

DÉCEMBRE 1966 - JANVIER 1967

VOL.2 NO. 5



La Vigne AA



Me souvenir . . . maintenant

Henri T. Montréal.

Pensées . . . Dave B.

Vous et moi . . . et
la psychothérapie

T.E. Dancy, M.D.
Montréal.

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.

ALCOOLIQUES 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. 5.

Le Succès	Dave B.	Montréal	1
Vous et moi et la psychothérapie	T.E. Dancey, M.D.	Montréal	2
édition d'inventaire	H.W.O.	Oka	9
La Méthode A.A.	J.W.M.	Ohio	10
Me souvenir . . maintenant	Henri T.	Montréal	12
Message	Dave B.	Montréal	17
Sobriété ou Trêve	Anon	18
Le jeton sur le comptoir	Anon	22
Quatre pierres angulaires	Anon	Los Angelles	24
Nous ne sommes pas seuls	Anon	27
Le coeur est l'endroit où nous vivons	Anon	. . .	29
Les obligations dans sa vie	R.W.C.	Vancouver	30

Le succès

Pour moi, le succès ne se mesure pas en termes d'argent, prestige, situation.

Ni par les clameurs de la foule.

Mais c'est la Paix intérieure qui est le vrai succès celle qui vient de Dieu . . . en nous . . . et autour de nous.

Si de toutes nos forces, nous voulons faire Sa volonté et demander Son aide.

Aimer notre prochain, plus que nous-mêmes en toute humilité . . . et de toutes nos forces, libérés de la crainte et de la honte dans chacun des actes et à chaque instant de nos vies.

Nous atteindrons la Paix et la Force et le Bonheur au-delà de nos plus vives espérances.

VOUS ET MOI...et

La Psychothérapie



T.E. Dancev, M.D.
Montréal

Vous êtes un alcoolique qui a réussi à rester sobre depuis quelques années et je suis psychiatre! Nous sommes des experts! Vous avez eu de nombreuses années d'expériences de l'effet néfaste de l'alcool sur le corps et l'esprit et vous avez donné tant de causeries à de multiples groupes d'adeptes que vous en êtes arrivé à un point où vous en connaissez plus sur ce sujet que sur n'importe quelle autre chose au monde. J'ai pour ma part eu trente années d'étude et d'expérience médicale comme psychiatre dans une grande ville bondée de gens, affublés de troubles de toutes sortes, parmi lesquelles plusieurs furent sous mes soins, et j'en suis arrivé au même point que vous, c'est-à-dire que s'il y a un sujet que je connais à fond, c'est sans contredit

celui-là.

Nous aimons tous à prêcher aux 'convertis', c'est-à-dire à ceux qui nous donnent raison et partagent nos opinions. N'est-il pas agréable pour un alcoolique anonyme d'adresser la parole à une réunion de membres et de sentir l'approbation de toute l'assistance? C'est exactement la même chose pour moi, je suis heureux d'affirmer devant un auditoire entièrement formé de psychiatres que la psychothérapie est ici à demeure et que le monde ne peut plus s'en passer. Mais, lorsqu'il s'agit de faire accepter cette conviction aux lecteurs de "La Vigne AA", c'est une toute autre histoire et je dois vous avouer que j'ai accepté d'accomplir cette tâche, avec beaucoup de prudence, car en somme c'est très simple, si on s'exprime clairement.

Ceux qui sont abonnés à "La Vigne.. ont certainement lu mon article paru dans la version anglaise "Grapevine" dans l'édition de Novembre 1966. Depuis j'ai mûrement réfléchi à la possibilité d'utiliser la psychothérapie pour les membres de l'Association des Alcooliques Anonymes. Voici ce que j'en pense actuellement.

Qu'est-ce au juste que la Psychothérapie? Vous vous souvenez peut-être de cette petite fable où il est question de sept aveugles de l'Inde qui avaient tour à tour examiné ou plutôt palpé un 'éléphant' et avaient par la suite fait part de leur découverte. L'un d'eux n'avait fait que toucher à la trompe et par conséquent n'avait parlé que de cet organe, concluant que l'éléphant n'était qu'une trompe, rien de plus et rien de moins; un autre avait agi de la même façon mais cette fois il s'agissait des défenses, et un troisième de la patte, et ainsi de suite.

Les définitions de la psychotrérapie peuvent être multiples tout comme celles de l'éléphant par nos sept

aveugles indiens. Ca dépend du point de vue où l'on se place. On peut en obtenir une vingtaine de définitions différentes si l'on interroge vingt psychiatres différents. Pour ma part, j'aime surtout celle-ci: "la psychotrérapie est une forme spéciale de traitement médical qui donne au psychiatre l'opportunité de soulager le patient du fardeau de ses problèmes psychiques, en lui fournissant l'occasion d'en parler, d'en discuter et d'en venir même au point de remplacer ses idées, ses attitudes et une variété de ses comportements par des nouveaux et des meilleurs. C'est un travail à longue haleine et une forme de traitement très onéreuse étant donné que les sessions devront être assez fréquentes et prendront un temps considérable si nous voulons que les changements soient durables.

Contrairement à ce qui se produit en médecine et en chirurgie où le médecin fait le travail et le patient se soumet tout bonnement, en psychotrérapie c'est le patient qui fait environ 90% du travail (verbal) et le psychiatre écoute très attentive-

ment et parle très peu. En d'autres termes, on pourrait dire qu'en psychiatrie vous recevez les intérêts du capital que vous comme patient avez investi.

Je ne suis pas près d'oublier l'expérience que j'ai acquise il y a une vingtaine d'années et qui me fut fournie par mes propres patients, ne me laissant d'autre alternative que de conclure que le "Programme des Douze Etapes" était la seule méthode de traitement efficace à employer pour le buveur invétéré. Ce 'programme éducatif consiste à observer la réelle métamorphose opérée par cette méthode de traitement. Chez quelques-uns de mes cas 'soi-disant' incurables. Je dois admettre en toute humilité que j'ai mis le programme à l'épreuve en référant des cas récalcitrants; un médecin doit toujours être certain de la valeur d'un nouveau mode de traitement avant de l'accepter.

Environ cinq ans après mon premier contact avec l'Association des Alcooliques Anonymes, alors que j'avais cessé de douter de

l'efficacité de leur méthode, il me fût offert gracieusement un billet de faveur pour assister au banquet clôturant la Conférence Annuelle des Alcooliques Anonymes de Montréal. Le conférencier a fait un très éloquent discours, mais il avait glissé une toute petite boutade qui m'avait tant soit peu irrité. Il avait catégoriquement déclaré que tout alcoolique qui voulait guérir serait très sage de n'avoir absolument pas recours aux psychiatres. Au début, je fûs plutôt contrarié en entendant cette affirmation, mais un peu plus tard, après avoir pesé le pour et le contre, j'en vins à la conclusion qu'il y avait beaucoup de vérité dans ce qu'il avait dit. Le conférencier en question n'était autre qu'un Jésuite. Il me semblait logique que s'il devait recourir au 'Programme des Alcooliques Anonymes' pour venir à bout de son problème d'alcoolisme étant donné que la religion seule ne pouvait l'aider, je ne devais pas me scandaliser de cette petite boutade au sujet de ma bien humble spécialité.

Tout récemment j'avais mis en doute la sage déci-

sion de votre organisation de publier un nouveau pamphlet destiné à tous les Alcooliques anonymes où il est dit que la psychothérapie est une excellente chose pour les alcooliques. Permettez-moi de vous expliquer la raison première de mes doutes, qui ne sont pas bien graves. Je me demande en réalité s'ils sont même justifiables. C'est un fait reconnu que la presque totalité des alcooliques utilisent une foule d'excuses et de motifs pour pouvoir continuer à boire. Ils acceptent de participer au 'Programme des Douze Etapes' seulement s'ils sont absolument convaincus qu'il n'existe aucune autre substance au monde capable de leur permettre de boire sans inconvénients graves.

