

GRUPPE REMMINGFORD
EDIFICE MUNICIPAL
MARDI 20:30H.

40c

AOUT-SEPTEMBRE 1966

VOL. 2 - NO 3



La Vigne AA

POURQUOI A.A.
FONCTIONNE-T-IL?

•

SUIS-JE
ALCOOLIQUE?

•

LE PARRAINAGE



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 nos 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, Lui demandant seulement de nous faire connaître Sa volonté et de nous donner 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

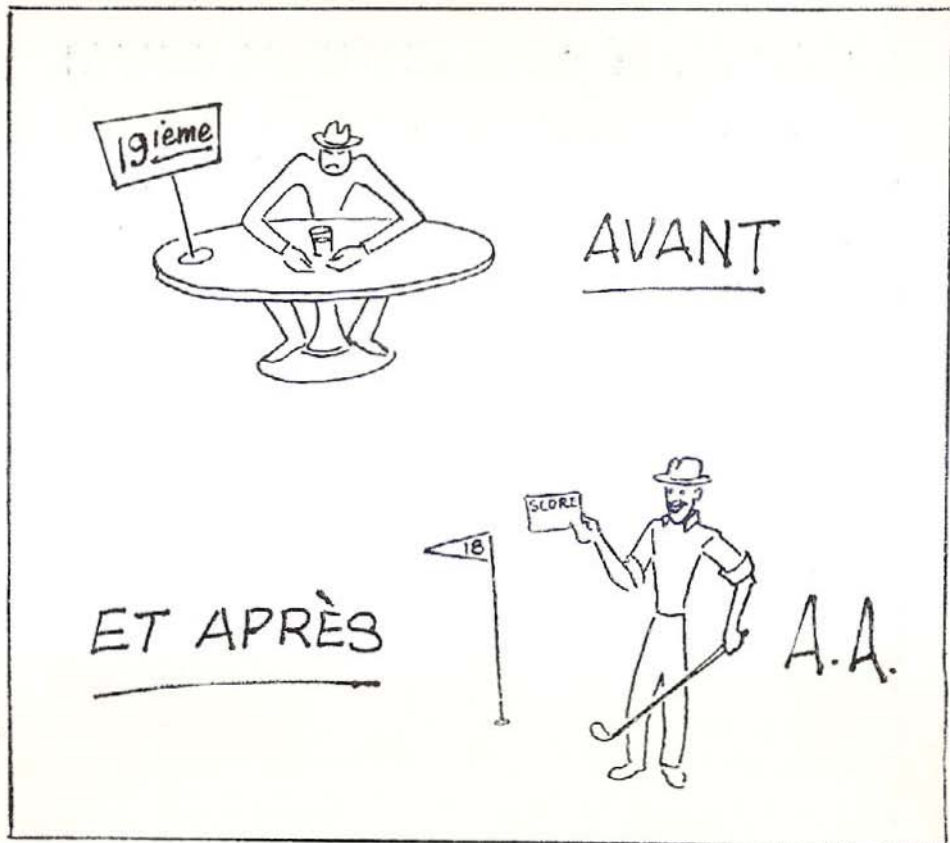
Alcooliques Anonymes est une société d'hommes et de femmes qui mettent en commun leur expérience, leur énergie et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'en aider d'autres à se rétablir de la maladie de l'alcoolisme.

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. 2 - No 3

Evasion de la Servitude émotive	2
Des mots... des mots... des mots...	4
Pourquoi A.A. fonctionne-t-il?	5
L'évidence des choses invisibles	7
Prescription contre l'ennui	9
Le carnet de chèques d'un alco	10
L'épouse et le programme A.A.	12
Neuf mois de miracles	14
Avons-nous besoin d'un mot de passe?	16
Prisonnier A.A.	18
La Colère	20
Que penseriez-vous d'un pool de prière?	22
Suis-je alcoolique?	23
Tel un chat couché sur un sac	25
La matador	28
Le parrainage	30



La Vigne AA

LA VIGNE A.A. publie des expériences et des opinions de membres A.A. 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 ni les Alcooliques Anonymes ni "La Vigne A.A."

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

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

Abonnement: 6 numéros par année, \$2.25

ÉVASION DE LA SERVITUDE ÉMOTIVE

Un certain samedi soir, nous retournions à notre demeure à la suite d'une visite chez des amis A.A. J'avais été silencieux presque toute la soirée, plongé dans un de mes envoûtements dépressifs périodiques, parlant seulement quand j'en sentais la nécessité absolue, comme en d'autres occasions similaires.

A l'époque dont je parle, j'étais sobre depuis environ dix-huit mois. Aucun désir de boire, mais, émotivement, je me balançais comme un homme sur un trapèze volant.

Mes sautes d'humeur dans le mouvement A.A. doivent avoir, finale-

impulsion de hurler, me résignant à penser silencieusement qu'une personne non alcoolique devrait plutôt se mêler de ses affaires.

Plusieurs semaines s'écoulèrent avant que je ne me rende compte en maugréant que ma sobriété la concernait également. Si je m'enivrais à nouveau comme dans les jours précédant mon arrivée chez les A.A., elle aussi y perdrait.

Je continuai cet inventaire personnel et, plus je fouillais dans mon passé d'alcoolique, plus amère devenait ma conviction qu'elle avait mis le doigt sur ma plus grande faiblesse



ment, affecté mon épouse non alcoolique puisque, chemin faisant, et laissant toute prudence de côté, elle commença à m'en parler.

Elle me demanda si je m'étais jamais arrêté à me demander si mes dépressions psychologiques n'avaient pas été un peu la cause de ma façon de boire aussi bien que de mes crises répétées d'ennui. Elle risqua même l'opinion que certains alcooliques semblaient "s'enivrer émotivement" avant même de se souler dans l'alcool.

Sursautant de furie, je retins une

alors que j'essayais de mettre en pratique le programme A.A. avec bonheur et sagesse.

Un fait, entre tous les autres, se révélait de manière éblouissante. Il était inévitable et hors de tout doute. Durant ma période active d'alcoolisme et pendant mes premiers jours de sobriété avec les A.A., j'avais périodiquement fait l'expérience de ce que j'ai identifié comme des "cycles émotifs".

Il s'agissait d'une façon de penser et d'un comportement qui, à

moins d'être corrigé, me menait à mon premier verre comme cela était arrivé dans le passé. C'était alors, et ce l'est encore aujourd'hui, la deuxième des plus importantes découvertes que j'ai faites au sujet de de moi-même dans le mouvement A.A., la première, naturellement, fut d'apprendre que je suis alcoolique.

Peut-être cela vous aiderait-il ou vous intéresserait-il de savoir que mon "cycle émotif" avait l'habitude de toujours renaître à quelques mois d'intervalle.

Quand j'étais perché sur la cime de ma période joyeuse, j'étais un gai luron, facile à satisfaire, plaisant et aimable, en paix avec moi-même et avec le monde. Ensuite, petit à petit, et inconsciemment au début, je commençais à glisser sur une pente de mon cycle. J'étais sous tension, les petites choses grossissaient, rien ne me plaisait et finalement j'atteignais le niveau où tout me semblait terne et amer. Alors j'étais au bout de mon cycle (dépression psychologique, ennui, ou les deux à la fois).

Après plusieurs jours de cette existence misérable, une chose ou l'autre se produisait: je m'arrangeais de façon à sortir de cet état, ou bien la Nature le faisait pour moi. Je commençais à escalader l'autre côté de mon "cycle émotif" et, en atteignant le sommet, j'étais de nouveau un homme heureux et content.

Si vous avez été ainsi contrarié et ahuri dans votre vie par un "cycle émotif" à répétition, spécialement celui qui vous rend incapable de vivre agréablement avec vous-même et avec les autres, pourquoi ne pas commen-

cer dès l'instant présent à faire quelque chose en vue de rendre l'exercice de votre sobriété beaucoup plus facile? Sinon, comme moi, vous allez continuer à descendre et à remonter à la manière d'un ascenseur.

Il y a toujours des symptômes avertisseurs avant le début du cycle... préparant un autre plongeon dans la misère et dans une impression de désespoir.

Apprenez à déceler le début d'un changement imminent en vous-même.

Luttez plus fort chaque fois pour demeurer au sommet de votre cycle émotif.

