

Le douzième numéro

40¢

FÉVRIER - MARS 1967

VOL. 2 NO 6



"La Vigne AA"



LES DOUZE ÉTAPES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevions.
4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral, minutieux de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu éliminât tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous le concevions. Le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et demander la force de l'exécuter.
12. Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel, nous avons alors essayé de transmettre ce message aux alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

ALCOOLIKES ANONYMES

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

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

TABLE DES MATIERES

Vol. 2 — No 6.

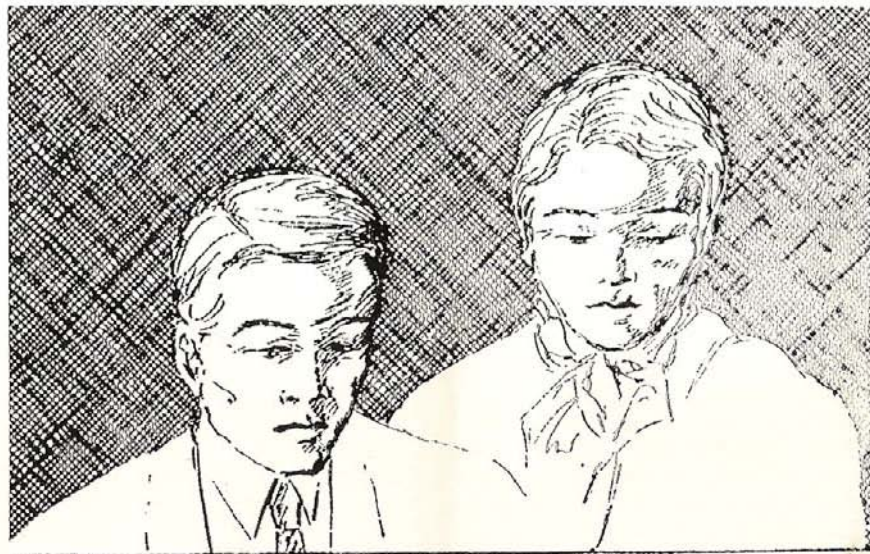
	Pages
Le Notre Père	John K. 1
L'expert en clichés et l'alcoolisme	A.P. 6
L'attrait et non la réclame	29 juin, Montréal 8
Fraternité dans A.A.	Jean G., Montréal 10
La Foi est l'essence de la croyance	A.L.M. 11
La sobriété, affaire de volonté? Dr Pierre Thibaudeau, M.D.	12
Notre liberté d'action	Un membre A.A., M.D. 14
Action de grâces	Jean B. 15
Suis-je un bon membre A.A., quand	Ruth F. 16
Comment donner un message chez les A.A.	18
Pour moi et pour les autres	Beauceron (jarrets noirs). 23
Tâchez de piger quelque chose	Betty T. 24
On ne devient pas honnête du jour au lendemain Betty, "The Reviewer" — Australie.	26
Mes trois bêtes noires à surveiller	Edgar L., Montréal 29
Manque de piété?	Anonyme, Prescott. 30

Le

"NOTRE PÈRE"

La réunion A.A. tirait à sa fin. Les discussions étaient presque terminées et les conversations amicales n'étaient plus qu'un murmure. Le prési-

dent, s'adressant au groupe par un simple signe de tête, dit: "Eh bien! nous allons terminer la réunion de la manière habituelle".



Avec respect les têtes se baissent et les yeux se ferment. Toute la grandeur de ce fameux sermon sur la montagne, prononcé il y a 2000 ans, plane sur le groupe.

“Notre Père qui êtes aux cieux, que Votre nom soit sanctifié...”

Cet homme, debout, en avant de moi et à ma gauche (c'est sa première réunion) bouge ses pieds dans ses souliers éculés. Il est gêné, mal à l'aise. Mais il prie. Je me souviens d'une remarque qu'il a faite avant le commencement de l'assemblée : “Je n'ai absolument plus aucun contrôle sur ma boisson. Elle est en train de me détruire, ma vie est un gâchis”.

Une pensée me vient à l'esprit : en faisant cette admission il vient de faire sa première étape. L'expression de sa figure pouvait nous faire deviner ses pensées, lugubres mais suppliantes.

“Mon Dieu, je suis battu. J'ai juré, je me suis abstenu de boire, j'ai changé de sorte de boisson. Mais toujours avec les mêmes tristes résultats. Une évasion de plus! J'ai tout essayé — de moi-même. Rien n'a aidé. Alors, Mon Dieu, me voici, avec mes souliers usés et les nerfs en boule, je suis devant Vous, mon Père. Je ne mérite pas votre aide, mais sans elle je ne puis aller plus loin. M'aidez-Vous maintenant? S'il Vous plaît?”

A ce moment-là, mon compagnon alcoolique n'est pas préoccupé par notre programme des Douze Etapes. Programme qu'il ne connaît même pas. Mais il prie. Il en est venu à croire qu'Une Puissance plus forte que la sienne peut lui rendre la raison. Il remet sa volonté et sa vie aux soins de Dieu tel qu'il le conçoit. Dans ces onze mots du Notre Père, il fait sa deuxième et sa troisième étapes.

“Que Votre règne arrive, que Votre volonté soit faite, sur la terre comme au Ciel”.

Le visage de cet homme devient plus serein. Les taches, sur le haut de ses joues, sont révélatrices, mais dans ses yeux maintenant ouverts l'on peut distinguer une lumière plus douce. Est-ce que l'espérance est en train de remplacer le désespoir?

“Tout ceci est nouveau pour moi, Mon Dieu... mais ces membres, ici, me disent que ce n'est pas nouveau pour Vous. Aussi loin que je me souviens, ce'a a toujours été *ma* volonté, *mes* fantaisies, *mes* désirs. Avec quels résultats? Des regrets, des remords, de la honte et de la souffrance. Maintenant je veux que vous me gouverniez. Que *Votre* volonté soit faite. Je sais que vous êtes le Grand Maître; si je Vous laisse faire les plans, je sais que dans Vos plans il n'y a que du bon pour moi. Alors, Montrez-moi à avoir confiance en Vous”.

Les pieds ne bougent plus. Les yeux se ferment de nouveau. La silhouette devant moi est plus détendue. La confession est vraiment bonne pour l'âme. Est-ce que ce malheureux ne venait pas d'admettre à Dieu et à lui-même la nature exacte de ses erreurs? Est-ce qu'il n'était pas en train de confier sa vie aux soins de Dieu tel qu'il le concevait? Est-ce qu'il n'était pas en train de faire un inventaire moral minutieux de lui-même? Certainement! Encore ici nous avons la troisième et les quatrième et cinquième étapes aussi!

"Donnez-nous aujourd'hui notre pain quotidien..."

Il y avait 25 personnes dans la salle. Quelques-unes étaient sobres depuis plusieurs années, d'autres depuis quelques mois seulement. Pour l'homme en avant de moi cette sobriété n'existait que depuis quelques heures seulement. Mais dans ces cinq mots se résumait cette supplique puissante qui peut nous assurer notre sobriété pour toute une vie, *une journée à la fois!*

"Divin Maître, le pain que nous demandons pour les besoins de ce jour, c'est la sobriété. Le néant d'hier est disparu; les besoins de demain nous ne les connaissons pas. Guide-nous alors, en ce jour. Permetts que ce jour en soit un d'expiation pour les hiens perdus, un guide pour nos demains. Donne-nous le courage de vivre ce seul jour

comme Tu voudrais que nous le vivions."