Supposons que l'alcoolique a appris que la psychothérapie va l'aider à se débarrasser de ses conflits. Par exemple, il sait que ça va lui permettre de revenir et de faire face à ces pénibles souvenirs: à savoir que son père était dominateur, opiniâtre, dictateur, irraisonné, que sa mère si gentille n'avait jamais pris sa défense quand il n'était qu'un

petit garçon, que sa femme est possessive et perfectionniste et ne comprend pas très bien les traits de caractère qui donnent de l'importance à un homme et finalement que ça va même l'aider à comprendre la personnalité de son patron, un être difficile qui selon lui a dû obtenir son poste par protection. Il espère qu'en arrivant à comprendre tous ses problèmes, il sera enfin libéré et aura l'esprit en paix. On lui a dit que si l'on peut cesser de se tourmenter il est facile de cesser de boire.

Cet exemple peut vous paraître quelque peu exagéré et je dois malheureusement vous donner raison. Toutefois, il y a beaucoup de vrai à la base de cette exagération. Toute personne qui discute l'origine de ses ressentiments et de ses bizarreries devient plus ou moins troublée émotivement pendant cette période. Plusieurs personnes au cours de leur traitement de psychothérapie ont besoin des tranquilisants à certains stades lorsque leur état émotif a peine à supporter le poids de tous leurs refoulements. Ai-je be-

soin de vous dire, chers lecteurs de 'La Vigne' en quel endroit l'individu figurant dans l'exemple ci-haut mentionné ira se procurer son tranquilisant? . . . Vous devinez juste. Il courra au club le plus près ou à un débit de boissons des environs afin de pouvoir obtenir ce 'soi-disant' élixir de paix qu'est l'alcool

Maintenant après avoir joué le rôle de l'avocat du diable, je désire attirer votre attention sur les avantages que les membres de cette Association peuvent obtenir de la psychothérapie. Il serait tout à fait déraisonnable de croire qu'une personne ne peut être aidée à résoudre ses problèmes conjugaux ou à trouver une réponse aux difficultés de ses enfants en crise d'adolescence ou que sais-je encore, produit par l'évolution alarmante de notre société moderne, simplement parce qu'elle est membre des Alcooliques Anonymes. La psychiatrie a maintenant atteint sa maturité et la psychothérapie est reconnue comme une méthode très utile de traitement. Récemment je demandais à un de mes amis

si la psychothérapie était recommandable pour le traitement d'un alcoolique, il m'a répondu simplement: "La psychothérapie aidera sûrement une personne qui a des problèmes, mais elle n'arrêtera jamais un alcoolique de boire." Cette déclaration m'a plu principalement parce que la plupart des alcooliques avec qui je suis venu en contact étaient des buveurs invétérés et que malheureusement nous n'avons pas encore à date trouvé de techniques spéciales de traitement pour débarrasser un individu de ses irrésistibles penchants, mais "Le Programme des Douze Etapes" lui, a accompli ce 'miracle' maintes et maintes fois pour les membres de la société qui y ont adhéré consciencieusement afin d'être soulagés de leur besoin irrésistible de boire.

La psychothérapie de groupe est une forme de traitement établie et jusqu'à un certain point une réunion d'alcooliques anonymes peut lui être comparée. La seule différence et non pas la moindre, c'est cette édifiante communication spirituelle qui existe entre les membres

lors d'une réunion d'alcooliques anonymes et qui, je le déplore est souvent absente ou très faiblement existante dans nos sessions de psychothérapie de groupe. Au risque de vous paraître un peu audacieux, je dois affirmer que par dérogation au règlement fédéral et provincial de la société médicale, les membres de votre organisation sont des experts en alcoolisme. Etant donné qu'ils ne sont pas des médecins licenciés, sauf en quelques rares exceptions, ils doivent s'abstenir d'utiliser le terme médical 'psychothérapie'. Alors ils jouent le rôle très appréciable et vieux comme le monde, celui de "conseiller". Ce que je veux dire, c'est que l'alcoolique peut obtenir beaucoup plus d'aide et de gouverne des membres de votre organisation que d'un non-alcoolique. A vrai dire un alcoolique qui est membre des Alcooliques Anonymes peut recevoir beaucoup d'aide et d'orientation; par comparaison, ce travail de conseiller ressemble à nos séances de psychothérapie à un tel point qu'un habitant d'une autre planète ne comprendrait pas du tout

pourquoi on argumente. En même temps on ne doit pas refuser la psychothérapie à un alcoolique simplement parce qu'il est membre des Alcooliques Anonymes et il ne devrait pas se croire obligé de mentir, aux réunions de son organisation parce qu'il reçoit de la psychothérapie.

Pour conclure, permettez moi de vous soumettre une ligne de conduite bien simple. Voici.

Quiconque a réussi avec l'aide du Programme des Douze Etapes à rester sobre, est un aussi bon candidat à la psychothérapie que n'importe qui, à la condition qu'il continue à participer aux activités des Alcooliques Anonymes. Il ne doit jamais, jamais l'utiliser comme substitut au programme des Alcooliques Anonymes.





... *“Oui, mon nom est Santa Claus, et je suis alcoolique”*

MÉDITATION D'INVENTAIRE

Comme j'arrive à ma douzième année d'association avec les A.A. je fais un inventaire des bienfaits que j'ai reçus.

Au crédit je trouve des réponses à des centaines de questions et de problèmes - réponses qui, même s'il est possible qu'elles ne soient pas acceptables à d'autres, ont fait que ma vie soit vivable pour moi.

La plupart de ces réponses sont personnelles et ne peuvent pas être transmises à d'autres, mais en voici trois que vous pouvez peut-être trouver acceptables.

1.- Est-ce que A.A. fonctionnera? Non, le mouvement AA ne fera pas le travail. VOUS DEVEZ LE FAIRE.

2.- Est-ce que les alcooliques sont plus intelli-

gents que les autres humains? Non. Cela semble ainsi seulement. Les gens qui font partie des A.A. sont intelligents. . . les autres sont morts ou mourants. Ils ne se joignent pas au mouvement.

3.- Pourquoi sommes-nous anonymes? Parce que c'est l'essence spirituelle du programme de rétablissement A.A.

Voyez celui qui arrive aux A.A. il décide qu'il est une personne malade, et qu'il n'est pas à blâmer mais doit être pris en pitié. Il crie sur tous les toits quel genre de bataille terrible il livre contre l'alcool et quand sa compulsion le frappe, qu'arrive-t-il?

Et ensuite, imaginez celui qui arrive, parle peu, mais prête l'oreille, garde ses yeux ouverts, son coeur et son esprit ouverts. Et quand il a besoin de parler à quelqu'un il va à un camarade A.A. - et à son Dieu par la prière.

Et si sa COMPULSION le frappe, qu'arrive-t-il? Cette question est sa réponse dans A.A.

H.W.O. Cushing, Oka.

LA MÉTHODE A.A.

Je ne suis pas une alcoolique. J'ai vingt-six ans je suis une épouse et mère de deux enfants et, fait très important, je suis heureuse. Je suis heureuse parce que j'ai trouvé Dieu. Oh! des petits ennuis anodins se présentent tous les jours, et mon cycle émotif a des "hauts et des bas". Mais, dans mon for intérieur, je suis complètement et surabondamment heureuse.

Il y a trois ans j'étais incapable de faire face à la vie. Je désirais mourir. Je voulais éviter les jours à venir. Aujourd'hui mes jours ne sont pas assez longs pour goûter à tout ce que la vie peut m'offrir. Chaque nouvelle journée me passionne. Il y a toujours un nouveau livre à lire, une nouvelle personne à rencontrer, une nouvelle chose à apprendre ou à voir.