Vous ne réussirez pas momentanément à vous agripper à votre humeur joyeuse, mais la pratique amène la perfection et vous atteindrez éventuellement votre but.

Aucun membre A.A. qui souffre ainsi ne doit rester esclave de sa servitude émotive. Si l'abattement, l'ennui, ou toute autre forme d'émotivité destructrice vient en conflit avec votre paix d'esprit, vous pouvez vous en délivrer.

Mais l'effort en vue de nous libérer de ces périodes de hauts et de bas émotifs extrêmes doit commencer par la connaissance de nous-mêmes — (pourquoi nous devenons ardents ou froids au sujet de notre sobriété, du programme A.A. ou de quoi que ce soit) — et en faisant quelque chose à ce propos sans retard dès le commencement d'une telle crise au lieu d'attendre jusqu'au moment où nous sommes au milieu d'une autre période de fermentation émotive.

J. L., *Elmhurst*, L. I.

DES MOTS!

DES MOTS!

DES MOTS!



Un individu qui se demandait s'il était "mûr" pour le mouvement A.A. aborda le secrétaire d'un certain groupe et lui demanda: "Y a-t-il quelque chose dans notre programme qui suggère que je ne peux pas manger de raisins?"

— "Non", répondit le secrétaire.

— "Bon! Est-ce que je peux prendre un peu d'eau avec les raisins?"

— "Naturellement" !

— "Que penseriez-vous d'un peu de levure — pour mon sang?"

— "Oui", dit le secrétaire, "c'est parfait dans ton cas de prendre de la levure".

— "Alors, demanda l'autre d'un air triomphant, "pourquoi ne pourrais-je pas boire du vin? Il est justement composé de ces trois ingrédients, et cependant vous me dites que je ne peux en prendre".

Le secrétaire réfléchit un instant, puis répliqua: "Si je devais jeter une poignée de poussière sur ta tête, est-ce que ça ferait mal?"

— "Non", répondit notre homme.

— "Et si j'y ajoutais de l'eau?"

— "Non, je ne pense pas que ça ferait mal".

— "Mais, dit-il gentiment, si je mêle de la poussière et de l'eau et si je fais cuire jusqu'à ce que ça devienne une brique, est-ce que ça ferait mal?"

MORALE : Il est aussi facile de raisonner au sujet du peu d'importance du premier verre, qu'au sujet de son importance!

Pourquoi A.A. fonctionne-t-il?

Le mouvement A.A. fonctionne parce que c'est un programme d'action. Comme suit :

1. Les membres pratiquent les slogans.
2. Ils essaient de vivre selon les douze Etapes.
3. Ils relisent les livres, LA VIGNE, et toute la littérature ayant trait au rétablissement des alcooliques.
4. Ils se rappellent le principe des vingt-quatre heures et vivent leur vie seulement une journée à la fois.
5. Ils s'efforcent d'acquérir plus d'humilité, de franchise, de foi et de courage, nos quatre facteurs vitaux
6. Ils se préparent à diriger des assemblées fermées et à donner des causeries dans des assemblées ouvertes.
7. Ils vont aux prisons et aux hôpitaux, et en visitent les individus pour leur faire connaître leurs déficiences.
8. Ils prennent leur inventaire en vue de connaître leurs déficiences.
9. Ils accomplissent des travaux de routine, comme faire le café, placer les chaises et les tables et d'autres petits travaux.
10. Ils téléphonent ou écrivent un mot d'encouragement à quelqu'un en détresse.
11. Ils se font des amis avec qui ils peuvent vivre, rire et aimer.
12. Ils récitent le Notre Père, la prière de la sérénité et leurs propres prières.

Grâce à toute cette action — toutes ces pratiques, ces inventaires, ces souvenirs, ce travail, ces déplacements, ces conversations, ces téléphones et ces prières — qui peut trouver le temps de prendre son premier verre? Pas étonnant que le mouvement A.A. FONCTIONNE!

K. K. Scarsdale, N. Y.



"Mes bonnes intentions me tracassent."

L'ÉVIDENCE DES CHOSSES INVISIBLES

C'est occupé. Vous raccrochez, vous attendez, vous signalez de nouveau. Encore occupé. Vous essayez deux ou trois fois de plus. C'est *toujours* occupé.

Si vous arrachez le téléphone du mur et le lancez par la fenêtre, vous vous sentirez mieux jusqu'à l'arrivée de la facture. Si vous vous étranglez avec le fil, votre impatience et votre tension seront certainement soulagées.

Mais vous essayez de nouveau ... Au même moment où votre doigt s'approche du cadran, une pensée surgit de l'endroit où elle était cachée et vous trouvez un peu ridicule votre impatience en murmurant: "Que Votre volonté soit faite et non la mienne". Puis vous riez, un peu fort peut-être, à mesure que diminue la tension, et vous attendez détendu *le bon moment*.



Si vous vous arrêtez à y penser, vous serez stupéfait au souvenir des années d'impatience et de colère pendant lesquelles vous avez désiré violemment que tous et chacun partout se conforment à votre volonté présomptueuse, afin de satisfaire votre caprice du moment.

"Que Votre volonté soit faite et non la mienne": Cette pensée est devenue pour la plupart d'entre nous la foi la plus fabuleusement

importante de notre vie quotidienne. Et pourtant, parfois nous oublions et d'autres fois nous ne nous rendons pas compte que cette reddition de notre volonté à celle de notre Puissance Supérieure, est aussi importante dans les petites choses que dans les plus grandes, si nous désirons vaincre notre habitude d'arrogance qui a déformé nos attitudes mentales envers la vie, et qui est à la source de nos tensions et de nos haines envers ce monde dont nous avons, avec tant d'ardeur, tenté de nous évader.

De prime abord, ce fut difficile d'accepter de faire ainsi confiance d'une façon illimitée à la Puissance Supérieure. Nos demandes: "S.v.p., apportez-moi quelque chose à manger", "S.v.p., trouvez-moi l'argent qu'il me faut pour payer ma chambre" et "S.v.p. trouvez-moi des chaussures à mon pied". Après ces prières, nous essayions de trouver ce qu'il nous fallait. Insuccès après insuccès, notre tension nerveuse et notre fatigue augmentaient et nous commencions à "penser de travers" et les promesses de sursis nous arrivaient en pensant à boire de nouveau; et puis nous nous sommes rappelé la phrase: "Que Votre volonté soit faite et non la mienne".

Puis la paix, la détente et la patience; nous nous disions que maintenant, et pas avant maintenant,

nous allions certainement être exaucés.

Merveilleux tout ça, et à venir à la fin de l'attente, l'émerveillement et l'humilité et la nouvelle signification et la puissance du mot "amour" qui nous sont donnés alors que les réponses à nos supplications nous arrivent si naturellement et si exactement au moment où nous en avons besoin.

Au début ce fut très difficile d'accepter.

En premier lieu, notre intelligence et notre esprit n'englobaient que les choses matérielles, puis ce fut le stage où mi-crédules et mi-incrédules, nous avons traversé l'abîme entre la foi et l'incrédulité. Au lieu de demander du pain et des chaussures, nous avons demandé "la paix de l'esprit", "la sobriété heureuse", la tolérance et la bonté envers les autres. Nos ressentiments disparaissent quand nous demandons des bienfaits pour ceux par qui nous croyons avoir été lésés.

Il s'agit de notre demande confiante de secours tant pour nous que pour les autres, mais il est aussi important de savoir que notre Puissance Supérieure nous enseignera à vivre notre vie et à ressusciter tout ce qu'Il désire de notre part. Et il s'agit de remercier à chaque instant de notre

journée que nous avons bien vécue, grâce à Dieu.

Et c'est se souvenir de cet étranger arrogant qui disait: "Je suis" et "Je veux", qui croyait jadis que ce genre de démission était un signe de faiblesse; c'est le rire bon, franc et joyeux, en sachant que seul cet abandon est synonyme de force.

Cette force est là quand nos connaissances sont presque à la merci de nos vieilles habitudes. Car il s'agit d'un téléphone qui n'est jamais occupé si nous désirons appeler et la réponse est immédiate et toute-puissante.

LARRY C., *Montréal, Qué.*

L'insuccès, ce n'est pas de tomber, mais,
de ne pas se relever.

Eye-Opener.