Je me le suis peut-être imaginé. Ou notre nouvel ami s'est-il lancé dans la phrase suivante tout comme s'il désirait se délivrer complètement de tout ce qu'il y avait dans son passé?

"Et pardonnez-nous nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés..."

"Pardonne-moi mon Père! Pardonne-moi mes mensonges et mes tromperies dans mes moments de beuverie. Délivre-moi du fardeau de mes larcins et du temps précieux que j'ai perdu. Pardonne-moi pour toutes ces peines et ces angoisses que j'ai pu causer. Enlève-moi pour toujours cette amertume que j'ai nourrie contre ceux qui m'ont châtié et remplace-là par l'amour. Efface de mon coeur mon ressentiment et la rancœur avec lesquels j'ai vécu si longtemps".

Il semblait grandir en stature, cet homme aux souliers éculés. Ses épaules semblaient plus larges, tout comme si un poids lourd était disparu. Et c'est exactement cela qui était arrivé. Car en demandant son pardon, il avait *pardonné*. Il avait prouvé qu'il désirait que Dieu fasse disparaître ses fautes. En toute humilité, il lui demandait de faire disparaître ses faiblesses. Et même si cela allait prendre quelque temps pour compiler une liste de toutes les personnes qu'il avait laissées, il

était prêt à faire amende honorable.

Encore inconsciemment, notre nouveau membre vient de passer par les sixième, septième et huitième étapes, et cela s'est fait en deux phrases — quatorze mots — du "Notre Père"!

"Et ne nous laissez pas succomber à la tentation..."

Oui, bien sûr, il y aura des tentations. Au tout début de notre nouvelle sobriété, nous sentirons le besoin de prendre "seulement un verre". Et à mesure que notre sobriété continuera, nous serons peut-être tentés de croire que notre problème est éliminé et que nous l'avons maîtrisé.

"Mais" — et l'homme en face de moi le murmure peut-être actuellement — "il n'y aura pas d'exercices de graduation pour moi, Mon Dieu. Ne permettez pas jamais que je crois avoir terminé mon cours. Mon Dieu, parce que si je n'ai pas cette impression, je ne succomberai pas à la tentation. Donnez-moi toujours l'humilité de me connaître moi-même. C'est en cela que résidera ma force.

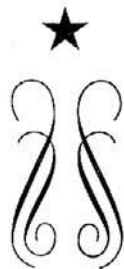
La prière est terminée. Le propriétaire des chaussures éculées marche lentement vers l'arrière de la salle. Les marques de la boisson sont encore sur ses joues. Des sueurs nerveuses luisent sur son front. Mais sa démarche montre de la

décision; dans ses yeux, il y a de l'espoir; il sait dans le plus profond de son coeur qu'il s'est fait un Allié Tout Puissant.

"AINSI SOIT-IL..."

Dans les derniers mots de cette prière, il ajouta un solennel "ainsi soit-il" aux puissantes supplications du "Notre Père".

John K.





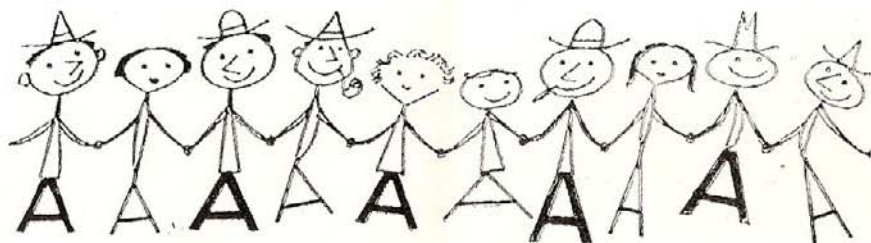
Rien pour moi, merci! — Je suis un alcoolique.

L'expert en clichés et l'alcoolisme

- Q. Monsieur Lanterne, vous êtes un expert dans l'usage des clichés au sujet de l'alcoolisme, n'est-ce pas?
- R. Indubitablement.
- Q. Alors voulez-vous nous donner la définition d'un alcoolique?
- R. Un alcoolique est une personne très malade.
- Q. Malade à quel point?
- R. Malade comme un chien.
- Q. A une sorte particulière de chien?
- R. Non, comme n'importe quel vieux chien.
- Q. M. Lanterne, que vous est-il arrivé la dernière fois que vous avez pris un verre?
- R. J'ai eu une rechute.
- Q. Qu'est-ce qu'une rechute?
- R. Un mot timide employé par les Alcooliques Anonymes pour rendre l'idée qu'ils se sont presque suicidés.
- Q. Comment vous êtes-vous senti durant cette rechute M. Lanterne?
- R. D'abord je me sentais léger comme un cerf-volant, puis tendu comme de la toile. Après cela j'étais plein, mais la police a dit que j'étais saoul.
- Q. Et comment vous sentiez-vous le lendemain matin quand tout fut fini?
- R. Ce n'était pas le lendemain, c'était le mois suivant.
- Q. Très bien, mais comment vous sentiez-vous?
- R. J'avais une gueule de bois terrible, des nausées violentes, des sueurs chaudes et froides, pas d'appétit et un système nerveux complètement détraqué. J'étais rempli de regrets et de remords.
- Q. Quelle a été la cause de tout ça? Pourquoi avez-vous recommencé à boire?
- R. J'ai eu une querelle avec ma femme, alors qu'un vieil ami de la marine et un confrère de collège étaient en visite en ville. A part ça, je venais de perdre mon emploi et j'avais soif.
- Q. Dites-moi M. Lanterne, que pensent les Alcooliques Anonymes de cette attitude?
- R. Je pense qu'ils appellent ça une façon de penser "dans la brume".

- Q. Diriez-vous M. Lanterne que cette rechute peut se rattacher à un sentiment personnel de frustration, de ressentiment, de rêverie ou d'apitoiement sur soi-même?
- R. Oui.
- Q. Quel fut votre prochain pas?
- R. J'ai dépensé dix sous et j'ai eu un long entretien avec un type qui connaît bien notre programme.
- Q. Qu'est-ce qu'il a recommandé?
- R. La sobriété.
- Q. Quelque chose d'autre?
- R. Les Douze Etapes.
- Q. Qu'est-ce exactement que les Douze Etapes, M. Lanterne?
- R. Ah! Ce sont les différentes étapes que ceux qui rechutent oublient.
- Q. Laquelle avez-vous sautée?
- R. La première.
- Q. M. Lanterne, quels sont vos plans pour l'avenir?
- R. Je ne pense pas à l'avenir. Je m'en tiens au programme de "24 heures" — vivre au jour le jour.
- Q. Est-ce que ça aide?
- R. Oui, je suis en haut de la colline.
- Q. Quelle colline, M. Lanterne?
- R. Au-dessus du monde, je me sens bien. Je suis très détendu.
- Q. Détendu?
- R. Oui, le jugement dans ma cause a été rendu hier.
- Q. Tenons-nous en à l'alcoolisme M. Lanterne. Qu'est-ce que vous faites à propos de ça?
- R. *Je me la ferme et je lis le livre Alcooliques Anonymes.*
- Q. Comment aimez-vous ce livre?
- R. Pour moi, ça n'a pas de sens. Tout simplement un tas de récits d'alcooliques qui ont cessé de boire.
- Q. Etes-vous un alcoolique M. Lanterne?
- R. Je ne sais pas, mais je suis un expert en clichés.
- Q. Merci, M. Lanterne.

