûre et toute différente de ce à quoi je m'attendais.

Dieu venait d'exaucer mes prières; dès la première assemblée, je fus émerveillée, transformée par la Prière de la Sérénité; pour la première fois de ma vie, un peu de paix et de bonheur prenait place dans mon cœur.

Impuissante devant l'alcool, j'adressai à mon Etre Suprême des louanges: Moi, aussi faible que le néant, je vous remets tout entre les mains, j'essaierai par votre grâce de porter ma croix; pardonnez mes erreurs et mes déficiences. J'ai si souvent perdu la maîtrise de moi-même; que votre volonté soit faite et non la mienne.

Merci mon Dieu, merci de me rendre la lumière et la vie, car depuis ce moment, j'ai commencé à vivre, à aimer et surtout à pardonner.

J'acquiesce à chaque 24 heures plus de calme et j'essaie de mettre en pratique peu à peu *les douze étapes*, au cours de mon travail quotidien. Je suis persuadée que c'est vraiment la plus belle règle de vie, pour atteindre en ce monde-le prélude d'une éternité de bonheur à laquelle as-

pire chaque âme de bonne volonté.

Je ne me sers de mes souvenirs d'hier que pour bien accomplir mes devoirs et apprécier les joies du présent, sans me préoccuper de demain qui ne m'appartient aucunement.

Dieu a ses vues pour mes enfants et mon mari; j'ai maintenant dans mon foyer, les instruments voulus pour chacun.

Mon mari qui est abstinant depuis plusieurs 24 heu-

res s'achemine vers une sobriété saine et belle.

Mes petits "Alateen" en voie de réhabilitation sont pour moi un réconfort et un soutien incomparables. Un grand miracle s'est produit.

Tous, nous sommes fiers et joyeux d'appartenir à la grande famille anonyme, travaillant ensemble pour une même cause dont le but prime tout: Connaître ici-bas la volonté de Dieu afin de nous retrouver tous ensemble dans l'au-delà.

Jackie.  
Montreal.



*"Je ne connais rien au sujet des réveils spirituels mais il est sur le point d'avoir un réveil plutôt rude!"*



## ATTITUDES A.A.

*Un inventaire minutieux  
au sujet des "meilleurs A.A.  
de ma connaissance".*

Au début de la grande crise économique de 1929, je me suis enragé. Et je suis resté ainsi pendant vingt ans. J'aurais voulu faire des études théologiques, mais lorsque la crise économique se fit sentir ma famille fut ruinée. Tout y passa, toutes nos économies et nos assurances, enfin tout. J'ai dû quitter le collège et chercher du travail. Ma croyance en Dieu devint nulle et mon association avec des gens qui partageaient mon opinion fut inévitable.

Une partie de la jeunesse de ma région, en chômage, aimait à faire du piquetage. Je me joignis à eux. Il importait

peu de savoir pour qui ou sur quel terrain nous piquetions nous y étions quand même, voulant absolument faire quelque chose pour remédier à la situation. La boisson prit passablement d'emprise sur moi à ce moment-là et j'essayai de modérer cette tendance en essayant toutes les cures suggérées par les employés des bars, comme "m'en tenir à la bière seulement", espacer les consommations, etc. Lorsqu'enfin, entièrement battu, je rendis les armes et je demandai l'aide de Dieu, ma demande fut exaucée — un coup de coude précis me poussa vers les A.A. J'ai eu des rechutes,

des glissades, des cuites préméditées (lorsqu'il me fallait agir contre les dictées de ma conscience, je faisais taire cette conscience vieux jeu pour de bon; je la noyais dans l'alcool). Mais après plusieurs années passées à côtoyer les A.A., je semble enfin comprendre cette méthode. J'ai toujours été un entêté et je devais apprendre par un dur apprentissage.

J'étais particulièrement intéressé dans la littérature A.A. et j'ai appris bien des choses en lisant. Quelques-uns sont plus disposés à apprendre en écoutant (selon certains psychologues) et absorbent mieux les choses en les entendant expliquer. D'autres apprennent mieux par la vue et absorbent mieux en lisant. Je me sers des deux méthodes. Les causeries et les textes écrits me sont nécessaires.

Pendant tout ce temps j'essayais de résumer ce nouveau mode de vie par rapport à notre attitude envers les autres. Et je commençai à faire un relevé des meilleures qualités et des bonnes attitudes observées chez les meilleurs A.A. de ma connaissance. Cette liste me semblait un tant soit peu familière. Puis elle devint très familière. Je me rappelais avoir lu, il y avait très longtemps, quelque chose de ce genre. L'attitude mentale A.A. semblait se résumer comme suit:

L'éloquence n'a aucune importance. La sincérité et la

compassion pour d'autres alcooliques, voilà ce qui compte dans une causerie A.A. Analysez cela comme vous le voulez, ce qui a de la valeur en fin de compte c'est l'amour de son prochain, des alcooliques, des buveurs normaux — de tout le monde. Un conférencier A.A. qui n'a pas une bonne dose de cet amour non sentimental, ne comprend pas le programme, même s'il a la langue bien pendue. Et croyez-moi celui qui écrit ces lignes est un gars qui a la langue bien pendue. J'ai appris à parler en faisant des discours aux coins des rues dans ma jeunesse.

Les connaissances médicales au sujet de l'alcoolisme n'ont rien à voir dans notre sobriété. Un homme pourrait être un excellent psychiatre, mais s'il devenait alcoolique, toute sa formation technique et ses connaissances acquises par l'étude seraient sans valeur devant son problème. L'amour de la part d'un groupe A.A. ferait plus pour lui que toute l'aide psychiatrique que ses savants confrères pourraient lui donner.

Il en serait de même s'il était un éminent prédicateur. Si la boisson prenait le contrôle de sa vie, c'est l'amour des autres alcooliques qui le sauverait. Et il n'en sortira pas à moins qu'un peu de cet amour ne lui soit transmis et qu'il commence à *aimer à son tour*. Un peu au début, mais qui devra se transformer en

un flot d'amour réciproque.

