

TROIS CAUSERIES À DES
SOCIÉTÉS MÉDICALES,
PAR BILL W.,
COFONDATEUR DES
ALCOOLIQUES ANONYMES

Publication approuvée par la Conférence des Services généraux

rétablissement

LES ALCOOLIQUES ANONYMES^{MD} sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

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

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

Titre américain
Three Talks to Medical Societies

Copyright© by
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115, USA

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

www.aa.org

**Trois causeries à des
sociétés médicales,
par Bill W.,
cofondateur des
Alcooliques anonymes**

La dette des AA envers la médecine

Depuis son lancement en 1935, le programme de rétablissement des Alcooliques anonymes a reçu l'appui et l'encouragement personnels de plusieurs membres de la profession médicale.

En outre, au fur et à mesure de la croissance du Mouvement, plusieurs organismes reconnus, regroupant des praticiens généralistes ou spécialistes, ont manifesté un intérêt croissant pour la façon exclusive dont les AA abordent un problème de santé aussi sérieux.

Les trois causeries reproduites ici comprennent les deux premiers comptes rendus qui ont été donnés sur la méthode des AA devant des assemblées officielles d'éminentes sociétés médicales, de même qu'un aperçu plus récent des progrès du Mouvement. Elles jalonnent des étapes importantes de croissance dans la compréhension du mouvement des AA de la part de leur principal allié, le milieu médical. Chacun des exposés a été présenté par Bill W., cofondateur des AA ?

La dernière en date de ces causeries, prononcée en avril 1958 devant la Société médicale d'alcoologie de la ville de New York, figure en première partie de cette brochure. Vient ensuite la causerie prononcée en mai 1944 devant la section de neurologie et de psychiatrie de la Société médicale de New York, au cours de l'assemblée annuelle de cette Société. En troisième partie, on trouvera des extraits d'un exposé présenté en mai 1949 à la 105e réunion annuelle de l'Association américaine de psychiatrie et publié en primeur dans la livraison de novembre 1949 du *American Journal of Psychiatry*.

Les opinions et théories exprimées dans ces causeries n'entendent refléter que l'expérience des AA et n'impliquent pas la caution des groupes médicaux devant lesquels elles ont été prononcées.

* Bill W. est décédé le 24 janvier 1971.

LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

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 élimine 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 consenti à leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Les débuts et la croissance – des Alcooliques anonymes

par Bill W.

Causerie prononcée le 28 avril 1958
devant la Société médicale d'alcoologie de la ville
de New York

Il y a quatorze ans, je présentais une causerie devant la Société médicale de l'État de New York, à l'occasion de son assemblée annuelle (voir page 25). Pour les Alcooliques anonymes, il s'agissait d'un événement historique : c'était la première fois qu'une des grandes associations médicales américaines accordait une attention bienveillante à notre Mouvement. Les médecins d'alors ont fait bien plus que nous porter attention : ils nous ont reçus à bras ouverts et ont accepté que notre exposé sur les AA paraisse dans leur Journal. Depuis, les tirés à part de cet article ont circulé par dizaines de milliers à travers le monde et ont partout persuadé des médecins de la valeur de notre Mouvement. Dieu seul peut savoir la portée qu'a prise, auprès d'innombrables alcooliques et de leurs proches, cette attitude perspicace et généreuse.

J'apprécie vivement ce même esprit de générosité qui amène la Société médicale d'alcoologie de la ville de New York à m'inviter ici ce soir, et c'est avec l'élan d'une inaltérable gratitude que je vous apporte les salutations de ces 250 000 alcooliques rétablis qui font partie de notre Association et qui se retrouvent dans quelque 7 000 groupes, ici et à l'étranger.*

La meilleure façon de comprendre la méthode des AA et son efficacité est sans doute de se pencher sur les premiers jours de ce Mouvement, soit à l'époque où le monde médical et le monde religieux nous offraient leur bienveillant concours. C'est à cette collaboration que nous attribuons maintenant tout le succès connu depuis lors.

Il est bien certain que personne n'a inventé les Alcooliques anonymes. On y retrouve une synthèse

* En 2009, on compte plus de 2 millions de membres et 116 500 groupes inscrits

se des principes et attitudes que la médecine et la religion ont mis à notre disposition. Il nous a suffi à nous, alcooliques, de canaliser ces ressources et de les adapter à notre propre usage dans les cadres d'une société où elles peuvent s'appliquer efficacement. Notre contribution se limitait à fournir le maillon manquant dans cette chaîne de rétablissement qui prend maintenant une telle importance et offre tant de promesses pour l'avenir.

Peu de gens savent que c'est dans le bureau d'un médecin, il y a quelque trente ans, que le germe de notre méthode se trouva placé dans un terreau propice. Le Dr Carl Jung, ce grand pionnier de la psychiatrie, s'entretenait avec un patient alcoolique. Voici plutôt comment les choses sont arrivées.

Le patient, un homme d'affaires bien en vue aux États-Unis, avait traversé les étapes classiques de l'alcoolisme. Il avait épuisé, aux États-Unis, les ressources de la médecine et de la psychiatrie et il se présentait au Dr Jung comme à un tribunal de dernière instance. Carl Jung le traitait depuis déjà un an et ce patient, que nous nommerons monsieur R., croyait qu'on avait découvert et supprimé les causes cachées de son incoercible désir de boire. Et pourtant, peu de temps après la fin des soins du Dr Jung, il se retrouvait en état d'ivresse.

Le voilà donc de retour, en profonde crise de désespoir. Il demanda au Dr Jung de lui dire exactement ce qui en était, et la réponse ne tarda pas. En substance, le Dr Jung lui avait dit : « Après votre départ, j'ai continué pendant un temps à croire que vous étiez l'un de ces rares cas qui parviennent à se rétablir. Mais je dois maintenant vous dire bien franchement que je n'ai jamais vu une seule personne se remettre, par le seul moyen de l'art psychiatrique, du genre d'extrême névrose qu'est la vôtre. La médecine a fait pour vous tout ce qu'elle pouvait : voilà où vous en êtes. »

Monsieur R. s'en trouva encore plus déprimé. « N'y a-t-il jamais une exception, demanda-t-il ; suis-je vraiment au bout de ma corde ? »

« Eh bien ! reprit le médecin, il y a toujours quelques exceptions, mais elles sont très rares. Ici et là, de temps à autre, des alcooliques ont connu ce qu'on appelle une expérience spirituelle vitale, une expérience qui semble être de l'ordre des plus

violents dérangements et redressements émotifs. Les idées, les émotions et les attitudes, qui servaient jadis de force motrice dans la vie des gens, se rangent soudainement à l'écart et font place à un tout nouveau système de conceptions et de motivations qui prennent désormais la commande. En fait, c'est le genre de transformation émotive que j'ai essayé de provoquer chez vous. Dans plusieurs genres de névroses, les méthodes que j'emploie portent fruit, mais je n'ai jamais pu réussir auprès d'un alcoolique de votre calibre. »

« Mais, protestait le patient, je pratique ma religion, et j'ai encore la foi. » À quoi, le Dr Jung répondit : « Il ne suffit pas d'une foi religieuse ordinaire. Je vous parle ici d'une expérience transformante, d'une expérience de conversion, si vous préférez. Je ne puis que vous recommander de vous plonger dans l'atmosphère religieuse de votre choix, de reconnaître votre défaite personnelle et de vous vouer à ce Dieu que vous reconnaissez, quel qu'il soit. Peut-être alors serez-vous frappé par l'éclair de cette expérience transformante de conversion. C'est, à mon avis, votre seule porte de sortie. » Ainsi s'exprimait ce grand et modeste médecin.

Pour ce futur membre des AA, c'était le coup de grâce. La science venait pratiquement de le condamner. Les paroles du Dr Jung l'avaient touché au plus profond de lui-même et dégonflaient à plat son amour-propre. Aujourd'hui, ce complet dégonflement constitue un principe de base chez les AA. C'est là, dans le bureau du Dr Jung, qu'il fut pour la première fois utilisé à notre place.

Le patient, monsieur R., adopté le Groupe Oxford de l'époque comme son milieu et son association religieuse. Atrocement humilié et presque désespéré, il est devenu un membre actif. À sa grande surprise et pour sa plus grande joie, l'obsession de boire l'avait abandonné du même coup.

De retour aux États-Unis, monsieur R. a rencontré un de mes anciens camarades d'études, un alcoolique chronique. Cet ami, que nous appellerons Ebby, allait bientôt être confiné dans un hôpital psychiatrique public. Telle est la conjoncture qui a ajouté un autre ingrédient vital à la synthèse des AA : monsieur R., un alcoolique, a entrepris de parler à Ebby, un autre alcoolique et un compa-

gnon d'infortune. Ainsi se réalisait l'identification en profondeur, un deuxième principe fondamental chez les AA. Par ce truchement de l'identification, monsieur R. propageait le verdict prononcé par le Dr Jung quant au sort désespéré qui frappe la majorité des alcooliques au plan médical et psychiatrique. Il a ensuite initié Ebby au Groupe Oxford, et bientôt, mon ami devenait abstinant.

Mon ami Ebby était bien au fait de mon piteux état. J'avais parcouru le cheminement classique. À l'été de 1934, mon médecin, William D. Silkworth, m'avait laissé pour compte et m'avait déclaré irrécupérable. Il avait dû m'expliquer que j'étais en proie à une obsession de boire névrotique et que tous les efforts de volonté, tous les raisonnements, tous les traitements inimaginables ne sauraient m'en libérer. Il a aussi ajouté que j'étais victime d'un dérangement organique pouvant se comparer à une allergie, une sorte de dérèglement physique qui me condamnait pratiquement à une lésion cérébrale, à la folie ou à la mort. De nouveau, le dieu de la Science, le seul que je reconnaissais alors, m'avait bien humilié. J'étais mûr pour le message qui devait bientôt m'être servi par Ebby, mon ami alcoolique.

Un jour de novembre 1934, il est venu à la maison et s'est assis en face de moi à la table de cuisine où j'étais en train de boire. Non merci, a-t-il dit, je ne veux pas d'alcool. Fort étonné, je lui ai demandé ce qui lui arrivait. Me regardant bien en face, il m'a dit qu'il avait « trouvé la religion ». J'en étais complètement abasourdi. Quel affront à ma formation scientifique ! Aussi poliment que possible, je lui ai demandé comment s'appelait sa religion.

