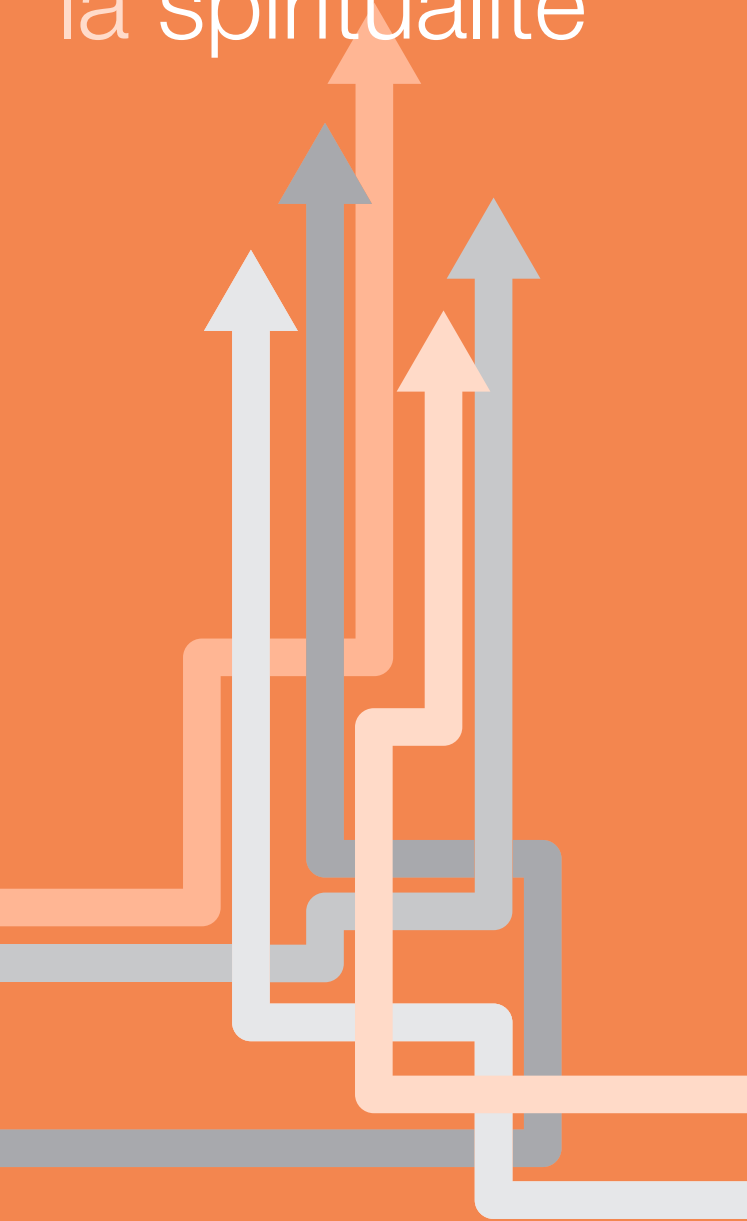


# Différentes avenues vers la spiritualité



*LES ALCOOLIKES ANONYMES*<sup>MD</sup> 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 AA Grapevine, Inc.  
Traduit et reproduit avec autorisation.*

Titre original  
*Many Paths to Spirituality*

Copyright © 2018  
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Traduction examinée et révisée, 2018.

Tous droits réservés.

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

[www.aa.org](http://www.aa.org)

## **Différentes avenues vers la spiritualité**

## **Les AA — Une souffrance commune qui nous unit**

« Des nouveaux se joignent aux AA par dizaines de milliers chaque année. Ils viennent de toutes les confessions religieuses et ont toutes les croyances imaginables. Nous avons parmi nous des athées et des agnostiques ; des personnes de pratiquement toutes les races, cultures et religions. Chez les AA, c'est notre souffrance commune qui nous unit. Ainsi nous devons considérer comme primordial de laisser à chacun la liberté de pratiquer toute religion, ou de suivre toute pratique spirituelle ou thérapeutique. Ne forçons donc jamais nos opinions personnelles ou même collectives sur quiconque. Accordons plutôt à chacun le respect et l'amour auxquels a droit chaque être humain qui tente de se frayer un chemin vers la lumière. Essayons toujours d'être inclusifs plutôt qu'exclusifs ; rappelons-nous que chaque alcoolique parmi nous est un membre des AA, pourvu qu'il ou elle le déclare. »