Et la sorte d'amour qui pourrait en faire un grand philanthrope, s'il était riche, ne l'aiderait pas si la boisson le dominait. Il lui faudrait cet amour plein d'humilité (la bonne volonté d'écouter, d'aider, si possible, un gars des bas-fonds).

La mentalité A.A. requiert beaucoup de patience, une patience née de la compréhension du problème des autres. C'est mon problème aussi. Je n'ai qu'à regarder en arrière et à me souvenir de certaines choses par lesquelles ma famille et mes amis ont dû passer par ma faute, et cela m'aide à être patient avec le plus enrageant des alcooliques. Cette patience ne vient pas de nos propres forces non plus; elle vient de l'amour divin en nous. Sans cette sorte d'amour qui se sert de moi comme le courant électrique se sert d'un fil métallique, je suis un gros objet sans valeur.

Un membre A.A. sincère est heureux d'entendre un autre membre qui s'exprime mieux que lui, parce qu'il essaie de comprendre davantage le mouvement A.A. grâce au conférencier, et il sait que cette causerie a plus de chance d'en aider d'autres. La jalousie n'a pas sa place chez les A.A. Un de mes premiers amis A.A. était un millionnaire, et je trouve surprenant qu'il ait pu absorber notre programme. Il trouva son bas-fond en bu-

vant du bon Scotch près de son foyer de marbre importé d'Italie, et il n'a jamais pris son auto pour faire une douzième étape; il conduisait sa "Jeep". Ça n'aurait pas été conforme au mouvement A.A. d'être jaloux de tout l'argent que possédait cet homme. Il ne lui servit à rien jusqu'au jour où il a trouvé notre méthode et ouvert son cœur à l'amour qui est à la disposition de tous.

En observant les bons membres A.A., j'ai découvert qu'ils sont des gens modestes; modestes au sujet de ce qu'ils possèdent, ce qu'ils ont ou ce qu'ils peuvent faire. Le bavard orgueilleux peut bien venir aux A.A. mais il se calmera et, à la longue, il deviendra davantage "comme les autres", une expression rurale que j'avais entendue lorsque j'étais enfant mais que je n'ai comprise que depuis mon entrée dans notre fraternité.

Egoïsme n'est pas A.A. Nous l'entendons dire et répéter souvent "Ceci est un programme égoïste." C'est très bien pour le nouveau venu qui a entendu sa femme le traiter d'égoïste depuis nombre d'années parce qu'il buvait trop. Mais si vous regardez la chose en face, un homme doit se nourrir lui-même et dormir pour lui-même et éviter l'herbe à puce en été. Personne ne peut faire ces choses pour lui et, de la même manière, il lui faut ab-

sorber le programme lui-même.

Mais l'égoïsme cesse là. Je donne ma langue au chat si je peux croire qu'un membre A.A. quitte son lit tout chaud, saute dans son auto par une tempête de neige, et s'en va aider un membre qui se sent en danger de prendre un verre — et cela par égoïsme. Il le fait parce qu'il comprend notre méthode; parce qu'il est ouvert à un amour plus grand que l'amour humain — à la force motrice de l'univers — qui passe en lui et l'envoie faire une douzième étape auprès d'un autre alcoolique.

Lorsqu'on se sent irrité par les singeries d'un alcoolique, c'est le côté alcoolique de notre nature qui se sent irrité, ce n'est pas le côté A. A. Si un dur de dur dans le groupe devient une nuisance publique et enfin se soûle, le vrai membre A.A. *ne se réjouit pas* qu'il soit tombé. Il pense que ce n'est qu'une étape parmi tant d'autres dans l'éducation de cet alcoolique. Mais pas un seul bon membre A.A. ne sera content de le voir tomber.

Autre chose — votre bon membre A.A. ne croit pas facilement au mal qu'on dit d'un autre. Les commérages lui passent par-dessus la tête. Il ne les répète pas. Si la chose est dangereuse, il peut attirer l'attention du membre A.A. qui lui parle ainsi, mais il le fait délicatement.

Il n'y a rien de nouveau pour nous à constater que lorsque nous buvions, notre conduite était "enfantine", c'est du moins ce qu'on nous disait. Je n'ai jamais vu un enfant agir comme j'agissais lorsque j'étais soûl. Les psychologues appellent cela "manquer de maturité", et ils ont droit à leurs propres opinions. Mais avec ou sans maturité, un membre A.A. qui a compris notre méthode, cherche constamment à découvrir cette sottise qui dort en lui et il ne la déteste pas. Il reconnaît que c'est humain et qu'en se tenant à la disposition de la Puissance Supérieure que je décris comme l'amour, ses défauts de caractères se corrigent en fin de compte. Ceci veut dire *progresser* graduellement — non pas atteindre le sommet (jusqu'où monter?) mais nous nous améliorons. Et c'est ce qui compte.

Je suis convaincu maintenant que la Puissance Supérieure a quelque chose de merveilleux en réserve pour nous tous. Quelques-uns retiennent beaucoup de cette vie parce qu'ils sont plus près que d'autres de cette Puissance Supérieure. Je crois que nous arriverons tous à bon port éventuellement, et que les questions à rendre fou et les énigmes deviendront compréhensibles. Elles seront supprimées et dissoutes et rendues claires dans la réalisation de l'amour divin.

Voilà la définition de la Puissance Supérieure telle que je la conçois. A vous de la définir comme vous l'entendez.

Soit dit en passant — cette description de la mentalité A.A. ne vient pas de moi. Loin de là. Je savais que j'avais déjà lu cette description quelque part et enfin de compte je l'ai retrouvée. Regardez dans le Nouveau Testament, Epître I aux Corinthiens, Chapitre 13.