Il s'est mis à me raconter sa conversation avec monsieur R., et comment le Dr Carl Jung considérait l'alcoolisme comme vraiment fatal. Compte tenu du verdict déjà donné par le Dr Silkworth, c'était pour moi la pire des nouvelles. J'en étais fortement ébranlé. Par la suite, Ebby a énuméré les principes qu'il avait appris dans le Groupe Oxford. Même si, à certains moments, ces bonnes gens lui paraissent un peu trop agressifs, il n'arrivait pas à les prendre en faute dans leurs principes de base. Après tout, ces principes l'avaient rendu abstinant.

Les voici, en substance, tels que mon ami se les appliquait en 1934 :

1. Ebby admettait qu'il était impuissant à gouverner sa vie.

2. Il est devenu honnête avec lui-même comme jamais auparavant ; il a fait un « examen de conscience ».

3. Il a fait une confession rigoureuse de ses défauts, cessant ainsi de vivre seul avec ses problèmes.

4. Il a examiné les relations malsaines qu'il entretenait avec d'autres et les a rencontré pour réparer ses torts dans la mesure du possible.

5. Il a pris la décision de s'employer à porter secours à ceux qui en avaient besoin, renonçant au prestige personnel et aux avantages matériels qui en découlent ordinairement.

6. Par la méditation, il a demandé à Dieu de guider sa vie et de l'aider à toujours mettre ces principes de comportement en pratique.

Tout cela me paraissait assez naïf. Mais mon ami continuait d'affirmer que c'était la simple vérité. Il m'a raconté comment la pratique de ces simples préceptes l'avait manifestement arrêté de consommer de l'alcool. La peur et l'isolement l'avait quitté et il connaissait une très grande paix d'esprit. Sans avoir eu à s'imposer une sévère discipline ni à prendre de grandes résolutions, ces changements ont commencé à se produire dès qu'il a suivi la méthode. Sa libération de l'alcool semblait un effet secondaire. Bien qu'abstinente depuis seulement quelques mois, il était certain d'avoir la réponse à son problème. Évitant sagement toute discussion, il a pris congé. L'étincelle qui allait produire les Alcooliques anonymes venait de jaillir. Un alcoolique s'est entretenu avec un autre alcoolique, en s'identifiant grandement à moi et mettant ainsi à ma portée les principes de mon rétablissement.

Au début, le récit de mon ami a suscité chez moi des sentiments mixtes ; j'étais tantôt séduit, tantôt révolté. J'ai continué à boire en solitaire pendant quelques semaines, sans pouvoir oublier sa visite. Plusieurs pensées assaillaient mon esprit : d'abord, il était évident qu'il se sentait libéré et cette constatation avait une étrange force de persuasion ; deuxièmement, c'était des médecins compétents qui l'avaient déclaré irrécupérable ; troisièmement, ces très vieux principes, quand il me les a communiqués personnellement, m'ont fortement impressionné ; quatrièmement, je ne pouvais pas et ne voulais pas m'accommoder d'une

idée de Dieu, et il ne serait pas question pour moi de cette stupidité de conversion. Malgré mes nombreux efforts, je n'arrivais pas à penser à autre chose. Par des liens de compréhension, de souffrance et de simple vérité, un autre alcoolique m'avait attaché à lui. Je n'arrivais pas à m'échapper.

Un matin, après avoir bu mon gin, j'ai soudain eu cette prise de conscience : « Qui es-tu, me suis-je demandé, pour décider de ton traitement ? Quand on est mendiant, on ne choisit pas. Et si les médecins déclaraient que tu souffres d'un carcinome ? Tu ne te mettrais pas à l'extrait de Pond. Tu supplierais servilement un médecin de détruire ces cellules cancéreuses diaboliques. Si le médecin ne pouvait pas les détruire et si tu pensais qu'une conversion religieuse puisse le faire, tu mettrais ton orgueil de côté. Au besoin, tu te placerais au beau milieu de la place publique pour crier « Amen » en chœur avec d'autres victimes. Mais alors, où est la différence, entre toi et la victime d'un cancer ? Son corps croule sous la maladie. De la même façon, ta personnalité croule, ton obsession te condamne à la folie ou à la mort. Est-ce que tu vas, oui ou non, essayer la méthode de ton ami ? »

Bien évidemment, je l'ai essayée. En décembre 1934, je suis allé au Towns Hospital de New York. Mon vieil ami, le Dr William Silkworth, hochait la tête. Une fois sevré des médicaments et de l'alcool, je me suis senti profondément déprimé. Mon ami Ebby m'a rendu visite. J'étais heureux de le voir, mais je me repliais légèrement. Je redoutais quelque assaut d'évangélisation mais il ne s'est rien produit de la sorte. Après avoir parlé de choses et d'autres, je lui ai demandé de me rappeler sa jolie petite méthode de rétablissement. Posément, clairement, sans la moindre insistance, il me la répétait, puis il est parti.

Laissé seul en pleine contradiction, j'ai sombré dans la plus noire dépression jamais connue. L'espace d'un instant, mon entêtement orgueilleux s'est écroulé. J'ai crié : « Je suis prêt maintenant à tout faire, tout pour avoir ce que possède mon ami Ebby ». Sans évidemment m'attendre à quoi que ce soit, j'ai lancé cet appel frénétique : « S'il existe un Dieu, qu'il se manifeste ! » Le résultat a été instantané, magique, indescriptible. Les lieux m'ont

semblé s'inonder de lumière d'une blancheur aveuglante. Je ne vivais rien d'autre que l'extase et il me semblait que j'étais sur une montagne. Le souffle d'un grand vent m'a enveloppé et m'a pénétré. Ce vent, pour moi, n'était pas de l'air, c'était l'Esprit. Tout enflammé, il m'est venu à l'idée cette pensée extraordinaire : « Tu es un homme libre ». Puis, l'extase s'est dissipée. Toujours au lit, je me suis retrouvé dans un nouvel état de conscience où baignait une Présence. En harmonie avec l'univers, j'ai senti une grande paix m'envahir. « Le voilà donc, me suis-je dit, le Dieu des prédicateurs, voilà donc la Grande Réalité. » Mais bientôt, j'ai repris ma prétendue raison, mon éducation moderne a repris le dessus. J'ai pensé que j'étais fou et j'ai eu terriblement peur.

En tremblant, j'ai raconté ce phénomène au Dr Silkworth, un saint médecin si jamais il en fut. Après m'avoir soigneusement interrogé, il m'a assuré que je n'étais pas fou, que j'avais peut-être connu une expérience psychique susceptible de résoudre mon problème. De la part de cet homme de science encore sceptique, c'était un avis fort bienveillant et astucieux. S'il avait parlé d'« hallucination », je serais peut-être mort aujourd'hui. Je lui dois une reconnaissance éternelle.

La fortune continuait de me sourire.

Ebby m'a apporté un livre intitulé *Varieties of Religious Experience* et je l'ai dévoré. Ce livre, écrit par le psychologue William James, laisse à penser que l'expérience de conversion peut correspondre à une réalité objective. La conversion transforme la motivation et permet presque spontanément à quelqu'un d'être et de faire ce qui était impossible jusque-là. Il était remarquable que les expériences plus notoires de conversion se soient produites chez des gens qui avaient connu un échec complet dans un domaine déterminant de leur vie. À coup sûr, ce livre soulignait la variété des cas. Mais que ces expériences aient été éclatantes ou modestes, subites ou graduelles, de portée théologique ou intellectuelle, de telles conversions avaient un dénominateur commun : elles transformaient les gens qui avaient connu une défaite totale. Ainsi s'exprimait William James, le père de la psychologie moderne. J'avais trouvé chaussure à mon pied et je me suis appliqué depuis lors à ne pas m'en défaire.

Pour des alcooliques, la solution évidente était un dégonflement profond à répétition. C'était clair comme de l'eau de roche. Étant ingénieur de formation, les opinions d'un psychologue d'une telle autorité voulaient tout dire pour moi. Cet éminent spécialiste de l'esprit avait confirmé en tout point les affirmations du Dr Jung et amplement documenté toutes ses théories. William James consolidait ainsi les assises qui m'ont soutenu, ainsi que plusieurs autres, depuis des années. Je n'ai pas goûté à l'alcool depuis 1934.

Désormais bardé d'une solide conviction et soulevé par mon dynamisme caractéristique, je me suis lancé dans le rétablissement massif des alcooliques. C'était l'envolée sur double moteur à propulsion ; je faisais fi des difficultés. L'immense prétention de mon projet ne m'était jamais venue à l'esprit. Pendant six mois, j'ai donné l'assaut et ma maison était remplie d'alcooliques. Mes harangues dûment structurées ne produisaient pas le moindre résultat. (À ma grande déception, Ebby, mon ami de la table de cuisine, qui était bien plus malade que je l'imaginai, n'accordait guère d'attention à ces autres alcooliques. C'est peut-être la cause de ses rechutes ultérieures, dont il est quand même parvenu à se relever). J'avais cependant découvert que mon dévouement auprès d'autres alcooliques était extrêmement important pour me maintenir abstinant. Il n'empêche qu'aucun de mes alcooliques ne devenait abstinant. Quelle en était la raison ?

Peu à peu, les faiblesses de ma technique sont apparues. À la façon d'un fanatique religieux, j'étais obsédé par l'idée que tout le monde devait connaître une « expérience spirituelle » identique à la mienne. J'oubliais qu'il existe plusieurs variétés de cette expérience transformante, comme l'indiquait James. Mes frères alcooliques m'observaient d'un air incrédule ou me taquinaient au sujet de mon « coup de foudre ». Naturellement, je compromettais ainsi cette puissante identification qu'il fallait tellement établir auprès d'eux. J'étais devenu évangéliste. Il fallait évidemment modifier la technique. Ce qui m'était arrivé en six minutes pouvait mettre six mois à se produire chez d'autres. Il me fallait apprendre que les mots avaient leur poids, qu'il fallait y aller prudemment.