Bill W. (AA Grapevine, juillet 1965)

On croit à tort que le Mouvement des Alcooliques anonymes est un organisme religieux. Comme des groupes des AA louent souvent des locaux dans des églises, pour certains, assister à des réunions des AA dans des sous-sols d'église peut encourager cette impression, et une prière récitée à la fin d'une réunion peut contribuer à renforcer cette idée.

Pourtant, les membres des AA de la première heure avaient compris dès le début que leur unique objectif était d'aider les gens à devenir abstinents. Ils ont tout fait pour s'assurer de la plus grande diversité des membres, pour accueillir tous ceux qui souffrent d'alcoolisme. Le Mouvement des AA est une communauté de personnes partageant la même souffrance et ayant trouvé une solution pour se sortir d'une condition désespérée.

C'est le désespoir de ne pas pouvoir nous arrêter de boire ou encore les conséquences de nos actions lorsque nous avons bu qui nous a poussé vers les AA. Le sens communautaire et l'esprit d'entraide qui règnent chez les AA trouvent leurs racines dans notre souffrance et notre solution commune. Dans nos réunions, des gens de tous les milieux se rassemblent dans un but commun. Certains membres retournent à leurs racines religieuses, d'autres trouvent d'autres voies spirituelles. Il y en a qui peuvent trouver ce « Dieu, tel qu'ils le conçoivent » sans jamais adhérer à une religion organisée. D'autres encore adoptent

le groupe des AA lui-même comme Puissance Supérieure.

Une chose est certaine — quel que soit notre milieu, notre foi ou notre absence de croyance — nous avons perdu le contrôle sur la boisson.

## **Nous avons besoin d'aide**

L'alcoolisme peut être très solitaire. Souvent, c'était pour garder la douleur loin de nous que nous buvions, puis, quand la douleur a pris le dessus, nous avons bu pour la noyer. Pour certains d'entre nous, les choses ne semblaient pas si terribles. Nous croyions pouvoir contrôler notre boisson — sauf quand on ne le pouvait plus. Nous savions que nos vies seraient moins chaotiques si nous arrêtions de boire, mais nous ne savions pas comment faire. Nous avons essayé bien des tactiques : ne boire que de la bière, ne jamais boire l'estomac vide, ne prendre que deux verres chaque soir... Mais tôt ou tard, nous étions à nouveau saouls, sans savoir comment c'était arrivé.

Et il n'y a pas qu'à nous même que nous faisons du mal. Nos familles, nos amis, nos employeurs, et même de parfaits inconnus n'ont plus voulu de nous, se méfiant du pouvoir de notre déni, ne croyant plus en nos mensonges et à nos promesses de rester abstinentes.

*« Je savais déjà que j'étais alcoolique avant d'arriver chez les AA. J'avais assisté à des formations pour cadre sur comment identifier les problèmes de drogues et d'alcool chez mes employés. Il était clair que je me retrouvais dans ces descriptions. De plus, j'ai une formation scientifique d'ingénieur. Les preuves objectives étaient sous mes yeux : les bouteilles de gin vides, un tissu de mensonges, des relations brisées, un profond dégoût de moi-même. Cela faisait aussi plusieurs années que j'essayais d'arrêter de boire tout seul, alors je savais que j'avais besoin d'aide. »*

## **Nous avons demandé de l'aide**

Il est venu un temps où il n'était plus possible pour nous de fermer les yeux et de prétendre que nous avions la maîtrise de notre consommation d'alcool. Nous avons beau être pleins de colère, d'arrogance et de méfiance, il fallait agir.

Pour beaucoup d'entre nous, il n'a pas été facile de demander de l'aide. Pour nous, c'était un signe de faiblesse, un défaut. Mais quand nous nous sommes rendus à l'évidence, et que nous avons demandé de l'aide pour arrêter de boire, nous avons reçu bien plus que nous l'avions espéré.