Un Puissance Supérieure à moi-même m'a rendu la raison. Je cherche constamment, par la prière et la méditation, à améliorer mon

contact constant avec Dieu, tel que je Le conçois. Toutefois, je ne suis pas une alcoolique. Je suis une névrosée. Cette admission est, elle aussi, difficile à faire. Mon père fut obligé de faire l'autre admission, il y a environ dix ans, et il n'a pas pris un verre depuis. Il fréquente encore les assemblées AA régulièrement une fois par semaine.

Je suis très chanceuse d'avoir un père alcoolique. Il y a trois ans, j'ai fait une dépression nerveuse. J'ai passé trois mois dans un endroit excellent pour les désordres mentaux. Je ne pourrais jamais remercier assez les médecins qui m'ont aidée à me connaître moi-même, pour leurs renseignements concernant une façon de vivre intelligemment. Toutefois, quand j'ai quitté cet endroit, j'étais encore une petite fille perdue et incapable de mettre en pratique mes connaissances nouvellement acquises. Je ne me serais jamais réta-

blie si vite et si miraculeusement sans une chose, le mouvement A.A. et sa méthode qui m'a été enseignée par mon merveilleux père dont j'avais l'exemple sous les yeux chaque jour.

J'écris cette lettre dans l'espoir qu'un jour ce sera un fait généralement reconnu que non seulement les alcooliques bénéficient du mouvement A.A., mais les névrosés aussi. Je crois que de fait, tout le monde pourrait bénéficier de la "méthode A.A." Je ne puis retenir mes larmes quand je pense à ce

que les A.A. ont fait pour mon père et à ce qu'il a fait en retour pour moi et pour plusieurs autres.

J.W.M. Ohio.

P.S. Je dois dire que je ne bois plus car j'ai appris, par ma propre expérience, que les gens comme moi ne peuvent pas absorber d'alcool à cause de ses effets physiques et mentaux. J'ai assisté à une assemblée A.A. et souhaite que chaque personne névrosée puisse assister à leurs réunions chaque semaine.



"Est-ce possible de paraître alcoolique et de ne pas l'être?"

ME SOUVENIR...MAINTENANT

Le 12 août 1966, j'avais l'immense joie de recevoir mon jeton bleu des mains de mon parrain. Attendu qu'il s'agissait là d'un événement assez coutumier au sein des 12,000 groupes A.A. de par le monde, après mûre réflexion, j'avais résolu de tout simplement aller en avant recevoir mon jeton, dire un cordial et sincère merci à qui de droit, et prendre mon siège, avec l'espérance et la conscience de vivre un autre beau vingt-quatre heures dans la sobriété.

Mais voilà que, à la lecture de la prière du jour dans le petit livre "Vingt-quatre heures par jour" je me suis ravisé. En effet, comment aurai-je pu me taire après avoir demandé à Dieu d'être son collaborateur et de servir les autres par mon exemple?

Je m'exécutai donc et dis en substance ce qui suit:

Pour ceux qui m'ont vu venir à ce groupe l'an passé, il serait futile de faire des dessins: vous êtes des témoins vivants de la transformation physique qui s'est opérée chez moi. (Quant au changement spirituel, nul n'en connaîtra jamais l'étendue: aucun mot n'est assez expressif pour que je puisse le communiquer à mes semblables).

Pour ceux qui ne fréquentent A.A.

que depuis récemment, laissez-moi vous dire que j'étais alors atteint de troubles cardiaques (tachycardie axiale, déviation sinusale, lésions myocardites, (maladie qui peut entraîner la mort lors de toute crise aiguë). Mon dos et mon visage étaient presque totalement COUVERTS de boutons d'une purulence plus que gênéreuse - je perdais une quantité de sang, régulièrement tous les jours, à cause d'hémorroïdes - les étourdissements étaient des choses dont je ne tenais même plus compte tant ils étaient nombreux. J'avais été hospitalisé à trois reprises, diagnostic: alcoolisme chronique et cirrhose hépatite alcoolique. J'étais dans un état d'anémie extrême et de sous-alimentation à nul autre comparable. Les cauchemards à répétitions (dans la même nuit) faisaient partie quasi-intégrante de ma vie. Les sueurs chaudes et froides. mon corps ne savait plus lesquelles choisir tant les deux sortes étaient toujours à sa disposition et . . . J'avais connu le "délirium tremens (D.T.)" qui providentiellement n'avait duré que 36 heures. (Assez pour en apprécier les affres et tourments).

Bref! Pour employer l'expression de Petula Clark dans une de ses chansons: "J'avais passé la frontière!" J'avais déjà un pied dans la tombe comme on dit dans le langage popu-

laire. J'étais une espèce de cadavre ambulante et "aujourd'hui, leur disais-je, j'ai le plaisir de vous présenter au moins un squelette en bonne santé (5'11" - 130 lbs)".

J'étais "usé" à la vie quotidienne, torturé par la souffrance physique et par l'humiliation, par l'inquiétude, les regrets, et les remords. J'étais rongé par le désespoir et dans l'attente d'une mort qui refusait de venir ou qui, si elle venait dans mes parages, passait tout droit parce qu'elle me croyait déjà rendu à Côte des Neiges (sans allusion au groupe A.A. de cet endroit).

J'étais résigné à mon sort et j'espérais qu'elle finisse cette vie et, chaque matin, j'étais surpris de me trouver encore vivant. Les seuls moments d'hésitation où je m'agrippais quelque peu à la vie, c'était quand je CROYAIS lire dans les yeux de ma femme et de mes deux enfants la prière suivante:

"Mon Dieu, laissez-nous le encore un peu!" A ces moments-là, j'étais plus qu'attristé et Dieu seul sait combien amères étaient les larmes que je versais alors!

Je suis donc venu aux A.A. sans aucun désir et sans aucune espèce d'espoir. J'y suis venu tout simplement dans le but d'atténuer quelque peu le chagrin ou l'humiliation des miens, afin qu'ils puissent avoir la minime consolation de dire qu'au moins j'avais fait un tout petit effort.

JE M'Y SUIS FAIT PRENDRE!

J'y ai rencontré une Fraternité de gens qui portent, d'une façon ou d'une autre, les marques d'une certaine souffrance.

Je me suis senti en France. J'ai vécu alors quelque peu la Cinquième parole de la Passion du Christ: "J'ai soif!" Il s'agissait d'une douleur plus spirituelle que corporelle. J'avais alors un DESIR ARDENT de croire que je n'avais plus le droit de demander qu'on me laisse vivre, et cette douleur morale était accompagnée d'une soif physique violente qui faisait que j'étais dans un état d'extrême défaillance.

Mais soudain (je ne peux pas situer au juste quand), sans aucun désir et sans aucun espoir de ma part, j'ai vu une LUEUR D'ESPOIR. En écoutant, en observant les gens autour de moi, en analysant ce qu'on me disait et ce que je lisais, je me suis senti comme doté d'un cœur neuf et d'un nouvel enthousiasme. J'ai comme ressenti en moi un souffle qui était voulu par Dieu, et j'ai pensé qu'il fallait que mon attention soit toujours en éveil; et alors j'ai reçu la faculté de regarder en moi et autour de moi, au lieu de continuer à m'enfermer dans mon mutisme et dans ma prison intérieure.

Comment tout ça s'est-il fait? Je l'ignore et ne cherche pas trop à savoir. Mais je sais que j'ai été convié au Banquet de la Vie; j'ai répondu à l'invitation; et j'ai trouvé que le Menu qu'on servait à la Table de l'Humanité était merveilleusement bon.