À cette époque, soit au printemps de 1935, le Dr Silkworth m'a fait remarquer que j'avais totalement oublié de pratiquer le dégonflement en profondeur. J'étais devenu un simple prédicateur. « Pourquoi, dit-il, ne pas les instruire avant toute chose des terribles conséquences médicales de leur état ? As-tu oublié ce que dit William James au sujet du profond dégonflement de soi ? Passe-leur le bagage médical, et sans ménagement. Épargne-leur le récit de ton « coup de foudre ». Décris en détail les symptômes que tu as éprouvés, de manière à produire cette identification en profondeur. De cette façon, tes prospectus seront peut-être mieux disposés à accepter les préceptes moraux très simples que tu essaies de leur enseigner. » C'était là une contribution des plus essentielles à la synthèse. Encore une fois, elle avait été faite par un médecin.

Sur-le-champ, l'accent s'est déplacé, de l'aspect de « péché » à celui de maladie – de maladie fatale, l'alcoolisme. Nous citons l'opinion de plusieurs médecins pour qui l'alcoolisme était souvent plus mortel que le cancer, qui le définissaient comme une obsession de l'esprit conjuguée avec une vulnérabilité croissante de l'organisme. C'étaient nos deux monstres jumeaux : la Folie et la Mort. Nous nous appuyions fortement sur la déclaration du Dr Jung, à l'effet que cette condition était sans espoir, et nous donnions à tous les alcooliques qui nous passaient sous la main une forte dose de cette ravageuse injection. Pour l'homme moderne, la science est toute-puissante, pour ne pas dire divine. Si la science, donc, prononçait sur l'alcoolique une sentence de mort, et que nous refilions ce redoutable verdict dans notre système de transmission du message d'un alcoolique à l'autre, chaque victime risquait d'en être littéralement terrassée. Peut-être alors l'alcoolique se tournerait-il vers le Dieu des théologiens, faute de pouvoir s'adresser ailleurs. Quoiqu'il en fut de la justesse du procédé, il avait un mérite pratique indubitable. Toute l'atmosphère en a été immédiatement changée. La situation, se redressait.

Quelques mois plus tard, on m'a présenté le Dr Robert S., un chirurgien d'Akron. Comme alcoolique, il faisait peine à voir. Cette fois, je me suis gardé de prêcher. Je lui ai raconté mon expérience et mes connaissances sur l'alcoolisme. Comme nous nous comprenions et que nous avions besoin

l'un de l'autre, il s'est établi un climat d'échange authentique pour la première fois. Depuis, j'ai cessé d'agir à la manière d'un prédicateur. Cet élément de besoin mutuel apportait la dernière pièce manquante à cette synthèse de médecine, de religion et d'expérience alcoolique que sont maintenant les Alcooliques anonymes.

« *Le Dr Bob* », un cas de fort mauvaise augure, est devenu abstinent presque instantanément et n'a plus retouché à l'alcool jusqu'à sa mort, en 1950. Ensemble nous nous sommes bientôt portés au secours d'une quantité d'alcooliques que nous trouvions à Akron City Hospital. Dès le départ, ou presque, un rétablissement s'est produit, puis un autre. C'était la formation véritable du premier groupe des AA. De retour à New York à l'automne de 1935, en possession cette fois de tous les facteurs de rétablissement, un autre groupe n'a pas tardé à se former dans cette ville.

Pendant les quelques années qui ont suivi, les groupes d'Akron et de New York ont progressé lentement et difficilement. Parmi des centaines de tentatives, quelques cas seulement ont réagi positivement. Néanmoins, vers la fin de l'année 1937, quarante personnes étaient abstinentes et nous avions plus d'assurance. Nous prenions conscience de tenir une formule qui, transmise d'un alcoolique à un autre, pourrait éventuellement produire un grand nombre de rétablissements en chaîne. La question se posait donc : « Comment répandre notre bonne nouvelle chez les millions d'alcooliques des États-Unis et du monde entier ? » Il nous a semblé que la réponse élémentaire se trouvait dans un écrit détaillé de nos méthodes. Nous avions aussi besoin d'une publicité à vaste diffusion pour diriger vers nous des sujets en grand nombre.

Au printemps de 1939, notre Société avait produit un ouvrage intitulé *Alcoholics Anonymous*. Ce livre décrivait soigneusement nos méthodes. Pour plus de clarté et de précision, nous avons mis en exergue le programme que m'avait verbalement transmis mon ami Ebby et que nous appelons maintenant les « Douze Étapes suggérées par les AA en vue du rétablissement » (voir page 6). C'était la charpente même de notre livre. Pour établir le bien-fondé de notre méthode, notre livre contenait le récit de vingt-huit histoires person-

nelles. Nous espérons que ces récits puissent nous identifier pleinement aux lecteurs éloignés, et ils y ont sûrement réussi. Comme nous nous étions retirés du Groupe Oxford, notre association a adopté le nom de notre livre, *Les Alcooliques anonymes*. L'avènement de ce livre a marqué un tournant historique. Vingt ans plus tard, cette publication de base avait atteint une diffusion de près de 400 000 exemplaires.* D'innombrables alcooliques sont devenus abstinents à la seule lecture de ce livre et par la pratique de ses principes.

La publicité dont nous avons ensuite besoin n'allait pas tarder. Fulton Oursler, le fameux éditorialiste et écrivain, a publié un article à notre sujet, en 1939, dans le magazine *Liberty*. L'année suivante, John D. Rockefeller Jr a offert un dîner aux membres des AA, qui a obtenu une vaste publicité. Une année plus tard, en 1941, un éditorial paraissait dans le *Saturday Evening Post*. À lui seul, cet article nous a amené des milliers de nouveaux candidats. Nous gagnions en nombre aussi bien qu'en efficacité. Le taux de rétablissement s'est mis à grimper. De tous ceux qui ont vraiment essayé la méthode des AA, un fort pourcentage a réussi du premier coup, et d'autres ont fini par y parvenir ; d'autres encore, en persévérant chez nous, ont fait des progrès marqués. Depuis lors, notre taux élevé de succès s'est maintenu, y compris chez ceux qui ont relaté leur histoire dans l'édition originale de *Alcoholics Anonymous*. En fait, soixante-quinze pour cent de ces derniers sont enfin parvenus à l'abstinence. Vingt-cinq pour cent seulement sont morts ou ont sombré dans la folie. La plupart de ceux qui vivent encore sont maintenant abstinents depuis vingt ans en moyenne.

Dans les débuts, et par la suite, nous avons constaté qu'un grand nombre d'alcooliques viennent chez nous puis s'en vont, soit dans trois cas sur cinq actuellement. Mais nous avons heureusement découvert que la majorité d'entre eux reviennent plus tard, si ce ne sont pas des psychopathes ou que leur cerveau n'est pas trop atteint. Dès qu'ils ont appris par d'autres alcooliques qu'ils souffrent d'une maladie souvent fatale, ils ne font que river le clou davantage lorsqu'ils boivent à nouveau. Un jour ou l'autre, ils sont contraints de revenir chez les AA ; ils doivent revenir, ou mourir. Ce retour ne surviendra parfois que des années

* En 2010, plus de 30 000 000.

après le premier contact. En fin de compte, le taux de rétablissement est donc beaucoup plus élevé que nous l'avions cru d'abord.

Un autre progrès, dans les récentes années, nous a valu beaucoup de réconfort. Dans les premiers temps, nous ne pouvions nous occuper que des cas extrêmes. Il n'y avait rien à faire tant que l'alcool n'avait pas pratiquement démoli sa victime. Mais de nos jours, il ne nous est pas toujours nécessaire d'attendre cette ultime limite. Nous pouvons maintenant aider les alcooliques à voir où ils se destinent avant qu'ils « touchent le fond ». En conséquence, la moitié de nos membres sont aujourd'hui des cas beaucoup moins graves. Très souvent, la famille, l'emploi et la santé de la victime ont été relativement peu affectés. Même les alcooliques en puissance se présentent désormais chez nous, c'est-à-dire des gens qui n'ont que peu souffert. Ici comme à l'étranger, notre association fait de grands progrès pour déborder toute frontière de race, de croyance ou de situation.

En toute humilité, nous devons pourtant reconnaître que jusqu'ici, les Alcooliques anonymes ont à peine effleuré le problème global de l'alcoolisme. Ici, aux États-Unis, ceux que nous avons aidés à devenir abstinents représentent au mieux cinq pour cent de toute la population de 4 500 000 alcooliques.

Cette situation s'explique comme suit : il nous est impossible d'agir auprès des alcooliques déjà trop psychopathes ou dont le cerveau a été atteint ; un bon nombre d'alcooliques n'aiment pas nos méthodes ou cherchent un moyen différent ou plus facile ; des millions d'autres s'obstinent à attribuer toutes leurs difficultés à leur environnement et donc, à les rejeter sur la faute d'autrui. Il est ordinairement très difficile d'amener l'alcoolique de fait ou en puissance à reconnaître qu'il est atteint d'une maladie progressive et souvent fatale. C'est encore le grand problème qui se pose à nous tous, que nous soyons médecins ou ecclésiastiques, proches parents ou amis d'alcooliques. Nombre de raisons permettent cependant d'espérer, et l'une des plus sérieuses, c'est précisément le travail que vous, les médecins, accomplissez déjà, et que vous pouvez encore accomplir. Certains demanderont peut-être : « Comment pourrions-nous intervenir encore plus efficacement ? » Comme tels, les AA n'ont aucune ligne de

conduite sûre à vous recommander, mais nous croyons pouvoir vous proposer quelques suggestions intéressantes. Prenons le cas du médecin de famille. Il y a à peine quelques années, l'alcoolique n'était ni plus ni moins qu'une nuisance. Le médecin et l'hôpital pouvaient toujours le remettre de sa gueule de bois et apporter quelque réconfort à sa famille, mais ne pouvaient guère faire davantage.