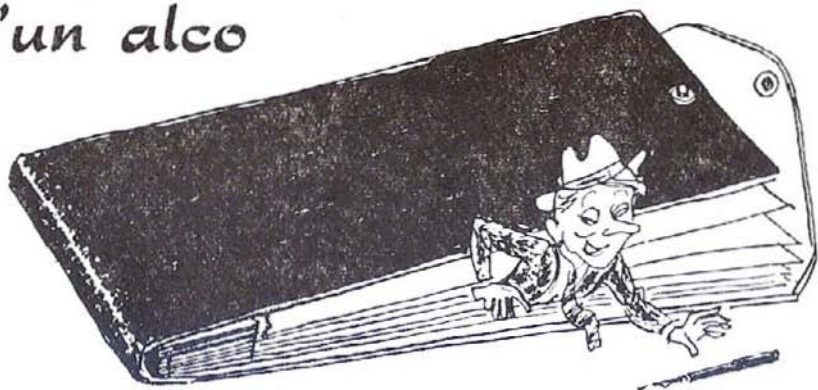
PRESCRIPTION CONTRE L'ENNUI

A l'une de nos récentes assemblées, c'était mon devoir, à titre de secrétaire du groupe, de me lever et de m'adresser aux chuchoteurs dans la salle. J'aimerais savoir ceci: Est-ce que ces mêmes chuchoteurs se sont déjà levés pour parler fort, avec une bouche pleine d'ouate, des genoux qui semblent de marmelade, et un cœur battant comme un marteau, essayant de trouver le mot juste et, par-dessus tout, un mot pour le gars ou la femme aux mains tremblotantes, qui cherche une réponse à son problème alcoolique? Allons! Rappelez-vous simplement que ce pourrait être vous, là, en avant, avec en face de vous des gens qui ne porteraient pas attention et qui s'amuseraient à jaser golf ou tricot.

Si vous trouvez les assemblées ennuyeuses, voyez le président. Il y a un traitement pour l'ennui: Sortez et parlez-vous à vous-même! J'ai cherché et j'ai fouillé, et je n'ai pas encore trouvé un alcoolique qui s'ennuyait en s'écoutant parler. (Et je ne m'exclus pas).

WINNIE, *Hachensack, N. J.*

Le carnet de chèques d'un alco



Je me demande si certains membres des A.A., ne placent pas l'accent à la mauvaise place quand ils pensent aux dangers de la boisson.

La prison, les hôpitaux et les bas-fonds sont souvent le résultat tragique d'une vie alcoolique, et je souffre d'angoisse pour ceux qui sont passés par là, mais...

Voici certaines de mes expériences. *Faire des chèques.* Certains conférenciers tremblent en songeant aux chèques qu'ils ont faits, et je ne me réjouis certainement pas de mes propres expériences.

Evidemment, les mauvais chèques sont embarrassants, et je me souviens que le bon tavernier ou l'hôtelier qui avait imprudemment

accepté un de mes faux chèques avait pu finalement me rejoindre avec un message à l'effet que mon chèque n'avait pas été accepté par la banque. Ceci me donnait une chance de rectifier la chose à condition de pouvoir immédiatement jouer le même tour à une autre personne.

C'était en vérité les bons chèques que je craignais le plus. Ils passaient à la banque pour être plus tard postés chez moi avec l'état de compte mensuel; ma femme décachetait alors l'enveloppe et cela devenait pénible à expliquer. J'en souffre encore d'ailleurs.

Voici certains dangers de la boisson:

Gargouillement: Un de nos bons amis, Jack H., se faisait dire un jour par sa femme: "Mon cher, quand tu marches, tu gargouilles". Jack avait l'habitude d'avoir des flacons dans ses poches en cas d'urgence. Il se mit donc à s'inquiéter des soupçons et des critiques futurs de sa femme, à un tel point qu'il fit une dépression nerveuse et fut bientôt hospitalisé pour une longue période de temps.

Arrestation illégale: Un de mes amis qui longeait la rue s'est précipité dans une poubelle. Il voulait s'esquiver d'un agent de police parce qu'il n'avait pas de souliers. Il dit à l'agent: "Ceci est mon domicile, et pour un homme, c'est son royaume; vous ne pouvez donc pas m'arrêter sans mandat! L'agent procéda quand même à son arrestation. C'est un cas évident d'arrestation illégale.

Perdu: Toute personne qui s'est déjà éveillée dans une cabine téléphonique me comprendra. Dans une ville inconnue, c'est encore plus ahurissant.



Conduire sans auto: Ceci n'a guère besoin de longues explica-

tions pour un alcoolique, mais il m'est arrivé un jour de devancer l'ambulance qui me transportait et d'arriver quinze minutes plus tôt à l'hôpital. Cette expérience était probablement due à un excès de whisky, vin et codéine, mais de toute façon, c'était un exemple effarant de ce que pouvait causer ce genre de cuite.

Dents brisées: Parfois on endommage ses dents en essayant de boire, surtout le matin. On peut fort bien aussi se couper les lèvres ou le visage.

La bouteille qu'on ne peut ouvrir: Plus grave encore, c'est la bouteille qu'on ne peut refermer.



Noyade: Un soir on m'a laissé seul à table. Je me suis endormi la tête dans un grand plat de spaghetti. Ce peut être très dangereux.

ANON, *Palo Alto.*



Cercle familial

Comment nos amis non alcooliques et nos familles voient le programme A.A.

L'Épouse et le programme A.A.

Je suis, pour ma part, fière d'être l'épouse d'un alcoolique. Je suis persuadée que les épouses des alcooliques en voie de rétablissement sont les personnes les plus heureuses sur terre.

Quand un alcoolique fait ses débuts avec A.A., les mots ne peuvent exprimer la joie de son épouse au fur et à mesure que ce nouveau mode de vie apporte le bonheur dans la famille. Vous oubliez bientôt le passé et la vie pour vous comme pour votre conjoint devient vraiment réelle.

Comment l'épouse peut-elle aider son mari dans ce nouveau mode de vie?

La femme devrait s'intéresser au mouvement. Elle ferait bien de lire la littérature avec son époux.

Elle devrait consentir à assister aux assemblées ouvertes. Elle devrait suggérer à son mari d'assister aux assemblées régulièrement.

Il est nécessaire que l'épouse ait pleine confiance que son mari réussira à vivre selon le programme A.A. Si elle ne croit pas et n'a pas cette confiance, cela pourrait bien être la cause de sa défaite.

Dites-lui parfois un mot d'encouragement pour ce qu'il essaie de faire. On a dit un jour : "L'homme est un curieux animal. Dans beaucoup de domaines, les hommes sont comme des bébés. Ils ont besoin d'une femme pour s'occuper d'eux, pour nourrir leur moi. Si vous voulez être reine, aidez votre mari à être roi. Les repro-

ches enlèvent à un homme tout son courage. Les louanges sont les meilleures vitamines pour lui donner la force et le désir de lutter et de vaincre”.

Soyez toujours patiente, de bonne entente et tolérante. Rappelez-vous que souvent le mari n'est pas le seul à blâmer parce qu'il boit. Souvent son épouse l'aide ou l'a aidé à descendre dans l'abîme.

Le foyer A.A. devrait être heureux. Comme épouses, nous pouvons aussi apprendre beaucoup de cette méthode et la mettre en pratique dans nos vies personnelles. Cette façon de vivre devrait faire disparaître les causes de querelles ou de larmes, car nous avons maintenant quelqu'un avec qui nous pouvons partager notre bonheur comme nos difficultés. Nous n'avons plus besoin d'être la tête dirigeante de la famille.

Je crois que la chose primordiale pour l'épouse d'un alcoolique est d'éviter la “pitié” de soi-même. Trop d'épouses ont trop de cette pitié et ne laisseront pas leurs maris oublier le passé. Rappelez-vous qu'ils n'aiment pas plus que vous se rappeler hier; alors laissons-les vivre aujourd'hui comme ils l'entendent.

Nous savons maintenant ce que le mouvement A.A. signifie pour le mari. Maintenant, que signifie-t-il pour son épouse?

Il veut dire la paix d'esprit. Plus d'angoisse, plus de moments embarrassants ou de nuits d'insomnie. Vous savez que papa sera là

pour partager vos joies et vos peines, pour prendre sa part des responsabilités, pour surveiller les enfants. Et surtout, il s'intéressera à vous et à ce que vous entreprendrez.