*"Même si je parlais les langues des hommes et des anges", y lit-on, "si je n'ai pas la charité je suis comme un airain sonnante et une cymbale retentissante. Et même si j'avais le don des prophéties et si je comprenais tous les mystères, et si je savais tout; et même si j'avais toute la foi qu'il faut pour transporter les montagnes, si je n'ai pas la charité, je ne suis rien. . ."*

Tout est là.

W.L.G.

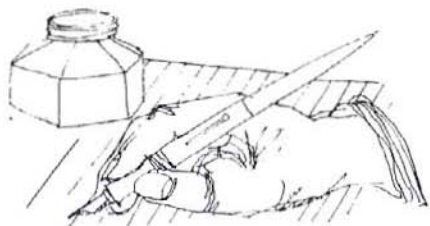
## TON ÉTAT D'ESPRIT

Si tu te crois battu avant même d'oser,  
Si malgré ton désir tu ne veux pas assez,  
Si tu es accablé avant que tu te lèves  
Par le poids d'un travail que tu n'as vu qu'en rêve.  
Tu ne mérites rien, ne payant pas le prix  
Car la clef du succès, c'est ton *Etat d'Esprit*.

Nombreux sont les combats perdus dès le début  
Pour n'avoir pas lancé de flèches vers le but.  
Nombreux sont les projets remis à la prochaine,  
Faute d'un artisan qui s'en donne la peine.  
C'est la loi de la vie: "Le succès ne sourit  
Qu'à celui qui cultive un bon *Etat d'Esprit*".

Les cimes sont conquises avant de démarrer  
Par celui que consume un désir de monter.  
La grandeur se mesure à la taille de ceux  
Qui pensent que les pics ne sont faits que pour eux.  
Relève, tel un gant, l'aubaine d'un défi  
Ton avenir dépend de ton *Etat d'Esprit*.

Denis B., Montréal.



## "Le trésor que je possède"

Que de temps s'est passé depuis notre dernière assemblée! Il me semble que c'est une éternité.

Si je m'exprime ainsi c'est précisément parce que je ne peux plus me passer d'*Alateen* et de ses membres.

Dire qu'il y a huit mois environ, je n'étais qu'une loque sans vie, je ne dis pas loque humaine, parce qu'il n'y avait plus d'humain en moi.

Tout n'était que noirceur, je pensais au seul moyen d'en finir, la mort; physiquement battu, moralement et spirituellement hanté par la haine et la vengeance, et surtout le désir continu d'évasion, de fuir mon milieu alcoolique.

Oui, mon comportement était assurément désordonné devant l'alcool; de ce fait je ne pouvais nier mon impuissance et admettre la première étape.

Que de fois ai-je voulu partir et ne jamais revenir, mais j'étais assurément comme Cypiate, l'ami de Socrate qui s'emportait avec lui. C'aurait été une folie car il y avait tout près une association de jeunes filles et jeunes garçons qui, ayant vécu les mêmes expériences, me comprenaient. Je ne savais pas qu'il n'y avait là aucune différence de classe, que quiconque avait un ou des problèmes est accepté, petits ou grands, beaux ou laids de 12 à 20 ans.

Je n'aurais jamais pu m'imaginer, si je ne les avais vus, comme dans mon cas, les miracles qui s'y sont accomplis. Mon rétablissement se fait 24 heures à la fois, ma confiance revient en moi et surtout j'ai des amis comme je n'en ai jamais eus, de vrais amis sincères.

Je sais que si je veux accepter leurs suggestions, j'ai la clef du succès pour le reste de mes jours, le plus beau mode de vie et une sérénité des plus heureuses.

Aurevoir, j'espère vous voir bientôt et passons ensemble un bon 24 heures. J'ai appris qu'une minute de mauvaise humeur, c'est soixante secondes de bonheur perdu.

*Serge P. membre Alateen*  
Montreal

# Pensez

L'HUMILITE: c'est une quiétude perpétuelle du coeur. C'est de n'avoir aucun trouble. C'est de ne jamais être tourmenté ou vexé, irritable ou susceptible; ne me soucier au sujet de rien de ce qui m'est fait, ne rien ressentir de ce qui est fait contre moi. C'est d'être serein quand personne ne me félicite, et, quand je suis blâmé ou méprisé, c'est d'avoir en moi un lieu béni dans lequel je puis entrer et fermer la porte et m'agenouiller en secret devant mon Père et être en paix, comme dans une mer profonde de tranquillité, quand, autour de moi, tout ne semble qu'agitation et inquiétude.

"La tâche qui nous attend n'est jamais aussi grande que la Puissance qui nous soutient."



# QUI SUIS-JE?

Je suis plus puissant que les armées combinées du monde. J'ai détruit plus d'hommes que toutes les guerres entre les nations. Je suis plus mortel que les balles, et j'ai détruit plus de foyers que les canons les plus puissants.

Je suis le filou mondial le plus croulant; je vole des millions de dollars chaque année.

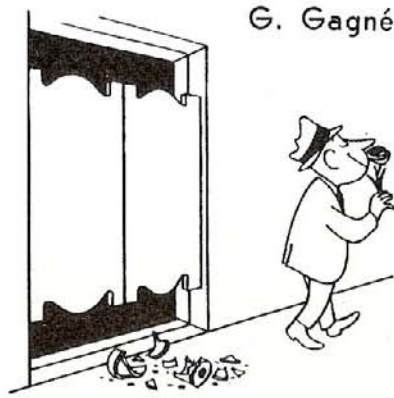
Je n'épargne personne; et je trouve mes victimes parmi les riches aussi bien que parmi les pauvres; parmi les jeunes et les vieux, les forts et les faibles, les savants et les ignorants; les veuves et les orphelins me connaissent. Je me cache dans des endroits invisibles et je fais la plus grande partie de mon travail silencieusement. Vous êtes mis en garde contre moi, mais vous n'y portez pas attention.