A.P.



L'ATTRAIT

ET NON

LA RÉCLAME

(11e tradition)

Si nous voulons être l'attrait, notre vie doit être un témoignage vivant de notre changement.

Ainsi devons-nous être persuadés qu'en qualité d'alcooliques sobres et réconciliés avec Dieu par sa grâce, Dieu attend de nous un témoignage particulier, un témoignage que nous devons lui rendre, un témoignage qui doit lui être glorieux. Comme s'il nous disait aujourd'hui : "Oui, c'est vous que j'ai choisis pour être mes témoins, non plus dans les tavernes, dans les bars, dans les clubs de nuit, etc., mais dans un lieu où il m'est encore plus important d'avoir des témoins qui soutiennent ma gloire, mais là où vous vazez tous les jours : à l'usine, au bureau, dans les affaires, les arts, partout où vous devez gagner votre pain de chaque jour, où ce témoignage que je vous demande m'est beaucoup plus avantageux.

Vous alcooliques, vous qui vous êtes livrés à Bacchus, mais en qui j'ai créé un coeur nouveau, vous à qui j'ai fait sentir les impressions de ma grâce, vous que j'ai tirés de l'abîme, c'est vous qui me servirez de témoins; et où? au milieu du monde, dans votre milieu à chacun d'entre vous : car c'est là surtout qu'il me faut des témoins fidèles. Il est vrai, vous avez jusqu'à présent vécu dans le désordre; mais au lieu que les désordres de votre vie affaiblissent votre témoignage, c'est ce qui le fortifiera et ce qui le rendra plus convaincant : car en vous comparant avec vous-mêmes, et en voyant les désordres si publics suivis d'une vie si édifiante, le monde si incrédule qu'il puisse paraître, n'en pourra conclure autre chose sinon que ce changement est l'ouvrage de la grâce, et un miracle de la main toute puissante de l'Être Suprême."

Et en effet, mes chers amis, si nous avons toujours vécu dans l'ordre, quelque gloire que Dieu en tirât d'ailleurs, il n'en tirerait pas le témoignage dont je parle. Nous serions moins coupables devant lui; mais aussi serions-nous moins propres à faire connaître l'efficacité de sa grâce. Pour lui servir dans le monde de témoins, il fallait des alcooliques comme nous; et c'est ainsi qu'il nous fait trouver dans notre alcoolisme même de quoi l'honorer.

Obligation de paraître changé, fondée sur l'intérêt de Dieu qui nous a tout donné et à qui nous devons tout: "L'air que je respire, tout ce que je suis, tout ce que je possède, tout m'est donné, et si tout m'est donné, ceci indique que ce tout n'est pas de moi puisqu'il m'est donné et ainsi je n'ai pas à être orgueilleux car rien ne vient de moi, tout m'étant donné."

Obligation de paraître changé, fondée sur l'intérêt du prochain que nous avons lésé. Il faut que ce prochain soit absolument détrompé des idées qu'il avait de nous.

Obligation de paraître changé, fondée sur notre intérêt propre. Ceci comporte des passions à ménager, des conseils à prendre et des devoirs à accomplir. Quoi qu'il en soit, être et paraître changé, être et paraître fidèle à A.A., être et paraître ce que nous devons être, voilà mes chers amis toute la morale que nous propose notre 11ième tradition qui nous dit: "La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que la réclame".

Suis-je changé? et si je suis changé, est-ce que ça se voit? est-ce que je parais changé?

29 juin

Montréal.



FRATERNITÉ DANS A.A.

Oui, mes amis, cette fraternité existe. J'ai eu l'occasion, lors d'une vacance aux Etats-Unis, de le constater : cette fraternité n'est ni locale, nationale, internationale, elle est mondiale.

A six cents milles de chez moi, j'ai été chaleureusement reçu dans un groupe "A.A.", dans le New Jersey. Ce qui m'a le plus renversé, si je puis m'exprimer ainsi, ce n'est pas seulement la chaleur qui y existait, mais le groupe homogène qui était réuni. Sur 15 ou 20 personnes présentes, les villes de Toronto, Montréal, Chicago, New York, Philadelphie, Miami, Los Angeles, et j'en oublie, étaient représentées : différentes nationalités, religions et

couleurs, et malgré tous ces facteurs, une atmosphère familiale régnait. Un seul but : s'entraider à se garder sobre; un seul maître : Dieu ! Et, croyez-moi, Dieu n'est pas seulement un "mythe", il est présent parmi nous, à nos réunions.

Si vous le permettez, ce qui m'a le plus influencé, c'est la sérénité et la fraternité qui existent entre ces membres que j'ai rencontrés. Il faut dire qu'ils avaient entre 15 et 20 ans de sobriété, mais si eux l'ont obtenue, pourquoi pas nous ? Leur recette : la pratique des Douze Etapes dans leur vie quotidienne, qui leur procure une sobriété sereine et confortable.

Jean G., Montréal.



La Foi est l'essence de la croyance

Je sais que nous qui avons obtenu, grâce à A.A., la sobriété que nous recherchions mais que nous ne pouvions trouver seuls, nous avons ressenti ni plus ni moins un certain miracle s'opérer en nous.

Nous nous sentions des gens à part des autres, voués à cette vie minable du buveur invétéré, parce que nous étions dans ce marasme émotionnel, ne croyez pas pour un seul moment que nous aimions cela.

Depuis longtemps, nous ne buvions plus par plaisir. Notre carrière de buveurs était même à sa fin. Nous buvions pour nous protéger, parce que nous ne pouvions faire autrement. Nous vivions dans notre petit milieu sombre avec les remords, la fantaisie, la misère et la peur.

C'est vrai, nous avons trouvé un nouveau mode de vie avec A.A. Vraiment, c'est comme naître de nouveau. Dans le même ordre d'idée, peut-être est-ce un miracle. Nous avions perdu nos familles, nos amis et notre raison de vivre par l'alcool; avec les A.A., tout nous est revenu miraculeusement.

Un miracle? A.A., un miracle?

Peut-être, mais "miracle" n'est sans doute pas le vrai mot.

Vous voyez, l'amour de nos familles et l'amitié de nos amis ne s'étaient pas transformés en haine. Ce sont nos actes qu'ils détestaient. Dès que le mode de vie A.A. nous eut ouvert de meilleurs horizons, leur amour et leur respect nous sont revenus au centuple. Rien n'est changé, excepté nous. Et ce changement est à peine apparent. Nous avons tout simplement trouvé en nous un coin de notre coeur pour les autres, pour quelques confrères aussi mal en point que nous, d'une amitié qui sait comprendre. Et ce petit coin nouvellement trouvé est assez vaste pour faire une place à Dieu.

Nous avons trouvé un peu de FOI.