Vous êtes enchantée de l'intérêt qu'il porte à sa nouvelle vie et à sa famille et à ses amis.

Le mouvement A.A., pour l'épouse, veut dire la sécurité financière, qui signifie beaucoup pour le bonheur familial.

Sûrement, cela ne se produit pas du jour au lendemain, mais ce n'est pas long que les résultats se font sentir quand papa devient sobre. Il a de l'argent en poche, non pas des bouchons de bouteille.

A.A. veut dire l'amitié sincère des amis et des voisins, et vous pourrez maintenant recevoir vos amis à la maison et papa sera présent, ce qui n'était pas toujours possible auparavant.

A.A. veut dire la bonne entente d'avant. Souvent la boisson isole l'épouse de l'alcoolique. Vous avez été forcée de trop vivre seule. Vous vous êtes découragée et vous avez perdu tout intérêt en vous-même.

Quelle joie de vous toiletter et d'aller ici et là au bras de votre époux, et d'être certaine qu'il veut vraiment y aller! Quelle joie d'avoir des intérêts et des amis communs. . de pouvoir marcher la tête haute et sans honte.

Le mouvement A.A. signifie le respect et l'amour des enfants envers leur papa. O. H. AURELIS

Neuf mois de miracles

Neuf mois se sont écoulés depuis mon dernier verre et j'ai vu plusieurs changements merveilleux survenir dans ce court laps de temps.

L'autre soir, j'étais assis à l'arrière à l'assemblée de notre groupe A.A., lorsque le président fit appel inopinément à mes services afin de raconter comment A.A. m'avait aidé.

Pendant que je m'avançais vers la tribune, j'essayais de me concentrer et plusieurs exemples du bien effectué par les A.A. me vinrent à l'esprit. Ainsi :

Il y a de cela neuf mois, j'avais une épouse qui était intolérante, hargneuse, critiqueuse et extrêmement difficile à supporter. Elle assiste maintenant à des assemblées A.A. avec moi et est bien renseignée sur le programme A.A. Les choses qu'elle a apprises dans A.A. ont produit un effet remarquable car elle a été transformée en une personne tolérante, agréable et charitable.

Il y a de cela neuf mois, j'avais une belle-mère stupide, intrigante et vraiment désagréable. Je lui ai tranquillement expliqué le programme A.A. et, comme résultat de ce que je lui ai inculqué, elle est devenue une petite dame gentille et aimante qui me comprend.

Il y a neuf mois, ma mère avait une influence troublante et nocive sur mon comportement. Elle a lu et étudié le programme A.A. et cela l'a tellement changée que ses visites à notre foyer sont maintenant des événements plaisants; elle collabore à notre vie sereine et heureuse.

Il y a neuf mois, j'étais le père de trois garçons (trois monstres) qui à eux seuls auraient incité n'importe quel homme à boire. Naturellement, ils ont beaucoup entendu parler du programme A.A. et, quoique jeunes, ils ont changé d'attitude au sujet de leurs responsabilités.

Il y a de cela neuf mois, j'avais des voisins bavards et malveillants. Ma belle-mère qui vit avec nous entretenait de bonnes relations avec nos voisins, même si c'était une bande d'imbéciles. Par son entremise, mes voisins ont appris quelque chose de la méthode A.A. et l'information qu'ils ont acquise, même obtenue d'une troisième personne, a été suffisante pour les transformer en un groupe indulgent, utile, aimable et désireux de me voir réussir.

Il y a neuf mois, j'avais un patron qui n'avait aucune confiance dans le genre humain et ne croyait personne. Je me suis donné de la peine afin de l'initier au mode de

vie A.A.; il me doit maintenant une fière chandelle, car il s'améliore de toutes les manières possibles ainsi que le prouve la nouvelle confiance qu'il manifeste aux autres.

Il y a de cela neuf mois, je possédais une voiture qui ne se laissait pas conduire en ligne droite et qui ne pouvait arrêter sans délai. Plusieurs prétendent que notre état psychologique peut subjuguier la matière — et j'y crois, car, en conduisant, je me suis rappelé plusieurs idées du programme A.A. et ces idées ont affecté ma voiture. Elle se conduit maintenant comme tout véhicule qui se respecte.

Il y a neuf mois, beaucoup de nigards s'attroupaient dans les églises où ils étaient induits en erreur par des prédicateurs ignorants qui étaient déterminés à leur faire voir les feux de l'enfer afin d'extirper leur argent durement gagné. Mais ce clergé s'est rapidement familiarisé avec le programme A.A. et ce sont maintenant des gens sincères. La sagesse et la compréhension qu'ils ont acquises ont de bons résultats parmi leurs ouailles.

Il y a de cela neuf mois, mon groupe A.A. était formé de gens ennuyés à idées fixes. Le programme A.A. nous parle d'un réveil spirituel, et je crois fermement que ce réveil peut se produi-

re dans une foule, car ce même groupe a été métamorphosé en une foule de gens sincères, intéressants et pleins de vie.

Il y a de cela neuf mois, le monde était rempli de gens impolis, indifférents, envieux, égoïstes et avides. Le mouvement A.A. a reçu beaucoup de publicité par l'entremise de la radio, des magazines et d'autres moyens de communication. Il est étonnant de se rendre compte du nombre de gens qui ont apprécié le nouveau mode de vie révélé par le programme A.A. Dans le court espace de temps de neuf mois, j'ai la preuve incroyable que le monde entier commence à comprendre le sens de cette méthode et partout je rencontre des gens qui ont de l'entre-gent, qui sont aimables, charitables et veulent rendre service sans attendre de récompense pécuniaire.

Tout en avançant vers la tribune, ces idées me traversaient l'esprit au sujet de toutes ces personnes que les A.A. avaient aidées; humiliant pour moi de ne pouvoir que murmurer que j'ignorais comment les A.A. m'avaient aidé moi-même, sauf que je me rendais compte qu'ils avaient aidé d'autres gens. Cela m'a rassuré. Je me suis dit qu'un jour ou l'autre le mouvement m'aiderait probablement à moi aussi si je persistais à vivre selon la méthode A.A.

CHARLIE W. *Beaumont, Texas.*

MOT DE PASSE?

Une plaisante expérience pour un membre A.A., c'est de capter la remarque d'un étranger ou d'une nouvelle connaissance, à l'occasion d'une rencontre avec un membre dans une autre ville!

Et n'est-ce pas horrible de penser que chacun de nous peut manquer de telles rencontres parce que nous n'avons pas de phrase-clé servant à nous identifier.

Chaque année, et ce depuis son entrée dans A.A., le soussigné a l'occasion de parler à plusieurs étrangers, et il a ainsi trouvé plusieurs nouveaux amis en dévelop-

pant une certaine expression pour révéler qu'il a comme son visiteur apprécié un lien commun.

Cependant il y a peu de chance de trouver cette information. Je crois que nous devrions avoir une expression universelle quand nous parlons de notre refus de prendre un verre, de façon à ce que les autres membres à l'écoute puissent découvrir immédiatement que nous sommes des amis.

Voici un exemple qui illustre bien ce problème: l'an dernier, le soussigné et son épouse étaient dans une soirée à notre club de

G. GAONE



golf, assis à une grande table en compagnie de six ou sept autres couples. Le soussigné et un visiteur de l'extérieur refusaient sans cesse les breuvages alcoolisés et prenaient des eaux gazeuses. La soirée débuta à neuf heures et, à une heure et demie du matin, les deux membres A.A. se sont découverts en terrain commun!

S'il y avait eu une façon reconnue, mais pas trop évidente de refuser un verre, la camaraderie aurait pu se développer beaucoup plus tôt dans la soirée.

L'association des A.A. n'est pas une société secrète avec mots de passe, signes révélateurs, poignées de main spéciales, etc., mais une certaine expression pourrait être uniformisée et révélée à tous les groupes.

Ce devrait être une expression

qui ne serait pas décelée par tout le monde comme un jeu de mot.

Pour cette raison, et avec tout le respect que j'ai pour ceux qui emploient ces phrases, le soussigné ne pense pas que "Je bois le café au gallon" ou "Préparez-moi un verre sans tonnerre" soient ce qu'il faut. Je préférerais quelque chose de précis et doux comme: "Je regrette, mais je n'en prends pas".

