

# *Mon Dieu.....*

*donnez- moi*

*la Sérénité*

*d'accepter les choses que*

*je ne puis changer,....*

*le Courage*

*de changer les choses que*

*je peux....*

*et la Sagesse*

*d'en connaître la différence*

### LES DOUZE ETAPES

- 1-Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool et que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.
- 2-Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pourrait nous prendre en main.
- 3-Nous avons décidé de confier nos volontés et nos vies aux soins de Dieu "tel que nous Le concevions".
- 4-Nous avons courageusement procédé à un minutieux inventaire moral de nous-mêmes.
- 5-Nous avons avoué à Dieu, à nous même et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
- 6-Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine ces défauts de nos caractères.
- 7-Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
- 8-Nous lui avons dressé la liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons résolu de leur faire amende honorable.
- 9-Nous avons personnellement réparé nos torts envers ces personnes chaque fois que nous pouvions le faire, sans leur nuire, ou porter préjudice à d'autres.
- 10-Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous les avons découverts.
- 11-Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de nous faire connaître Sa volonté et de nous donner la force de l'exécuter.
- 12-Grâce à ces étapes, nous avons connu un éveil spirituel; nous avons alors essayé de transmettre le message aux alcooliques et d'appliquer ces principes dans tous les domaines de notre vie.

## LES DOUZE TRADITIONS

- 1- Notre bien-être commun devrait venir en premier: notre relèvement individuel dépend de l'unité du mouvement A.A.
- 2- Dans la conduite de notre mouvement, il n'existe qu'une autorité suprême: un Dieu d'amour tel qu'il émane de la conscience de nos groupes. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs; ils ne gouvernent pas.
- 3- La seule condition pour faire partie des Alcooliques Anonymes est le désir d'arrêter de boire.
- 4- Chaque groupe devrait être autonome, sauf pour des sujets concernant d'autres groupes ou l'association A.A. tout entière.
- 5- Chaque groupe n'a qu'un seul but: transmettre un message à l'alcoolique qui souffre encore.
- 6- Un groupe A.A. ne doit jamais endosser, ou monnayer le nom d' A.A., ni le prêter à des groupements connexes ou des organisations étrangères, de peur que les soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier.
- 7- Chaque groupe doit se suffire à lui-même et refuser toute contribution extérieure.
- 8- Les Alcooliques Anonymes devraient toujours rester bénévoles, mais leurs centres de service peuvent engager et rétribuer des employés spécialisés.
- 9- Les Alcooliques Anonymes ne doivent jamais être organisés; néanmoins, ils peuvent constituer des comités ou des conseils de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
- 10- A.A. n'émet jamais d'opinion sur des sujets étrangers; son nom ne doit donc jamais être mêlé à des controverses publiques.
- 11- La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame, nous devons donc respecter l'anonymat dans nos rapports avec la presse, la radio, la télévision et le cinéma.
- 12- L'anonymat est la base spirituelle de nos traditions : nous devons nous rappeler de toujours placer les principes au-dessus des personnalités.

## INTRODUCTION

### 1- Objectif de ce travail

Nous vous présentons, sans aucune prétention, sauf celle de servir, ce manuel d'aide aux réunions des Alcooliques Anonymes ; celui-ci propose des réflexions et des suggestions à partir des Douze étapes, en vue d'aider les groupes A.A. et à rendre leurs réunions encore plus vivantes.

Il ne s'agit donc pas à proprement parler d'un ouvrage que l'on peut lire et délaissier ensuite, mais d'un document de travail pouvant favoriser la thérapie de groupe, telle que la conçoivent les Alcooliques Anonymes.

### 2- Que proposent les Alcooliques Anonymes.

-

Un formidable message d'espoir aux alcooliques qui désirent sincèrement acquérir une abstinence permanente et qui sont prêt à aller jusqu'au bout pour y parvenir.

Ce message se traduit par l'annonce que l'on peut s'en sortir et qu'en outre, l'on peut vivre heureux sans alcool, en retrouvant une personnalité responsable.

L'originalité des Alcooliques Anonymes consiste :

- à considérer l'alcoolisme comme une maladie que l'on peut stabiliser et qui comprend trois aspects ( physique, mental, moral )
- à envisager que, seul, l'on ne peut s'en tirer, qu'il nous faut l'aide d'une Puissance Supérieure à nous-mêmes et en particulier des autres, dont l'aide se concrétise sous la forme d'une thérapie de groupe conduisant au partage des expériences.
- à garantir l'anonymat, favorisant ainsi la discrétion et l'échange réciproque, en mettant tous les alcooliques sur le même pied, quels que soient leur niveaux social, culturel ou économique.....

## II

Ils proposent une méthode simple de relèvement et de restructuration de la personne qui consiste à:

1. ne pas prendre le premier verre.
2. apprendre à vivre 24 heures à la fois.
3. changer son mode de vie.

Tout ceci en participant aux réunions hebdomadaires des groupes d'Alcooliques Anonymes .

### 3. Avez-vous besoin des Alcooliques Anonymes ?

-

Si vous répondez à quatre questions ou plus, de façon affirmative, sur les douze questions ci-dessous, vous devriez réfléchir à votre problème de boisson.

1 - Avez-vous parfois essayer de cesser de boire durant une semaine ou plus pour constater que vous n'y parveniez pas ?

2 - Prenez-vous de mauvaise part les conseils d'autres personnes qui essayent de vous faire cesser de boire ?

3 - Avez-vous déjà essayer de contrôler votre consommation en abandonnant une boisson pour en adopter une autre ?

4 - Depuis un an, vous est-il arrivé de boire tôt dans la matinée ?

5 - Enviez-vous les personnes qui peuvent boire sans s'attirer des désagréments ?

6 - Les problèmes de votre consommation sont-ils devenus plus graves depuis un an ?

7 - Votre consommation d'alcool a-t-elle créé des difficultés dans votre foyer ?

8 - Dans les occasions où la boisson est limitée essayez-vous d'obtenir des verres supplémentaires ?

9 - En dépit de l'évidence du contraire, avez-vous continué à affirmer que vous pouviez cesser de boire "par vous-même" quand vous le vouliez ?

10 - Depuis un an, avez-vous eu des absences à votre travail à la suite d'excès de boisson ?

11 - Avez-vous eu des pertes de mémoire pendant que vous buviez ?

12 - Avez-vous jamais senti que vous pouviez faire plus de votre vie si vous ne buviez pas?