*« J'ai consulté un médecin spécialisé dans le traite-*

*ment de la dépendance. Il m'a encouragé à aller aux réunions des AA et à écouter. C'est ce que j'ai fait. Bientôt, j'ai senti quelque chose changer en moi. Le Mouvement m'a donné de l'espoir. L'espoir que je n'avais pas besoin de mourir ivrogne, qu'il y avait un autre moyen.*

*« J'ai vu la vie en noir pendant si longtemps que je me suis agrippé de toutes mes forces à ce mince filin d'espoir. »*

## **Nous avons trouvé l'abstinence — et quelques obstacles**

Ayant enfin trouvé quelque chose aidant notre lutte contre l'alcool, nous nous sommes accrochés aux AA comme on s'accroche à une bouée de sauvetage pour ne pas se noyer. Mais certains d'entre nous ont alors butté sur des questions spirituelles qui nous empêchaient d'accepter pleinement le programme des AA. À cause des croyances qui nous habitaient — ou plutôt de l'absence de celles-ci — nous étions mal à l'aise devant ce que nous percevions comme l'approche religieuse des AA, et nous avions l'impression qu'on nous forcerait à adopter certains concepts religieux ou spirituels si nous voulions rester chez les AA.

*« Quand je suis arrivé chez les AA à l'âge de 50 ans, complètement battu, j'ai immédiatement fait face à un conflit troublant et essentiel. J'ai su presque immédiatement que les AA étaient mon seul espoir et j'ai compris que la dimension spirituelle du programme était inévitable. Malgré cela, mon rejet de toute forme de déité était absolu ; ma vision agnostique/athée était aussi essentielle à mon être que la forme de mes mains ou le son de ma voix.*

*« En venir à croire à une Puissance supérieure, quelle que soit la définition que je lui donne, semblait tout à fait impossible, et pourtant absolument essentiel si je devais survivre à la maladie qui m'avait entraîné dans un désespoir plus profond que je n'aurais jamais pu me l'imaginer. »*

## **Travailler le programme des AA**

Ayant reconnu tout d'abord que nous devions rester abstinentes, beaucoup d'entre nous se sont rendu compte que l'on pouvait utiliser le programme des AA sans se conformer à des concepts religieux ou spirituels auxquels nous n'adhérions pas. En nous familiarisant avec les AA, nous avons compris la signification profonde de la formulation des Douze Étapes, qui parlent d'une « Puissance supérieur à nous-mêmes » et d'un « Dieu, tel que nous Le concevons. »

Ces mots, ainsi que la tradition d'inclusion des

AA, ont rassuré beaucoup d'entre nous, en laissant la porte ouverte à toute forme de spiritualité, invitant ainsi les alcooliques de toutes confessions, croyances, et pratiques religieuses, et permettant à chacun de déterminer lui-même ou elle-même la nature de sa foi.

*« J'ai cherché à croire à quelque chose : j'ai lu des livres de philosophie, de spiritualité. J'ai exploré les religions orientales. J'ai écouté les gens parler aux réunions, et j'ai essayé d'adopter leur Puissance supérieure. Je me suis même essayé à la prière, et je suis allé à l'église. Mais, malgré tous mes efforts pour « m'éduquer » à croire en une Puissance supérieure, je ne savais pas en quoi croire. Ce que je savais, c'est que les jours où je priais semblaient meilleurs que ceux où je ne priais pas, même quand j'avais l'impression d'adresser mes prières à mon couvre-lit. »*

## **De nombreuses voies vers la spiritualité**

Beaucoup d'entre nous en sommes venus à compter sur une « Puissance supérieure », que ce soit la puissance collective des AA, le groupe des AA lui-même, ou une autre entité, un autre concept ou un autre être qui nous aidait à demeurer abstinents.