La situation est désormais différente. Il se trouve maintenant un groupe des AA dans presque chaque ville ou village de notre pays. Mais trop souvent, hélas, l'alcoolique ne voudra pas se présenter chez les AA. Et c'est exactement à ce point que le médecin de famille peut intervenir. En général, c'est à lui qu'on s'adresse quand se manifestent les ennuis sérieux. En plus de remettre la victime sur pied et d'apaiser la famille, il peut indiquer clairement à l'alcoolique le mal qui le tourmente. Il peut suivre à l'égard de ses patients la même conduite que le Dr Carl Jung à l'endroit de monsieur R. ou que le Dr Silkworth à mon endroit, c'est-à-dire expliquer clairement à l'alcoolique rebelle qu'il a contracté une maladie progressive et souvent fatale, qu'il ne peut s'en réchapper tout seul et qu'il a besoin de beaucoup d'aide. Comme les carences émotives et métaboliques de l'alcoolique sont beaucoup mieux connues aujourd'hui, le médecin de famille est mieux en mesure que nos premiers médecins de confirmer leur diagnostic de façon beaucoup plus convaincante.

Il est très réconfortant de savoir qu'aujourd'hui, plusieurs écoles de médecine inscrivent des cours sur l'alcoolisme à leur programme. À tout événement, les données sont facilement disponibles sur le sujet. Des organismes comme le Conseil national sur l'alcoolisme, l'Institut d'alcoologie de l'Université Yale,* et d'innombrables établissements publics de rétablissement ou de travaux cliniques constituent autant de sources accessibles de précieux renseignements. Ainsi documenté, le médecin de famille est en mesure, comme on le dit chez les AA, « d'assouplir » l'alcoolique pour qu'il soit mieux disposé à jeter un coup d'oeil du côté des AA. Et s'il résiste à ce conseil, il peut être guidé vers une clinique, ou un psychiatre ou un pasteur bienveillant. À ce stade, l'important pour l'alcoolique est de reconnaître sa maladie et de commencer à s'en occuper.

* Depuis 1962, la Rutgers School of Alcohol Studies.

Si le médecin de famille s'acquitte bien de sa tâche, les résultats sont souvent immédiats. Si la première tentative échoue, tout indique que les efforts subséquents, répétés et tenaces, produiront les résultats attendus. Ces simples interventions ne privent pas le médecin de beaucoup de temps et pèsent peu sur le budget du patient. Des efforts concertés de cette nature de la part de tous les médecins de famille ne manqueraient pas de produire des effets considérables. De fait, les contributions apportées par les médecins de famille en ce sens ont déjà porté beaucoup de fruits. Et je voudrais consigner à nos dossiers l'expression de la gratitude très particulière que leur en gardent les AA.

Venons-en au rôle du spécialiste, ordinairement un psychiatre. Je suis heureux d'affirmer qu'un grand nombre de psychiatres dirigent des alcooliques chez les AA, même les psychiatres plus ou moins spécialisés en alcoolisme. Ils comprennent maintenant très bien les alcooliques. Ils ont pratiqué envers nous et envers les AA une patience et une tolérance incommensurables.

En 1949, par exemple, l'Association américaine de psychiatrie m'a permis de faire un exposé sur les AA devant une section de son assemblée annuelle (voir page 41). Comme ces médecins se spécialisent dans les désordres émotionnels – et l'alcoolisme en est sûrement un – leur geste m'a toujours paru un admirable exemple d'humilité et de générosité. Les tirés à part de cette seule communication ont déjà connu un prodigieux retentissement dans le monde entier. Je suis persuadé que nous, les AA, n'avons pas convenablement apprécié tous ces services. Jadis, c'était l'usage, chez certains d'entre nous, de dénoncer la psychiatrie, voire même toute espèce d'intervention médicale, avec à peine une exception pour le traitement nécessaire à la désintoxication. Nous dénoncions les échecs de la psychiatrie et de la religion. Le torse bombé, nous n'hésitions pas à fanfaronner : « Regardez ! Nous savons comment faire. Eux n'y arrivent pas. » Aujourd'hui par conséquent, c'est avec un grand soulagement que je peux faire état du recul d'une telle attitude. Partout, des membres sérieux constatent que médecins et psychiatres nous ont aidés à mettre sur pied notre Association et n'ont cessé de nous tendre une main secourable.

Nous prenons aussi conscience que les découvertes psychiatriques et biochimiques ont pour nous, alcooliques, des répercussions considérables. En fait, ces découvertes produisent aujourd'hui plus que des répercussions. Votre président et d'autres chercheurs d'avant-garde, à l'intérieur comme à l'extérieur de votre société, n'ont cessé depuis longtemps d'atteindre des résultats remarquables en conduisant plusieurs de leurs patients jusqu'à un plein rétablissement sans aucune intervention des AA. Il faudrait même souligner ici que certaines méthodes employées à l'extérieur du Mouvement sont plutôt en contradiction avec les principes et la pratique des AA. Néanmoins, nous devrions, chez les AA, nous réjouir du succès croissant que connaissent certaines de ces méthodes.

Nous savons aussi que la psychiatrie peut souvent dissiper la grosse tension névrotique qui tourmente encore plusieurs de nos membres une fois que les AA les ont ramenés à l'abstinence. Nous savons que des psychiatres ont dirigé chez nous un très grand nombre d'alcooliques qui, autrement, ne se seraient pas adressés à notre Mouvement. Plusieurs cliniques en ont fait autant. Il nous apparaît clairement qu'en mettant nos ressources en commun, nous pouvons obtenir des succès que nous rendraient impossibles la division, la critique mesquine ou la compétition.

En conséquence, je voudrais assurer la gent médicale tout entière que les AA seront toujours disposés à collaborer, que les AA n'empièteront jamais sur le territoire de la médecine, que nos membres qui en sentiront l'appel voudront toujours participer davantage à ces grandes initiatives d'éducation, de réadaptation et de recherche dont les progrès sont déjà si prometteurs.

Le spectre grandissant de l'alcoolisme est si menaçant qu'il ne faut rien moins que les ressources totales de la société pour espérer vaincre ou affaiblir significativement notre très dangereux ennemi, John Barleycorn. La maladie alcoolique, dans sa subtilité et sa puissance, se manifeste à chaque page de l'histoire de l'humanité et jamais elle ne s'est montrée aussi violente et aussi meurtrière qu'en ce siècle présent.

Quand nous aurons parfaitement conjugué et mis en oeuvre notre savoir et notre compassion, nous saurons que, chez les AA, nous retrouverons

nos amis du monde médical sur la première ligne de combat, tout comme ils s'y trouvent déjà en si grand nombre.

Quand ce front commun de bienveillance et de collaboration sera en plein déploiement, alors apparaîtra la perspective, et même la réalité, de lendemains prometteurs pour cette multitude de gens marqués par l'alcoolisme avec ses sombres et funestes conséquences.

Déclaration sur l'alcoolisme

L'Association médicale américaine identifie l'alcoolisme comme une maladie complexe, présentant des facteurs biologiques, psychologiques et sociologiques, et reconnaît la responsabilité de la médecine à l'endroit des personnes affectées de cette maladie. L'Association reconnaît qu'il existe plusieurs formes d'alcoolisme et que chaque patient doit recevoir, avec compréhension, un diagnostic et un traitement ajustés à son cas.

– La Chambre des délégués
Association médicale américaine, 1971

L'alcoolisme est-il vraiment une maladie ?

L'Association médicale américaine et l'Organisation mondiale de la santé, tout comme plusieurs autres regroupements professionnels, considèrent l'alcoolisme comme une maladie. Les pouvoirs judiciaires et législatifs le reconnaissent également comme une maladie.

Certaines instances continuent de considérer l'alcoolisme comme une simple manifestation de problèmes émotifs sous-jacents. D'autres en voient les débuts comme un symptôme qui précède une maladie et justifie de soi un traitement.

Quant à l'Association médicale américaine, son Comité sur l'assuétude à l'alcool et aux drogues définit l'alcoolisme comme une maladie comportant l'obsession de l'alcool et la perte de maîtrise au plan de la consommation, et comme une forme d'assuétude à une drogue qui peut handicaper un sujet dans son aptitude à travailler, à composer avec les autres et endommager sa santé.

En règle générale, l'alcoolique consomme beaucoup et s'enivre fréquemment. La quantité et la fréquence ne sont toutefois qu'un signe. Bien que certains alcooliques boivent effectivement moins que certains buveurs sociaux, leur condition fondamentale n'en est pas pour autant changée ni moins grave. Le facteur déterminant demeure la perte de maîtrise et l'obsession de cette drogue, l'alcool.

Les incapacités physiques et les difficultés à s'ajuster à la vie peuvent contribuer au progrès de la maladie tout autant qu'en résulter. Le fait de boire solitairement ou très tôt le matin peut être un signe d'alcoolisme, mais un tel signe fait parfois défaut.

– Extrait de la brochure « The Illness Called Alcoholism » (La maladie de l'alcoolisme), publiée par l'Association médicale américaine (Comité sur l'assuétude à l'alcool et aux drogues, Conseil de la santé mentale, Département de l'éducation de la santé) ; reproduit avec autorisation.

Les idées fondamentales des Alcooliques anonymes

par Bill W.

Extraits d'une causerie prononcée devant
la Section de neurologie et de psychiatrie
de la Société médicale de l'État de New York
à son assemblée annuelle de mai 1944,
à New York, NY

Les Alcooliques anonymes n'ont qu'un seul but – un seul objectif – « aider d'autres alcooliques à se rétablir de leur maladie ».

On ne demande rien à l'alcoolique qui s'adresse à nous, sauf le désir de se rétablir. Il ne s'engage à aucune exigence d'adhésion, ni droits d'entrée, ni cotisation, et de plus, on ne lui impose aucune croyance ou opinion médicale ou religieuse. Comme groupe, nous n'adoptons de position sur aucun sujet de controverse. Nous ne sommes carrément pas des évangélistes ni des réformateurs. En notre qualité d'alcooliques rétablis, nous cherchons à aider ceux-là seulement qui veulent se rétablir. Nous le faisons parce que nous avons découvert que le secours porté à d'autres alcooliques joue un rôle tellement précieux dans le maintien de notre abstinence.

Vous me demanderez peut-être : « Comment procèdent les Alcooliques anonymes ? » Je ne peux pas donner de réponse complète à cette question. Maintes techniques des AA n'ont été retenues qu'après dix ans de tâtonnements qui ont finalement conduit à des résultats intéressants. Mais comme nous sommes des profanes, nous ne sommes pas assurés de pouvoir les expliquer. Nous pouvons seulement vous dire ce que nous faisons et ce qui semble, à notre point de vue, se produire chez nous.