#### 4 - Pourquoi ce manuel ?

-

Tout d'abord, il nous faut affirmer qu'il ne s'agit nullement d'une remise en question des principes fondamentaux qui constituent les Alcooliques Anonymes , et en particulier il nous faut témoigner du souci de fidélité aux principes contenus dans les Douze étapes et les Douze Traditions.

Nous avons simplement voulu livrer des réflexions adaptées en fonction:

- des mentalités européennes d'expression française.
- de l'évolution de la société et des structures familiales et sociales.
- des changements de mentalité et des idées, particulièrement en matière de mœurs et de valeurs spirituelles.
- du nombre de plus en plus important de femmes et l'apparition de jeunes alcooliques participant à nos réunions.
- de l'apport des sciences humaines qui, bien que souvent dénigrées, n'en ont pas moins imbibé notre civilisation.
- en outre, étant donné l'extension du mouvement A.A., nous avons pensé que la rédaction d'un outil supplémentaire de réflexion pouvait présenter son utilité.

#### 5 - Mode de rédaction et d'utilisation.

Après l'élaboration d'un texte de base, celui-ci a été revu et corrigé lors de réunions de travail, par une quinzaine de membres anciens du groupe A.A. de Namur.

Nous avons voulu rédiger ce texte, non pas comme une œuvre littéraire, mais comme un texte qui doit être lu en groupe, examiné, être source de discussions.

Aussi, nous avons tenté d'utiliser un langage clair et compréhensible pour tous.

Pour la facilité, nous avons multiplié les paragraphes, de manière à rendre aisés le repérage, l'échange réciproque, le commentaire progressif.

Namur, le 17 avril 1983.

### PREMIERE ETAPE:

**Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nos vies étaient devenues incontrôlables.**

I - L'objectif principal de la première étape consiste en la description de l'aspect physique de l'alcoolisme ; toutefois, l'on y trouvera également des considérations générales sur l'alcoolisme.

II - Qu'est-ce que l'alcoolisme ? Une maladie.

1 - que contractent des hommes et des femmes qui présentent une sensibilité physique à l'alcool (sorte d'allergie ) due à une absorption répétée et une obsession mentale (sorte d'envie irrésistible) qui pousse à boire sans prendre garde aux conséquences.

2 - qui revêt un caractère unique du fait qu'elle affecte le physique, le mental et le moral.

3 - dont le développement est progressif, c'est-à-dire qui va en s'aggravant. Au début, l'alcool est consommé comme un remède à l'angoisse mais celui-ci est progressivement remplacé par un besoin obsessionnel de boire.

4 - qui est incurable. En d'autres termes, il s'agit d'une maladie que l'on ne guérit pas dans le sens où guérir voudrait dire que l'on pourrait reboire un jour normalement.

5 - qui peut être stabilisée dans la mesure où l'abstinence complète est observée.

6 - qui est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé ( O.M.S. ). L'alcoolique ne doit plus être considéré comme un individu sans volonté, mais comme un malade qui peut acquérir une stabilisation heureuse.

III - Comment se reconnaît-on alcoolique ?

1 - L'on doit se reconnaître alcoolique à partir du moment où l'on constate que l'on a perdu le contrôle de sa consommation; c'est-à-dire lorsque l'on a perdu sa liberté de choisir de boire ou de ne pas boire.

2 - Il nous faut donc constater et admettre notre impuissance devant l'alcool; celui-ci est devenu notre maître.

3 - Seul l'alcoolique peut se déclarer comme tel; il n'y a que lui qui puisse juger s'il a perdu sa liberté vis-à-vis de l'alcool.

4 - La perte de contrôle de la consommation n'est pas nécessairement liée à une consommation excessive d'alcool, on peut être alcoolique sans nécessairement s'enivrer. Ce qui compte, c'est que l'on devient dépendant de l'alcool.

5 - A côté d'alcooliques qui boivent tous les jours, il existe des alcooliques cycliques; ceux-ci boivent par périodes, qui d'ailleurs ont tendance à se rapprocher avec le temps. Ils se différencient des buveurs normaux par le fait que ( comme les autres alcooliques ) une force aveugle les pousse à boire de manière anormale et contre laquelle leur volonté et leur raison peuvent de moins en moins.

6 - Les "manières de boire" sont parfois différentes: ainsi, les hommes boivent parfois pour se sentir à l'aise en société ou pour vaincre une timidité - les femmes semblent boire pour s'évader, rêver, être bien. Nous essayerons dans les chapitres ultérieurs de mieux préciser ces aspects différents.

7 - Un certain nombre de comportements peuvent être signes de dépendance; tous ces comportements ne sont cependant pas communs à tous les alcooliques.

- a) rechercher des occasions de boire ou des prétextes ( parfois contradictoires ):
- b) boire pour oublier ses problèmes ( vrais ou faux ), ses inquiétudes, pour se "remonter"
- c) manifester des pertes de mémoire ;
- d) boire en cachette: l'alcool devient un souci pour le buveur ;
- e) cacher sa consommation et prendre un "acompte" par peur d'en être privé ;
- f) éviter de parler de la boisson - ne pas accepter que l'on en parle - se fâcher lorsque l'on parle de sa consommation - tendre à s'isoler;

- g) ne plus goûter ce qu'il boit; avaler uniquement pour en sentir les effets;
- h) boire le matin pour se retaper; c'est l'apparition de la phase de non-retour. Démoli l'alcoolique ne peut entreprendre une autre journée sans apaiser ses nerfs surexcités et se remettre d'aplomb par une consommation matinale au lever, parfois au lit.

#### IV - De la thérapie des Alcooliques Anonymes.

- 1- Contrairement à d'autres approches qui se cantonnent à traiter un aspect de la maladie alcoolique, les A.A. ont mis au point une méthode de relèvement, fruit de l'expérience vécue, qui s'attache aux trois aspects de la maladie ( physique, mental, moral )
- 2- Puisque d'une part, il s'agit d'une sensibilité physique à l'alcool, l'abstinence complète s'impose. Les A.A. apprennent donc à ne pas prendre le premier verre (celui qui déclenche le processus ) et à vivre 24 heures à la fois.
- 3- et puisque, d'autre part, il s'agit d'une obsession mentale, ils développent au cours de leurs réunions la thérapie de groupe et proposent un programme de relèvement spirituel.
- 4- L'originalité de cette thérapie consiste à substituer à une privation un nouveau mode de vie, qui favorise ainsi une abstinence heureuse et durable, permettant le retour à une existence normale.
- 5- Les A.A. ne sont pas des gens qui ne peuvent plus boire : ce sont des hommes et des femmes qui ont choisi librement de ne plus boire et qui en sont heureux.