*« Mon parrain m'a encouragé à choisir ma propre conception d'une Puissance supérieure. Pas besoin de lui attribuer un sexe, un nom ou aucun autre attribut humain — il fallait simplement que ce soit 'une puissance supérieure à moi-même'. C'est là que j'ai compris que le Mouvement, même s'il était composé d'êtres humains, représentait une puissance bien supérieure aux Hommes. Encore plus surprenant, en travaillant les étapes, maladroitement et à ma manière, soutenu par l'amour inconditionnel d'amis alcooliques, j'ai découvert une voix intérieure très calme — une voix divine. »*

De nombreuses autres idées, et certaines approches, nous ont aussi aidé à rester abstinents et à comprendre comment le programme des AA pouvait le mieux fonctionner pour nous.

*« En incorporant des pratiques bouddhistes fondamentales à mes pratiques AA — me rendre régulièrement aux réunions, participer à la vie de service, travailler avec les nouveaux, vivre les Étapes et lire les publications des AA — j'ai trouvé un moyen extraordinaire d'améliorer mon contact conscient avec le Dieu de ma conception, et de vivre et laisser vivre aussi sereinement que possible. L'anxiété, la colère, et toutes les autres émotions font encore partie de ma vie, mais, petit à petit, j'apprends à les maîtriser. »*

Beaucoup d'entre nous ont des croyances et des cultures différentes, mais il y a toujours eu une assez grande latitude chez les AA pour que chaque membre

puisse pratiquer la croyance qui lui convient le mieux.

*« Je suis une Sioux/Pieds-Noirs. Je suis abstinente chez les AA depuis de nombreuses années. Plusieurs d'entre nous croient au Grand Esprit, et ce fut un grand soulagement de savoir que je pouvais croire en une Puissance supérieure de mon choix. Je n'ai eu à abandonner aucune de mes croyances en me joignant aux AA. J'ai pu vivre dans le monde des blancs, tout en conservant toutes les traditions autochtones de mon peuple, de même que les coutumes et les cérémonies. En fait, les AA ont renforcé mes croyances. Mon adhésion aux AA ne m'a aucunement contrainte, elle m'a donné plus de liberté. »*

L'esprit de tolérance est fort chez les AA, et les membres de toutes confessions et traditions trouvent un terrain commun dans notre programme de rétablissement.

*« Je suis depuis toujours un catholique pratiquant. Cela fait partie intégrante de mon expérience, de ma force et de mon espoir. J'appelle ma Puissance supérieure Dieu et je ne crois pas devoir donner d'explications chaque fois que j'en parle dans une réunion. Je suis parfaitement à l'aise quand les autres parlent de Bouddha, de Mohammed, de Yahvé, ou quel que soit le nom qu'ils donnent à leurs puissances supérieures.*

*« Mais je suis mal à l'aise quand, au sein d'une réunion, quelqu'un cite la Bible, le Coran, le Talmud ou toute autre publication étrangère aux AA comme étant la seule vérité. Cependant, pour moi, ils ont tout à fait le droit de se référer ou même de citer (brièvement) quelque extrait de ces textes si cela fait partie de leur expérience chez les AA.*

*« Pendant mes dix-huit années en rétablissement, j'ai entendu bien des propos inappropriés sur la religion, et j'en entendrai probablement d'autres... Mais jusque-là, cela ne m'a pas poussé à prendre un verre, et plus d'une fois, de manière inattendue, cela est venu enrichir mon expérience spirituelle. N'est-ce pas l'essentiel ? »*

Pour beaucoup d'entre nous, l'abstinence est un cadeau — donné librement et reçu librement. Mais il nous faut y mettre du nôtre pour la maintenir.

*« Je suis encore agnostique. Mais j'ai découvert que le programme fonctionne pour tous ceux qui le laissent agir. Je n'ai pas eu à chercher comment le travailler. Il fonctionne très bien tout seul, pourvu que je sois disposé à y mettre un peu du mien.*

*« La première chose que j'ai dû faire, c'est d'arrêter de débattre de tout. Cela ne veut pas dire que j'étais d'accord avec tout ce que j'entendais. J'écoutais simplement sans argumenter, en utilisant ce que je pouvais, et en mettant le reste de côté pour future référence.*



*« La deuxième chose que j'ai faite fut de devenir un membre actif de mon groupe d'attache, qui se trouve être celui de mon parrain. (J'ai immédiatement pris un parrain. Je savais déjà que je devais en prendre un dès que possible.) J'ai compris quelle que soit ma pratique spirituelle, il fallait qu'elle comprenne un maximum de services rendus à mes amis alcooliques, qu'ils souffrent encore ou non. »*

En travaillant le programme, nous en sommes venus à mieux comprendre la spiritualité et le rôle qu'elle joue dans notre rétablissement.