Dès le départ, nous voudrions affirmer clairement que la méthode des AA est un système synthétique, un gadget synthétique, en fait, qui emprunte aux ressources de la médecine, de la psychiatrie et de la religion, ainsi qu'à notre expérience de buveurs éventuellement affranchis. Vous y chercherez en vain un seul principe fondamental

vraiment neuf. Nous avons tout simplement aménagé de vieux principes éprouvés de la psychiatrie et de la religion dans une présentation qui les rend acceptables à l'alcoolique. Puis nous avons constitué une société de ses semblables où il peut, avec enthousiasme, appliquer ces principes à lui-même et à d'autres alcooliques.

Nous nous sommes efforcés également de mettre à profit notre seul grand avantage naturel. Il s'agit évidemment de notre expérience personnelle de buveurs rétablis. Combien de médecins et de ministres du culte vont, de désespoir, jeter les bras au ciel quand, après avoir tout employé de leurs traitements ou de leurs exhortations, ils entendent la même objection : « Mais vous ne me comprenez pas. Comment le pourriez-vous ? Vous n'avez jamais fait de vrais abus d'alcool. Vous ne pouvez pas non plus m'en montrer plusieurs qui s'en sont rétablis. »

Aujourd'hui, quand un alcoolique rétabli s'adresse à un autre qui ne l'est pas, ce genre d'objection fera rarement surface, car le nouvel arrivant se rend bien vite compte qu'il s'adresse à une âme s'ur, à une personne qui comprend. Le membre des AA ne se laissera pas tromper non plus, car il connaît lui-même toutes les ruses, toutes les justifications classiques de ce jeu. Les barrières habituelles s'effondrent donc avec fracas. La confiance mutuelle, cet élément essentiel à toute thérapie, s'établit donc aussi sûrement que le jour succède à la nuit. Et si cette communication absolument nécessaire ne se réalise pas dès le premier instant, elle s'amorcera presque à coup sûr, quand le candidat aura rencontré d'autres membres. L'un ou l'autre aura pour lui « les atomes crochus », comme on dit chez nous.

Dès que ce contact est établi, nous sommes en bonne position de refiler à notre candidat ces mêmes principes essentiels que vous, les médecins, avez recommandés depuis toujours, et le buveur problème découvre dans notre Association un milieu favorable pour se les appliquer à lui-même et à ses camarades alcooliques. Pour la première fois depuis des années, il se sent compris et utile ; utile en effet de façon exclusive, puisqu'il se met à son tour à favoriser le rétablissement d'autres alcooliques. Ce que le monde extérieur peut penser lui importe bien peu maintenant, car le voici au milieu de dizaines de

cas plus graves que le sien et qui ont atteint l'objectif. Sans compter les autres cas identiques au sien, dont le témoignage acquiert sur lui une force ordinairement renversante. S'il ne cède pas sur-le-champ, il le fera sans doute plus tard, quand Barleycorn l'aura ramené sur des tisons plus vifs, scellant ainsi toutes les issues qu'avait soigneusement prévues notre homme pour sortir du dilemme. Celui qui vous parle se souvient de soixante-quinze cas d'échec survenus dans les trois premières années du Mouvement — des gens que nous avons nettement laissés pour compte. Au cours des sept dernières années, soixante-deux de ces cas nous sont revenus, et la plupart sont maintenant en bonne forme. Ils sont revenus, nous disent-ils, parce qu'ils savaient qu'autrement, c'était la mort ou la folie. Ayant essayé tous les autres moyens à leur portée, ayant épuisé le réservoir de leurs explications préférées, ils revenaient et avalaient leur potion. Voilà pourquoi nous n'avons jamais à sermonner les alcooliques. Une fois exposés à l'influence des AA, ils y reviennent, s'ils sont encore sains d'esprit.

Récapitulons maintenant. Les Alcooliques anonymes ont apporté deux contributions importantes aux méthodes fournies par la psychiatrie et la religion :

1. Notre capacité, en qualité d'anciens buveurs, de gagner la confiance du nouveau, « d'ouvrir chez lui une ligne de communication ».

2. La mise sur pied d'une association bienveillante d'anciens buveurs dans laquelle le nouveau peut avec succès appliquer à lui-même et à d'autres les principes de la médecine et de la religion.

Quant à nous, les AA, ces principes que nous appliquons maintenant tous les jours nous semblent se concilier de façon étonnante. Comparons brièvement les indications proposées de façon générale à l'alcoolique par la médecine et la religion :

1. **La médecine dit** : L'alcoolique doit modifier sa personnalité.

La religion dit : Il faut à l'alcoolique un changement du cœur, un réveil spirituel.

2. **La médecine dit** : Le patient devrait être soumis à une analyse et procéder à un défoulement mental complet et honnête.

La religion dit : L'alcoolique devrait faire un examen de « conscience » et une confession – ou un inventaire moral suivi d'une bonne conversation.

3. **La médecine dit** : Il doit se défaire de ses « défauts graves de personnalité » au moyen d'une connaissance précise de lui-même et d'un ajustement réaliste à la vie.

La religion dit : Les défauts de caractère (les péchés) peuvent être éliminés par la pratique plus assidue de l'honnêteté, de l'humilité, du désintéressement, de la tolérance, de la générosité, de l'amour, etc.

4. **La médecine dit** : Le névrosé alcoolique se soustrait à la vie, il est une image vivante d'angoisse et de souci excessif de soi ; il se soustrait au « groupe ».

La religion dit : La faiblesse fondamentale de l'alcoolique est son égocentrisme. Accaparé par la crainte et la recherche de soi, il a oublié la « grande fraternité humaine ».

5. **La médecine dit** : L'alcoolique doit se découvrir une nouvelle motivation emballante dans la vie, il doit se réintégrer au « groupe ». Il devrait se trouver une occupation agréable, se joindre à des activités sociales, des clubs, des rencontres politiques, ou s'adonner à un hobby qui remplacerait l'alcool.

La religion dit : L'alcoolique devrait apprendre le pouvoir de diversion d'une nouvelle affection, qui est d'aimer servir son prochain et Dieu. Il doit « perdre sa vie pour la trouver », il devrait fréquenter l'église pour y trouver l'oubli de soi dans le service. Car « la foi sans les oeuvres est une foi morte ».

Jusque-là, médecine et religion font bon ménage. Dans un autre temps, elles se séparent. Quand le médecin a exposé à l'alcoolique ses problèmes sous-jacents et qu'il lui a prescrit un programme de réadaptation, il lui annonce : « Maintenant que vous comprenez les exigences de votre rétablissement, vous ne devriez plus tellement compter sur moi. Il faut vous prendre en mains. Allez maintenant : faites ce qu'il faut. »

Manifestement, le but de ce médecin est de rendre le patient autonome et responsable de lui-même en bonne partie, sinon en totalité.

Pour la religion, ce n'est pas là l'objectif. Elle rappelle qu'il ne suffit pas d'avoir confiance en soi, même quand on n'est pas un alcoolique. L'ecclésiastique soutient qu'il nous faut découvrir une Puissance supérieure, qui est Dieu, et nous en remettre à Lui. Il nous suggère de prier et nous recommande, sans ambages, une attitude d'abandon total à Celui qui veille sur tout l'univers. Nous découvrons ainsi une force qui dépasse de beaucoup nos seules ressources.

La principale différence semble donc pouvoir s'exprimer comme suit : pour la médecine, la solution, c'est : « Apprends à te connaître, sois fort, et tu pourras faire face à la vie. »

Pour la religion, la solution, c'est : « Connais-toi toi-même, demande à Dieu la force et tu deviendras vraiment libre. »

Chez les Alcooliques anonymes, le nouveau peut appliquer l'une ou l'autre méthode. Parfois, il élimine « l'aspect spirituel » des Douze Étapes suggérées et s'appuie entièrement sur l'honnêteté, la tolérance et le « secours des autres ».* Mais il est étonnant, et vraiment remarquable, que la foi vient infailliblement à ceux qui adoptent cette simple méthode avec un esprit ouvert ; dans l'intervalle, ils demeurent abstinents. Par contre, s'ils rejettent formellement le contenu spirituel des Douze Étapes, il est rare qu'ils puissent demeurer abstinents. C'est bien ce qui ressort partout de l'expérience des AA. Nous insistons sur le spirituel uniquement parce que l'expérience de milliers de membres montre que nous ne pouvons nous en dispenser.

Dans leur plus simple expression, ces Étapes impliquent :

- a. l'aveu de l'alcoolisme
- b. l'analyse et la libération de la personnalité
- c. le rajustement des relations interpersonnelles
- d. l'abandon à une certaine Puissance supérieure
- e. le secours porté à d'autres alcooliques

Nous tenons à préciser très clairement que l'acceptation de ces principes n'est pas une condition d'adhésion aux AA. Tout alcoolique qui reconnaît son problème est un membre des AA, sans égard aux différentes objections qu'il peut avoir au sujet de notre méthode. Comme il se fonde sur notre

* Les Douze Étapes du programme des AA sont reproduites au début de cette brochure.

seule expérience, notre programme demeure en tout point une simple suggestion. Si, au début, l'alcoolique s'oppose à l'élément spirituel, il est instamment invité à garder l'esprit ouvert et à considérer entre-temps son propre groupe des AA comme une puissance supérieure à lui-même. Dans cette atmosphère, le nouveau connaît bientôt des changements de personnalité si rapides et si impressionnants qu'il ne peut les attribuer uniquement à sa maîtrise et à sa discipline personnelles. Non seulement voit-il disparaître son obsession alcoolique, mais il se découvre progressivement libéré de la peur, du ressentiment et de son complexe d'infériorité. Ces changements lui semblent s'être produits presque automatiquement. Il en déduit donc qu'effectivement, une certaine Puissance supérieure à lui-même se trouvait à l'œuvre. Parvenu à cette étape, il se forme peu à peu sa propre conception de Dieu. Il accorde de plus en plus confiance à cette conception qui s'affermite au fur et à mesure que la vie quotidienne lui fournit la preuve de l'efficacité de sa foi et de son efficacité réelle.