#### V - Description de la maladie alcoolique dans ses aspects physiques.

- 1- L'absorption d'alcool et son augmentation graduelle engendrent des désordres physiques et nerveux nettement défavorables au bien-être et à la santé.

2 - L'alcoolique ne s'aperçoit pas toujours de l'état de sa dégradation physique : sa mentalité faussée par l'alcool l'empêche de se voir tel qu'il est.

3 - Nous ne tenons nullement à rédiger un traité de médecine. Nous tenons simplement à signaler, d'une part l'apparition de signes pathologiques observables par l'alcoolique, et d'autre part à signaler des maladies dont l'alcool est souvent le facteur déclenchant principal.

4- La destruction physique est parfois très rapide, parfois celle-ci prend des années; c'est ainsi que certains ont la "chance" d'arrêter l'esclavage de cette drogue avant d'avoir connu des délabrements physiques importants - c'est pourquoi tous les alcooliques n'éprouvent pas tous les symptômes ou maladies signalées.

5- a) Troubles du système digestif:

- apparition de nausées au saut du lit avec vomissements douloureux, de diarrhées brutales.
- le foie, filtre de l'organisme, s'engorge progressivement et cela peut se terminer par une cirrhose dont on ne perçoit l'existence que des années après son début.

b) Troubles du système cardio-vasculaire:

- danger de péril hémorragique: la déficience du foie peut entraîner une coagulation du sang retardée ou insuffisante.
- probabilité plus importante d'infarctus ou de myocardite ( appelé aussi "le gros cœur de l'alcoolique" )

c) Trouble hormonal: atteinte thyroïdienne, caractérisée par l'apparition de sueurs, tremblements, excitabilité, peau desséchée.....

d) Troubles de la vision: influence négative sur l'acuité visuelle et difficulté progressive à distinguer les petits objets, comme les lettres imprimées par exemple.

e) Troubles du système nerveux:

- il y a la fréquente dépression nerveuse, que l'alcoolique attribue à ses "problèmes" alors que la cause principale en est l'abus d'alcool.
- l'alcool, super-absorbant vitaminique, allié à une malnutrition fréquente, entraîne des répercussions rapides et graves sur le système nerveux.
- apparition de lésions du système nerveux périphérique ( polynévrite ) caractérisées par des fourmillements des pieds et des jambes, des insomnies.
- faut-il parler du délire alcoolique ( pré-delirium tremens ) si douloureux et avec son cortège d'hallucinations visuelles terrifiantes ?

- enfin, faut-il parler des psychoses alcooliques occasionnant des destructions
- cérébrales irréversibles pouvant conduire à la folie ou à la mort.

#### V. - Le rétablissement physique.

- 1- La première condition pour envisager un rétablissement physique sérieux est l'arrêt complet et durable de la consommation d'alcool.
- 2- Nombreux sont ceux pour qui l'abstinence totale suffit, après quelques jours de tremblements ou d'angoisses, à démarrer un "miracle" complété par la pratique du programme A.A..
- 3-
  - a) Pour certains, dont l'état de délabrement physique est important, l'intervention du médecin doit être envisagée. Il ne faudrait pas qu'une mauvaise condition physique compromette des chances de rétablissement.
  - b) Cependant, il faut savoir qu'une cure hospitalière n'a jamais guéri un alcoolique. Celle-ci doit être considérée uniquement comme une remise en forme physique qui doit être suivie, pour être efficace, d'une adhésion à un groupe du genre A.A. La cure doit être une sorte de tremplin de départ.
- 4-
  - a) Le choix du médecin est d'importance.
  - b) Le médecin peut, par une cure vitaminique et parfois par un support médicamenteux passager, améliorer l'état de l'organisme, qui souvent se trouve en état d'hypovitaminose, et parfois l'arrêt de la consommation d'alcool peut entraîner une impression dépressive passagère.
  - c) Toutefois, il est important d'avertir le médecin pour qu'il ne prescrive pas de médicaments qui ne conviendraient pas à notre allergie à l'alcool ; il ne faudrait cependant pas nous installer dans une nouvelle dépendance - ne pas substituer une drogue par une autre.

VII. - L'expérience a démontré que le rétablissement de l'alcoolique dépend des conditions suivantes:

- 1- Éprouver un désir sincère et permanent d'arrêter de boire.
- 2- Admettre son impuissance devant l'alcool, poison lent et mortel pour lui, et se reconnaître alcoolique.
- 3 - Nous considérer comme des malades, venus aux A.A. pour y suivre un traitement.
- 4 - S'appliquer à comprendre et à connaître la maladie alcoolique qui affecte le physique le mental et le moral.
- 5- Croire au programme A.A. et mettre celui-ci en pratique, pour se prémunir contre le danger d'un retour à l'alcool.
- 6- Croire que nous pouvons acquérir une abstinence heureuse, tout en sachant que nous ne pourrions plus jamais boire de l'alcool.

## DEUXIEME ETAPE:

**Nous sommes arrivés à croire qu'une Puissance Supérieure plus forte que la nôtre pouvait nous rendre la raison.**

I - La deuxième étape poursuit deux buts essentiels:

- 1- décrire l'aspect mental de la maladie alcoolique.
- 2- montrer l'importance du recours à une Puissance Supérieure à la nôtre dans l'aide au rétablissement.

II - L'alcoolisme est une maladie mentale.

1- L'empoisonnement chronique par l'alcool produit un besoin obsessionnel de boire d'où résulte une conduite insensée.

2- L'alcoolique refuse souvent que l'on mette en doute son équilibre mental. Ainsi, par exemple:

- a) est-ce un acte sensé que de prendre le premier verre alors que nous savons que celui-ci entraînera d'autres ?
- b) pouvons-nous faire preuve d'un mode de penser correct alors que nous commençons à avoir des souvenirs déficients ?

3- Des comportements anormaux se manifestent. L'alcoolique ne peut les accepter aisément, mais ils sont constatés par les autres; ainsi:

- a) l'entourage ( familial, professionnel, les voisins ) a remarqué depuis longtemps sa conduite imprévisible.
- b) si pour l'homme, le jugement social est parfois pendant un certain temps, quelque peu indulgent, par contre pour la femme la rumeur publique est toujours rapidement négative, mettant en doute l'équilibre mental de celle-ci. L'alcoolisme féminin est rapidement qualifié de névrotique.
- c) l'alcoolique "en cure" est pratiquement toujours un malade traité pour les nerfs, mais celui-ci attribue presque toujours ses problèmes nerveux à d'autres facteurs qu'à l'alcool - notamment à la fatigue ou à des ennuis indépendants de lui. Son entourage n'est habituellement pas dupe: il sait que son état mental est consécutif à l'abus d'alcool.