*« Quand je suis arrivé chez les AA, au début, je pensais que la religion et la spiritualité étaient la même chose. Mais j'ai appris à comprendre que la religion signifiait être engagé dans la pratique d'une croyance, et la spiritualité signifiait mener une vie active animé par des forces vitales. Je les définie comme toute puissance supérieure à moi-même, que je choisisse de l'appeler Dieu, Allah, Puissance supérieure, Intelligence créative, ou Pouvoir du Bien.*

*« Je ne pratique pas une religion spécifique, et je ne fais partie d'aucune église. D'ailleurs, cela fait longtemps que je n'ai pas mis les pieds dans un sanctuaire. Mais j'essaie de mettre en pratique les principes du programme des AA. Par ce moyen, je crois que ma Puissance supérieure vit en moi et par moi, et c'est là mon sanctuaire. »*

Avec le temps, nous en sommes venus à comprendre que nous pouvions rester abstinents et profiter de tous les avantages du Mouvement, peu importe nos croyances.

*« Quand j'ai finalement admis que j'étais alcoolique et que je suis arrivé chez les AA il y a quatre ans, j'ai pensé : 'Seigneur, pourquoi moi ?' Nous, les Juifs, sommes censés être immunisés contre l'alcoolisme, nous sommes le 'peuple élu'. C'est ainsi que se manifestait mon déni. Aujourd'hui, je suis doublement béni : je suis un Juif alcoolique en rétablissement plein de gratitude.*

*« Il m'a fallu longtemps pour séparer le Judaïsme de l'alcoolisme, pour accepter que la spiritualité n'affectait ni ne changeait mes croyances religieuses, mais les améliorait, que ma Puissance supérieure n'était pas la même que la vôtre, que la prière et ma posture en priant n'affectaient pas ma judaïcité, mais étaient nécessaire à mon rétablissement. Aujourd'hui, je peux même réciter le Notre Père sans me sentir coupable, depuis qu'on m'a fait remarquer que dans 'Notre Méthode' il est indiqué que nous devons tout faire pour devenir et rester abstinents.*

*« Pendant mes années de boisson, je me suis coupé de ma famille, de mes amis, du monde, et même de moi-*

*même. J'avais oublié les joies de ma religion et de la prière. Maintenant que je suis en rétablissement, je suis capable de m'ouvrir aux autres, je m'accepte comme je suis, je m'aime, et je retrouve ma place au sein de la race humaine. »*

Les AA ont grandi et se sont fait une place partout dans le monde. Il y a des membres de tous les sexes, toutes les races, qui parlent toutes les langues et qui pratiquent toutes les religions. Les AA ont ouvert leurs portes aux alcooliques de toutes confessions, soutenus par deux principes fondamentaux que l'on trouve dans les Traditions des AA : les AA n'ont qu'un objectif primordial — transmettre leur message à l'alcoolique qui souffre encore, et la seule condition pour être membre des AA est le désir d'arrêter de boire.

*« Mon parrain connaissait très bien les Douze Étapes des AA, les Traditions et les Concepts. Il avait une expérience solide dans le service et il m'a parlé des 36 principes sur lesquels les AA sont fondés. Et c'est à ces principes que j'ai confié ma vie et ma volonté.*

*« Ce Dieu — une 'bonne direction ordonnée' — tel que représenté par deux millions ou plus d'alcooliques, membres de ce Mouvement global, voilà ce que j'ai accepté.*

*« Appliquer les Étapes à toute ma vie, faire des efforts constants pour promouvoir l'unité dont parle les Traditions, et trouver la discipline d'appliquer les concepts à notre manière de mener nos affaires, tant dans le Mouvement que dans le monde en général, c'est tout cela qui m'a dévoilé une puissance plus grande que moi-même.*

*« Je crois que les AA sont véritablement universels, et cette conscience qui a changé la vie de tant de personnes, et qui continue de sauver la vie de tant d'autres, est digne de mon dévouement. Je n'ai jamais vu ni ressenti quelque chose de plus spirituel que la transformation qui s'opère quand les gens commencent à mettre en pratique ce mode de vie. »*

## **Une source de puissance**

L'expérience spirituelle chez les AA est vaste et variée, et les membres que les concepts spirituels peuvent déranger, après une abstinence prolongée, constatent souvent — de manière remarquable et contre toute attente — qu'ils ont vécu un changement spirituel.