Les pionniers ont beaucoup plus d'expérience que moi et je leur soumets ce problème dans l'espoir que, prochainement, nos groupes seront avisés d'une ou plusieurs méthodes de nous identifier quand nous pourrions être en présence d'autres membres qui sont peut-être seuls.

J. McL., Kenora, Ont.

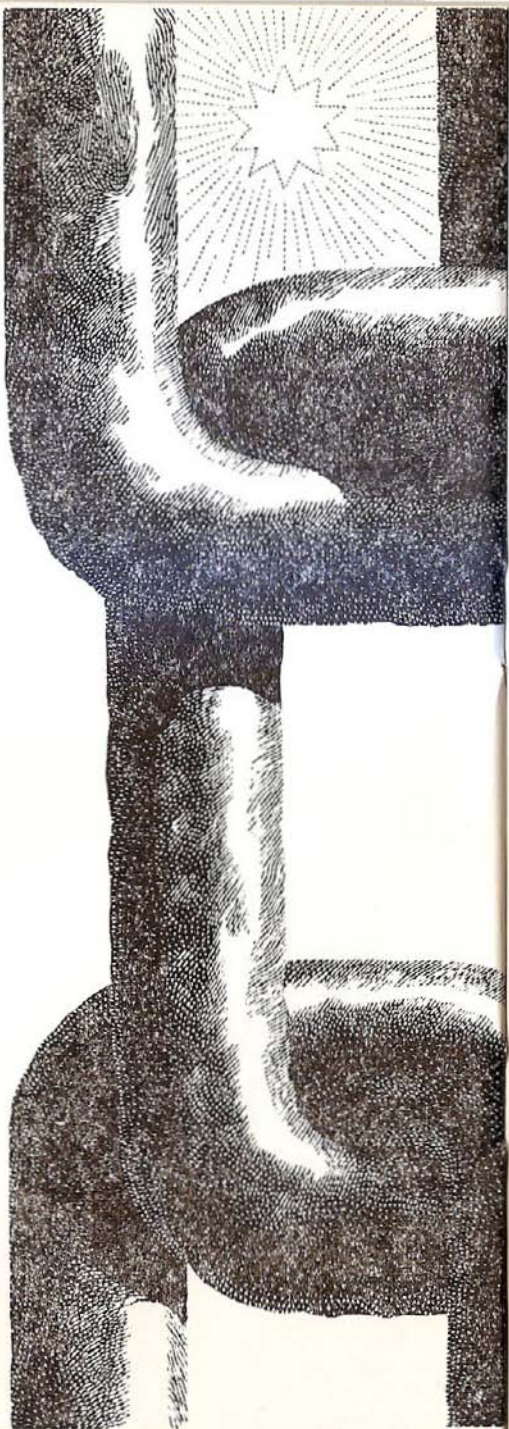


Prisonnier

A.A.

Aucun homme qui n'a jamais fait de prison ne peut comprendre ou apprécier les problèmes auxquels un prisonnier doit faire face. La visite d'un pénitencier, des conversations avec les hommes, et même les lettres qu'ils reçoivent, ne peuvent donner à aucun d'eux cette lumière intérieure qui pourrait être d'une certaine aide. Il y a toujours une barrière : un homme possède la liberté et l'autre ne l'a pas. Même si l'amitié peut se développer, il s'agit d'une amitié entre étrangers, et cela demande quelque chose de plus pour réunir ces deux opposés. Et c'est là que A.A. peut remplir le vide.

Le programme A.A. ne reconnaît pas les murs. A.A. est immunisé contre ces conditions qui anéantissent les relations individuelles, les distinctions dans l'échelle sociale, la culture et l'expérience. A.A. ne tient pas compte de cela. A.A. a une loi primordiale, aider son prochain, et l'aider par l'exemple plutôt que par la parole. C'est une organisation curieuse en ce qu'elle ne permet les défaillances que pour ses membres. Elle n'éprouve pas non plus ses vertus ni ne



court à la recherche de convertis. L'homme qui a besoin d'aide doit le vouloir avant que A.A. ne puisse lui être d'aucune valeur. Quand cette aide est demandée, alors ce groupe d'hommes anonymes, qui ont lutté contre les tentations de l'alcool et qui ont acquis un respect et une compassion pour les autres qui livrent la même bataille, ces hommes sont prêts à aider. Ils indiquent le chemin qu'ils ont parcouru pour acquérir un changement de vie et disent au nouveau que c'est à lui de décider s'il veut suivre cette route. Si tel est son désir, cela demandera de l'honnêteté personnelle, un dévouement désintéressé pour aider les autres, et une croyance en une Puissance Supérieure à lui-même. On lui dit que les autres se tiennent à ses côtés, prêts à l'aider, mais qu'ils ne peuvent pas lui faire faire le premier pas, que ce premier pas il doit le faire lui-même.

Le plus grand pouvoir des A.A. n'est pas dans le programme lui-même, mais dans l'exemple des hommes qui l'ont mis en pratique. Ils sont des individus ressuscités à la vie, d'un ordre supérieur, parce que leur premier précepte est d'aider là où l'on demande de l'aide. L'égoïsme et ses compagnons — l'amertume et l'intolérance — peuvent difficilement résider là où ce principe de la charité brûle d'une flamme curative.

On a besoin d'A.A. d'une façon spéciale dans une prison où le pensionnaire seul avec lui-même ne nourrit que des sentiments de haine et de dégoût envers toute l'humanité. Il n'a pas besoin d'essayer d'être responsable, non plus que de reconstruire. Le pénitencier est sa mère, le vêtant, le nourrissant et le gardant. Il peut devenir tel un bébé et laisser son moral et son spirituel se flétrir, détruisant ainsi tout ce qui peut rester de bon en lui. Et quand il quittera la prison, il ne portera rien d'autre en lui-même que de la pourriture. Et cette dernière jailira et s'envenimera, et l'aggravation de sa maladie le ramènera au pénitencier où on le verra s'effondrer et mourir.

Où il peut choisir A.A. : il peut alors faire un effort pour redevenir ce qu'il aurait dû être avec une association qui place sur ses épaules son propre succès. Il peut alors tomber, et à son retour être encore le bienvenu. Il peut revenir avec ses préjugés et son ambition personnelle pour motiver sa présence, mais il ne sera pas rejeté. Toutefois il s'apercevra qu'aussi longtemps qu'il maintiendra cette attitude, il continuera de tomber. Peut-être acceptera-t-il les principes d'abnégation, qui sont la clef du succès. Ou peut-être retournera-t-il à sa cellule en bouillant, encore aveugle et voué à une crimi-

nalité habituelle, comme il l'était auparavant. Mais chez les A.A. il va trouver une nouvelle chaleur dans le monde. Il découvrira qu'il n'est pas un être oublié derrière des murs, mais qu'il y a des hommes à l'extérieur qui désirent l'aider, s'il veut bien faire le premier pas. A.A. est le pont qui mène à cette aide extérieure, plus forte que l'aide d'une personne seule.