III - Influences de facteurs de personnalités et de circonstances déclenchantes.

\_1- L'on constate souvent chez l'alcoolique une certaine fragilité émotionnelle dont les causes peuvent être multiples - ainsi par exemple:

- a) la présence d'une certaine timidité entraînant des difficultés de contact ( difficultés d'entrer dans un magasin, de réaliser un achat, de téléphoner, de prendre la parole, etc..)
- b) une peur de l'inconnu entraînant une fuite devant les problèmes réels ou imaginaires.
- c) une tendance à l'indécision conduisant à reporter les échéances.
- d) une tendance à la rébellion contre les attitudes hyper-protectrices ou autoritaires (des parents, de la mère, de l'époux(se) ).
- e) un problème dans le domaine des relations sexuelles.

Pour l'alcoolique, boire peut être :

- une nécessité pour que l'activité sexuelle puisse s'exercer, l'alcool atténuant les blocages.
- une substitution à cette activité sexuelle ; refuge de ceux qui ne parviennent pas à la satisfaction totale ou qu'une anomalie afflige.
- une manière d'anéantir toute activité sexuelle pour diverses raisons, parfois par un mécanisme d'autopunition.

2- L'alcoolique pratiquant est souvent, voire toujours un "comédien" qui aime jouer un rôle.

Par exemple:

- a) l'alcool lui permet d'être au diapason des autres et d'apparaître comme différent de ce qu'il est, par crainte de déplaire ou de ne pas être accepté.
- b) l'alcoolique morose est contrit d'avoir bu, "promet" de ne plus recommencer; manifestant de la bonne volonté, il apparaîtra alors comme persécuté, allant jusqu'à faire passer son conjoint comme persécuteur.
- c) cela explique en partie l'attrait du "groupe bistrot" où l'alcoolique jouit d'une certaine considération, du moins tant que les convenances sociales sont respectées, et où il peut jouer un rôle en dehors de la réalité.
- d) enfin, certains alcooliques iront jusqu'à se rendre malade physiquement pour attirer l'attention sur eux et obtenir des compensations affectives.

3- Des circonstances peuvent avoir un effet déclenchant qui n'expliquent cependant pas le comportement alcoolique. En effet, tout le monde ne devient pas dépendant de la boisson sous l'influence de ces facteurs ou circonstances. Ainsi par exemple :

- a) de plus en plus dans la vie sociale, les occasions de boire se multiplient sous le prétexte fallacieux de faciliter les contacts, ce qui amène certains à boire par habitude ou entraînement.
- b) dans le domaine professionnel, secteur où les femmes en particulier doivent "s'affirmer", l'alcool peut être un moyen pour celles-ci de s'assurer, de tenir nerveusement ou d'être d'accord avec leurs collègues masculins.
- c) la dégradation de la cellule familiale engendrant de nombreuses séparations, crée un isolement de plus en plus fréquent; il y a de plus en plus de personnes vivant seules des responsabilités familiales.

4- Ainsi, si au départ l'alcool est souvent considéré comme un remède à l'angoisse, qui agit comme un médicament euphorisant, il produit rapidement l'effet inverse, devenant une drogue qui réaccentue l'angoisse et entraîne des dégradations mentales.

Remarquons en passant que certains conjoints ne souhaitent pas que l'alcoolique devienne abstinent, afin de masquer leurs propres déficiences; en effet, l'alcoolique stabilisé devient une autre personne exerçant son sens critique avec plus de justesse.

IV.- Description de la maladie dans ses aspects mentaux et dans son évolution vers la dégradation de la personnalité.

1- La dégradation mentale ne s'effectue que lentement; aussi, cela encourage-t-il des illusions sur notre véritable état mental.

2- Toutefois, si l'intoxication par l'alcool perdure, cette destruction tend à s'accélérer et devient inexorable ; l'on assiste à une détérioration importante du cerveau, qui peut conduire à la folie.

3- Heureusement, tous les alcooliques n'arrivent pas à ce degré de délabrement mental. Cependant, un certain nombre de réactions et de conduites anormales sont communes à la plupart des alcooliques. Ainsi :

- a) refuser d'admettre que l'alcoolisme est une maladie qui influence notre mental et croire que nous pourrions modérer notre consommation.
- b) s'apitoyer sur son sort en buvant pour se donner le courage physique et mental d'affronter ses responsabilités quotidiennes.
- c) croire en l'alcool "médicament miracle", notamment en ayant le besoin urgent d'un verre le lendemain pour se retaper.
- d) être incapable de se critiquer et en particulier s'avérer incapable de voir et d'admettre des torts que nous avons faits aux autres et à nous-mêmes.
- e) vivre dans le mensonge en inventant des alibis souvent enfantins pour justifier nos excès.
- f) conduire sous l'influence de la boisson et croire que notre conduite s'en trouve améliorée.
- g) raisonner de travers en éprouvant des difficultés de concentration, d'assemblage de deux idées ou en effectuant des redites fréquentes.
- h) dilapider l'argent et prendre des risques financiers pouvant avoir des conséquences dramatiques pour notre famille et pour nous-mêmes.
- i) manifester une irritabilité chronique avec refus de la contradiction pouvant entraîner des violences.
- j) perdre la notion du temps vécu avec apparition de pertes de mémoire entraînant les conséquences angoissantes qui en résultent.
- k) tendre à l'autodestruction avec désir ou tentative de suicide.
- i) le délire alcoolique ( delirium tremens )

#### V.- A propos des possibilités de rechutes et de certaines cures.

1- L'ivresse physique est toujours précédée d'une ivresse mentale qui conduit à l'inconscience de l'esprit caractérisée par la réapparition de la critique négative (surtout concernant les autres) et d'un "moi, je..." dangereux. Soyons attentifs aux signes avant-coureurs tels que: impatience, dépression, agitation, repli sur soi .....

2- Certaines cures peuvent être inadéquates pour l'alcoolique ; nous pensons à ces cures individuelles qui pousse l'alcoolique à s'analyser de plus en plus en remontant dans son passé, le menant souvent à une culpabilisation plus grande qui renforce son anxiété.

L'analyse du passé peut être négative, si elle n'est que cela.

- L'alcoolique, pour pouvoir en sortir, doit avoir l'occasion de dialoguer avec d'autres, en particulier avec des alcooliques stabilisés et arriver ainsi à modifier son mode de vie.