MERCI DONC:

Je remercie la Providence de m'avoir donné une épouse formidable, de lui avoir donné la patience et la charité nécessaires en vue de me donner les soins requis (toujours plus pressants d'une fois à l'autre) qui m'ont conservé la force de survivre jusqu'à mon arrivée au mouvement A.A.

2e A mon épouse pour ses multiples sacrifices, pour m'avoir accompagné aux assemblées A.A. et pour tout.

3e A mon parrain, Marcel H., qui a été d'une patience à toute épreuve, et qui ne m'a jamais abandonné ou laissé de côté quand nous nous rencontrons aux assemblées et qui n'eut pas le plaisir, durant environ deux mois, de m'entendre dire que j'avais commencé ma première période de vingt-quatre heures. Je croyais alors qu'il me tolérait parce que nous étions des amis d'adolescence; l'avenir m'a appris que c'est parce qu'il connaissait très bien le programme et qu'on lui avait appris qu'aucun effort n'est jamais complètement perdu chez les A. A.

4e A Pierre-Paul D.: C'est par lui, en lui et avec lui que le mouvement m'a appris que c'est vrai qu'un incon-

nu peut laisser des amis gais et heureux pour traverser une salle et aller tendre la main à un "prospect inconnu" tout simplement parce qu'il semble souffrir et que l'on peut lire chez lui une faible lueur d'espoir de redressement.

5e J'arrête la liste là: Je dis merci à chacun d'entre vous de me permettre de faire partie d'une telle FRATER-NITE.

JE DOIS aux A.A. plus que santé, énergie, joie, travail, bonheur; je leur dois chacun des souffles de ma VIE.

L'on dira peut-être que je suis un peu fou. Si on ose le faire en ma présence, je répondrai bien humblement: "Oui, c'est vrai, je suis fou du mouvement A.A., et je veux le rester toujours". Je fais de Dieu le Maître de mon enthousiasme, et je lui demande

G. Gagné



chaque jour de me le conserver à jamais.

Je veux faire quelque chose pour la fraternité A.A. Malheureusement, j'en suis pas trop initié aux mesures, aux proportions et aux comparaisons. J'ai voulu remettre quelque chose à A.A. A ma vive surprise, si je fais la part des choses, je constate, si l'expression m'est permise, qu'A.A. M'A DONNÉ UN "BOEUF"; et moi je lui ai remis un "OEUF"

Promis, je vais essayer de faire mieux aujourd'hui.

Henri T., Montréal.

MA RECETTE A MOI: Prière du 24 heures le matin. Faire mon possible à chaque instant (quand c'est le temps du repos, l'Être Suprême se charge de nous le faire sentir). Remerciements à la fin de la journée. Mon examen particulier en ce qui concerne A.A.:

"Qu'ai-je fait aujourd'hui pour MERITER de vivre sobrement demain?"

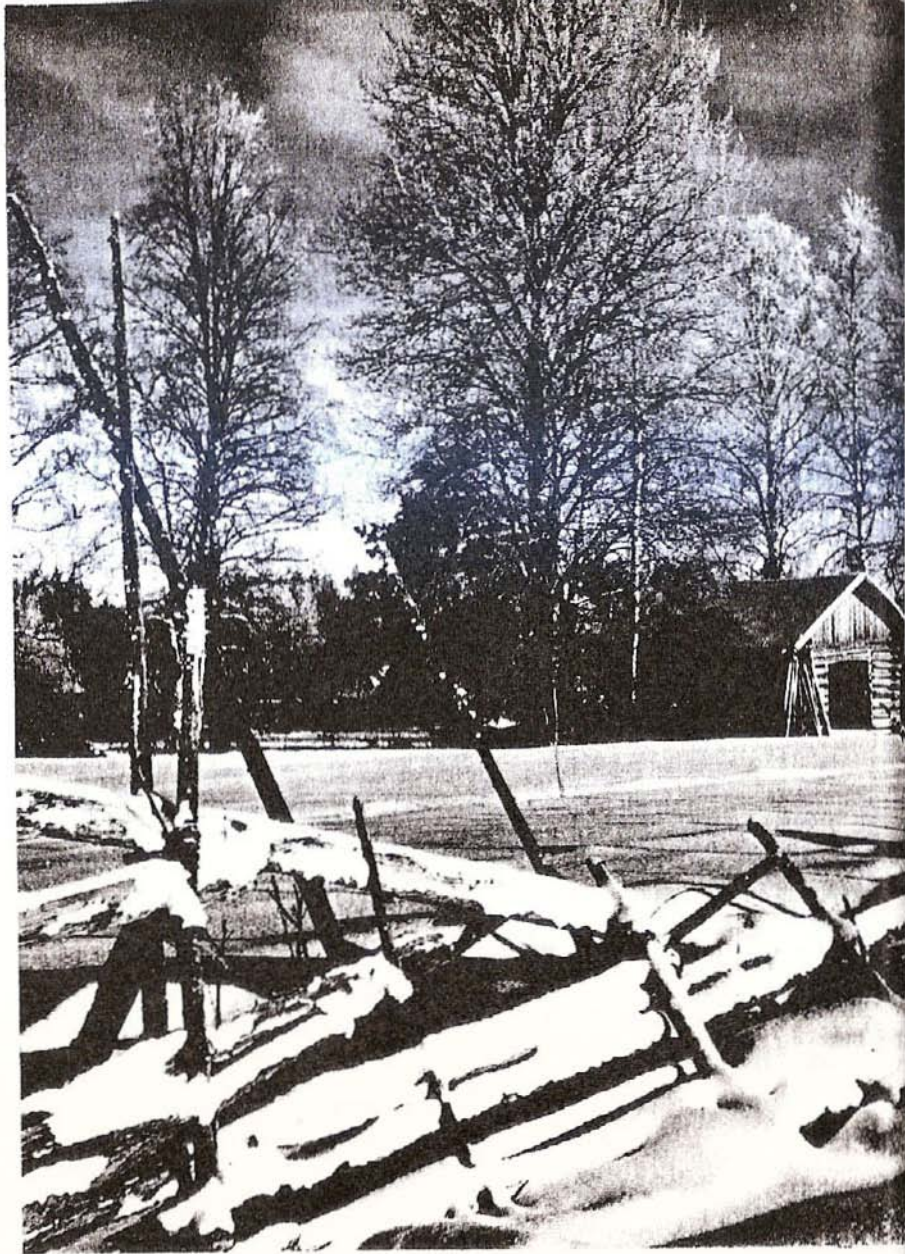
MON SLOGAN: Tous ceux qui sont suggérés et le mien particulier: ME SOUVENIR... MAINTENANT!

Pensée

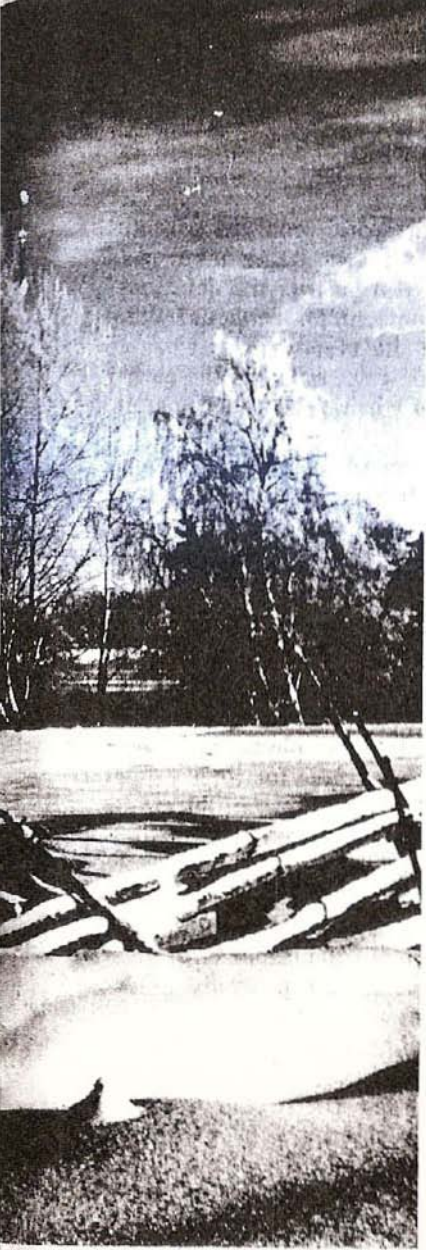
Un homme modeste semble souvent vaniteux parce qu'il se réjouit de ce qu'il a fait, pensant que c'est mieux que tout ce dont il aurait pu se croire capable; l'homme vaniteux par ailleurs est porté à exprimer son mécontentement à l'égard de ses résultats parce qu'il les trouve indignes de son génie.