Voilà ce que tentent de décrire la plupart des AA quand ils parlent de leur expérience spirituelle. Ils évoquent un changement de personnalité dont la richesse à leurs yeux est si grande qu'il n'aurait pu survenir sans le secours et la présence de l'Esprit créateur de l'univers.

Ordinairement, il peut s'écouler plusieurs mois avant qu'un membre des AA ne s'éveille à une foi d'ordre spirituel. D'autre part, je ne crois pas en connaître un seul qui, après plus d'un an de participation, considère encore sa propre transformation comme un phénomène exclusivement psychologique et entièrement attribuable à ses seules ressources. Sauf de rares exceptions, tous nos membres vous avoueront que, sans nécessairement partager la conception de Dieu d'un ecclésiastique, il s'en est de lui-même forgé une sur laquelle il peut reposer et qui le conduit quelque part.

Chez les AA, il nous est assez égal que les gens qualifient à leur gré notre expérience spirituelle. À nos yeux, cependant, elle ressemble beaucoup à une conversion, changement que la plupart des alcooliques se jureraient de ne jamais subir. Je commence même à croire que nous

devons lui donner justement ce nom, car je sais que notre bon ami, le Dr Harry Tiebout*, est actuellement dans cette salle, et comme vous le savez sans doute, il s'agit du psychiatre qui déclarait récemment devant sa propre association professionnelle, l'Association psychiatrique américaine, que ce qui arrive aux AA, c'est vraiment une conversion – en bonne et due forme ! Et s'il était possible d'en référer au génie de l'éminent psychologue William James, il nous reporterait à coup sûr à son ouvrage célèbre, *Varieties of Religious Experiences*, qui analyse avec tant de justesse les changements de personnalité résultant de cette « expérience spirituelle de type éducatif qu'on appelle la conversion ». Quoiqu'il en soit de ce mystérieux phénomène, son efficacité ne fait pas de doute, et pour nous qui sommes destinés soit à l'asile soit au salon funéraire, tout ce qui est efficace est à coup sûr très, très bien.

Il m'est très agréable de rappeler que dans l'opinion d'un bon nombre d'autres distingués membres de votre profession, nos Douze Étapes sont une excellente médication. Les ecclésiastiques de toute confession louent leur valeur religieuse, et il va de soi que chez les AA, nous les aimons beaucoup en raison de leur efficacité. Notre plus cher espoir est que chaque médecin ici présent se trouve en mesure de partager ce consensus. Dans les premières années du Mouvement, nous avions l'impression que notre condition d'alcoolique nous faisait errer dans une sorte de « no man's land » présumément établi entre la science et la religion. La situation est cependant changée puisque maintenant, notre Mouvement semble servir de terrain d'entente entre les deux idéologies.

Oui, les Alcooliques anonymes sont une entreprise de coopération. Nous dirigeons chez les médecins tous les cas qui demandent un traitement physique. Nous travaillons souvent avec le psychiatre et constatons qu'il est souvent mieux en mesure que nous d'expliquer certaines données à un patient. De son côté, le psychiatre profite de notre qualité d'ex-alcooliques qui peuvent parfois ouvrir des voies où il n'ose pas s'aventurer. Partout, nous communiquons quotidiennement avec des hôpitaux et des maisons de santé de juridiction publique ou privée. Nous gardons

* Dr. Tiebout est décédé en 1966.

une vive gratitude pour l'appui enthousiaste que nous accordent plusieurs de vos établissements renommés. Le privilège de venir en aide aux alcooliques passe avant tout le reste ; pour la plupart d'entre nous, c'est une question de vie ou de mort. Si nous n'avions pas cet avantage de pouvoir oublier nos propres difficultés en aidant les autres à surmonter les leurs, nous serions sûrement voués à la mort. C'est là le cœur de notre Mouvement : il en va de notre vie.

Nous avons encore emprunté bien d'autres pages au Livre de la médecine pour notre usage courant. C'est vous, messieurs, qui nous enseignez que l'alcoolisme est une maladie complexe ; que l'abus de l'alcool n'est qu'un symptôme d'inadaptation à la vie ; que l'alcoolique, comme type de personne, tend à être sensible, émotivement immature, démesuré dans ses attentes de lui-même et des autres ; qu'en général, nous avons « fait faillite » de quelque ambition de perfection idéaliste ; que devant l'échec de nos rêves, notre nature sensible nous a inspiré de fuir la réalité brutale en nous tournant vers la bouteille ; que cette habitude d'évasion dégénère finalement en obsession ou, pour employer votre langage, en une compulsion à boire si subtile et si impérieuse qu'aucun désastre, si menaçant fut-il, voire même à l'approche de la mort ou de la folie, ne semble ordinairement pouvoir en triompher ; que nous sommes traqués dans ce dilemme immémorial que pose l'alcoolisme : d'une part, notre obsession nous condamne à coup sûr à boire sans cesse, et d'autre part, la vulnérabilité croissante de notre organisme nous condamne, si nous continuons de boire, à la folie ou à la mort.

Quand ces vérités, apprises de la bouche d'hommes de science comme vous, messieurs, sont servies par un membre des AA à un autre alcoolique, elles portent loin et produisent un effet fracassant. Cet ego hypertrophié, ces rationalisations alambiquées que fabriquait notre ami en névrose pour tenter de se construire une autosuffisance sur une base d'infériorité, tout cela lui sort par les pores de la peau. Le dégonflement ressemble parfois à l'éclatement d'un ballon-jouet touché par un tisonnier brûlant. Mais c'est justement ce dégonflement que nous cherchons à produire chez les AA. L'expérience acquise de toutes parts nous dit qu'à moins d'entreprendre ce dégonfle-

ment, et du même coup la recherche d'un succès autonome, nous ne débouchons sur absolument rien. Plus nous pouvons déraciner en profondeur cette illusion que l'alcoolique peut « par ses propres forces » triompher de l'alcoolisme, ou qu'un jour l'alcoolique peut en venir à boire de façon décente, plus grandes sont nos chances de réussir.

En fait, nous cherchons à provoquer une « crise », à conduire l'alcoolique vers son bas-fond, comme disent les AA. Vous comprenez évidemment que la man?uvre est faite indirectement. Nous ne prononçons jamais de sentence et nous ne disons jamais à l'alcoolique comment il doit agir. Nous ne lui disons même pas qu'il est un alcoolique. Nous lui décrivons la situation critique qui était la nôtre et nous le laissons tirer ses conclusions. Mais une fois qu'il a accepté qu'il est un alcoolique et, qu'en plus, il est incapable de se réchapper sans aide, la bataille est à moitié gagnée. Dans le jargon des AA, « il est accroché ». Il est comme retenu dans une sorte d'étau psychologique. Si les mâchoires ne l'enserrent pas suffisamment au début, il suffira presque invariablement d'un retour à l'alcool pour serrer la vis jusqu'au point de le faire crier : « Assez ! » Alors, comme nous disons, « le voilà ramolli. » Le voilà réduit à l'état de dépendance totale devant toute chose ou toute personne qui pourrait l'arrêter de boire. Il atteint exactement le même état d'esprit que le patient cancéreux, dont la dépendance est totale, cruellement totale si l'on veut, en face des traitements applicables par l'homme de science au cancer. Mieux encore, il devient « gentiment raisonnable », vraiment ouvert d'esprit, comme seuls les mourants peuvent l'être.

Dans ces conditions, il n'est plus difficile, même pour les plus cultivés, d'accepter les implications spirituelles du programme des AA. Environ la moitié de nos membres étaient jadis des agnostiques ou des athées. Voilà qui dissipe une certaine impression voulant que notre efficacité se limite aux gens enclins à la religiosité.

Ainsi se présentent certains facteurs fondamentaux susceptibles d'expliquer, au moins partiellement, le succès que nous aurions connu. Je souhaiterais avoir le temps de vous

livrer un aperçu détaillé de notre vie collective, de nos réunions, de notre vie sociale, de ces amitiés soudaines et si différentes de celles que nous avons connues jusque-là, de la participation de milliers d'entre nous à l'effort de guerre et aux forces armées, où tant de membres des AA se découvrent capables de faire face à la réalité sans l'aide d'aucun cadre institutionnel, même pas celui d'un groupe des AA. Nous avons réalisé que nous pouvions compter sur Dieu aussi bien en Alaska qu'en Inde, que la force pouvait surgir de la faiblesse, que seuls, peut-être, ceux qui ont goûté les fruits de la confiance en une Puissance supérieure, peuvent pleinement comprendre le sens véritable de la liberté personnelle, de la libération de l'esprit humain.

Vous qui êtes ici ce matin réalisez sûrement à quel point les AA vous sont redevables, à quel point nous devons encore compter sur vous. Car vous nous avez fourni des munitions que nous avons utilisées comme des assistants non professionnels : nous étions là pour orienter le tir de votre artillerie. J'ai soumis à votre examen notre interprétation des facteurs qui produisent un changement de personnalité, de notre façon de nous analyser, de nous libérer et de nous adapter à la vie. J'ai tenté de vous montrer un peu où se trouve, dans notre vie, notre nouvelle motivation, une motivation puissante et pressante : elle réside dans cette Association où des hommes et des femmes se comprennent mutuellement, où les intérêts individualistes se noient dans notre grand objectif commun, où nous avons l'occasion d'acquérir assez de patience, de tolérance, d'honnêteté, d'humilité et d'esprit de service pour mater nos anciens maîtres qui étaient l'insécurité, le ressentiment et nos rêves inassouvis de puissance.

Commentaire de

Foster Kennedy, M.D.*
Neurologue de New York

Nous venons d'entendre une très émouvante et très éloquente causerie, émouvante dans sa forme et dans son contenu.

Il ne fait aucun doute dans mon esprit qu'après s'être libéré soi-même de sa passion de l'alcool, on est en bien meilleure position pour soigner les alcooliques qu'un médecin qui n'a jamais été affligé du même sort.

Toute la patience et la compassion que pourra manifester le médecin auprès de son patient n'empêcheront pas ce dernier de se sentir ou de s'imaginer en situation de pitié, ou d'avoir l'impression qu'il subit les foudres de l'un des douze petits prophètes.