Je suis sans repos.

Je suis partout, dans le foyer, sur la rue, dans l'usine, dans le bureau et sur la mer.

J'apporte la maladie, la dégradation, le désespoir et la mort, et pourtant personne n'essaie de me détruire.

Je détruis, j'écrase, je ne donne rien, et je prends tout: Je suis votre pire ennemi. **JE SUIS L'ALCOOL.**



G. Gagné

# Sérénité dans la sobriété

Ouf! dans quels plats je me suis mis les pieds ce fameux soir, où remerciant un confédéré, je prononçai ces mots, qui devaient devenir le titre de cet article. Mon cher parrain n'a rien eu de plus pressant que de faire germer dans l'esprit de sa gentille épouse, qui est aussi ma marraine, l'idée d'écrire cet article. Mais, même si ne n'ai aucun talent d'écrivain, je dois au mouvement A.A. et à ma sérénité de faire cet effort.

Arrêter de boire a été pour moi assez facile avec A.A., mais demeurer arrêté et être heureux comment m'y prendre? J'ai trouvé la réponse quand j'ai décidé d'essayer de vivre les Etapes et d'imiter d'autres membres, entre autres, mes parrain et marraine actuels qui vivent une vie familiale très intense. Il m'a fallu reprendre mon rôle de vrai père de famille. On m'a suggéré de placer l'amour comme pierre de base à ce bonheur que je me devais d'éduquer par ma sobriété. J'ai toujours prétendu aimer ma femme et mes enfants, à ma manière. Mais combien de fois durant ma vie d'alcoolique actif, ne les ai-je pas considérés comme une entrave à ma liberté ou un obstacle en-

tre moi et ma boisson. Alors, si ma manière d'aimer les miens n'était pas la bonne, quelle est, alors, la vraie manière d'aimer? Eh bien! c'était simple et se résumait à ceci.

Parce que j'aime ma femme je dois prendre mes responsabilités et la secourir dans l'éducation de nos enfants. Je me dois de garder un sourire à la maison, de converser avec nos enfants pour mieux les comprendre et même m'intéresser à leurs loisirs. Je dois tenir compte de l'opinion de mon épouse et ne pas croire que je suis seul à avoir raison. Et enfin, je lui dois des marques d'affection comme un gentil bonjour au départ et au retour de ma journée de travail et une foule de petits riens qui rendent la vie conjugale plus agréable.

Et pour couronner le tout, j'ai essayé et j'essaie encore de placer Dieu au-dessus de tout cela. Car je crois que rien ne se fait sans Sa Volonté. Aussi étrange que cela puisse paraître, il m'a fallu souffrir et connaître le mouvement A.A. pour m'apercevoir que le bonheur est dans les choses simples et que ma sérénité repose sur ce simple bonheur que je me refusais de voir auparavant, croyant que le bonheur résidait dans les sensations fortes.

Avec ce mode de vie, j'ai connu un bonheur presque parfait qui a été hélas! de

trop courte durée. Dieu a rappelé vers Lui cette épouse que j'avais appris à aimer d'un amour plus intense qu'auparavant.

C'est seulement là que j'ai compris le vrai sens de la Prière de la SERENITE qui a été pour moi d'accepter la mort de mon épouse comme une chose que je ne puis changer, car rien ici-bas n'est éternel. Mais il me reste mes enfants, la vie et A.A. Et je demande à Dieu de me donner, aujourd'hui, le courage de faire ce que je peux et dois faire pour obtenir cette satisfaction de moi-même, qui est pour moi le chemin de la SERENITE DANS LA SOBRIETE.

J.P. Longueil.

“**Mon Dieu**  
donnez-moi la  
**Sérénité**  
d'accepter les choses que  
je ne puis changer  
le **Courage** de  
changer les choses que  
je peux  
et la **Sagesse** d'en  
connaître la différence”



# C'est dans l'adversité que l'on fait ses preuves...

C'est lorsque nous avons à faire face à des problèmes inattendus que se manifeste, à mon sens, la sincérité de notre acceptation de la première étape, ainsi que la qualité de notre sobriété.

Je me souviens très bien de ce qu'un membre faisant partie de mon groupe me disait après ma première réunion. Il me prit à part et me dit: "écoute, petite soeur, ne crois pas que parce que tu t'es jointe aux AA et que tu comptes acquérir de la sobriété que tes "petits cors" ne te feront plus mal. . ."

Je lui en suis reconnaissante et j'ai essayé depuis, à ma manière, de transmettre cette idée à tous ceux qu'il m'a été donné le privilège d'aider. "Une personne avertie en vaut deux", dit-on, et comme on pouvait le lire récemment dans "la Vigne AA", "Nous devons être prudents".

Je sais que j'ai un devoir à remplir envers tout nouveau membre qui demande de l'aide. On ne doit pas laisser un individu sous la fausse impression que le mouvement A A est une cure à tous les

maux. AA n'est pas une façon de fuir la vie, mais un mode vie, non seulement pour trouver la sobriété, mais aussi la maturité et la sagesse qui nous aide à résoudre les problèmes de la vie.

Lorsque nous nous joignons au mouvement des Alcooliques Anonymes, l'on nous met souvent en garde contre le danger des problèmes émotifs - la colère, le ressentiment, etc. - Nous des AA, nous savons que cela est vrai. Cependant, si nous n'avertissons pas le nouveau venu que la prudence est mère de la sûreté, cette femme ou cet homme aura à faire face à des problèmes très difficiles à résoudre, et comme il est un être humain et non un "légume", ces problèmes auront tôt fait de le bouleverser.

Après tout, n'est-ce pas ridicule de croire que, parce que nous sommes des alcooliques et que nous ne devons pas subir de troubles émotifs, Dieu devrait nous bâtir une "petite vie" pleine de clairs de lune et de roses exemptes d'épines. . .