Hesketh Pearson.





Message de Dave



“Nous avons repris vie” dit le Gros Livre et spirituellement c’est vrai. C’est là le vrai sens et la prophétie de Noël. Chacun de nous d’abord en tremblant et puis avec plus d’assurance, avons parcouru les douze Etapes, nous avons trouvé une vie nouvelle. . . . une vie qui nous permet de faire face à nos problèmes, résoudre nos difficultés et vivre en paix avec nous-mêmes, et notre prochain. C’est là donc le message que nous devons donner à ceux qui souffrent comme nous jadis. Nous offrons l’espoir et l’aide . . . la sympathie et l’amitié . . . et l’amour tel que St. Paul nous l’a si bien décrit.

Assurément aussi, ce message est compris dans l’annonce de l’Ange aux Bergers en ce premier Noël d’antan. “Je vous apporte l’occasion d’une grande joie”. Vous et moi, dans Alcooliques Anonymes nous pouvons comprendre ce message et en être reconnaissants.

Dave.



Sobriété OU trêve?

Quand on entre chez les A.A., on est à la recherche de quelque chose. Que recherche-t-on exactement? Certains n'en sont pas trop sûrs. Est-ce la vraie sobriété ou une trêve temporaire avec le petit flacon, l'alcool,

la bière? Un certain nombre de nouveaux membres éprouvent de la difficulté à trouver la véritable réponse.

Voici quelques points à considérer qui pourraient aider à en arriver à une décision valable. Après votre première réunion AA, prenez la peine de vous asseoir et procédez à un examen de vous-même; à ce moment, il vous faut être rigoureusement honnête à votre propre sujet. Posez-vous cette question capitale: "est-ce que je veux réellement la sobriété ou est-ce que je cherche seulement à m'évader de l'influence que tentent d'exercer sur moi les membres de ma famille et mes amis, pour me ramener au bon sens ou encore pour fuir devant les sentiments que je ressens?" A cette question, il vous faut, et c'est excessivement important pour vous, apporter une réponse sincère.

Cette réponse de votre part a aussi son importance pour le mouvement des A.A. mais à un degré moindre. Car si vous décidez que vous ne désirez pas la sobriété de la façon indiquée dans le programme A.A. vous n'avez aucune obligation envers qui que ce soit et le mouvement des A.A. continuera son bonhomme de chemin comme il l'a fait depuis les débuts. . . et vous ferez de même de votre côté durant un certain temps. . . jusqu'au moment où il sera trop tard pour que les A.A. ou n'importe qui puisse vous aider.

Vous avez peu de chances de réussir si vous n'êtes pas foncièrement sincère dans les moyens à prendre pour atteindre le but visé. On peut assez facilement duper les autres mais on ne peut se mentir à soi-même durant une période prolongée parce qu'on est

le seul qui puisse juger de la valeur de ses propres décisions en en connaissant tous les éléments. Il n'existe pas de formule magique qui vous permette de boire et de demeurer sobre en même temps. C'est aussi chimérique que la recherche de la pierre philosophale ou la fontaine de Jouvence. De telles formules n'existent réellement pas! La faculté de penser, de raisonner constitue la différence entre l'homme et la bête. Jusqu'à quel point l'homme utilise cette faculté de penser et de réfléchir détermine sa valeur, son rang et sa condition dans notre monde. La qualité de la sobriété ne peut s'apprécier à sa juste valeur que par l'individu qui a acquis sa sobriété après avoir fourni des efforts sincères et honnêtes. On rencontre des personnes qui désireraient se couvrir du manteau de la sobriété pour dissimuler leur désir d'acquérir des biens matériels. Après avoir acquis ces biens, une fois leur but atteint, ils rejettent les moyens, les méthodes et les principes qui leur ont permis d'atteindre le but visé, ignorant totalement que la sobriété qu'ils écartent pourrait, plus tôt qu'ils ne sauraient le croire, surpasser à tous les points de vue tous les avantages matériels qui semblent avoir alors tant d'importance.

Le chemin de la sobriété n'est pas parsemé de roses et on y rencontre bien des obstacles. Mais tout ce qui se gagne avec peu d'efforts a peu de valeur. Il en est de même du programme A.A. Si ce que vous y puisez, si ce que vous y voyez, si ce que vous y entendez s'enfonce dans votre esprit, la semence de la sobriété germera pour vous apporter les fruits d'une vie meilleure. Votre participation aux réunions hebdomadaires aura comme résultat de

cultiver cette sobriété en déracinant les mauvaises herbes du doute qui surgissent de temps à autre. Celui qui fait preuve d'un peu de patience et qui n'exige pas de tout obtenir d'un seul coup a d'excellentes chances de tirer profit du programme A.A. et de devenir un membre satisfait de lui-même et capable de rendre service aux autres.

Dans ce monde, rien ne peut résister à la volonté de l'homme. L'histoire fourmille d'exemples où l'homme a su vaincre l'impossible. Selon le proverbe: "On accomplit éventuellement ce que l'on désire faire si l'on désire assez sincèrement l'accomplir". On ne peut obtenir la sobriété à l'aide de demi-mesures. Rappelons-nous ces paroles d'Abraham Lincoln: "L'union ne peut exister dans un demi-esclavage ou dans une demi-liberté".

Ainsi chez les A.A. on ne peut vivre à moitié sobre et à moitié ivre. C'est l'un ou l'autre!

A la quatrième étape, essayez de répondre à la question suivante: "Est-ce que je veux réellement MA sobriété?" Si la réponse est négative, il n'y a rien que vous puissiez attendre des A.A. ; tôt ou tard vous comprendrez que vous êtes le bienvenue nulle part. Si, par contre, la réponse est affirmative, vous trouverez dans le mouvement A.A. une compréhension et une atmosphère sympathique à l'endroit de vos problèmes de buveur; cette compréhension et cette sympathie contribueront à raffermir vos efforts pour obtenir la sobriété. Pour un alcoolique, c'est le seul moyen d'échapper à la destruction de ses caractéristiques d'être humain. Dans la recherche de la

sobriété, c'est ce que chacun de nous doit décider et c'est la réponse que nous devons apporter à la question suivante: "Est-ce que je veux réellement MA sobriété ou suis-je un comédien en train de jouer un rôle?" Selon moi, la réponse honnête à cette question est essentielle et j'envisage MA sobriété dans cette optique.