Un miracle, selon le dictionnaire, c'est quelque chose qui ne peut arriver, mais arrive... une fois... et ne se répète à peu près pas. Cela explique que ce qui nous est arrivé tire du miracle. Cela "ne pouvait pas arriver"... mais est arrivé. Pas une fois, mais 350.000 fois. Et ce phénomène continue à se répéter chaque jour.

Admettre la présence de Dieu dans son coeur n'est pas un miracle. Il a toujours été avec nous.

Nous n'avons fait que L'y trouver.

A.L.M.

La sobriété, affaire de volonté ?

Dr Pierre Thibaudeau, M.D.

Combien d'alcooliques nous disent: "Pous nous arrêter de boire, cela prend de la volonté et moi, je n'en ai pas".

Voilà notre bonhomme (ou notre bonne femme) justifié de boire et de ne faire aucun effort.

Pourtant je n'hésite pas à affirmer que pour devenir sobre, cela ne prend pas autant de volonté que l'on pense. La tragédie du buveur, c'est que, tout en étant très sincère, il ne s'y prend pas de la bonne manière pour y arriver et qu'il disperse ses efforts là où c'est pratiquement inutile et, par conséquent, c'est très décourageant pour lui.

Dans mes articles précédents, j'ai tenté de démontrer que l'alcoolique boit parce qu'il a besoin d'un support ou d'un paravent, selon le cas. Le drame, c'est qu'en décidant de se priver de boire, l'alcoolique se trouve à écarter, en même temps, ce support ou ce paravent dont il a tellement besoin et depuis si longtemps. En d'autres termes, l'alcoolique aime la nouvelle personnalité qu'il acquiert artificiellement avec l'alcool, parce que sa personnalité "ordinaire" le fait souffrir et l'effraie.

Et voilà qu'il est invité ou qu'il s'invite lui-même à se priver de cette aide précieuse. Voilà pourquoi je pense que l'alcoolique se trouve dans la même situation que le pauvre prévenu qui se flambe la cervelle plutôt que de se laisser arrêter par la police. L'alcoolique se flambe, lui aussi: il sacrifie sa santé, sa femme,

ses enfants, sa religion plutôt que de cesser de boire, C'est la panique, je le répète.

C'est la peur de faire un effort qui lui semble surhumain. Et qui l'est, en effet, s'il ne s'y prend pas de la bonne manière.

Dans ce cas, que veux-je dire quand j'affirme que cela ne prend pas autant de volonté que l'on dit?

C'est qu'au lieu d'essayer de supprimer artificiellement l'alcool, l'alcoolique f e r a i t mieux de penser aux raisons qui le poussent à boire et de travailler sur elles. Il ferait mieux de considérer les circonstances qui favorisent chez lui les risques de boire.

Et, en premier lieu, et surtout, l'isolement. L'alcoolique est solitaire, isolé. Je ne veux pas signifier, ici, seulement le fait qu'il boit seul, mais aussi qu'il fait le vide autour de lui. Il écarte les amis, les parents, l'épouse, les enfants, tous. Pour n'avoir rien à leur concéder. Voilà ce que je considère être la pire tragédie de l'alcoolisme. Parce que son salut, il le trouvera en autant qu'il cherchera à ne pas être seul. Et s'il y a un effort de volonté à fournir, ce n'est pas tellement d'écartier l'alcool lui-même, mais c'est bien plutôt de chercher à ne pas demeurer seul. Voilà le bon moment, le bon endroit pour faire un effort de volonté. Le restant est inutile.

Mais la compagnie que je lui recommande de rechercher, ce n'est pas n'importe laquelle. Il est capital que ce soit des gens avec lesquels il n'est pas en conflit. Par conséquent, la première personne à éliminer, c'est le conjoint, ou, souvent pour les célibataires, les père et mère. Malheureusement pour ces personnes, elles peuvent être excellentes et merveilleusement bien intentionnées, mais du simple fait qu'elles sont les victimes de l'alcoolique, leur présence ou leur prévenance devient un acte d'accusation intolérable, dans la tête de ce malade.

Ce sont les Alcooliques Anonymes que je recommande. Pour l'excellente raison qu'il n'y a personne pour bien comprendre un alcoolique qu'un autre alcoolique. Et il n'y a personne sur terre pour bien conseiller un alcoolique qu'un autre alcoolique devenu sobre.

Et à la faveur des conversations que notre buveur aura avec les A.A., presque à son insu, les autres causes de son alcoolisme seront considérées et éliminées dans la joie et la compréhension. Il y a bien les troubles importants du comportement. Mais, dès que l'alcoolique aura réussi à s'ouvrir un peu avec ses amis, cela lui deviendra bien plus facile de parler avec le médecin de ses misères et de se faire aider, sans efforts inutiles et gaspillés.

NOTRE LIBERTÉ D'ACTION

Chers amis alcooliques, ce que nous possédons de plus cher au monde, c'est bien notre liberté.

Le mouvement A.A. vous a-t-il obligé de faire telle ou telle action, concernant votre sobriété, ou votre réhabilitation?

Personnellement, tout ce que j'ai fait, je l'ai fait de moi-même, parce que j'ai compris que je ne pouvais plus contrôler ma vie. C'est alors que j'ai accepté les suggestions du mouvement A.A., lesquelles sont basées sur l'expérience des anciens membres.

Oui, libres! — Nous sommes tous libres de suivre ou de ne pas suivre ce mouvement. Personne ne peut nous obliger à quoi que ce soit, dans A.A.

J'ai accepté de suivre le programme pour moi-même, non pas pour mon voisin ou ma voisine.

Si mon expérience personnelle, après trois années, peut en aider d'autres, ou les renseigner sur différents points analogues, j'en suis bien heureux. Cependant, liberté à tous de les accepter ou non. Souvent, on m'a demandé de parler aux assem-

blées, et toujours j'ai accepté librement, pour ma satisfaction personnelle, conscient de me faire du bien, et peut-être à d'autres aussi.

Les douze étapes sont des suggestions et non des ordres, mais bien des méthodes suivies par nos prédécesseurs, et qui les ont maintenus sobres des années entières, et dans la paix d'esprit.

C'est pourquoi on nous a légué ces Etapes, qui ont aidé tant d'alcooliques qui, par eux-mêmes, ne pouvaient se contrôler mais désiraient arrêter la marche de leur maladie.

Toujours libres de souffrir ou non. Si la plus grande partie de ma vie a été un fiasco par la boisson, libre à moi de la finir de la même manière, mais libre aussi de me réhabiliter, par les méthodes que je ne connaissais pas antérieurement, c'est-à-dire par les suggestions du mouvement A.A.

Me croirez-vous? Libre à vous d'en faire l'essai!

Un membre A.A.,

M.D.

ACTION DE GRÂCES

AA

Comme je suis chanceux et fier d'avoir connu le mouvement des Alcooliques Anonymes: que de peines, de remords et de pleurs j'ai laissé derrière moi en faisant connaissance avec ce mouvement. Combien de personnes aimables j'ai rencontrées dans cette association et quelle joie j'ai eue de les connaître. Quelles bonnes poignées de main sincères ! Et que dire des paroles d'encouragement que j'ai reçues de mes semblables qui comme moi ont souffert.