*« Quand j'étais nouveau, les concepts de la spiritualité ou de la foi m'échappaient. Je n'avais aucune conception personnelle de Dieu. Je me battais pour comprendre la signification du terme « spiritualité ».*

*« En lisant l'Appendice II dans le Gros Livre, Les Alcooliques anonymes, j'en suis venu à comprendre*

*les changements profonds qu'apporte la spiritualité. Il est dit dans l'appendice : 'À quelques exceptions près, nos membres s'aperçoivent qu'ils ont découvert des ressources intérieures insoupçonnées qui deviennent pour chacun d'eux leur conception d'une Puissance supérieure. La plupart d'entre nous croient que cette conscience de la présence d'une Puissance supérieure à nous-mêmes constitue l'essence même de l'expérience spirituelle.'*

*« Il est aussi dit dans l'appendice : 'À notre avis, l'aspect spirituel de notre programme ne devrait poser de difficulté à personne. La bonne volonté, l'honnêteté et l'ouverture d'esprit sont les éléments nécessaires pour le rétablissement. Ils sont même indispensables.' »*

Certains parlent d'un « réveil spirituel », une phrase trouvée dans les Douze Étapes et dans toutes les publications des AA. Dans le livre *Les Douze Étapes et les Douze Traditions* (page 121), Bill. W écrit à propos des réveils spirituels ;

*« Il y a peut-être autant de définitions du réveil spirituel qu'il y a de personnes qui l'ont vécu. Mais chose certaine, tous les réveils spirituels authentiques ont quelque chose en commun... Quand un homme ou une femme connaît un réveil spirituel, cela signifie surtout que cette personne peut désormais agir, ressentir et croire d'une façon qui lui était jusque-là impossible par ses seuls moyens et sans aucune aide. Elle a reçu un don qui équivaut à un nouvel état de conscience et à une nouvelle façon d'être. Elle a été placée sur une voie qui l'assure que désormais, elle s'avance vraiment vers un but, que la vie n'est pas un cul-de-sac, que la vie n'est pas faite pour être subie ou domptée. D'une façon très réelle, cette personne a été transformée, car elle s'est agrippée à une source d'énergie que jusque-là, d'une manière ou d'une autre, elle s'était refusée à elle-même. »*

*« En utilisant les ressources que m'ont procuré les AA comme ma Puissance supérieure, j'ai pu travailler les Étapes comme elles sont écrites dans le Gros Livre. Je prie cette ressource intérieure et je demande de connaître sa volonté et de me donner la force de l'exécuter. Je transmets ce message à d'autres. Et cela fonctionne ! Je vis l'expérience d'un réveil spirituel et je sens que toutes les promesses se réalisent. Je me sens mieux dans ma peau que je ne l'ai été depuis des années.*

*« Je parraine maintenant plusieurs hommes et c'est un sentiment merveilleux de voir un autre alcoolique devenir abstinent. Je suis la preuve que l'on peut être athée et ne pas croire au surnaturel, et connaître tout de même un réveil spirituel et récolter les récompenses du programme de rétablissement des AA. »*

## Où trouver les AA ?

Presque partout aux États-Unis et au Canada, vous trouverez un numéro de téléphone sous l'inscription Alcooliques anonymes ou AA dans l'annuaire téléphonique local, le journal ou sur le Web.

Chaque fois qu'un groupe se réunit, il n'a qu'un seul objectif : aider des alcooliques à demeurer abstinents. Les groupes des AA se réunissent dans toutes sortes d'endroits. Il y a des réunions dans des écoles ou des églises, des groupes des AA se réunissent dans des hôpitaux ou même dans des immeubles de bureaux. L'important est de se rappeler qu'un groupe des AA n'est relié d'aucune façon à l'église, l'école ou le bureau gouvernemental où il se réunit.