En revisant mes deux dernières années dans les AA, je me rends compte que chaque fois que j'ai eu à résoudre un problème, si je l'ai confié à Dieu et si j'ai demandé de l'aide au mouvement, le résultat a été pour moi une source de sagesse. Comme le disait un sage: "Ce n'est pas la situation dans laquelle nous

nous trouvons qui importe, c'est notre attitude à son sujet."

Très souvent, un nouveau membre se rend compte qu'il n'est pas le seul alcoolique de la famille. Il peut être marié à une alcoolique très active, non avouée, ou vice versa. Pour moi, cette situation est une des plus difficiles dans laquelle peut se trouver un alcoolique qui essaie de maintenir sa sobriété. Nous savons très bien que, pour l'alcoolique dans AA, sa sobriété doit venir en tout premier lieu, car sans sobriété il ne peut ni s'aider lui-même ni en aider d'autres. Il semble tout simple pour le parrain de dire: "Si tu ne peux pas accepter les choses que tu ne peux pas changer, tu dois prendre la fuite".

Ce n'est pas toujours aussi facile à faire. Peut-être qu'à

*"Si tu ne veux pas lui dire que tu es dans AA, dis-lui simplement que tu as un ulcère."*

ce moment-là, nous n'avons pas d'endroit où aller. Nous ne pouvons pas tous partir en courant et aller pleurer dans le giron de "maman" . . . et même si nous en avons le loisir nous ne voudrions sans doute pas y aller. Et puis, il y a encore cette petite (?) étincelle d'amour que nous avons pour notre conjoint, n'est-ce pas? Alors le nouveau membre qui est sincère se dit: "Je ne puis faire face à cette situation en demeurant sobre" et s'enfuit; ou bien il demeure où il est et constate qu'il ne peut pas aider son conjoint plus qu'un autre alcoolique tant que celui-ci ne veut pas s'aider; et il se sert de ce problème pour apprendre la patience, la maturité et la foi qu'il trouvera de l'aide en Dieu et dans le programme AA.



## DEVONS NOUS CHANGER DE NOM?

## UN ALCOOLIQUE EST-IL UN IVROGNE?

## ANONYME VEUT-IL DIRE SECRET?



Les deux mots les plus mal compris dans notre société sont à mon avis, Alcooliques et Anonymes.

L'idée que le monde se fait d'un alcoolique est celle d'un pochard soulé des bas-fonds. Il est parfois difficile pour un nouveau venu de croire que les gens qu'il rencontre chez les A.A. peuvent se dire alcooliques bien qu'ils soient sobres et n'habitent plus les bas-fonds. Il continue à conserver intérieurement son idée au sujet de "l'ivrogne"; cela lui prend un certain temps pour constater que les alcooliques ne sont pas nécessairement des ivrognes, et que les ivrognes ne sont pas nécessairement des alcooliques.

J'aime dire que je suis un alcoolique parce que cela me rappelle que je suis impuissant devant l'alcool. Pour moi ce mot veut dire que je souffre d'une maladie dont les symptômes sont une obsession

mentale doublée d'un besoin physique de boire. Toutefois je ne sais pas ce que le mot veut dire pour une autre personne, et je ne peux pas dire si une autre personne est alcoolique. Pour nous, c'est un diagnostic personnel et le nom lui-même est tout simplement une étiquette, un moyen d'identification.

J'ai déjà entendu un nouveau *insister* pour avoir une définition de ce qu'est un alcoolique pour pouvoir se rendre compte s'il en était un. Quelques-uns d'entre nous essaieront de définir ce mot au nouveau venu. Il a peut-être entendu une demi-douzaine de définitions différentes à la même réunion et s'il n'était pas embrouillé à son arrivée, il l'était certainement à son départ.

Je ne crois pas que nous fassions une faveur au nouveau membre en donnant dans cette manière de penser. Je

crois que nous devons lui rap-  
peler que la seule condition  
pour devenir membre, c'est le  
désir d'arrêter de boire et lui  
suggérer de remettre à plus  
tard de trouver la définition  
qu'il cherche, quand il aura le  
cerveau assez clair pour com-  
prendre. Il y a des chances  
que quand il sera rendu à ce  
stage, il ne soit plus intéres-  
sé.

Le mot "anonymes" est sou-  
vent tordu, dénaturé, déformé.  
Les 11e et 12e Traditions nous  
enseignent que nous devons  
maintenir l'anonymat person-  
nel seulement à l'échelle publi-  
que. En ce faisant, nous nous  
rappelons de placer les prin-  
cipes au-dessus des personna-  
lités. J'ai quand même enten-  
du critiquer des membres qui  
avaient brisé leur anonymat à  
des amis parce que selon eux,  
cela viole les Traditions." J'ai  
vu des groupes pousser  
l'anonymat à un tel point que  
je croyais appartenir à une  
société secrète. J'ai connu des  
individus qui pensent telle-  
ment à leur anonymat qu'ils  
le placent en importance avant  
leur sobriété et finissent sou-  
vent par s'enivrer.

Bien entendu, un membre  
est libre de faire ce qu'il veut  
de son anonymat sauf en pu-  
blic. Toutefois, la vraie raison

de l'anonymat n'est pas, je  
crois, basée sur la peur secrète  
d'être connu. Cela voudrait  
dire que nous faisons quelque  
chose d'illicite ou de coupable.  
Je crois vraiment que  
nous vivons et travaillons ano-  
nymement afin de ne pas a-  
voir à prendre position, ni à  
prendre crédit parce que nous  
restons sobres, et/ou parce  
que nous aidons les autres à  
atteindre la sobriété. Nous ne  
pouvons pas nous vanter si  
nous voulons rester humbles  
et nous avons appris que l'hu-  
milité est essentielle à la so-  
briété.