Combien nous sommes chanceux, nous, les alcooliques qui avons connu ce mouvement et que de joies et combien de vrai bonheur nous avons connus dans cette Fraternité merveilleuse faite sur mesure pour nous. En effet, nous n'avons qu'à lire les Etapes et les Traditions pour nous rendre compte que ce mouvement a été conçu et fait pour nous.

Comme il est agréable d'assister aux assemblées et d'y rencontrer de vieux copains qui nous ont donné tant de bonnes suggestions et aussi combien c'est émouvant d'entendre le nouveau qui vient pour la première fois en arrière de la table, nous dire qu'il est alcoolique,

que, que sa vie était devenue incontrôlable et que A.A. était venu à son secours.

Qu'il est beau le mouvement A.A. dans les congrès ou les anniversaires, quand nous rencontrons toute la famille d'un alcoolique : les parents, les enfants si fiers de leur Papa ou de leur Maman; comme il est beau d'entendre dire : "Moi, je suis réhabilité". Quelle joie pour un foyer et quel bel exemple pour l'entourage qui le voit vivre.

Comme j'aurais voulu connaître ce mouvement avant ! A vingt ans, par exemple, que de bêtises épargnées et que de joies pour mes parents qui ont tant voulu m'aider à rester sobre. Que de temps perdu pour eux et pour moi, à me dire de boire raisonnablement, comme les autres. Mais, par contre, quelle belle expérience fut pour moi A.A. et comme nous aimerions tous à faire connaître A.A. à ceux qui souffrent et qui pour une raison ou l'autre, ne peuvent le contacter.

Je bénis le jour où j'ai connu A.A.: grâce à lui, je vis pleinement et normalement dans notre belle et grande famille des Alcooliques Anonymes.

Jean B.

SUIS-JE UN BON MI

- Je parle si longtemps aux assemblées que les autres n'ont pas leur tour ?
- J'interromps quand les autres essaient de parler ?
- Je manque aux Traditions et n'aide pas une personne qui a un double problème ?
- J'effraie une personne déjà craintive à propos de tous les dangers au monde ?
- Je traite quelqu'un comme si j'étais le seul à être muni d'un cerveau ?
- Je critique des gens qui ont déjà été critiqués toute leur vie ?
- Je lance un dicton A.A. à quelqu'un au lieu d'être un ami compréhensif ?
- J'oublie que la personne que je n'aime pas est peut être devenue plus utile que moi ?
- Je refuse ma sympathie et ma compréhension à quelqu'un qui en veut et en a tant besoin ?
- Je critique ceux qui détiennent des postes que je ne pourrais sans doute pas remplir aussi bien qu'eux ?
- Je suis envieux de ceux qui font le travail que je n'ai pas le courage (ou que je crains) de faire ?
- Je parle si fort que personne ne peut avoir la paix d'esprit ?



MEMBRE A.A. QUAND....

- Je commence un projet et m'attends à ce que tous les autres pensent de la même manière que moi ?
- Je confie tous mes problèmes aux autres mais ne leur donnant jamais la chance d'entendre les leurs ?
- Je veux qu'on prête attention quand je dis quelque chose sans écouter ce que les autres membres ont à dire ?
- Je me moque des gens qui ont un double problème ?
- J'arrête de compter mes bienfaits et cesse d'être reconnaissant ?
- Je laisse tous les appels aux autres ?
- Je fais tant d'efforts au sujet de gens qui ne veulent pas du mouvement A.A. que je ne suis pas prêt à aider ceux qui veulent de l'aide ?
- Je pense que ma bonté peut se limiter aux membres A.A. seulement ?
- Je pense que je suis le seul à avoir des difficultés parce que je suis le seul à en parler ?

Si je fais la plupart de ces choses ou si j'ai du ressentiment à l'égard de quelqu'un, alors je ne suis pas un bon membre A.A.; mais je suis vraiment reconnaissant que Dieu, par les A.A., m'ait aidé en dépit de mes défauts.

Ruth F.



RÉUNION FERMÉE

COMMENT

DONNER

UN

MESSAGE

CHEZ

LES

A.A.

A l'occasion de cette réunion en cercle fermé, l'animateur annonça que le sujet discuté serait : la causerie ou le *message*.

“Parmi les membres de fraîche date, dit-il, il y en a qui sollicitent des suggestions sur la façon de *présenter le message* à l’occasion de nos réunions ouvertes au public; de plus, certains se sont plaint du monologue interminable d’un vieux membre d’un autre groupe qui avait accepté d’adresser la parole chez nous. Le sujet de la discussion en est donc un d’actualité.”

“Nous n’avons pas à nous interroger sur le **POURQUOI** des messages ou des conférences à l’occasion de réunions. C’est une toute autre question. Il en est de même de se demander *Qui* devrait parler? *Quand* il devrait parler?, etc. Ces sujets pourraient être discutés lors d’assemblées ultérieures. Ce soir, nous discuterons de la **FAÇON** de prononcer une causerie. Qui lance la première balle?”

Jacques, habituellement très avare de ses paroles, émet l’opinion suivante :

“Je suggère un mot d’ordre :
Intérêt !
Brièveté !
Assis !

“Très bien Jacques, tes remarques sont très à point, de répondre l’animateur. *Mais comment* se rendre intéressant? A mon avis cela implique de la préparation et quand je dis préparation je n’entends pas qu’il faille écrire son discours. Si vous essayez de donner un

message “appris par coeur”, vous donnerez l’impression de servir un discours “mis en conserve”; de plus, si vous oubliez **UN SEUL** mot, vous perdez le fil de votre pensée et vous êtes totalement perdu”.

“Par préparation, je veux dire **CHOIX** et **PLAN**. Lorsque quelqu’un s’amène chez vous pour y prendre un repas, vous ne sortez pas tout ce que contient votre réfrigérateur pour lancer le tout pêle-mêle sur la table, sans prendre la peine de déballer ce qui doit l’être et de peler ce qui doit l’être aussi ! C’est pourtant ce que font certains de nos conférenciers lorsqu’ils tentent de condenser en vingt minutes quelque vingt années de leur vie d’alcooliques actifs.”

“Le peintre, l’artiste, l’écrivain doivent faire un choix et ne conserver que quelques sujets dans la masse de matériel qu’ils ont amassée, et laisser le reste de côté. Il nous faut faire de même et bâtir notre message d’après un plan simple, ne serait-ce que les trois points suivants :

- 1— Ma vie avant de connaître A.A.
- 2— Comment j’ai rencontré les A.A.
- 3— Ma vie d’aujourd’hui.”

“Lorsque vous parlez de votre vie avant de connaître le mouvement des Alcooliques Anonymes, il n’est pas nécessaire de mentionner tous les déboires que vous avez connus,

tous les emplois que vous avez perdus, etc. Choisissez soigneusement deux ou trois faits parmi les plus intéressants et ce sera suffisant pour illustrer ce premier point. La même règle s'applique aux deuxième et troisième points."

"Il vous serait peut-être utile de noter sur une petite carte disons 3" x 5", les points principaux de votre message à l'aide de quelques mots-clé qui vous rappelleront quelques exemples frappants ou quelques incidents remarquables. Au moment d'adresser le message, vous n'aurez probablement pas besoin de cette carte, mais le fait d'écrire ces quelques notes implique un effort intellectuel pour effectuer une sélection et un plan. Votre discours a donc de la suite et les étapes s'enchaînent bien."