Cette association des Alcooliques anonymes s'alimente à deux des plus puissants réservoirs connus de l'humanité : la religion et cet instinct d'association à ses semblables auquel Trotter a donné le nom d'« instinct grégaire ».

Matthew Arnold a défini la foi religieuse comme une croyance profonde en une puissance supérieure à nous-mêmes, puissance qui est source de droiture et qui peut produire une disposition de bienveillance par le moyen d'une sorte de conversion spirituelle qu'on pourrait bien considérer comme une variété d'expérience religieuse.

L'association de l'homme malade avec d'autres, qui l'ont été mais qui sont rétablis ou en voie de l'être, constitue une incitation, déjà thérapeutique, à se rétablir et fait disparaître le sentiment d'occuper dans la société le rang de paria ; il est évident qu'il s'oriente désormais vers des forces intérieures profondes quand on considère la croissance formidable de ce vigoureux et bienfaisant organisme. Mieux encore, ce mouvement propose un objectif dont la charge émotive est très puissante quand il transforme chacun de ces ivrognes rétablis en missionnaires auprès de ceux qui ne le sont pas.

* Décédé

Les médecins que nous sommes ont toujours eu du mal, je crois, à trouver pour nos patients en convalescence une occupation impliquant assez de puissance émotive pour tenir lieu des effets psychiques de l'alcool désormais supprimé.

Ces hommes font leur progrès en débordant d'un zèle sacré, et ce zèle permet de tenir en alerte le missionnaire qui attend le rétablissement du prochain camarade.

Je crois que notre profession doit accorder une reconnaissance favorable à ce puissant instrument thérapeutique. À défaut de le faire, nous serons déclarés coupables de stérilité émotive, coupables d'avoir perdu la foi qui déplace les montagnes et sans laquelle la médecine parvient à bien peu de résultats.

L'opinion des autorités médicales sur les AA?*

En 1967, l'Association médicale américaine déclarait que l'adhésion aux AA demeurait le traitement le plus efficace contre l'alcoolisme et citait l'opinion du Dr Ruth Fox, une autorité de premier plan en alcoologie, qui occupait alors le poste de directeur médical du Conseil national sur l'alcoolisme : « Les AA, qui comptent plusieurs milliers de groupes et plus de 300 000 alcooliques rétablis (le chiffre excède maintenant 2 000 000), ont indubitablement traité plus de cas que nous n'avons pu le faire à nous tous. Pour ceux qui peuvent et veulent l'accepter, la méthode des AA est probablement la seule forme de thérapie requise. »

« J'ai le plus grand respect pour l'oeuvre accomplie par les AA, pour leur esprit, pour leur philosophie fondamentale d'aide mutuelle. Je ne laisse échapper aucune occasion d'exprimer mon appui publiquement ou privément, chaque fois que la chose peut être utile. »

Karl Menninger, m.d.

La fondation Menninger

« Le traitement le plus efficace dans le rétablissement de l'alcoolique réside peut-être dans une philosophie de vie qui soit compatible avec la situation du sujet et de sa famille, une confiance absolue en lui-même à partir du moment seulement où il aura appris à se comprendre, et une étroite association avec d'autres personnes qui ont connu une expérience analogue à la sienne. La collaboration du médecin avec les Alcooliques anonymes est un moyen de procurer ce traitement à son patient. »

*Marvin A. Block, m.d., membre du
Comité sur l'assuétude
à l'alcool et aux drogues
de l'Association américaine de médecine*

* Voir aussi la brochure « Les AA: une ressource pour les professionnels de la santé. »

L'Association des Alcooliques anonymes

par Bill W.

Extraits d'une causerie devant
l'Association américaine de psychiatrie
à sa 105^e assemblée annuelle
à Montréal, Québec, en mai 1949

Les Alcooliques anonymes vous sont très reconnaissants de cette invitation à se présenter devant l'Association américaine de psychiatrie. C'est une occasion fort heureuse. N'étant que des profanes, nous n'avons rien à offrir qu'une histoire, ce qui expliquera le ton assez personnel et peu scientifique de ce récit. Malgré leurs incidences plus sérieuses, les gestes et les événements qui ont conduit à la formation des Alcooliques anonymes sont faciles à esquisser.

[Ici l'orateur a fait la description de son expérience personnelle de sobriété, ses premières tentatives infructueuses auprès d'autres alcooliques, et la rencontre qu'il a fait plus tard à Akron, en Ohio, en mai 1935, avec le Dr Bob S., qui est devenu cofondateur des Alcooliques anonymes.]

Quand j'ai quitté Akron en septembre 1935, trois alcooliques étaient abstinents. Arrivé à New York, je me suis mis au travail et un autre groupe des AA prenait bientôt forme. Mais rien n'était trop assuré : nous allions encore à l'aveuglette.

Nous avons ensuite connu une période de tâtonnements de trois ans qui a fini par déboucher, en 1939, sur la production de notre livre de base, *Alcoholics Anonymous*.

Ce livre, qui constitue maintenant la charpente de l'Association des AA, s'ouvre sur une histoire typique d'abus d'alcool et de rétablissement. Vient ensuite un chapitre d'espoir intitulé : « Il existe une solution ». Les deux chapitres suivants décrivent, dans le jargon des AA, ce que sont l'alcoolisme et l'alcoolique, avec l'objectif évident de produire d'abord l'identification, puis le dégonflement. Un autre chapitre s'emploie à attendrir l'agnostique.

On arrive ainsi à la formulation des Douze Étapes adoptées aujourd'hui par les Alcooliques anonymes. Ces Étapes sont au coeur de notre thérapie et proposent en même temps un mode de vie concret. Pourtant, elles ne sont guère autre chose qu'une version développée et mieux ordonnée des principes que m'avait déclinés mon ami au-dessus de ma table de cuisine.

Le reste du livre se consacre surtout à l'application pratique de ces Douze Étapes et cherche aussi à désamorcer les résistances intérieures du lecteur. On y met très fortement l'accent sur le secours à porter à d'autres alcooliques. Quelques chapitres sont destinés aux épouses, aux relations familiales et aux employeurs. Le dernier chapitre brosse un tableau de la nouvelle Association et supplie l'alcoolique rétabli de voir lui-même à former un groupe. L'ensemble de ces idées est ensuite illustré par trente dossiers personnels, ou plus exactement trente témoignages, écrits par des membres des AA. Ils complètent le processus d'identification et attisent l'espoir. Dans ces 400 pages de Alcoholics Anonymous, on ne trouve aucune théorie, mais seulement l'exposé d'expériences.

À la parution du livre en avril 1939, nous étions environ 100 membres dont un tiers affichait une impressionnante fiche d'abstinence. Le Mouvement s'était étendu jusqu'à Cleveland, puis avait gagné Chicago et Détroit. Dans l'Est, il débordait vers Philadelphie et Washington. À Cleveland, il s'est produit un événement extraordinaire. Le journal Plain Dealer a publié des articles retentissants à notre sujet, appuyés par des éditoriaux. Il s'en est suivi une avalanche d'appels téléphoniques chez une vingtaine de membres, dont la plupart étaient des nouveaux. Le livre des AA à la main, ils ont pris en charge tous ceux qui se présentaient. Des nouveaux membres aidaient des plus nouveaux. Deux ans plus tard, par suite de cette réaction en chaîne, Cleveland avait enrôlé plusieurs centaines de membres. Le rythme allait bon train. Nous tenions là le premier indice de notre capacité d'accueillir rapidement des masses de gens.

Vint alors la publicité d'envergure nationale. Un article, publié en mars 1941 dans le Saturday Evening Post, a fait déferler des mil-

liers d'appels surexcités dans notre petit bureau de New York. Nous obtenions ainsi des listes d'alcooliques de centaines de villes. Des gens d'affaires, circulant à l'extérieur des centres où se trouvaient des groupes des AA, utilisaient ces listes pour former de nouveaux groupes. L'envoi de publications et de lettres fréquentes a permis de faire surgir de nouveaux groupes par le biais de la correspondance. En l'absence de tout contact personnel, ce phénomène était renversant. Vint ensuite l'approbation des gens des milieux ecclésiastique et médical. J'aimerais souligner que le Dr Harry Tiebout, qui préside la présente rencontre, a été le premier psychiatre à nous remarquer et à se lier d'amitié avec nous. Les Alcooliques anonymes se multipliaient comme des champignons. L'étape du pionnierisme était franchie. Nous avons droit de cité aux États-Unis.

[Le conférencier donne ici un aperçu des dimensions du Mouvement en 1949 – environ 80 000 membres répartis en 3 000 groupes dans 30 pays – et de sa composition générale.]

Un fort pourcentage des alcooliques qui demeurent avec nous et qui font de réels efforts sont devenus abstinents sans délai et n'ont pas fléchi ; d'autres éprouvent d'abord quelques rechutes ; et d'autres encore donnent des signes de progrès. Il reste, bien sûr, plusieurs buveurs qui abandonnent nettement les AA après un bref séjour : trois ou quatre sur cinq peut-être. Certains sont trop atteints mentalement ou physiquement, mais la majorité doit encore venir à bout de subtiles rationalisations. Et ils y parviendront effectivement pourvu que dès leur premier contact, ils aient bénéficié d'une « exposition » suffisante, comme le disent les AA eux-mêmes. L'alcool les place alors si bien sur la braise qu'ils finissent par nous revenir, parfois après plusieurs années. Ce sont eux qui nous disent qu'ils étaient obligés de revenir : c'était les AA, sans quoi... Auprès des alcooliques, ils avaient appris ce qu'est l'alcoolisme ; ils étaient atteints plus profondément qu'ils ne le pensaient. De tels cas nous laissent l'agréable impression que la moitié des sujets qui ont fait une première visite chez nous finiront par nous revenir, la plupart du temps pour se rétablir. Nous ne donnons pas dans le prêchi-prêcha : Barleycorn s'en charge. Les gens d'église répètent que nous avons ensorcelé le Diable ! Le mot est fort, mais encore conservateur,

à notre avis. À la fin du compte, notre moyenne de succès sera sûrement plus élevée qu'on ne l'avait supposée.