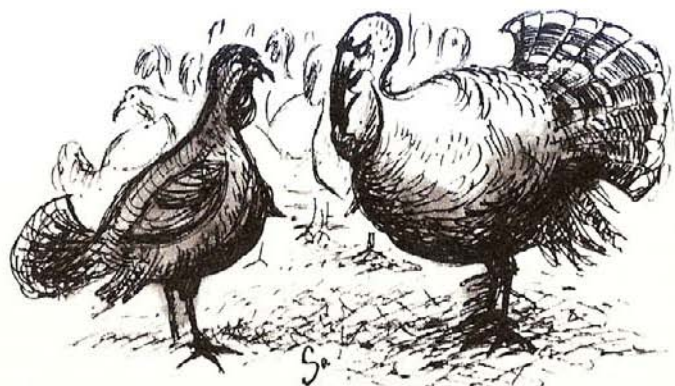
Le passé n'est plus, vous n'y pouvez rien mais vous êtes l'architecte de votre avenir. Les fondations les plus robustes sont celles qui durent le plus longtemps quoique leur construction semble une étape longue et ennuyeuse dans la réalisation de l'édifice. Le mouvement des A.A., dans la formule que nous connaissons, ne s'est pas bâti en un jour. C'est le fruit de plusieurs années d'efforts accumulés. Plusieurs personnes mériteraient le titre d'architectes du mouvement A.A. chacune de ces personnes apportant la contribution de ses propres expériences pour les partager avec les autres; ce partage a permis à chacun de trouver une sobriété plus heureuse et de jouir de la sérénité. Dans tout geste que l'on pose, l'effort que l'on fournit au début exerce une influence sur le résultat final que l'on atteint.

Si la sobriété acquise ne vient pas d'un désir sincère et profond, elle est très fragile et elle ne résistera pas longtemps aux misères et aux épreuves.

La véritable sobriété, celle que l'on peut réellement goûter, doit être à la fois mentale et physique. . . autrement, il y aura conflit entre l'esprit et le corps; ce conflit troublera l'individu au point que, même s'il est sobre, il ne sera sûrement pas heureux.

A moins que l'esprit et le corps ne soient en parfait accord, il y a toujours danger de rechute. Les membres AA. ne vivent qu'une journée à la fois. Tout peut survenir en-dehors de ce cycle d'AUJOURD'HUI (24 heu-

res) à la fois, comme la limite de sa sobriété. A mon avis, c'est le seul chemin qui permettra à l'alcoolique de retrouver l'héritage auquel il a droit, héritage de la vie, la liberté et la recherche du bonheur dans la sobriété.



"Rappelle-toi. . . pas de ressentiments!"

Le jeton sur le comptoir



Nerveuse et indécise, elle arpentait le tapis usé de "l'indécision". Le cendrier plein de mégots témoignait bien des nombreuses cigarettes fumées pour calmer sa tension nerveuse, mais sans succès. Cette expérience n'était pas nouvelle pour elle; elle l'avait expérimentée mainte et mainte fois dans le passé. Ce qui était nouveau, c'était la solution: dans le passé son ami préféré, l'évasion pour l'alcool, semblait oblitérer toute réalité. Maintenant, après avoir connu AA elle se trouvait devant un dilemme.

Il s'était écoulé un mois depuis sa dernière cuite et elle se comportait assez bien. Après s'être rétablie physiquement, elle avait posé sa candi-

dature pour un emploi prometteur; c'était l'avenir dont elle avait rêvé. Les membres l'avaient avertie d'être honnête. "A la longue tu y gagneras", lui avait-on dit. Elle était certainement honnête et elle répondit "oui" à la question sur la formule de demande d'emploi: "Avez-vous déjà perdu votre situation à cause de la boisson?"

La lettre froissée qu'elle tenait dans sa main était l'évidence de leur décision. Elle passait par la minute d'indécision de plusieurs alcooliques dans la même situation: se soûler ou ne pas se soûler. Armée de la faible expérience recueillie dans le mouvement AA, elle était dans une indécision plutôt affolante, une situation nouvelle

pour elle.

En entrant dans le cabaret, elle jeta un regard circulaire et rapide à trois clients pour s'assurer qu'aucun membre de son groupe ne l'avait suivie. Elle exhala un soupir de soulagement lorsqu'elle s'aperçut qu'aucune figure familière n'était dans les environs, ni au bar, ni aux tables. Résolument, elle se rendit au bar et se fit servir un "coup" avant même d'avoir le temps de s'asseoir sur le tabouret. Le garçon, une vieille connaissance, ne perdit pas de temps et plaça devant elle son verre de boisson favorite. En ouvrant nerveusement son porte-monnaie, la menue monnaie s'éparpilla sur le comptoir et parmi se trouvait un petit jeton blanc. Même dans le bistro sombre on pouvait facilement le déceler. En maniant l'argent le garçon remarqua nonchalamment: "Pourquoi ce jeton blanc, soeurette?"

"OH, c'est tout simplement un jeton que les Alcooliques Anonymes m'ont donné pour que je le garde dans mon porte-monnaie comme une médaille .. tu sais ce que je veux dire".

Sa curiosité fut éveillée et il demanda dans une bonne intention: "Es-tu une alcoolique?" Eh bien oui", répondit-elle d'une voix pleine d'appréhension ... En deux temps deux mesures le barman avança sa large main et d'un mouvement rapide ramena le verre vers lui ... poussa la monnaie qui restait vers elle et dit fermement: "Ecoute, mon amie, je ne veux pas voir une satanée alcoolique venir boire dans mon cabaret! Maintenant prends ton argent, file et ne reviens jamais!"

Humiliée, elle quitta vivement le cabaret en direction de la pharmacie du coin et de la boîte téléphonique la

plus proche. Toute tremblante, elle inséra un dix sous dans la fente; promptement une voix l'accueillait au bout de la ligne: "Hello, Hello, répondit-elle, est-ce toi, Marie? Ecoute, je suis dans une pharmacie près de la Huitième et de la rue Principale et je suis dans tous mes états ... Pourrais-tu venir me rencontrer? D'accord oui ..."

La morale de cette histoire: Tout peut arriver quand on laisse tomber un jeton sur le comptoir d'un bar.



pour monter des égouts du désespoir au plus haut palier d'une existence normale, et même aux sommets montagneux d'une existence exaltée.

Pour être entreprises d'une façon réaliste, les Douze Etapes doivent d'abord être bien comprises. Elles sont beaucoup plus qu'une méthode ordonnée d'avancer vers la lumière et la force dont l'alcoolique a besoin si désespérément. Ces étapes, prises ensemble, forment les pierres angulaires de la méthode A.A. Chacune de ces étapes après analyse, peut être classifiée comme une de nos quatre pierres angulaires: admission, décision, demande et action.

"Admettre" veut dire reconnaître quelque chose comme vrai. Si je ne le crois pas, je n'ai pas fait d'admission. L'admission implique une concession, de la part de l'intelligence, quant à la véracité d'une déclaration. Ainsi, si je "déclare", par exemple, que je suis un communiste et si je sais que ma déclaration est fausse, je n'ai que déclaré quelque chose; je ne l'ai pas admis. Si je "déclare" que je suis chrétien ou un athée, et si je ne le crois pas, je n'ai rien admis.

Les étapes numéro un, deux et cinq, du programme A.A. impliquent des admissions.

A la première Etape j'admets que je suis impuissant devant l'alcool et que j'ai perdu la maîtrise de ma vie. Je dois croire cela, sinon mon admission est inefficace.

A la Deuxième Etape, les mots "Venons à croire" signifient clairement

QUATRE

PIERRES

ANGULAIRES

LES DOUZE ETAPES, attentivement considérées, totalement comprises, consciencieusement suivies, fournissent un chemin clair à l'alcoolique

(dans le sens d'admettre) qu'une Puissance Supérieure pourrait nous rendre la raison. Cette Etape nous demande de reconnaître (et, partant, de croire, d'admettre) qu'une Puissance Supérieure pourrait nous aider.

A la Cinquième Etape, nous procédons à l'admission de nos torts envers Dieu et envers les autres humains.