Certains d'entre nous ont assisté à nos premières réunions des AA dans un hôpital, une prison ou un centre de traitement. Avant de partir, nous avons trouvé comment prendre contact avec les AA à l'endroit où nous allions rester. Certains ont trouvé les AA par une école ou un programme d'aide à leur lieu de travail. Plusieurs ont entendu parler de nous par leur médecin ou des amis.

S'il n'y a aucun groupe des AA près de chez vous, il est toujours possible d'obtenir de l'aide. L'adresse du site Web des AA du BSG est : [www.aa.org](http://www.aa.org). Vous pouvez aussi écrire à Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. C'est l'adresse postale du Bureau des Services généraux des AA. Les membres des AA qui y travaillent partageront leur expérience avec vous, et seront heureux de vous offrir des suggestions pour ouvrir un groupe des AA.

## Autres ressources AA sur ce sujet :

« Le mot "Dieu" : les membres athées  
et agnostiques chez les AA »

« Vous croyez-vous différent ? »

*Nous en sommes venus à croire*

*Les Alcooliques anonymes*

Appendice II, « L'expérience spirituelle »

Quatrième chapitre, « Nous, les agnostiques »

Tiré du AA Grapevine (en anglais) :

*Spiritual Awakenings : Journeys of the Spirit*

*Spiritual Awakenings II*

*One Big Tent*

## LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

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 notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi 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 étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire 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 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 questions 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.

**PUBLICATIONS DES AA.** Voici une liste partielle du publications des AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.  
Téléphone : (212) 870-3400 ; Site Web : aa.org.

---

**LIVRES**

LES ALCOOLIQUE ANONYMES  
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS  
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES  
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE  
RÉFLEXIONS DE BILL  
DR. BOB ET LES PIONNIERS  
'TRANSMETS-LE'

---

**PLAQUETTES**

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

---

**BROCHURES**

**Expérience, force et espoir :**

LES FEMMES DES AA  
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD  
LES JEUNES ET LES AA  
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD  
LES ALCOOLIQUE LGBTQ DES AA  
LE MOT « DIEU » : MEMBRES ATHÉES ET AGNOSTIQUES CHEZ LES AA  
LES AA POUR LES ALCOOLIQUE ATTEINTS DE MALADIE MENTALE —  
ET CEUX QUI LES PARRAINENT  
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT  
SURMONTÉ DES OBSTACLES  
LES AA ET LES FORCES ARMÉES  
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT ?  
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ  
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU  
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON  
(Brochure illustrée pour les détenus)

**Informations sur les AA :**

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA  
LES AA SONT-ILS POUR MOI ?  
LES AA SONT-ILS POUR VOUS ?  
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR  
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE ?  
VOICI LES AA  
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE  
LE GROUPE DES AA  
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME  
LE MEMBRE AA FACE À LA MÉDICATION ET AUTRES DROGUES  
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ  
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES  
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES  
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS  
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES  
D'AIDE AUX ALCOOLIQUE  
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION  
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT  
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT  
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT  
COLLABORONS AVEC NOS AMIS  
LE SENS DE L'ANONYMAT

**Pour les professionnels :**

LES AA DANS VOTRE MILIEU  
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA  
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME ?  
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ  
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS  
Y A-T-IL UN BUVEUR PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?  
LES MEMBRES DU CLERGÉ SE RENSEIGNENT SUR LES AA  
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA  
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA

---

**VIDÉOS** (disponibles sur aa.org, sous-titré)

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES  
LES AA : UN ESPOIR  
UNE LIBERTÉ NOUVELLE  
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

**Pour les professionnels :**

VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ  
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DU MILIEU JUDICIAIRE  
ET CORRECTIONNEL  
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE L'EMPLOI  
ET DES RESSOURCES HUMAINES

---

**PÉRIODIQUES**

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais)  
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol)

## 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 notre vie et celle 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.**