Le prisonnier réalisera, avec A.A., qu'une vie méritoire à l'in-

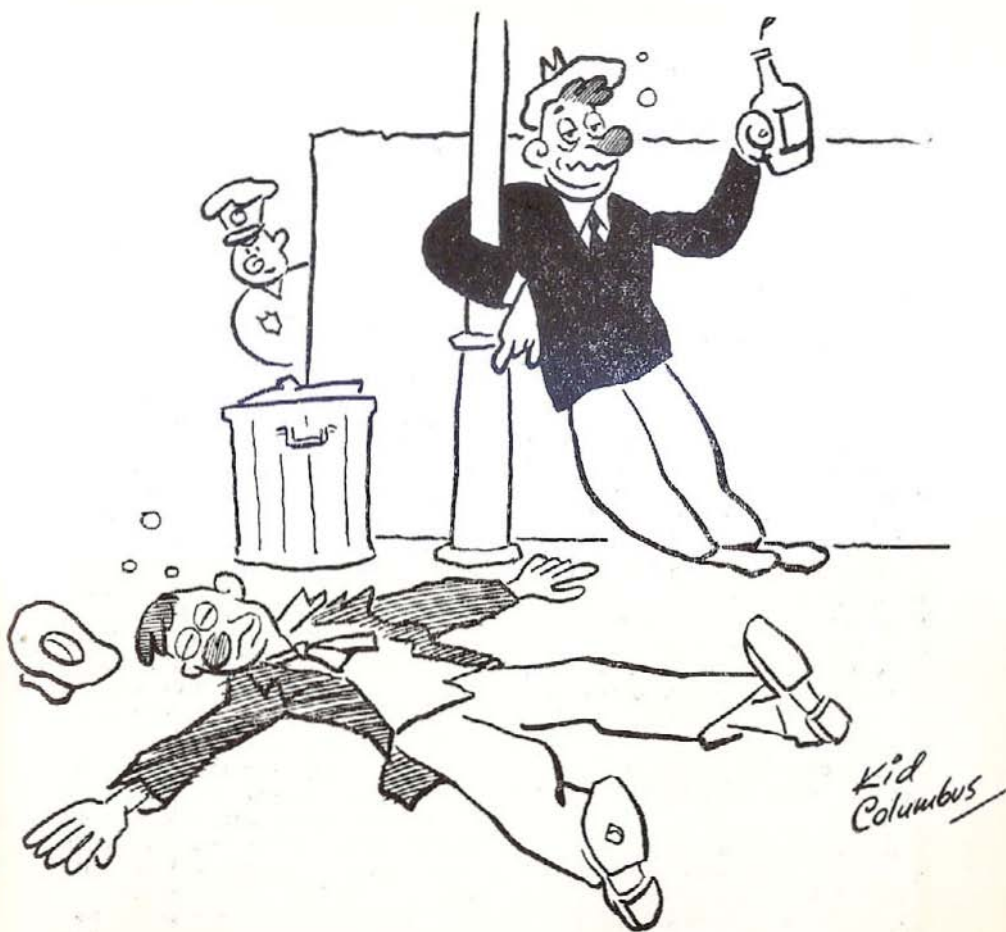
térieur d'une prison, signifie une vie réussie à l'extérieur, et que la crainte de retourner au pénitencier ne lui sera jamais nécessaire. D'un côté, il y a une faille certaine, de l'autre côté une nouvelle chance de transformer en quelque chose de précieux les années qu'il a gaspillées. Seulement un fou refuserait d'essayer.

H. E. B. Dans *The Pioneer Washington, State Penitentiary.*

LA COLÈRE

N'oubliez pas que lorsque vous êtes fâché vous êtes faible et non fort. La colère est une arme à deux tranchants, elle vous blesse vous-même et non votre adversaire. De plus elle démontre que, consciemment ou inconsciemment, vous vous sentez coupable et que vous cachez votre culpabilité sous le couvert de la vertu. La colère peut aussi vous faire faire des choses que vous pourriez regretter et qui, souvent répétées, peuvent déséquilibrer votre esprit.

The Brighter Side.



REPOSANT..... n'est-ce pas ?

QUE PENSERIEZ-VOUS D'UN POOL DE PRIÈRE DANS A.A.

Il arrive qu'un membre A.A. n'ait pas l'occasion de faire du travail de douzième Etape de la façon dont nous comprenons cette étape habituellement — c'est-à-dire en visitant ceux qui ont besoin de notre aide, ou plutôt de l'aide des A.A. Plusieurs se sont déjà inquiétés de ne pouvoir prodiguer cette action directe, bien qu'on nous dise, et nous le croyons, qu'il y a d'autres façons de faire la douzième Etape: en assistant régulièrement aux assemblées, en donnant un bon mot d'encouragement, en donnant la conférence lorsqu'on nous le demande, en faisant en sorte que le nouveau venu se sente chez lui, et en accomplissant d'innombrables petites choses toutes importantes.

Êtant un de ceux qui maintenant reçoivent rarement un appel pour faire une visite, je suis arrivé à croire qu'il y a autre chose que nous pouvons tous faire. Et cela, je l'ai fait pendant des mois et, même si je n'en ai jamais parlé, j'ai été surpris, lors d'une récente assemblée, quand un conférencier a dit que, lui aussi, il suivait cette pratique.

Il s'agit d'une prière quotidienne, non seulement pour notre sobriété, mais pour tous les membres A.A. dans le monde. Chacun est naturellement libre de prier comme il l'entend, mais ce devrait être quelque chose comme ceci: "Faites que les milliers de membres A.A. dans le monde puissent en ce jour garder leur sobriété et être délivrés du désir et de la tentation de boire. Ac-

cordez à chacun de nous la paix et la bonne volonté, la prospérité et l'avancement spirituel et aidez-nous à devenir un bon exemple pour tous les autres alcooliques qui ont besoin de l'aide des A.A." Ceci ne prend qu'un petit moment, et le soir, en récitant ma prière, j'ajoute un mot d'action de grâces afin que cette demande se réalise.

On pourrait peut-être penser à unir nos demandes dans une union de prières! Pourquoi pas? Ça ne peut causer aucun mal, et je crois — et je suis certain que d'autres le croient aussi — que beaucoup de bien peut en résulter. Après tout, plusieurs d'entre nous font leur part pour donner aux banques de sang, sang donné pour venir en aide à des inconnus! Y a-t-il une raison pour croire que les lois spirituelles diffèrent des lois humaines? Il a été dit que nous recevons de la manière dont nous donnons, et fusions-nous abattus ou bien en vie nous nous devons de partager avec les autres.

Aujourd'hui, certains psychiatres recommandent la prière et son pouvoir étonnant. C'est pourquoi je crois que ce serait merveilleux si chaque membre A.A. pouvait avoir — durant sa journée de travail — une petite prière pour chaque membre A.A. du monde, pour sa sobriété conservée, sa capacité d'aider les autres qui n'ont pas encore trouvé ce trésor: le mouvement des Alcooliques Anonymes.

ANON., Bradenton, Fla.

Assemblée
fermée



SUIS-JE ALCOOLIQUE?

“Eh bien, comment puis-je dire si je suis alcoolique?” demanda le plus jeune membre du groupe.

“Je viens aux assemblées depuis bientôt quatre semaines et je ne peux pas prendre de décision. Parfois, je suis certain d’être alcoolique, d’autre fois j’en doute. Comment en juger?” Une telle question provoque d’habitude dans une assemblée fermée une bonne discussion, et c’est ce qui s’est produit dans le cas dont je vous parle. Chaque membre avait son test particulier: cacher des bouteilles, les fameux “lendemains de la veille”, boire le matin ou se soûler quand on est contrarié dans ses projets...

“Je pense qu’il existe un examen intérieur qui est plus fondamental que tous ces symptômes extérieurs” dit Fred, un des membres les plus expérimentés du groupe qui avait étudié cette question pendant un bon bout de temps.

“Il s’agit de maîtrise personnelle et seul l’homme lui-même peut dire s’il essaie d’exercer cette maîtrise. Chacun peut passer outre à l’importance de boire le matin ou de boire seul, mais ces manifestations extérieures de l’alcoolisme n’apparaissent pas toujours avant plusieurs années. L’alcoolique qui n’est pas descendu au dernier degré a besoin d’un test pouvant lui être appliqué beaucoup plus tôt selon la progression de sa maladie.

“Très bien”, dit le nouveau venu, “mais où est le contrôle là-dedans?”

“Considérons cette personne qui est clairement et véritablement *non alcoolique*. Comment boit-elle? Elle peut boire un peu ou beaucoup, mais elle boit comme elle le veut et s’arrête ensuite. Elle arrête parce qu’elle en a assez, non pas parce qu’elle a peur de ce que le prochain verre peut lui causer.

"D'un autre côté, l'alcoolique même au tout début de sa maladie n'en a jamais assez. Il peut, et souvent le fait, s'arrêter après 2, 4 ou 6 verres. Mais il arrête pour une raison, ordinairement parce qu'il craint les conséquences; et il n'est pas heureux d'arrêter. En réalité, il n'est pas rassasié."

"En d'autres termes, l'alcoolique pratique l'alcoolisme contrôlé", demanda une jeune rousse de l'autre côté de la table.

"Exactement! Et celui qui n'est pas alcoolique est le buveur sans besoin de contrôle, aussi étrange que cela puisse sembler", répliqua Fred.