Dans ces trois étapes, nous avons donc la première pierre angulaire du programme A.A.: l'admission. Nous devons admettre notre manque de puissance et la présence d'une Puissance Supérieure à notre disponibilité et admettre également la nature de nos torts. Nous ne pouvons pas tout simplement déclarer notre manque de puissance ou la présence d'une Puissance Supérieure - nous devons aussi croire en notre déclaration, faire une véritable admission.

Concernant la "décision", la deuxième pierre angulaire: les Troisième et Sixième Etapes n'impliquent pas la même façon de penser que dans le cas de l'admission. Ces étapes vont plus profondément dans la conscience. Une décision signifie passer d'une façon préliminaire de penser à une conclusion. La décision met fin à la confusion et au doute, et prépare une personne à l'action.

A la Troisième Etape, nous décidons que nous sommes prêts à "confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu, tel que nous Le concevons". Nous ne méditons pas, nous ne vaçillons pas, nous ne finissons pas un instant de plus. Nous prenons une résolution . . . nous décidons quelque chose.

A la sixième Etape, nous décidons que nous sommes prêts à ce que Dieu élimine tous nos défauts de caractère. Nous franchissons le point d'une hésitante et confuse façon de penser; nous trouvons une pensée honnête et définitive; nous concluons, nous décidons. Ces deux étapes forment notre deuxième pierre angulaire, la "décision".

La troisième pierre angulaire, la demande pour prendre une décision, nous ne demandons ou ne requérons pas l'aide extérieure à nous-mêmes. Les admissions et les décisions se produisent dans l'esprit même de quelqu'un. Nous pouvons parler aux autres de cette admission ou de cette décision, mais nous faisons en nous-mêmes cette admission ou cette décision.

La demande ou prière se dirige de l'esprit de l'homme vers une puissance Supérieure Dieu, pour ceux qui nomment ainsi cette Puissance. A la Septième Etape, nous demandons humblement à Dieu de faire disparaître nos déficiences . . . et à la Onzième Etape, nous cherchons à améliorer notre contact conscient avec Dieu par la prière et la méditation.

Ainsi nous avons une troisième pierre angulaire. Nous sommes sortis du domaine de la pensée purement subjective pour passer au domaine affirmatif de l'action mentale.

Nous avons cherché la purification et la puissance par la demande et la prière.

A la quatrième pierre angulaire, pour la première fois, nous passons à l'ac-

tion physique, celle de nos muscles. Aux Etapes: quatre, huit, neuf et dix, nous prenons un inventaire et nous faisons des amendes honorables. A la Deuxième Etape, nous transmettons le message A.A. à d'autres alcooliques et nous essayons de mettre en pratique ces principes dans notre vie quotidienne.

En résumé: à cause de nos admissions, nous pouvons prendre des décisions, à cause de nos décisions, nous sommes capables de demander l'aide de Dieu; à cause de nos demandes, nous avons reçu une nouvelle puissance d'action; et à cause de notre action nous possédons la vie, et nous la possédons d'une façon abondante.

Anon, Los Angeles.



*Cette pratique de trois mois de sobriété n'est pas juste . . .
Elle m'a empêché de parler depuis cinq ans.*

Nous ne sommes pas seuls

Un jour un homme entra dans une église descendit l'allée centrale, s'agenouilla à la balustrade de l'autel, regarda la croix, se releva immédiatement et quitta l'église. Le sacristain, remarquant les agissements de cet homme, en parla au pasteur. Celui-ci à son tour, observa l'individu pendant plusieurs jours et, finalement, la curiosité l'emportant il arrêta le visiteur et lui demanda: "Je ne voudrais pas m'immiscer dans vos affaires, mais vous venez ici tous les jours depuis plus de dix jours, à peu près à la même heure, vous descendez l'allée, vous regardez le crucifix, vous vous agenouillez, vous vous

relevez immédiatement après et repartez. Nous avons d'abord cru que vous aviez peut être l'intention de vider les troncs de l'argent que les fidèles y laissent, mais nous savons maintenant qu'il en est rien. Si ça ne vous fait rien, pourriez-vous me dire quel est le but de votre visite?"

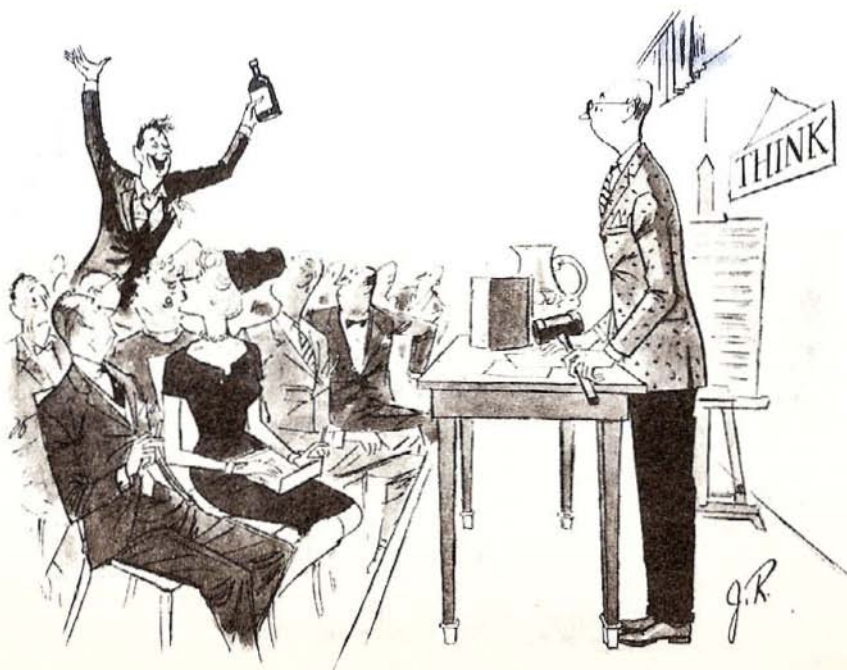
"Non monsieur, ça ne me fait rien" de répondre l'individu. "Voici je suis un alcoolique, Il y a près d'un mois je me suis joint à une association appelée les Alcooliques Anonymes. Ils ont un programme de Douze Etapes suggérées et onze d'entre-elles sont d'un caractère spirituel. Connaissant très peu de chose au sujet de Dieu et rien au sujet de la prière, chaque jour, lorsque mon travail est terminé, j'entre dans l'église, je m'agenouille, je regarde le Christ et je lui dis: "JESUS, je m'appelle JIM".

L'homme revint encore quelques fois, puis on ne le vit plus. Quelques semaines plus tard, le pasteur faisant une de ses tournées dans les hôpitaux, entra dans une salle d'accidentés et, tout en causant avec les gars, l'un d'entre-eux lui dit: "Voyez-vous cet homme, la-bas dans le coin? il est ici depuis une semaine et il semble très seul, il n'a probablement pas de famille, car personne ne vient le visiter. Pourquoi ne vous rendriez-vous pas auprès de lui et n'essai-

riez-vous pas de lui remonter le moral?"

Lorsque le pasteur s'approcha du lit, sa surprise fut grande de voir Jim, ayant sur le visage l'expression d'un homme heureux. Il fut étonné. "Jim les gars m'ont dit de venir te relever le moral, mais ton visage est si radieux que cela me rend heureux! On me dit que personne n'est

venu te voir". . . . "Oh oui, de répondre Jim. J'ai eu un visiteur". Le pasteur parut perplexe: "Les gars ont insisté pour me dire que personne n'est venu te voir". - "Il se sont trompés", dit Jim. "Il y a à peu près une heure, j'ai eu un visiteur. Il était debout là, au pied de mon lit". - Est-ce que le visiteur t'a parlé" - "Oui. . .". "Qu'est-ce qu'il t'a dit?" - "Il m'a dit: "JIM, je m'appelle JESUS"".



"Bonne et Heureuse Année."

Le coeur est l'endroit où nous vivons...