VI. - De la croyance qu'une Puissance Supérieure à la nôtre peut nous aider à retrouver notre équilibre mental.

- Quand l'alcoolique atteint son fond affectif, il a perdu tout espoir en lui-même ; il ne croit plus en rien et doute même de sa raison de vivre.

- Pourtant, lorsqu'il a la chance de franchir la porte d'un local A.A., il pose un acte de foi ; il admet la possibilité de l'aide des autres qui représente pour lui une force plus grande que la sienne. Pour lui, c'est reconnaître que le groupe A.A., où il est compris avant d'avoir eu à s'expliquer, est un message d'espoir et un moyen puissant de redressement.

- Accepter cela peut être l'étincelle qui fait démarrer une abstinence: mettre notre confiance dans autre chose que soi entraîne une modification de notre tournure d'esprit qui est essentielle à notre rétablissement.

- Le remplacement d'une pensée négative ( avec apitoiement sur soi, critique de tout et de tous... ) par une pensée positive ( aboutissant à une réestime de soi et des autres, la redécouverte de l'amitié et des vraies valeurs ) anéantira progressivement l'obsession mentale au profit d'un meilleur équilibre personnel.

- Le mouvement A.A. a été créé par des protestants américains, d'où son inspiration religieuse. Il est cependant ouvert à tous. D'une part, il ne faut pas confondre réveil spirituel et réveil religieux ; reprendre goût à la vie est la preuve d'un réveil de l'esprit jusqu'alors embué par l'alcool. D'autre part, de quel droit pourrions-nous prétendre convaincre les autres d'accepter du jour au lendemain une conception spirituelle que nous avons si longtemps rejetée? La tolérance est un grand principe des A.A..

VII. - De la thérapie des A.A. et du rétablissement mental.

- Le nouveau mode de vie proposé par les A.A. nous apprendra à vivre 24 heures à la fois, de manière à réduire nos tendances anxieuses. Nous nous tracassons souvent pour des problèmes qui aujourd'hui empoisonnent notre vie quotidienne et que demain peut-être nous aurons oubliés ou qui auront trouvé des ébauches de solution.

- La pratique des 12 étapes nous fera acquérir en outre le vrai bon sens, souvent si proche de la réalité. Nous apprendrons à faire la part des choses: *celles qu'il faut accepter et celles que l'on peut changer*. Nous tendrons vers plus de sérénité ( programme de toute une vie ), loin des passions si mauvaises conseillères pour nous, en cultivant la tolérance, l'humilité et en faisant passer la réflexion avant l'action.

TROISIEME ETAPE :

**Nous avons décidé de confier nos volontés et nos vies aux soins de Dieu, tel que nous le concevions.**

I.- La troisième étape poursuit deux buts principaux:

- 1 - décrire l'aspect moral de la maladie alcoolique.
- 2 - montrer la nécessité de laisser agir une Puissance Supérieure à la nôtre.

II. - L'alcoolisme est une maladie qui a des effets dans le domaine moral.

1.- La consommation abusive d'alcool nous amène à une altération des valeurs morales traditionnelles et notre conduite s'en trouve perturbée.

2 - Comment pourrait-il en être autrement ?

- grâce à sa raison, l'être humain est libre d'agir et de faire le bien ou le mal en toute connaissance.
- mais lorsqu'il boit, il perd cette liberté, se révélant incapable d'utiliser sainement sa raison, comme l' a montré la deuxième étape.
- par conséquent, l'on assiste à une diminution de sa conscience morale et à une altération des valeurs spirituelles : l'alcoolique en arrive à ne plus distinguer et à ne plus pouvoir choisir entre le bien et le mal.

3- Il apparaît donc une perte du sens des responsabilités vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis des autres.

III. - Description de jugements ou de comportements consécutifs à une diminution du sens moral.

-

1 - La dégradation morale peut se présenter à divers niveaux de gravité. Certains jugements ou comportements moraux sont communs à la plupart des alcooliques, d'autres ne se manifestent que dans des cas graves.

2 - Nous n'avons nullement la prétention de procéder à une analyse complète du comportement moral de l'alcoolique, mais seulement de signaler des exemples particulièrement frappants.

3 - Ainsi, l'on peut constater l'apparition:

- a) d'une incapacité progressive à juger ses conduites avec objectivité et sérénité ;
- b) de négligences de devoirs familiaux ( de père, de mère, d'époux, d'épouse ) pouvant conduire à l'abandon de la famille.
- c) de négligences de devoirs professionnels. Au début, il persiste des automatismes professionnels; l'alcoolique continue à "avoir l'air de", mais à un stade plus avancé, l'on constate des baisses de rendement, des oublis, des erreurs, de l'absentéisme ;
- d) de mensonges pour masquer des déficiences ;
- e) de vols ou de vols déguisés ( comme vol de bouteilles, détournement de l'argent du ménage, trafic de comptabilité ) ;
- f) de jalousies morbides et absurdes ou de haines pour des motifs souvent futiles ;
- g) de menaces de vengeance ou l'on maltraite les autres plus psychologiquement que physiquement ;
- h) de violences réelles avec rage de destruction ;
- i) de délit d'attentat aux mœurs, d'outrages publics à la pudeur, de tentatives de viol ou de viols ;
- j) de fréquentation de milieux inhabituels pouvant conduire à un phénomène de clochardisation ;
- k) de crimes passionnels ou de crimes en conduisant un véhicule sous l'influence de la boisson ;
- l) de suicides personnels ou collectifs ( le mari ou la femme essayant d'entraîner ses enfants dans la mort ) ;

4- Un certain nombre d'exemples cités ci-dessus amène l'alcoolique à avoir des démêlés avec la justice et parfois pour des faits graves.

- L'alcoolique n'étant pas assez fort pour dominer l'impulsion d'un instant, se retrouve un jour, sans comprendre, derrière les barreaux, déclarant : "Je n'étais pas moi-même ce jour-là". Tous les jours, les journaux sont remplis de drames de boisson.

- Nous sommes peut-être parmi ceux que le pire a épargnés.

5- L'alcoolisme dans ses aspects moraux est peut-être la partie la mieux perçue par les femmes qui se sentent particulièrement culpabilisées, avec des tendances à se replier sur elles-mêmes, se sentant souvent rejetées de leurs positions de fille, d'épouse et/ou de mère.