Que devons nous faire au  
sujet de tout cela? Changer le  
nom de notre association? Cer-  
tainement pas. Je crois que ce  
serait même une erreur de  
considérer une telle éventuali-  
té. Nous avons un héritage de  
trente ans que nous devons  
honorer et chérir. Nous som-  
mes connus dans le monde en-  
tier comme les Alcooliques A-  
nonymes, non pas comme So-  
briété Inc. ou Rétablissement  
Illimité.

Non, je ne préconise pas  
un changement de nom tout  
simplement parce que quel-  
ques-uns d'entre nous ne sa-  
vent pas s'en servir. Ce que  
je suggérerais, c'est que nous  
songions à amender notre pen-  
sée pour qu'elle soit conforme  
à l'esprit de notre nom.

J.S.C. New Hartford, N.Y.



## 9.00 h. à 5.00 h.

Voici le temps venu pour moi de savoir si oui ou non, je sais me servir du programme A.A. Il est temps de voir si je peux réellement pratiquer ce que j'ai prêché. J'ai essayé de le faire dans les années passées évidemment, mais d'une façon moins sérieuse que les circonstances actuelles ne l'exigent. Après vingt ans de mariage en tant que maman et épouse (et le temps de quelques cuites) je me retrouve, dis-je, dans le monde de la compétition commerciale.

Ces quatre dernières années, je ne me suis associée qu'avec des membres presque exclusivement, donc des personnes qui, pour la plupart, voient la vie et l'évaluent comme moi-même. Ceci est naturel, parce que nous avons tous souffert la même dégradation, nous avons tous partagé nos expériences. Nous sommes tous sur le chemin du rétablissement. Nous sommes, d'abord par nécessité et ensuite

par choix, des personnes meilleures et plus agréables.

Maintenant je me retrouve au milieu de malades qui, malheureusement pour eux, ne le savent pas. Je n'ai ni le désir, ni le temps de faire l'inventaire de qui que ce soit, mais le droit de tirer des conclusions logiques de mes observations personnelles.

Je vois des individus, compagnons de travail qui vivent comme je l'ai déjà fait, sous le nuage de la peur. Leurs actes et leurs propos trahissent cette crainte. Ils se renferment, ils accusent et provoquent. Ils attaquent et blessent. Ils ne font confiance à personne; ils pensent négativement. Voilà de tristes faits, mais le plus triste, c'est le peu d'importance des questions en cause. Par exemple; qu'importe qui a placé tel papier important, et à quel endroit, en autant qu'on le retrouve. Un incident banal, me direz-vous, mais une journée

de neuf heures à cinq est remplie de tels incidents.

Ces gens ne sont pas des alcooliques, ils sont "normaux". Ces gens-là, comme mon ancien moi, n'admettent pas leurs erreurs. C'est très bien et très bon de se sentir de la gratitude envers Dieu et le mouvement A.A. parce qu'ils m'ont délivré de ces banalités, mais je dois travailler côte à côte avec ces gens-là qui vivent sous l'empire de la peur. Comme beaucoup de maladies, celle-ci est contagieuse. Je vois clairement, le travail ardu que je dois abattre pour garder ma sérénité. Comment je dois confier ma vie et ma volonté aux soins de Dieu, tel que je Le conçois, comment je dois vivre et penser avec tolérance, charité et compassion. Mon bonheur, ma sérénité, tout ce que je possède dépendent de mon habilité à vivre et à penser selon A.A. pas seulement une partie du temps ou la plupart du temps, mais tout le temps.

Je suis parfaitement convaincue de ces vérités. Je suis également convaincue que le programme A.A. est infailible. Je sais, par mon expérience et celle de mes amis A.A. que tout cela est vrai. Ils ont partagé leur expérience avec moi. C'est clair, donc, que tout le reste dépend de moi.

Ayant reconnu les dangers qui existent et pris la résolution de surmonter toutes les difficultés, il faut maintenant

que j'agisse selon ma décision.

Quand je m'apercevrai que certaines émotions dangereuses (la colère, la peur, les frustrations) surgissent en moi, je dois penser de façon à m'en éloigner. Je ne dois jamais me laisser tomber dans la trappe qui consiste à juger les autres ou dans la trappe, également dangereuse, de me prendre en pitié.

A la fin de ma journée de travail je prendrai un inventaire de 15 minutes de *ma* conduite, de *mes* attitudes mentales durant le jour; ce sera le tremplin du succès de demain. Les événements du jour ne compteront pas pour moi. Je m'inquiéterai seulement de mes réactions par rapport à certains événements. Avec un effort honnête et une prière sincère, je sais que tout ira bien. Mon succès dépendra de ma manière de penser. J'ai appris dans A.A. à maîtriser ma façon de penser, c'est à dire à penser du négatif au positif. C'est la méthode qu'on m'a enseignée pour acquérir ma sobriété et la conserver ensuite. Le même principe s'applique à toutes les victoires spirituelles.

C'est l'application pratique de toutes les connaissances que j'ai acquises dans le mouvement A.A. qui m'aidera à obtenir et à mieux conserver la nouvelle et si belle façon de vivre qui m'a été donnée par Dieu et par les Alcooliques Anonymes.

M.P., Woodside, N.Y.

# NERVEUX?

Pendant des mois, assis sur le bord du lit, je prenais les battements de mon pouls en attendant qu'il éclate. Sur la chaise du barbier, je ne tenais pas en place et c'était tout un problème, les barbiers n'essaient même plus de m'arrêter de bouger. Me faire la barbe ou prendre mon bain m'était presque impossible. J'avais peur de dormir dans l'obscurité ou même de me dévêtir, sans mentionner la peur de fermer la porte à clé. Il n'était pas question d'aller au cinéma ou dans un endroit où il y avait foule, et traverser un pont, jamais! Traverser la rue, même, devenait une aventure désespérante. Puis la boisson vint à mon aide. J'aurais pu alors traverser la Manche à la nage dans mon heure de lunch. Cependant après deux courtes années en compagnie de ce



monstre, j'étais devenu son esclave et plus mal pris qu'avant.