Vivre vingt-quatre heures par jour sans boire. C'est ce que les "vétérans" m'ont dit.

Ils en donnaient même une explication. Vous pouvez vous en tirer très bien pour une simple période de vingt-quatre heures sans un verre, disaient-ils, mais la pensée de toute une vie sans boire est une consigne trop lourde. Ils ne pouvaient qu'avoir tort selon moi.

Si brumeuses que les années fussent devenues pour moi, un, deux même trois ans ne me paraissaient pas si longs, mais quand ils mentionnèrent vingt-quatre heures à la fois, je me suis senti frustré. Même au point où j'en étais, je m'y comprenais encore en arithmétique. Une année signifiait trois cent soixante-et-cinq fois vingt-quatre heures de sécheresse; et si vous divisiez ça en minutes, ou même en secondes . . . il n'y avait tout simplement pas de fin à cela. Et que dire des années bissextilles?

Pour moi, ça ne sonnait pas trop "vivant". Ca me semblait la plus désespérée des existences, les secondes faisant des minutes, les minutes des heures, les heures des jours qui font des années, et toute l'éternité ne pouvait durer assez longtemps, selon ma conception de ma vie, dans cette optique.

Naturellement, j'avais tort. Peut-être pour la plupart d'entre-nous, nous

nous sommes jetés dans A.A. pour changer notre mode de vie selon ce principe de "vivre vingt-quatre heures à la fois".

Eventuellement, comme la plupart d'entre nous, j'ai arrêté de boire pour une période suffisamment longue pour méditer quelque peu au sujet de moi-même et des A.A. et à propos de la grâce qui m'avait été donnée d'arrêter de boire pendant cette période. Je suis redevenu membre de la race humaine, dont je n'avais jamais complètement démissionné, mais où j'avais vécu longtemps à l'écart latent.

Pour moi, ça s'est produit lentement, mais finalement, je me suis rendu compte que je vivais VRAIMENT. Je ne faisais pas qu'exister mais je trouvais de la joie dans chacune des secondes de chaque minute de chaque heure, et "joie" est bien le mot précis. Même les incidents déplaisants sont des choses que nous devons savourer, dont nous devons faire l'expérience et qui doivent être ressentis dans les réelles profondeurs de notre coeur, qui est réellement l'endroit où nous vivons.

Les "vétérans" avaient raison - comme TOUJOURS!

"Vingt-quatre heures par jour", ce n'est pas seulement une expression. C'est un mode de vie, mais il doit être vécu, et non pas seulement enduré.

Anon.

Les obligations dans sa vie

Quand je suis arrivé dans la Fraternité AA, il y a cinq ans, on m'a dit que ce programme en était un de suggestions que je pouvais accepter ou rejeter.

Dans ma confusion, comme plusieurs nouveaux venus, je rejetais la deuxième et la troisième Etapes, La quatrième Etape, je l'ai attaquée avec honnêteté, et ce que j'y découvris me remplît d'apitoiement sur moi-même et de remords. . . jusqu'à ce que l'inévitable se produise, vu que j'étais trop faible pour porter mon fardeau seul.

Dix-huit mois plus tard, alors que je connaissais la peur, le désespoir et la solitude à un point tel que je ne veux plus jamais les connaître, j'ai rampé vers le seul endroit qui me restait - A.A. De nouveau, j'étais guidé par une force que je rejetais parce que, en ce soir de juin d'il y a trois ans, en ce Miami du Canada, mon bon ami Mac M.- après m'avoir laissé m'égosiller à parler de moi - suggéra une visite à son groupe, le soir suivant.

J'ai trouvé un groupe-forum - qui est devenu très important pour moi.

J'avais constaté pendant plusieurs années que pour rejeter l'alcool de ma vie, je devais y mettre quelque chose d'autre. Je savais que la réponse était là, dans les douze Etapes suggérées et je savais que j'avais besoin d'aide pour les comprendre. Aux groupes d'étude, j'ai trouvé l'aide ET LA REPONSE que je cherchais.

Le pouvoir de l'exemple, à ces assemblées - voyant d'abord comment les plus anciens pratiquaient notre méthode--- j'en serai à jamais reconnaissant. . . parce que notre programme n'est pas devenu pour moi non plus une "suggestion", mais une "obligation". JE DOIS obtenir ce que ces membres ont trouvé pensai-je profondément.

Ma pensée continua à se rapporter à ceux qui ont écrit ces Douze Etapes et je me suis pris à dire: JE DOIS SUIVRE la Deuxième Etape, et dois faire ainsi et ainsi, etc. Et ainsi, aujourd'hui je crois encore que pour maintenir ma sobriété je dois mettre dans ma vie des OBLIGATIONS. . . Je dois assister aux assemblées, je DOIS m'efforcer de m'améliorer, je dois faire ce qui m'est demandé, et

je dois essayer d'aider l'alcoolique souffrant, au meilleur de mes possibilités.

Trois mois après m'être joint au groupe de Mac, je savais que je devais me trouver un parrain. Durant toute ma vie d'adulte, je m'étais appuyé sur les autres (j'ai découvert cela dans la quatrième Etape), et ce défaut de caractère me faisait craindre de me choisir un parrain. Il y avait un homme dans notre groupe- brusque et au point (il avait onze ans de sobriété) et de qui je m'étais tenu à l'écart jusqu'à ce que je prenne la décision de mettre des "JE DOIS" dans ma vie. Alors j'ai demandé à Know s'il accepterait d'être mon parrain, ce pour quoi je serai à jamais reconnaissant. Après avoir entendu son histoire et comment il avait mis en pratique la méthode AA, j'ai compris qu'il avait mis plusieurs obligations dans son mode de vie et qu'il n'avait pas tout simplement accepté les suggestions. Plusieurs fois je l'ai entendu dire que si une person-

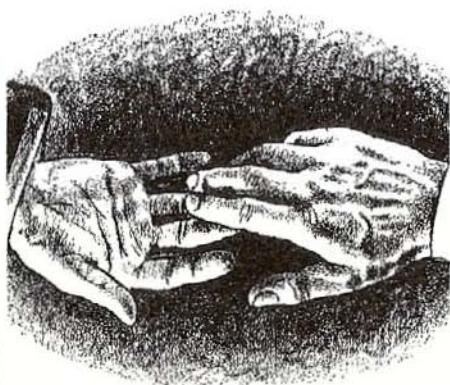
ne pratique les Douze Etapes, une journée à la fois, il doit s'ensuire qu'elle sera sobre cette journée-là.

J'ai maintenant déménagé de ma région où il y avait quatre groupes pour vivre dans une grande ville où je trouve que j'ai besoin davantage chaque jour de mes obligations dans ce mode de vie; et j'espère qu'en écrivant mon expérience, je peux aider quelqu'un qui peut avoir de la difficulté à suivre le programme des A.A.

Un programme de suggestions - oui. Bill W. et nos fondateurs savaient, dans leur sagesse, qu'ils ne pouvaient pas dire à un alcoolique "comme moi" que je DOIS faire quelque chose. Mais par le pouvoir de l'exemple dans les A.A., et me connaissant comme je me connais, je ne puis qu'être à jamais reconnaissant de ce que le mouvement des A.A. m'ait donné les outils nécessaires pour changer ces suggestions en obligations.

R.W.C. Vancouver, Canada.

A CHOISIR



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

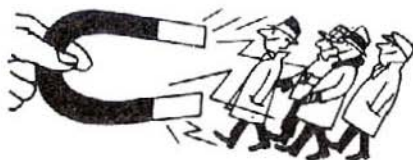
Souscription annuelle, 6 numéros \$2.25

NOM :

ADRESSE: rue ou B. P.

VILLE:

Montant inclus: \$.....



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.

Abonnement: 6 numéros par année \$2.25

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.