IV. - De la nécessité de laisser agir une Puissance Supérieure, telle que nous la concevons.

\_1- Nos problèmes viennent avant tout de nous-mêmes.

a) tout d'abord de notre orgueil :

- nous avons toujours cru que notre intelligence et notre volonté suffisaient pour diriger notre vie personnelle ;

- nous avons voulu nous débattre nous-mêmes dans nos vies, d'autant plus que nous ne souhaitions pas devoir quelque chose à qui que ce soit, fût-ce même à Dieu.

b) ensuite de notre égoïsme, qui nous a menés à centrer toutes nos activités en vue de la satisfaction principale de nous-mêmes.

c) nous n'avons pu maîtriser l'alcool malgré nos efforts ; nous avons ainsi perdu confiance en nous-mêmes devant cette impuissance et nous avons atteint un "fond moral ".

2- La seule chose sensée à faire est donc d'abandonner notre orgueil mal placé qui nous empêche d'accepter au moins l'aide d'autrui, qui s'avère plus apte que nous-mêmes à diriger notre vie.

3- Ensuite, il nous faut tenter de développer nos propres valeurs spirituelles en laissant agir la Puissance Supérieure, pour cela, il nous faut faire preuve d'honnêteté et d'humilité. Il nous faut renoncer à vouloir être le plus fort, renoncer à développer le "moi, je..."

4- Enfin, le mode de vie A.A. nous permettra d'acquérir une abstinence heureuse.

#### V. - De l'aide des A.A. et du programme A.A. dans le relèvement moral.

1- Nous avons admis la nécessité de confier nos vies à autre chose qu'à notre volonté propre.

2- Pour laisser agir cette Puissance Supérieure à nous, quelle qu'elle soit, il faut:

a) participer régulièrement aux réunions A.A., où les échanges et les partages

d'expériences entre nouveaux et anciens ( et réciproquement ), favorisent l'écoute, la tolérance, l'acceptation de soi, l'acceptation des choses que l'on ne peut changer, et développent le jugement....

b) envisager la pratique continue des étapes comme mode de vie, c'est-à-dire en appliquant dans la vie réelle les principes émis dans ces étapes, et ceci dans la mesure de nos moyens personnels et actuels.

- c) changer nos habitudes de vie en prévoyant des moments de détente, de silence, de réflexion qui sont excellents à notre tempérament nerveux, surtout lorsqu'il est sous pression, et qui nous apprennent à pondérer notre action.
- d) ne pas vouloir changer tout et tout de suite ;  
il nous faut apprendre à vivre un jour à la fois, en considérant que demain est encore à écrire et que le temps arrange bien les choses.
- e) savoir que l'abstinence n'empêchera pas l'apparition de problèmes nouveaux engendrant parfois des rebuffades, des refus successifs ou des crises.  
Examinons avec sérénité ces événements qui nous permettront peut-être, si pas souvent, de franchir d'autres pas.

VI. - En guise de conclusion. (extrait du Congrès A.A. - Namur 82 )

- L'abstinence, c'est un arrêt de mort pour notre égoïsme. C'en est fini de nos rancunes, de nos critiques stériles, de notre fausse pitié, de notre intolérance, de nos craintes puériles, de nos colères sans fondement. C'en est fini du règlement de compte systématique avec la foi qui berça notre enfance. C'en est fini de nos fuites, de nos lâchetés.

- Au-delà de l'abstinence, c'est la naissance d'un homme nouveau à la recherche de valeurs authentiques, c'est l'homme de l'amende honorable et du pardon, c'est l'homme de la justice et de la probité, un homme de bon conseil dont les avis sont entendus, écoutés et suivis, un homme responsable.

- Il a retrouvé, purifié la foi de sa jeunesse ou lui a substitué une philosophie qui puise sa substance dans la richesse de l'homme : l'amour des autres.



2- Il se présente également le cas de nouveaux qui ne croient pas en l'utilité ou en la nécessité d'un examen approfondi de leur personnalité. Par exemple:

- a) - si nous voulons bien admettre que nous avons un problème d'alcool, dans notre esprit celui-ci est uniquement le résultat d'une allergie physique.
  - cette attitude est la preuve que nous n'acceptons que du bout des lèvres les trois aspects de la maladie et leur interdépendance.
- b) - nous croyions que c'étaient les circonstances qui nous amenaient à boire.
  - cette conception est tout aussi erronée. Nous avons constaté, lorsque nous changions les conditions qui, pensions-nous, nous menaient à la boisson, que le résultat restait négatif.
- c) - nous avons pu attribuer notre comportement alcoolique à la conduite des autres envers nous.
  - nous n'avons jamais pensé que notre jugement, faussé par l'alcool, nous enlevait toute objectivité et qu'il fallait d'abord nous changer nous-mêmes.

3- Pourtant, l'amélioration de notre personnalité est une garantie, non seulement du maintien de notre abstinence, mais surtout que celle-ci soit de mieux en mieux acceptée et vécue, nous conduisant vers une sobriété heureuse et sereine.

Si nous ne luttons pas contre nos défauts, ils risquent de remettre un jour en question la réalité même de notre alcoolisme et par conséquent de notre abstinence.

#### IV.- Attitudes d'esprit favorables à une bonne compréhension de la quatrième étape.

1- Il faut signaler que les traits de caractères que nous allons examiner ne sont pas propres uniquement aux alcooliques, même si nous en possédons la plupart à des degrés divers.

2- S'il est bon de rechercher ce pourquoi nous étions en guerre avec nous-mêmes, il ne faut pas que cette analyse soit faite dans un esprit négatif. Pour nous le passé est mort ; il ne doit être là que comme source d'expériences.

3- Cette réflexion personnelle doit être effectuée dans un esprit positif, c'est-à-dire que cette meilleure connaissance de soi doit servir à l'amélioration de notre personnalité tout entière.

4- Il faut se rappeler qu'à côté d'un passif, il y a toujours un actif.

5- En outre, il existe des réactions normales d'égoïsme: il y a des craintes ou des attitudes prudentes qui se justifient, de l'amour-propre normal, etc...

6- Si l'analyse personnelle est souvent utile, elle est encore plus salutaire en période de crise matérielle ou morale, car celles-ci sont souvent l'occasion de nouvelles prises de conscience qui peuvent nous amener à la découverte d'autres valeurs plus essentielles.

7- Il faut bien se rendre compte qu'il s'agit de notre inventaire et non de celui des autres ; nous n'avons pas ici à analyser les torts des autres envers nous.

8- Enfin, rappelons-nous que l'adhésion au mouvement A.A. est pour nous comme une nouvelle naissance à la vie, qui doit faire de nous des femmes et des hommes nouveaux.