"Nous en arrivons au second terme du mot d'ordre de Jacques : *brièveté*. Peut-être voudrais-tu nous expliquer ce que tu entends par ce terme, Jacques? — Certainement! Le conférencier dont le souffle semble inépuisable manifeste peu d'égard à l'endroit de son prochain. J'éprouve un ressentiment particulier contre l'individu qui dit : "Les âmes ne peuvent trouver le salut après 10 heures, MAIS..." Il y a toujours un MAIS qui signifie que la causerie durera encore quinze minutes."

"Dale Carnegie a enseigné l'art de parler en public à des

milliers d'hommes et de femmes. Chacun des étudiants doit prononcer une allocution de deux minutes à chaque cours. Au bout de deux minutes, la cloche se fait entendre. Vous pouvez alors terminer la phrase commencée mais vous devez vous taire aussitôt. J'ai entendu plusieurs de ces discours et il est surprenant de constater tout ce que l'on peut dire en deux minutes si l'on s'en donne la peine. Une période de deux minutes permet de prononcer environ 250 mots. Le fameux discours de Lincoln, à Gettysburg, un des chefs-d'oeuvre d'éloquence de tous les temps, ne contient que quelque 260 mots".

"Revenons maintenant au message de dimanche dernier, Notre bonhomme a raconté son histoire dans tous ses détails. Il s'est ensuite fait ses commentaires sur notre méthode, notre spiritualité, nos étapes et nos slogans. Il a fait un sermon, il a crié et frappé du poing sur la table. Je le regrette mais cette façon d'agir n'est que de l'égoïsme. C'est malheureux de voir un vieux membre agir ainsi mais ça arrive. Ces gens éprouvent une grande satisfaction à entendre leur propre voix ou ils s'imaginent que leur histoire est tellement formidable qu'ils se doivent de continuer à la raconter en dépit des invitations polies à terminer la réunion à 10 heures."

"Plutôt que de donner un aussi mauvais exemple, le vieux membre expérimenté devrait

faire preuve de maîtrise de lui-même, de renoncement et d'humilité. Le conférencier intarissable que l'on invite à dire quelques mots cinq minutes avant la fin de la réunion devrait se limiter à ne parler que durant cinq minutes, pratiquant ainsi la vertu méritoire du renoncement personnel, et s'asseoir ensuite. Ceci pourrait surprendre l'assistance mais, à la longue, l'effet d'un tel geste s'avérerait profitable."

"Que nos messages soient brefs. Vingt minutes, c'est déjà long".

"Merci, Jacques, reprit l'animateur. Tu t'es clairement exprimé. Malheureusement, les conférenciers inépuisables ne se rendent pas compte qu'ils sont, en général, excellents durant douze ou quinze minutes. S'ils s'arrêtaient alors ils causeraient une impression formidable mais ils continuent et ils gâchent tout en fatiguant leur auditoire."

"Voyons maintenant le troisième point énoncé par Jacques : *Assis !* Il ne s'agit pas seulement d'une suggestion humoristique."

"Il y a des conférenciers qui ne savent pas comment s'arrêter ! Pourtant, il existe une solution simple. *Préparez d'avance votre conclusion.* Même si l'on conseille de ne pas apprendre son discours par coeur, il n'y a pas de mal à apprendre pratiquement mot-à-mot votre conclusion. Imaginons une con-

clusion aussi simple que celle-ci :

"Je vous ai parlé un peu de moi-même avant de connaître le mouvement des Alcooliques Anonymes, de quelle façon j'ai rencontré les A.A. et du changement que cette rencontre a apporté dans ma vie. Pour ce changement, je vous devrai une reconnaissance éternelle. J'espère que l'avenir me permettra de rembourser ma dette aux A.A. en aidant à porter le message à l'alcoolique qui souffre encore de la même peur et du même désespoir qui ont assombri ma vie durant vingt ans."

Cette conclusion n'est peut-être pas la meilleure qui soit mais c'est une conclusion. Si le conférencier a cette conclusion dans son esprit avant de s'approcher de la table, il peut parler avec confiance, sachant à l'avance qu'il peut être bref parce qu'il est prêt à s'arrêter au moment où il le désire. Tout ce qu'il a à faire pour s'arrêter est de prononcer sa conclusion.

"Résumons : rendez votre message intéressant en choisissant et en disposant vos idées à l'avance. N'essayez pas de raconter l'histoire de toute votre vie en une seule soirée. Soyez brefs. Préparez-vous une conclusion à l'avance. Quand vous avez fini votre causerie n'en commencez pas une autre. Présentez votre conclusion, asseyez-vous et vous noterez les applaudissements chaleureux de votre auditoire."



J'ai commencé à boire à l'âge de trois ans
mais je n'ai eu aucun trouble
avant d'avoir atteint ma septième année.

Vous savez qu'un A.A., c'est tout, trop, ou rien. Voilà la prière et les remerciements que je récite, à chaque 24 heures, pour moi et pour les autres qui parfois oublient de prier ou de remercier.

Mon Dieu, je Vous remercie pour moi, et pour tous les autres membres A.A., de nous avoir gardés sobres durant cette journée, et aussi pour toutes les autres personnes qui n'ont pas pris un verre aujourd'hui. Et j'espère que Vous serez assez bon de nous tenir tous éloignés du premier verre pour les prochaines 24 heures, et que dans Votre grande bonté, vous permettrez à toutes les personnes qui ont, ou sont à la veille d'avoir un problème avec l'alcool, qu'elles connaissent et comprennent le mouvement des A.A. le plus tôt possible, en assistant avec un esprit ouvert et avec humilité à de nombreuses assemblées A.A., avec sincérité et honnêteté, et surtout avec le désir d'arrêter de boire, afin d'obtenir et de maintenir leur sobriété, et pouvoir le transmettre aux milliers d'autres qui sont encore aux prises avec la maladie et le problème de l'alcoolisme. De ce fait Vous serez moins offensé, et il y aura plus de bonheur dans les foyers.

Beauceron (jarrets noirs)

**Pour
moi
et
pour
les
autres...**



A CHAQUE RÉUNION.....

TACHEZ DE PIGER

QUELQUE CHOSE

Il y a quelque temps, alors que j'assistais à une réunion, deux conférenciers m'ont laissée quelques pensées à rapporter à la maison.

Pour la plupart d'entre nous, nous écoutons les conférenciers avec un esprit ouvert et nous récoltons quelque chose qui peut nous aider; si nous ne sommes pas d'accord avec les idées émises, nous les mettons tout simplement de côté, et tôt ou tard elles peuvent nous être utiles.

Le premier conférencier nous dit que non seulement nous avons nos Douze Etapes, mais que nous avons parallèlement à ces étapes, des rampes pour nous protéger. Une de ces rampes, si par hasard nous craignons d'être "mêlés" et si nous prévoyons des ennuis, c'est la thérapie de groupe A.A.; les réunions AA et la thérapie de l'appel téléphonique.