Que Dieu bénisse la compréhension de ma femme non alcoolique. Elle envoya un signal de détresse aux A.A. Ils sont venus, ils m'ont lancé le livre des Alcooliques Anonymes et se sont attachés à la queue de mon complet. Vingt-quatre heures par jour, ce fut pour moi une diète A.A. Dès que mon parrain est entré chez moi — assemblées, assemblées et encore des assemblées. Je suis resté sobre, je me suis plongé dans les douze étapes, j'ai dévoré "La Vigne AA". Je n'ai jamais refusé de faire

une douzième Etape lorsque l'on m'appelait.

J'assiste encore aux assemblées régulièrement et je les aime, et j'apprécie les fruits de ma sobriété depuis treize ans. Aujourd'hui, je dors comme un petit chat et les barbiers sont heureux de ma clientèle. Il n'y a rien qui me donne plus de satisfaction que de pouvoir prendre un bain chaud. Je ne manque jamais une bonne représentation cinématographique et depuis des années je ne compte plus les

battements de mon poulx. Je ne crains pas les ponts et je peux me barbifier en me tenant sur un seul pied. Quant à dormir une lumière allumée, jamais! J'aime les foules, plus il y a de monde, plus c'est gai.

La semaine dernière j'allai passer mon examen médical annuel et le médecin m'informa que j'étais en très bonne santé - avec une seule exception. Il me dit: "Jack, tu as les nerfs finis!"

J.W. Rutland, Vermont.



# TÉMOIGNAGES

## Comité national contre l'alcoolisme — Belgique

Nous possédons les numéros de "Grapevine" depuis 1952, et serons très heureux de recevoir cette brochure en langue française.

Veuillez agréer, Messieurs, l'assurance de notre considération distinguée.

## Louisiane

Je voudrais recevoir "La Vigne AA" régulièrement. Veuillez donc trouver ci-inclus mon chèque pour une année d'abonnement. Concernant votre excellent petit magazine, je vous offre mes services si jamais vous avez besoin d'un traducteur. Je suis entièrement à votre disposition. G.J.P.

## AA services généraux pour la France

Depuis notre rencontre à Toronto au début du mois dernier nous avons reçu, mes amis et moi, les deux premiers numéros des quelques abonnements que je vous avais remis. Je suis certain que ces premiers abonnements seront suivis dans un délai rapproché de nombreux autres, mais dès à présent je tiens à vous dire l'aide précieuse que "La Vigne A.A." représente pour nous.

L'un de nos bons amis; Georges C. qui vit dans l'est de la France après avoir passé trois années à notre groupe du quai d'Orsay m'écrit:

"Je te remercie aussi de la réception des 2 premiers numéros en français de "La Vigne A.A." Ces deux petits volumes m'ont beaucoup aidé, je suis heureux de recevoir à l'avenir cette brochure qui me paraît d'une extrême importance pour l'esseulé que je suis."

Pour nous autres qui avons la chance d'être près d'un groupe, "La Vigne A.A." est aussi très importante à plus d'un titre: d'abord pour notre sobriété (les premières choses en premier), mais aussi par ce lien qu'elle représente avec nos amis d'outre-Atlantique.

L'alcoolisme est international et comme le dit souvent mon ami Manuel: "je suis plus proche d'un chinois alcoolique que d'un français non-alcoolique", mais nos frères du Canada, alcooliques de langue française, devraient être plus proches encore de nous.

## Et nous répondons:

A la suite de ces témoignages vraiment élogieux qui nous parviennent d'Europe, nous avons l'impression sincère d'avoir établi un lien serré et amical avec nos frères alcooliques d'outre-mer avec cette nouvelle revue. Nous espérons avoir bâti un pont solide qui servira à cimenter les liens de communications entre vos activités et les nôtres.

Veuillez croire qu'il me sera toujours agréable de recevoir des nouvelles de vos activités et de les publier dans notre magazine, à l'occasion, dans le but d'intéresser vos membres et vos groupes. J.J.M.

# "JE SUIS RESPONSABLE"

Tel est le thème de la Conférence Provinciale Bilingue du Québec de cette année et c'était celui du 30<sup>e</sup> anniversaire à la Convention Internationale de Toronto.

## Je suis responsable envers:

- 1— L'alcoolique qui souffre encore, n'importe où dans le monde.
- 2— Le nouveau membre, en l'accueillant d'une chaude poignée de mains.
- 3— Mon groupe en ne refusant pas les tâches qui me sont confiées et en les accomplissant de mon mieux.
- 4— L'Inter groupe de ma région en participant à ses activités et l'assurant de mon entier support.
- 5— Les Services Généraux de ma province en contribuant de quelques façons que ce soit dans tous les domaines de leur vaste champ d'action.
- 6— Les Services Généraux Mondiaux de New York, par mes contributions plus généreuses qui aideront à répandre le message dans tous les coins du monde.



*"C'est agréable de participer aux activités du Groupe."*

# Un médecin suggère aux propriétaires d'industries de considérer les alcooliques comme des malades

par Helen Rochester  
Article traduit du *Montréal Star* du 25 août 1965

On a critiqué, hier, l'industrie parce qu'elle a adopté l'attitude de l'autruche au sujet de ses employés alcooliques et on lui a recommandé de leur accorder la même considération et les mêmes bénéfices qu'aux autres employés malades.

Selon le Dr Donald Cameron Bews, le premier point en vue de diminuer la perte de \$200,000,000 causée à l'industrie par les "gueules de bois" consiste pour les compagnies à adopter une politique de base qui placerait l'alcoolisme dans la même catégorie que les autres problèmes de santé qui requièrent des traitements.