#### V. - Comment réaliser cet examen ?

1- Cet examen ne doit pas être effectué comme le feraient des spécialistes, mais à notre manière.

2- Ainsi, l'on peut déjà procéder à un examen personnel très approfondi en analysant nos actes à la lumière de la simple question: " quelles sont ou quelles étaient nos intentions ?" - " celles-ci sont-elles ou étaient-elles égoïstes ou non ? ".

3- Dans la pratique, la meilleure façon de réaliser la quatrième étape est d'effectuer un **bilan écrit** que l'on rédige progressivement après ***avoir acquis une abstinence suffisamment sérieuse.***

4- Il ne faut pas nous réfugier derrière une certaine incapacité d'écrire ; faites-le à votre façon en notant de temps à autre les choses qui vous paraissent importantes. Vous verrez que, un peu à la fois, celles-ci formeront un tableau complet de vous-mêmes et de vos réactions.

5- Il est fortement conseillé de faire ce bilan **par écrit** d'abord pour être clair, ensuite pour ne rien oublier.

6- En outre, notre personnalité n'est pas quelque chose de figé, mais au contraire une chose qui évolue en fonction de notre âge, de notre expérience, de notre vie tout entière. C'est pourquoi il est bon périodiquement de s'extraire de la routine quotidienne pour réfléchir et réajuster notre bilan.

7- Notons que le bilan mental quotidien qui consiste en un bref regard sur sa journée peut être un élément important dans l'élaboration du bilan général.

- 8- En bref, la quatrième étape exige de nous un inventaire personnel qui doit être accompli :
- progressivement, sans vouloir le faire dans la précipitation, comme pour s'en débarrasser.
  - courageusement, c'est-à-dire honnêtement.
  - complètement, en rejetant les demi-mesures.
  - nécessairement, et ceci pour le maintien de notre abstinence et le développement de notre personnalité nouvelle.

VI. - Les principaux traits de caractère que nous allons tenter de décrire et qui sont communs à la plupart des personnalités alcooliques seront:

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| A. <b>la crainte</b>    | E. <b>la jalousie</b>     |
| B. <b>l'apitoiement</b> | F. <b>la rancune</b>      |
| C. <b>la critique</b>   | G. <b>la colère</b>       |
| D. <b>l'intolérance</b> | H. <b>la malhonnêteté</b> |

#### A. LA CRAINTE

1- La crainte apparaît comme un sentiment

- qui est pratiquement commun à tous les alcooliques.
- qui semble même être un des premiers qui nous pousse à prendre le premier verre ; absorbé au début comme un médicament, souvent dans le but de nous donner de l'assurance en nous-mêmes et vis-à-vis des autres.

2- La crainte peut être le reflet d'une attitude positive ou négative.

1°) - il existe une crainte normale et salutaire qui s'identifie à la prudence

- cette dernière
  - développe une attitude réfléchie qui pèse le pour et le contre
  - permet de faire la différence entre l'audace et la témérité
  - conduit à l'utilisation de méthodes sûres d'action.

2°) - la plupart du temps, l'alcoolique

- n'utilise que les aspects négatifs de la crainte
- manifeste une attitude de peur devant la vie qui entraîne une perte de tranquillité d'esprit.
- est amené à adopter des conduites inadaptées.
- en arrive à une conception pessimiste de la vie.

### 3- La crainte peut présenter des formes multiples, soit qu'elles viennent

- de notre propre personne: être toujours sur le qui-vive, avoir peur de l'engagement personnel, avoir peur de ne pas être à la hauteur de la situation.....
- des autres:
  - peur de l'autorité familiale, professionnelle
  - peur de l'opinion ou du jugement d'autrui
  - peur de ne pas être considérés à notre propre valeur, ( en tout cas celle que nous nous attribuons )
- d'événements extérieurs, auxquels souvent l'on ne peut rien changer comme la peur du chômage, de l'accident, de la guerre, de la mort.

### 4- La crainte de manquer d'alcool

- fut l'une des craintes que nous cultivions pendant notre période alcoolique. - nous conduisait à boire avant d'aller quelque part afin de " prendre de l'avance" -
- a parfois amené certains à hésiter à devenir abstinent par peur de souffrir de manque ou de tremblements.
- Dans ce dernier exemple, intervient aussi la crainte du jugement d'autrui face à notre abandon des boissons alcoolisées. N'allions-nous pas être la risée ou l'objet de déconsidération ? Rappelons-nous que c'est notre vie qui est en cause et que la plupart du temps les autres se moquent bien de ce que nous consommons, sauf s'il s'agit de proches ou de personnes qui ont elles-mêmes des problèmes de boisson.

### 5- L'alcoolique abstinent ne doit pas vivre "sous une cloche de verre" comme si l'alcool n'existait pas.

- Ce comportement serait l'expression d'une crainte négative et l'homme est un être social qui ne peut se couper de la vie, du monde, de ses amis.....
- Bien sûr, il ne faut pas être téméraire et il est prudent au début de ne pas:
  - conserver à portée de main des boissons alcoolisées à la maison ou sur son lieu de travail.
  - fréquenter les débits de boissons, sauf si nous avons une raison impérative de le faire.

- Après une période d'abstinence suffisamment prolongée, nous assisterons à une modification de notre attitude vis-à-vis de l'alcool . Nous constaterons qu'il est permis de vivre sans éprouver le besoin d'alcool . Nous ne sommes plus ni seuls, ni privés.

### B. L'APITOIEMENT sur soi-même.

1- L'apitoiement sur nous-mêmes, qui apparaît souvent chez l'alcoolique est fréquemment le résultat de nos craintes.

2- Nous nous sommes tous complu dans diverses formes de fausse pitié, surtout lorsque nous avons bu. Ainsi, que de fois ne nous sommes-nous pas considérés comme le plus malheureux des êtres, transformant de petits ennuis en catastrophes.

3- Cette forme de fausse pitié a pu satisfaire notre tendance à fuir ou à nous plaindre.

Cela a pu

- nous conduire jusqu'aux larmes, réelles ou feintes.
- nous amener à simuler des maladies imaginaires ou à les prolonger
- nous permettre une évasion dans le passé, dans l'enfance.
- nous permettre de recevoir des caresses ou des marques de tendresse.

4- Lorsque nous redevenons sobres, nous nous apercevons de l'erreur de cette attitude envers la vie et envers ceux que nous côtoyons.

- Nous nous considérons comme malheureux
- n'étions-nous pas les artisans de notre malheur ?
- l'étions-nous réellement ou avons-nous simplement l'impression de l'être ?