Voilà donc un aperçu de nos débuts, des principes de base de notre méthode et, en mesure quantitative, des résultats obtenus. L'évaluation qualitative déborde sûrement les cadres du présent exposé.

Les Alcooliques anonymes ne sont pas un organisme religieux ; nous n'avons pas de dogme. Notre seule proposition théologique concerne cette « Puissance supérieure à chacun ». Et encore, ce concept n'est-il imposé à personne. Le nouveau se plonge tout simplement dans notre Association et, en y mettant le meilleur de lui-même, il ne pourra que constater l'avènement progressif d'une expérience de transformation, quel que soit le nom qu'il lui donne. Certains observateurs ont d'abord pensé que les AA ne pouvaient attirer que les gens enclins à la religiosité. Pourtant, l'un de nos membres a jadis été membre de la Société américaine d'athéisme et nous en avons 20 000 autres qui ne sont guère moins coriaces. À l'approche de la mort, les gens ont l'esprit remarquablement plus ouvert. Évidemment, nous ne parlons que très peu de conversion de nos jours, vu qu'un si grand nombre de personnes redoutent tellement de passer pour des mordus de religion. Mais tel que le décrit généralement James, le phénomène de conversion se trouve réellement à la base de notre méthode ; tous les autres éléments ne sont que du remblaiement. Lorsqu'un alcoolique se porte au secours d'un autre, il ne fait que consolider cette expérience fondamentale.

Les tendances anarchiques, démocratiques et dictatoriales jouent un rôle prépondérant dans la structure et la conduite de notre Association. Barleycorn, le dictateur et le tyran, a plus d'un visage. Hitler lui-même avec sa Gestapo n'aurait pas abattu la moitié de sa besogne. Quand les pulsions anarchiques d'un alcoolique se butent à ce tyran, cet alcoolique n'a d'autre alternative que de devenir un être sociable ou de disparaître. Par la force des choses, notre Association devait adopter le plus pur style démocratique. Naturellement, il y a, dans notre association plutôt névrosée, de formidables réserves d'énergie explosive. Chez nous comme ailleurs, cette énergie se développe autour

de ces éternels agents provocateurs que sont le pouvoir, l'argent et le sexe. À la grandeur du Mouvement, ces volcans souterrains entrent en éruption au moins mille fois par jour. Aujourd'hui, nous regardons ces explosions avec un certain sourire, avec un oeil rempli de magnanimité, et sans la moindre crainte. Nous les considérons comme des leçons pratiques fort utiles à notre progrès. Notre profonde affinité, l'urgence de notre mission, la nécessité de maîtriser notre névrose pour préserver notre survie toujours en péril, tous ces facteurs, sans compter notre amour de Dieu et de notre prochain, nous ont maintenus dans une unité surprenante. La quantité semble procurer la sécurité : en quantité suffisante, plusieurs sacs de sable peuvent étouffer la pire charge de dynamite. Nous croyons former une famille relativement bien sécurisée et heureuse. Venez le vérifier à chaque réunion des AA.

Un grand nombre d'alcooliques sont maintenant dirigés chez les AA par leur psychiatre. Débarrassé de ses abus d'alcool, l'alcoolique est un cas beaucoup plus facile quand il se présente à nouveau chez son médecin. Dans plusieurs cas, sinon tous, l'épouse de l'alcoolique a plus ou moins joué à son endroit le rôle d'une mère possessive. La plupart des femmes alcooliques qui ont encore un mari vivent avec un père frustré. Voilà qui annonce à souhait toutes sortes de problèmes. Nous en savons sûrement quelque chose, nous, les AA !

Pour conclure, disons que les AA tâchent de prendre conscience qu'ils ne feront peut-être jamais plus qu'effleurer le problème global de l'alcoolisme. Nous tâchons de nous rappeler que notre succès croissant pourrait nous monter à la tête, que nos seules ressources resteront toujours limitées. Vous donc, hommes et femmes de la profession médicale, voulez-vous faire cause commune avec nous, en tant que médecins qui savent habilement manier leur invisible scalpel, et dans tous les cas pour y travailler activement ? Nous aimons croire que les Alcooliques anonymes fournissent un lieu de rencontre entre la médecine et la religion, qu'ils apportent le catalyseur d'une synthèse nouvelle. Tout cela pour que les millions de personnes qui souffrent encore puissent enfin sortir de leurs ténèbres vers la pleine lumière du jour !

J'ai la certitude qu'aucun de vous qui êtes rassemblés dans ce Temple de la Médecine ne trouvera délacé que je laisse le dernier mot à notre partenaire silencieux, la Religion :

Mon Dieu, donnez-nous la sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons changer, le courage de changer celles que nous pouvons et la sagesse d'en connaître la différence.

LES DOUZE TRADITIONS DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.
2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.
3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.
5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.
6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.
7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.
9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

LES DOUZE CONCEPTS DES SERVICES MONDIAUX

1. La responsabilité finale et l'autorité suprême des services mondiaux des Alcooliques anonymes devraient toujours relever de la conscience collective de notre association tout entière.
2. La Conférence des Services généraux des AA est devenue, presque à toutes fins utiles, la voix réelle et la conscience effective de notre association tout entière dans la conduite de nos affaires mondiales.
3. Afin d'assurer un leadership efficace, nous devrions doter chaque instance du Mouvement la Conférence, le Conseil des Services généraux et ses différentes sociétés de service, leur personnel, les comités et les directeurs d'un « Droit de décision » traditionnel.
4. Nous devrions, à tous les niveaux de responsabilité, maintenir un « Droit de participation » traditionnel qui assurerait une représentation par vote proportionnelle à la responsabilité assumée.
5. Dans toute la structure de nos services mondiaux, un « Droit d'appel » traditionnel devrait prévaloir, afin que l'opinion minoritaire soit entendue et que les griefs soient soigneusement pris en considération.
6. La Conférence reconnaît que l'initiative principale et la responsabilité active, dans presque toutes les questions de service mondial, devraient relever des administrateurs participant à la Conférence en leur qualité de membres du Conseil des Services généraux.
7. Les Statuts et Règlements du Conseil des Services généraux sont des instruments légaux donnant pleins pouvoirs aux administrateurs pour gérer et diriger les affaires des services mondiaux. Les statuts de la Conférence ne sont pas un document légal ; ils dépendent de la force de la tradition et des capacités financières des AA pour être pleinement efficaces.
8. Les administrateurs sont les principaux responsables de la planification et de l'administration des finances et des questions d'orientation générale. Ils assurent la surveillance des sociétés de service distinctes et toujours actives, par le droit qu'ils ont d'en nommer tous les directeurs.
9. De bons chefs de file à tous les niveaux sont indispensables pour notre fonctionnement et notre sécurité futurs. L'orientation fondamentale des services mondiaux, d'abord assurée par les fondateurs des AA, doit nécessairement être assumée par les administrateurs.
10. À chaque responsabilité de service doit correspondre une autorité équivalente, dont l'étendue sera bien définie.
11. Les administrateurs devraient toujours s'entourer des comités, directeurs, cadres, employés et conseillers les plus compétents possibles. La composition, les compétences, les critères et procédures d'embauche, les droits et devoirs feront toujours l'objet d'une étude sérieuse.
12. La Conférence des Services généraux se conformera à l'esprit de la Tradition AA. Elle prendra soin de ne jamais devenir le siège d'une concentration périlleuse de richesse ou de pouvoir ; en saine administration, elle s'assurera d'un fonds de roulement suffisant et d'une réserve appropriée ; aucun de ses membres ne devra jamais se retrouver en position d'autorité indue par rapport à un autre ; elle prendra toutes ses décisions importantes après discussion et vote, en recherchant la plus grande unanimité chaque fois que cela sera possible ; elle ne prendra jamais de mesures punitives personnelles et ne posera aucun geste qui puisse provoquer la controverse publique ; elle ne fera jamais acte de gouvernement, bien qu'elle soit au service des Alcooliques anonymes, et demeurera toujours, à l'image de l'association qu'elle sert, démocratique en pensée et en action.

PUBLICATIONS DES AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : General Service Office of ALCOHOLICS ANONYMOUS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

LIVRES

LES ALCOOLIQUE ANONYMES (*relié, souple et de poche*)
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS (*relié, souple et de poche*)
EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR
RÉFLEXIONS DE BILL
DR. BOB ET LES PIONNIERS
TRANSMETS-LE
REFLEXIONS QUOTIDIENNES

PLAQUETTES

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

BROCHURES

VOICI LES AA
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR
LES AA SONT-ILS POUR VOUS ?
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE ?
LES JEUNES ET LES AA
LES AA POUR LA FEMME
LES AA ET LES GAIS ET LESBIENNES
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT ?
L'ARTICLE DE JACK ALEXANDER SUR LES AA
LE MEMBRE AA FACE À LA MÉDICATION ET AUTRES DROGUES
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ – IL N'EST JAMAIS TROP TARD
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU
ÇA VAUT MIEUX QUE DE LANGUIR EN PRISON (brochure illustrée pour les détenus)
TROIS CAUSERIES À DES SOCIÉTÉS MÉDICALES
FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE
TROP JEUNE ? (bande dessinée)
L'HISTOIRE DE NICOLE ; JEAN... FACE À SON PROBLÈME D'ALCOOL...
(bandes dessinées)
LES AA SONT-ILS POUR MOI ?
LE GROUPE DES AA
LE RSG
LA STRUCTURE DE L'ASSOCIATION DES AA
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉES
LES DEUX FONDATEURS DES AA
UN MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
LES AA DANS LES CENTRES DE TRAITEMENT
LES MEMBRES DU CLERGÉ SE RENSEIGNENT SUR LES AA
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA
LES AA DANS VOTRE MILIEU
CAUSERIES À L'EXTÉRIEUR DES AA
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA
LE SENS DE L'ANONYMAT
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA
COLLABORONS AVEC NOS AMIS

VIDÉOS

CHEZ LES AA
LES AA : UN ESPOIR
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON
VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES
VOTRE BSG, GRAPEVINE ET STRUCTURE DES SERVICES GÉNÉRAUX
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

Déclaration d'Unité

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

Je suis responsable...

Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là et de cela, je suis responsable