"Celui qui n'est pas alcoolique boit de l'alcool sans plus d'inquiétude que vous quand vous buvez de l'eau. Vous n'êtes pas constamment préoccupé de changer de sorte d'eau. Vous ne dites pas: "C'est l'eau de cette source qui me cause toutes ces difficultés. A présent, je ne m'en tiendrai qu'à l'eau embouteillée."

"Vous ne limitez pas la qualité de ce que vous ingurgitez. Si vous avez soif, vous allez au robinet et vous avez 1, 2, parfois même 3 verres d'eau. Vous déposez le verre et vous commencez à penser à autre chose. C'est la façon dont un *non* alcoolique boit l'alcool. Pouvez-vous boire de cette façon? Je ne le peux pas car *je suis un alcoolique.*"

"Alors, dans votre esprit, le *non* alcoolique est le buveur qui ne contrôle pas", dit l'homme qui souleva la question au début.

"Précisément," répondit Fred.

"Hum..."

"Durant mes 20 ans de boisson, je n'ai jamais voulu me soûler. Conséquemment, je limitais mes consommations, passant du whisky

au vin ou à la bière, buvant seulement à la maison, ne gardant aucune liqueur, espaçant et comptant mes verres.

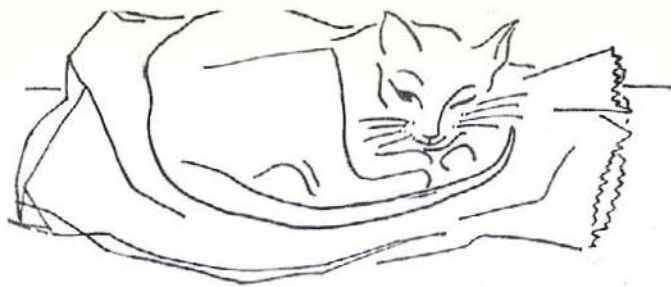
"Je faisais donc des efforts pour dominer la situation. Il y avait indubitablement contrôle, sans quoi je n'aurais jamais pu vivre en société. Mais ce contrôle n'était ni complet, ni satisfaisant. Quelquefois, je réussissais mieux qu'en d'autres occasions. Je suppose que vous ne pouvez vous souvenir de toutes les occasions où vous avez été obligés d'être en bonne condition physique et où vous avez exercé un assez bon contrôle sur votre personne, pour une période de temps déterminée."

"C'est exact", répliqua un des plus jeunes membres. A ce moment le président pensa qu'il était temps de résumer.

"Voici: celui qui n'est pas alcoolique boit tout ce qu'il veut. Il n'a pas à se dominer, ni à se limiter. L'alcoolique, d'un autre côté, pour éviter des embarras et des soucis, essaie de boire moins. Il se préoccupe de la qualité et de la quantité de boisson à absorber. Il limite le nombre de ses consommations, ou essaie de le faire. Il exerce un contrôle constant, mais le résultat de ce contrôle varie d'une fois à l'autre. "Cet effort de contrôle, dans plusieurs cas, apparaît assez tôt dans la progression de la maladie. Si, au cours des années, vous avez craint de boire tout ce que vous avez voulu, si vous avez eu recours à diverses méthodes et si vous avez dû vous restreindre dans votre façon de boire, vous avez des chances d'être alcoolique."

"Est-ce clair?"

Le nouveau membre accepta cette explication.



TEL UN CHAT COUCHÉ SUR UN SAC

Lorsque je me suis joint au mouvement des A.A., tout comme beaucoup d'autres, je ne voulais pas arrêter de boire, je voulais tout simplement contrôler ma boisson. Je ne pouvais pas imaginer ma vie sans alcool, et cela en dépit du fait que je ne retirais plus aucun plaisir de l'alcool — uniquement une évasion temporaire.

Je vivais isolé, ostracisé, dans un monde de silence, qui, je le croyais, était notre univers à nous. J'avais encore mon emploi, ma maison, et d'après les médecins, ma santé physique n'avait rien d'anormal. Mais j'étais si rempli de peur, de ressentiment et de désespoir que je ne voyais pas comment je pouvais me séparer de l'alcool qui me permettait d'anesthésier et d'oublier ces sentiments pour un certain temps.

Je suis un de ces chanceux pour lesquels A.A. a fonctionné dès la première réunion et il m'est difficile maintenant de me souvenir de mon état d'esprit antérieur. Quelquefois même, il m'est difficile d'estimer pourquoi d'autres alcooliques ne peuvent pas changer leur misérable vie pour le mode de vie A.A.

Au cours de ces dernières semaines, un de nos trois chats a vécu sur un sac de papier. Quand il en a, en tout premier lieu, pris possession, c'était un sac en papier, ouvert, dans lequel il aurait pu être confortable et bien à l'abri. Mais le sac s'est bientôt aplati et est devenu un simple morceau de papier brun. Il l'avait cependant choisi comme sa propriété et ce sac était plus important pour lui que n'importe quelle autre chose.

Pour nous, êtres humains, ce papier nous semblait beaucoup moins confortable que les tapis ou les coussins et même quelque chose de très inconfortable. Nous trébuchions accidentellement sur lui ou nous le poussions, ce qu'il endurait, s'agrippant à son sac. Il grognait et donnait des coups de patte quand un des autres chats prenait trop d'intérêt à son papier. Il ne le quittait même pas pour manger, à moins qu'une créature à deux pattes, ou à quatre pattes, ne l'en chassât. Seuls les besoins urgents de la nature pouvaient le lui faire quitter et il était alors pressé d'y retourner. Il est encore là.

Je trouve qu'il est quelque peu ridicule, mais en pensant à mes derniers jours de beuverie, je me demande si j'étais beaucoup plus intelligent. L'alcool était mon sac de papier, d'où j'observais un monde qui m'était hostile et sans espoir — dans mon esprit.

Maintenant, dans ma troisième année chez les A.A., je vis dans un autre monde, plein d'amis et de chances de succès. J'ai trouvé une nouvelle vie, tout simplement en changeant ma manière de penser.

H. C. S.,
Norwood, Mass.



Ainsi, c'est ça qu'on appelle une rechute !

Reconnaissance pour une décennie sobre

En juin dernier, je célébrais mon dixième anniversaire dans A.A., mais malgré tant de bienfaits, mon progrès spirituel avait été lent. Récemment, j'ai relu l'édition 1960 du GRAPE-VINE, et je m'émerveillais de l'influence des A.A., et j'en conclus que jamais je n'avais lu quelque chose d'aussi courageux que l'article intitulé "Seul à travers l'Afrique".

Soudain, je conçus faiblement ce que mes insuccès concernant la troisième Etape avaient fait pour moi et ma vie d'autrefois. A cause de cette "étape-clef", mon époux A.A. et moi-même avons été en mesure de ramasser les épaves de nos vies, et de mieux vivre ensemble. Même sobre, ma décennie dans A.A. n'a pas, jusqu'à maintenant, été heureuse.

Dieu seul sait pourquoi je suis restée sobre à travers quelques-unes de mes expériences, et je n'ai sûrement pas l'impression que je l'ai fait ar moi-même. J'ai découvert, par la troisième Etape, que peu importe l'irrégularité et la petitesse des efforts de quelqu'un, Dieu est suffisamment généreux pour nous donner d'énormes récompenses. Parfois je pense que la simple phraséologie de cette étape englobe la grandeur de toutes les philosophies qui y sont incluses. Pour moi, elle a été divinement inspirée, comme l'est également sa position parmi les douze Etapes.

Je suis reconnaissante pour tout

ce qui est dit et redit dans les assemblées A.A.

Ça ressemble à des thèmes interprétés et énoncés différemment, par chacun de nous, pour le bénéfice de tous. Ils nous aident à voir les détails dans lesquels nous nous identifions l'un à l'autre.

En ce moment je suis pleine de reconnaissance consciente, car j'ai appris des membres A.A. l'aventure de la onzième Etape.

"Nous nous SOMMES appliqués par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant de nous faire connaître sa volonté et de nous donner la force de l'exécuter."

Les quelques fois où j'ai senti un rapprochement intime avec Dieu, et qu'il m'est arrivé de comprendre, j'ai ressenti que, de tout l'univers, j'étais la personne la plus heureuse et la plus reconnaissante.