Le directeur médical de la Cie de Téléphone Bell du Canada a déclaré au club Rotary de Montréal que l'alcoolisme, selon plusieurs experts, atteint le quatrième rang parmi les problèmes de santé dans notre pays, immédiatement après les maladies du coeur, le cancer et les maladies mentales.

"On estime sans exagération, a dit le Dr Bews, que nous avons aujourd'hui au Canada au moins 250,000 alcooliques et environ un million de per-

sonnes qui sont affectées par la maladie — les familles, les associés et les employeurs."

Le problème se développe—il y a aujourd'hui deux alcooliques contre un il y a dix ans—et atteint toutes les classes de la société, tous les métiers et professions et toutes les catégories de revenus.

"Dans le domaine des affaires, dit-il, quand la maladie se produit au niveau de la direction, ses effets deviennent beaucoup plus aigus et plus graves."

## *Difficile à définir*

On ne s'est jamais entendu parfaitement au sujet de la définition de ce qu'est un alcoolique, selon le Dr Bews. Mais on peut considérer comme règle acceptable que toute personne dont la vie, au travail, en affaires ou en société est affectée fréquemment par la boisson est un ou une alcoolique.

Le Dr Bews croit que les buveurs "cachés" dans l'industrie sont vraiment rares. D'autres employés cachent leur état pendant les premières années en faisant l'erreur de croire qu'ils aident le malade, et ses patrons sont tellement habitués à son rythme de travail qu'ils le tolèrent.

Les employeurs devraient

demander de leurs employés un rendement satisfaisant et si, lors des enquêtes qu'ils font régulièrement, on note un déclin répété dans ce rendement, on devrait en analyser les causes.

"De fait, dit le Dr Bews, nous sommes maintenant fermement convaincus dans mon cercle médical que lorsque nous constatons une détérioration de la santé, du rendement au travail, une absence plus considérable au travail, qu'on ne peut se fier à un employé ou qu'on peut se fier de moins en moins à lui, on devrait toujours penser à l'alcoolisme comme facteur probable jusqu'à preuve du contraire."

Quand on a découvert ce fait, dit le médecin, l'alcoolique, au lieu d'être congédié, devrait être soigné et recevoir le support de la compagnie, comme tout autre employé qui souffrirait d'une autre maladie. Il aurait donc droit aux avantages médicaux ou à une pension pour incapacité, si sa condition est assez avancée pour qu'il soit désormais incapable de travailler.

"Dans les cas d'alcoolisme, selon le Dr Bews, les mesures disciplinaires devraient être remises à plus tard, si possible, au moins jusqu'au jour où les facteurs de santé auront été adéquatement étudiés et si le traitement n'a pas de succès."

#### *Divers traitements*

Le traitement peut varier à

la suite de l'examen du patient par le médecin de la société en question. Certains peuvent être traités par le médecin lui-même, à d'autres il conseillera de se rendre dans des cliniques spéciales, d'autres seront confiés aux Alcooliques Anonymes et, dans certains cas, il faudra confier les malades à un psychiatre.

"Le problème le plus difficile est d'amener la direction et les chefs de services à identifier l'employé alcoolique", ajouta le Dr Bews.

Même si l'identification dépend largement du rendement au travail et peut ainsi être faite assez facilement par un contremaître alerte, la plupart de ces employés hésitent encore à parler de ce problème à un employé ou à faire rapport à son sujet.

"La clé de tout ce problème, dit le médecin, consiste peut-être en des contremaîtres mieux renseignés qui seront prêts à donner leur support à la méthode que j'ai recommandée ici."

Le Dr Bews concluait en disant que l'industrie a deux solutions en face du problème de l'alcoolisme. Elle peut congédier l'alcoolique ou bien elle peut dire: "Cet homme a été un bon employé autrefois et nous devrions essayer de l'aider. Nous avons investi beaucoup en lui. Cherchons ce que nous pouvons faire, si nous pouvons faire quelque chose, pour le remettre sur ses pieds."

# LE CHEMIN DU BONHEUR

Chassez la haine de votre cœur, l'inquiétude de votre esprit. Vivez simplement. Attendez peu, donnez généreusement. Emplissez votre vie d'amour. Répandez autour de vous du soleil. Oubliez-vous, pensez aux autres. Faites ce que vous voudriez qu'on vous fit. Essayez, loyalement, pendant une semaine, et le résultat vous surprendra.

## COUPON D'ABONNEMENT À "LA VIGNE AA" publiée tous les deux mois.

Pour s'abonner, écrire à:

"La Vigne AA", boîte postale 1566, Succursale B, Montréal.

Pour les groupes, lot de 10 numéros ..... \$3.75

Souscription annuelle, 6 numéros ..... \$2.25

NOM: .....

ADRESSE: rue ou B.P. ....

VILLE: .....

Montant inclus: \$.....

Mentionner ici si votre abonnement doit commencer avec  
le numéro 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 (encerclez)

# Les douze traditions

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le relèvement personnel dépend de l'unité des A.A.
2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime - un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs; ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition requise pour devenir membre des A.A. est un désir d'arrêter de boire.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets touchant d'autres groupes ou les A.A. en entier.
5. Chaque groupe n'a qu'un seul but primordial - transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.
6. Un groupe des A.A. ne doit jamais endosser, financer ou prêter le nom des A.A. à des groupements connexes ou à des organisations étrangères de peur que les soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier.
7. Chaque groupe des A.A. doit entièrement couvrir ses frais, refusant les contributions de l'extérieur.
8. Les A.A. devraient toujours demeurer non-professionnels, mais nos centres de service peuvent engager des employés spéciaux.
9. Les A.A. comme tels, ne doivent jamais être organisés; cependant nous pouvons constituer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Les A.A. n'émettent jamais d'opinion sur des sujets étrangers; le nom des A.A. ne doit 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 dans nos rapports avec la presse, la radio, le cinéma et la télévision.
12. L'anonymat est la base spirituelle de nos traditions, nous rappelant toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.