Lorsque nous faisons de la thérapie de groupe nous rencontrons les membres et nous leur parlons, ou nous écoutons les conférenciers aux réunions. En utilisant la thérapie de l'appel téléphonique nous parlons à notre parrain ou à un autre membre AA, nous discutons de nos problèmes et nous essayons d'améliorer notre manière de penser.

Mais supposons pour un instant que nous sommes incapables d'assister à une réunion et que nous sommes incapables de nous mettre en relation avec notre parrain ou avec un autre alcoolique?

A ce moment-là, nous avons l'autre rampe de sécurité sur laquelle nous appuyer et c'est l'aide spirituelle; cette Puissance Supérieure à nous-mêmes. Si tout le reste fait défaut, nous pouvons nous appuyer sur cette Puissance Supérieure et si nous

désirons sincèrement être aidés, nos prières seront exaucées. Comme il est dit dans le livre "Alcooliques Anonymes", "Encore une fois: l'alcoolique, à certains moments, n'a pas de protection mentale efficace contre son premier verre. Excepté dans de très rares cas car ni lui, ni un autre être humain peut lui offrir cette protection. Sa défense doit lui venir d'une Puissance Supérieure".

Le second conférencier me donna une nouvelle manière de comprendre les responsabilités d'un membre A.A. Il dit: Si nous lisons le début du chapitre V du Gros Livre, il est dit que: "Nous avons rarement vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous." Le conférencier expliqua que cette route a été tracée dans Douze Etapes par les premiers alcooliques qui se sont rétablis; elle indique clairement le chemin à suivre.

En suivant cette route, le nouveau-venu sert d'exemple aux autres en pratiquant les Douze Etapes suggérées et les principes AA tel que nous essayons de les pratiquer dans tous les domaines de notre vie. Chaque nouveau venu trace le sillon pour l'individu qui viendra après lui, chacun donnant l'exemple au nouveau venu.

Selon moi, lorsque nous nous joignons au mouvement des A.A. nous essayons vraiment de suivre la trace des membres

plus anciens. C'est le membre qui est sobre qui tente de nous inculquer cette méthode et si nous sommes foncièrement honnêtes et sincères dans notre désir de demeurer sobres, nous recherchons ces membres expérimentés pour être guidés dans ce mode de vie.

Ces suggestions m'ont aidée car j'ai toujours senti que mes actions servent d'exemple au nouveau membre qui veut suivre la même route que moi. En écoutant mon message, ils peuvent voir comment notre méthode a réussi pour moi: en suivant les principes AA et en essayant de les pratiquer le mieux possible dans tous les domaines de ma vie. Ceci m'a aidée à devenir un membre AA sobre. Aussi j'essaie de donner l'exemple en assistant à autant de réunions que possible, en prenant part aux activités du groupe, en accueillant le nouveau venu, en faisant le café, ou en accomplissant toute autre tâche qui peut garantir le succès d'une réunion AA. En faisant cela, j'essaie de donner l'exemple au nouveau venu afin de l'aider à trouver sa sobriété pour qu'il puisse, à son tour, aider ceux qui se joindront plus tard au mouvement. En essayant de marcher sur la route de la sobriété, je suis reconnaissante au mouvement AA et à tous ses membres qui m'ont indiqué cette ROUTE.

Betty T.

**ON NE DEVIENT PAS
HONNÊTE
DU JOUR AU LENDEMAIN**

Il reste toujours un facteur très important dont on doit tenir compte quand on analyse l'alcoolique: il n'est pas devenu **VOLONTAIREMENT** un alcoolique et il ne savait pas, durant sa période active, qu'il ne pouvait se permettre de "*prendre son premier verre*".

La malhonnêteté, la tricherie, le mensonge lui sont imposés par la force des choses afin

de lui permettre de satisfaire son besoin principal au moment où il est alcoolique actif, c'est-à-dire obtenir de l'alcool. Il ne connaît pas d'autres moyens pour s'en procurer; il s'est donc organisé graduellement un mode de vie que l'on peut qualifier de malhonnête.

Si la souffrance a fait naître en lui un désir de se libérer de l'emprise de l'alcool, il lui est

relativement facile d'être honnête au sujet de la première étape. De fait, c'est une nécessité, sinon, nous pourrions boire sans avoir la possibilité de passer aux autres étapes.

Une fois que l'alcoolique a admis son impuissance devant l'alcool, la première étape, il se produit graduellement des changements dans son comportement, sa façon de penser, etc. Le fait d'avoir enfin réussi à devenir sobre lui semble si extraordinaire qu'il ne faut pas se surprendre de le voir, dans certains cas, s'étourdir dans un déluge de mots pour expliquer à tout le monde ce qu'est la *sobriété*. Il s'en trouve qui n'ont jamais manifesté d'intérêt pour un mode de vie ordonné avant d'arrêter de boire, et dont le zèle à couvrir les douze étapes les fait s'égarer personnellement et en égarer d'autres; évidemment, ils oublient que la simplicité peut aider davantage le nouveau venu.

De grâce, n'abusons pas des épithètes ou des termes HONNETETE et SINCERITE et ne les employons pas à la légère. De quelle façon peut-on réellement évaluer le degré d'honnêteté d'un alcoolique? Nous savons qu'il doit progresser graduellement, même si le progrès paraît minime, sinon il perdra sa sobriété. Le fait de savoir que je suis aussi sincère que je sais comment l'être en ce moment m'est d'un précieux secours. Je sais que le programme A.A. m'a donné l'occasion de pratiquer l'honnêteté.

Je crois que notre honnêteté ne peut s'améliorer que par la pratique de l'honnêteté.

Devant l'emballement que je manifestais à cause de ma sobriété toute nouvelle, un "vieux" membre m'a dit: "Ne te canonise pas trop vite... sinon on te ramènera sur terre". A ce moment-là, j'ai pensé que la boutade était très drôle mais bientôt j'en ai compris le sens. Je n'avais pas été miraculeusement changée du jour au lendemain. J'avais encore mes défauts même si je pensais que tout ce dont j'avais besoin, c'était la sobriété.

Aujourd'hui, je comprends que j'ai du travail à effectuer vingt-quatre heures par jour, durant toute ma vie, pour extirper mes défauts de caractère. Vous ne vous en débarrasserez pas en disant tout simplement: "Je ne ferai plus jamais ceci; je ne ferai jamais plus cela". Vous constaterez que vous pourrez éviter une faute durant des semaines ou des mois, et, un bon jour, la même faute, la même chute, la même faiblesse vous domine. Il n'y a plus qu'une seule chose à faire: tout recommencer!"

Il y a une autre chose très importante: personne ne reçoit la révélation de tous ses défauts d'un même coup. Si cela arrivait, on ne se remettrait peut-être pas de ce choc et notre chance de nous améliorer serait compromise. Même si cela fait des années que nous recherchons des raisons qui explique-

raient nos angoisses, nos inquiétudes, nos dépressions, tout d'un coup nous découvrons une nouvelle déficience ou plutôt nous découvrons une déficience réelle qui existe depuis longtemps mais dont nous n'étions pas conscients. Evidemment, nous sommes étonnés de nous découvrir ce défaut.

La personne non-alcoolique devrait en venir à comprendre que la SOBRIETE n'est pas facile à pratiquer. Pendant qu'on s'efforce d'acquérir la sobriété, on doit aussi poser des actes qu'on n'avait jamais dû poser auparavant, parfois des actes qui nous sont très pénibles.