Pour moi, c'est là ce qu'on veut dire quand on parle de bonheur dans les assemblées A.A. Je crois en une qualité de bonheur propre aux A.A., qui peut nous faire traverser n'importe quel désastre ou, ce qui est le plus important, nous faire surmonter nos humeurs et nos périodes arides. Ce bonheur intérieur, c'est comme devenir amoureuse.

A. C., Washington, D. C.

LE SOIFFARD — Conte du mois



LA MATADOR

Vous pouvez dire des tas de choses méchantes contre l'alcool, et sans doute vous l'avez fait, autrement vous ne seriez pas à lire ceci. J'en ai dit ma part moi aussi. Mais je veux maintenant faire un aveu. Je suis reconnaissante au whisky pour une chose.

Le whisky m'a guérie de ma peur des animaux (j'étais terrifiée devant les animaux). Pas cette sorte d'animaux imaginaires qui viennent dans des teintes variées de rose ou de bleu, mais une vraie bête vivante et grognante. Je pense particulièrement à un certain bouledogue, aux bajoues flasques, écumant, hypertendu, au regard

sournois, solidement musclé et au front proéminent.

Cette brute diabolique appartenait à un voisin et s'était donné comme tâche d'être ma bête noire. Chaque fois que j'arrivais à la maison, ce bouledogue tyrannique me défiait de passer, grondait et me montrait ses méchantes dents. Je battais toujours en retraite, complètement désemparée. Ceci devint si terrible que j'avais l'habitude de revenir vers la maison par des chemins détournés, en essayant de l'éviter.

Puis vint un samedi après-midi décisif. C'était jour de paie et, naturellement, j'étais arrêtée au bar avaler une couple de doubles.

Ensuite, je m'étais acheté une bouteille pour passer une bonne petite soirée paisible et solitaire.

Dans mon euphorie alcoolique, j'avais oublié le bouledogue et je marchais devant son domaine. Comme à l'accoutumé, il sortit en grognant, s'attendant à ce que je rebrousse chemin, pâle et effrayée, comme je l'avais toujours fait. Je fus si surprise que j'échappai ma précieuse fiole et regardai se répandre son contenu doré sur le sol.

C'était plus que je ne pouvais supporter. J'étais si enragée que j'en ai complètement oublié ma

frayeur. Je bondis et je donnai à cette corpulente brute un coup de pied terrible avec mon soulier pointu à talons hauts. Je l'atteignis en plein milieu de sa vilaine face.

Il me lança un lourd gémissement et se sauva en gros lâche. J'ai dû retourner au comptoir évidemment pour renouveler ma réserve de courage écossais; mais le bouledogue n'en connaissait pas moins la différence.

Il ne m'a jamais plus importunée. J'aimerais pouvoir dire la même chose du whisky.



"Enfin, j'applique les principes A.A. dans presque toutes mes affaires."



LE PARRAINAGE

Pour la plupart d'entre nous, nous croyons que pour garder notre sobriété, nous devons la partager, que la seule façon de garder ce que nous avons acquis dans ce programme est de nous en départir.

Quand nous demandons l'aide des A.A., nous la recevons; lorsque nous l'avons reçue, nous nous apercevons qu'à partir de ce moment-là cela devient un programme de don et de partage, tout spécialement en faisant de la douzième Etape et en devenant parrain d'un nouveau membre.

Quelques membres considèrent ces deux activités comme allant de pair. Lorsqu'ils font une douzième Etape, ils assument automatiquement qu'ils doivent devenir le parrain de l'individu. A mon avis, voici deux fonctions entièrement indépendantes l'une de l'autre, et le fait de faire une

douzième Etape ne veut pas nécessairement dire que je dois devenir le parrain de cette personne. De plus, je pourrais devenir le parrain d'un individu qui a été mis en rapport tout d'abord avec un autre membre.

Nous connaissons tous certains individus qui mesurent leur succès dans A.A. par le nombre de membres qui suivent le programme et dont ils sont devenus les parrains. Il y en a qui considèrent comme un échec de leur part, le fait que quelqu'un avec qui ils ont été mis en rapport et qu'ils ont "parrainé" ne réussit pas à demeurer sobre. Pour ce qui est de mon propre succès ou de mon échec dans ce programme, il me fait peu de différence si mon "bébé" reste ou non sobre pour son propre bien, mais l'important pour moi c'est que j'ai essayé. J'ai essayé de "transmettre

le message" et j'ai essayé de donner ce qui m'a été donné. Après avoir demandé du secours, si, comme résultat de cet appel, la nouvelle personne commence à venir aux assemblées, il m'est pratiquement indifférent qu'elle me choisisse ou qu'elle choisisse un autre membre comme parrain.

Naturellement, j'assume la responsabilité de voir à ce que cette personne se sente chez elle à la réunion et je la présente à d'autres membres du groupe. Cependant, il me semble que le nouveau membre devrait avoir le privilège de choisir lui-même son parrain (ou ses parrains, s'il en désire plus qu'un) sans se sentir obligé envers moi.

Il est possible que je ne sois pas la personne qui convienne le mieux pour devenir le parrain d'un nouveau membre. Je pourrais être inapte à l'être par ma personnalité, par mon éducation (ou mon manque d'éducation) ou par ma profession. Pour les mêmes raisons je pourrais être la personne qualifiée pour aider quelqu'un d'autre. Je crois que si nous avons quelque chose en commun avec un futur membre, nous pourrions l'aider davantage en devenant son parrain.

Je crois également que ceci s'applique lorsque nous faisons une douzième Etape. Lorsque nous recevons une demande pour aider un individu et que nous connaissons un autre membre qui est un de ses amis personnels, qui est peut-être engagé dans la même profession, nous devrions si possible laisser ce membre faire la douzième Etape.

A cause de la véritable nature de l'alcoolique, la tactique employée pour convaincre un individu que le mouvement A.A. est la solution à son problème ne fera pas nécessairement le même effet sur un autre. Plusieurs membres emploient la même tactique

pour tous les nouveaux membres éventuels, alors que nous devrions varier nos méthodes pour convenir à la personnalité de l'individu avec qui nous travaillons.

Une courte discussion sur les principes A.A. et un exposé de ce que les A.A. ont fait pour nous peuvent être suffisants pour quelques personnes, mais pour d'autres, nous pourrions constater que ce n'est pas suffisant. Il y en a qui sont difficiles à convaincre et plusieurs visites ou appels téléphoniques seront peut-être nécessaires avant de pouvoir les amener à une assemblée. Dans d'autres cas, il faudra s'occuper d'eux continuellement, même après qu'ils auront assisté à une assemblée.

Naturellement, il y a ceux que nous sommes incapables de convaincre.

Si, cependant, nous gardons à l'esprit que le programme A.A. est basé sur le principe du don de soi, nous pouvons retirer d'énormes bénéfices de nos efforts, que la personne que nous aidons devienne sobre ou non. Egalement, lorsque la personne que nous aidons réussit, n'oublions pas que sa sobriété a été acquise par l'entremise de la même Puissance Supérieure qui nous a donné la nôtre et que nos efforts n'ont joué qu'une très petite part dans cette entreprise.

Une dernière pensée qui m'aide à rester dans la bonne voie: Ne faisons pas de douzième Etape et de parrainage avec l'idée que nous faisons un grand sacrifice personnel pour aider un pauvre ivrogne. Certes, il est vrai que tout alcoolique a besoin de notre aide, mais n'oublions jamais pour un instant que travailler avec d'autres alcooliques est une des meilleures façons de nous aider nous-mêmes.

R. L. O.

Lawton, Oklahoma.

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

Pour s'abonner, écrire à :

La Vigne A.A., boîte postale 1566, Succursale B, Montréal, Canada.

Pour les groupes, lot de 10 numéros \$3.75

Souscription annuelle, 6 numéros \$2.25

NOM :

ADRESSE: rue ou B. P.

VILLE:

Montant inclus: \$

8ième
conférence bilingue
provinciale du Québec

14-15-16 octobre 1966

Hôtel le Reine Elizabeth - Montréal

Billets maintenant en vente dans les groupes

ou

écrivez à boîte postale 1777 Succursale B, Montréal 2

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.

JE SUIS RESPONSABLE

Lorsque n'importe qui, n'importe où tend la main en quête d'aide, je veux que la main d'AA soit là . . . et pour cela, je suis responsable.