Il semble bien qu'on ne puisse rien gagner dans la facilité!

Sans alcool, vous pouvez éprouver de la difficulté à vivre avec certaines personnes alors que vous vous entendiez avec ces mêmes gens quand vous buviez. Il y a un tas de choses que nous n'avions jamais remarquées pendant que nous buvions et que nous pouvons difficilement endurer sans boisson. Il arrive très souvent que les membres de nos familles constatent que nous sommes devenus de personnes très différentes dans nos rapports avec eux alors que nous avons ignoré notre place ou notre intérêt au sein de la famille durant plusieurs années.

Une chose s'impose: autant il faut que l'alcoolique apprenne à accepter, avec calme, les

choses qui, auparavant, le portaient à boire, autant faut-il que le conjoint fasse preuve de tolérance à l'égard de l'alcoolique en raison du combat qu'il mène pour acquérir l'honnêteté.

En fin de compte, l'alcoolique lutte pour recouvrer la vie. Si l'Etre Suprême consent à lui donner la chance de se réhabiliter, celui qui n'est pas alcoolique, qui doit aussi avoir ses défauts et ses faiblesses, devrait au moins pratiquer la tolérance envers ceux qui tentent de se débarrasser de leurs défauts... ou périr!

Un alcoolique qui se débarrasserait de tous ses défauts en un clin d'oeil n'aurait plus de valeur pour les A.A. Ce n'est qu'en sachant que nous avons encore tous nos défauts que nous pouvons, grâce à l'aide que nous recevons, nous en débarrasser.

En d'autres termes, nous avons notre sobriété et nous savons tout ce qu'il faut faire pour la conserver. Comme toutes les autres vertus, l'honnêteté s'acquiert lentement alors que nous poursuivons notre route grâce à ce nouveau mode de vie.

C'est un fait et nous le savons, l'autre façon... c'est la ruine totale, la mort!

Betty,

"The Reviewer" — Australie.

Mes trois bêtes noires à surveiller

Il y aura un an prochainement que, grâce au beau mouvement A.A., je suis sobre. J'ai réussi avec l'aide des A.A. ce que j'avais essayé seul, maintes et maintes fois: rester sobre et avoir en même temps de la sérénité.

Que dois-je faire pour garder ma sobriété? Je n'ai qu'à me laisser prendre par le mouvement, être actif, et avoir beaucoup de contacts avec des membres, qui ont de la sérénité dans leur sobriété, et essayer d'aider le nouveau le mieux que je peux.

J'ai trois bêtes noires à surveiller, vingt-quatre heures à la fois, qui sont: mon orgueil, mon ressentiment et mon appétit sur moi-même.

Et lorsque, chaque matin, je demande à mon Etre Suprême de m'aider à rester sobre "pour aujourd'hui", je lui demande aussi de m'aider à avoir le contrôle de mes trois bêtes noires "pour aujourd'hui". Et, lorsque je lui demande son aide, jamais il ne me l'a refusée.

Je puis dire que je suis relativement heureux aujourd'hui. Si je le compare à hier, et pour ce, merci aux A.A.

Je remercie Dieu de m'avoir fait connaître A.A., et je remercie A.A. de m'avoir fait connaître Dieu.

Edgar L., Montréal



MANQUE DE PIÉTÉ ?

J'ai assisté autrefois à des assemblées de groupes où tous les membres s'inquiétaient d'un certain membre ou de sa mauvaise influence sur les futurs membres. Ce membre avait apparemment une charge dans

l'organisation paroissiale de son église. Les autres membres craignaient qu'il ne déplût aux nouveaux venus par ses causeries, selon eux, trop pieuses et ses mentions de Dieu sous le nom de Dieu plutôt que comme Puissance Supérieure qui était alors l'expression populaire dans ce groupe. La plupart d'entre eux s'étaient identifiés comme étant soit des athées ou des agnostiques avant de venir aux A.A. Ces membres s'étaient entendus entre eux pour laisser parler l'homme d'église le premier afin de pouvoir remédier au tort qu'il aurait pu causer, sans le vouloir, aux nouveaux membres.

Chose étonnante, malgré toutes ces inquiétudes et toutes ces explications, le groupe grandit et continua à se développer... ce qui prouve que Dieu dirige ce mouvement et, pour ma part, j'en suis fort heureux.

Lorsque, en dernier ressort, l'on vient aux A.A. au moins dans le but d'écouter avec un esprit ouvert, l'on

nous avise d'accepter ce qui fait notre affaire avec la pleine liberté de mettre en pratique cette méthode comme bon nous semble.

Il y a une multitude d'opinions émises par différents orateurs dans lesquelles nous pouvons puiser et choisir. On nous avise que chaque membre, en s'exprimant dans une assemblée, donne son expérience personnelle, qu'il exprime ses propres idées et que sa façon de procéder lui est personnelle, on affirme que la sobriété d'une personne et son droit d'agir selon notre programme et de s'exprimer à sa façon sont aussi importants que les méthodes des autres membres.

C'est mon opinion personnelle qu'aucun alcoolique n'a vécu une existence si isolée qu'il va s'offusquer d'un tant soit peu de langage vulgaire. Pour moi, ce langage en soi n'est pas important; c'est tout juste que la chose n'est pas acceptée en société; mais, comme alcooliques, depuis quand nous sommes-nous conformés étroitement à ces suggestions de la société?

Qui sait s'il ne faudrait pas une plus longue période de temps à quelques-uns pour s'adapter à nos idées; ou peut-être pourrait-il y avoir chez certains la crainte de passer pour plus saints que les saints? Je ne fais pas que deviner: je suis certain qu'un peu d'impiété ici et là aide à garder plusieurs de nos membres d'aplomb. Une atmosphère religieuse trop sévère en rend quelques-uns mal à l'aise! Personnellement je n'aime pas l'impiété ou le langage vulgaire et je crois que l'on peut tout aussi bien s'exprimer, sinon mieux, sans s'en servir. Notre manière de nous exprimer et notre

réaction vis-à-vis certaines choses dépendent de notre état d'esprit personnel. Je crois qu'une attitude trop prude n'est pas saine non plus. Avant de voir la paille dans l'oeil de mon voisin je veux m'assurer qu'il n'y a pas de poutre dans le mien. En d'autres termes, pratiquons la tolérance.

A mon avis, le tout se résume comme suit: si vous vous inquiétez au sujet du comportement de certains membres de votre groupe, sur leur manière de pratiquer notre méthode ou sur la conduite de certains d'entre eux, l'aide la plus efficace que vous puissiez leur donner serait de prier pour eux et de laisser le reste à Dieu. Ceci vous débarrasse de tout esprit de critique et de censure et vous aide à vous souvenir que, selon nos principes A.A., chaque personne est dotée de droits inaliénables qui lui permettent de mettre en pratique notre méthode à sa manière et que sa façon d'agir a droit à notre respect. La sobriété du membre est une évidence de sa foi, et si Dieu l'accepte, je devrais l'accepter aussi, qu'importe le mode d'expression de ce membre.

Anonyme,
Prescott.



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 A.A.

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'A.A. soit là... et pour cela, je suis responsable.