5- Cette tendance à la culpabilisation de soi-même ne serait-elle pas plus fréquente chez les femmes alcooliques qui font souvent preuve d'un alcoolisme caché ?

- du fait déjà que celles-ci sont habituellement l'objet de manifestations de dégoût, de rejet voire de mépris par la société.
- qui se manifeste moins par des revendications démonstratives ou provocantes
- qui les pousse à un repli sur elles-mêmes, accentué par leur nature à une plus grande tendance à la rêverie.
- Cette forme d'évasion
  - permet de vivre autrement, en masquant des désirs insatisfaits
  - peut conduire à la création d'un monde imaginaire et d'une atmosphère irréaliste qui comble un immense désir d'émotion et de tendresse

- entraîne une sorte de double vie dans laquelle la frontière entre le réel et l'imaginaire n'est pas toujours bien fixée.

**-Il est évident que cette forme de fuite n'est pas exclusivement réservée aux femmes alcooliques, ni même aux alcooliques en général.**

### C. LA CRITIQUE

#### 1- La critique

- se caractérise souvent par une manière négative de juger
- est fréquemment une manifestation égocentrique se traduisant par des jugements du genre "moi, je..."
- fréquente chez l'alcoolique, elle se transforme progressivement en une habitude systématique à propos de tout et de rien
  - s'accroît avec l'aggravation de la maladie et enlève l'espoir d'une abstinence.

#### 2- La critique négative a pour conséquences, notamment:

- la disparition graduelle de jugements objectifs et sereins, ce qui nous empêche de distinguer clairement le bien et le mal, le vrai et le faux.
- la destruction de bien des tentatives constructives telles que: amitiés, ménages, réalisations communes diverses. Qui ne se souvient d'avoir
  - de cette façon découragé des amitiés anciennes et tenaces
  - tenté de nuire à une réalisation pour laquelle nous estimions que l'on ne tenait pas suffisamment compte de notre avis et de notre expérience.
  - critiqué dans le but, conscient ou inconscient, de noircir autrui afin de masquer nos propres déficiences.

3- Durant notre période alcoolique, nous avons été amenés à critiquer des décisions que d'autres avaient dû prendre à notre place parce que nous n'étions pas capables de les assumer. Cela a notamment pu se passer dans différents domaines: professionnel, de la famille, de l'éducation des enfants, de la gestion financière, de la nécessité de cures.....

#### 4- La réapparition de la critique systématique

- peut compromettre notre abstinence
- est souvent un des premiers signes d'un malaise personnel qui peut nous amener à désertier les réunions.
- exige un examen personnel rapide et sérieux.

5- En guise de conclusion, rappelons-nous que notre société a plus besoin d'oreilles pour écouter, de cœurs pour comprendre, de bon sens pour répondre que de juges ou de critiques.

### D. L'INTOLERANCE.

1- Quand nous parlons de l'intolérance, la première idée qui nous vient à l'esprit concerne souvent les divergences que nous pouvons manifester, parfois très violemment, envers les convictions religieuses ou morales que nous ne partageons pas avec d'autres personnes.

- Il est vrai que lorsque nous arrivons aux A.A. , notre personnalité est bien souvent exacerbée vis-à-vis des religions et leurs pratiques: peut-être parce que nous en attendions des choses que celles-ci ne pouvaient nous offrir.

2- Cependant, il existe bien d'autres occasions de manifestations d'intolérance de notre part

1°) qui souvent se produisent quand nous avons affaire à des circonstances désagréables ou imprévues, telles que, quand:

- nous nous trouvons devant des événements qui nous dérangent
- nous nous trouvons face à des nouveautés qui exigent de notre part des adaptations, voire des changements profonds
- nous n'obtenons pas ce que nous souhaitions sur les plans matériel, affectif, sexuel
- nous sommes surmenés physiquement et/ou mentalement
- nos affaires ou nos problèmes professionnels deviennent difficiles
- nous sommes atteints d'un mal physique aigu que nous ne pouvons accepter

2°) qui peuvent concerner des phénomènes plus généraux auxquels habituellement nous ne pouvons rien changer tel que l'intolérance aux jeunes, aux vieux, aux bruits, à la publicité, à la politique.....

3- L'intolérance peut s'exprimer de différentes façons:

- par l'ignorance, le dédain ou, pire, le mépris
- le plus souvent par l'agressivité se traduisant par des critiques, des colères....

4- Rappelons - nous que l'alcoolique a usé et abusé de la tolérance d'autrui. Que de fois les autres ou dû "passer l'éponge", faire semblant de ne pas avoir vu ou entendu. Nous sommes redevables d'une dette importante et nous avons plus à réparer qu'à recevoir.

5- Aussi, veillons une fois devenus abstinents, à ne pas développer une autre forme d'intolérance qui consisterait à exiger des autres, de nos proches en particulier, qu'ils évoluent comme nous. Ceux-ci sont parfois étonnés de notre transformation et ne sont pas toujours prêts psychologiquement ou affectivement à l'accepter d'emblée.

Mettons-nous à leur place et soyons tolérants.

6- Si nous appliquons le programme A.A. comme mode de vie, nous pourrons un jour constater que même les personnes à l'égard desquelles nous avons été si longtemps intolérants, seront souvent prêtes à nous rencontrer à mi-chemin.

- Dans ces cas, l'écoute des autres et du vrai message qu'ils tentent de nous adresser, les conseils des participants aux réunions, surtout des anciens, peuvent être d'une grande utilité.

## E. LA JALOUSIE

1- La jalousie est un sentiment commun à la plupart des êtres, et des alcooliques en particulier, bien que nombreux soient ceux qui ne l'admettent pas ou qui ne le perçoivent pas, faute d'une bonne connaissance de celui-ci.

2- dans le langage courant, quand on parle de jalousie, l'on pense immédiatement à celle qui concerne les couples, c'est-à-dire cette sorte d'amour inquiet d'une personne qui craint qu'on ne lui en préfère une autre.

3- Cependant, il existe bien d'autres formes de jalousie, plus insidieuses et surtout tout aussi dangereuses. Ainsi, l'on peut exprimer des sentiments ou des comportements de jalousie à l'égard de quelqu'un et qui concernent:

- sa situation ou sa réputation
- son intelligence ou son instruction
- son savoir-faire, sa facilité d'expression, de contact, son succès social ou mondain
- sa fortune, sa chance, sa beauté, sa bonté.....

4- Examinons notre personnalité et nos réactions et, si nous sommes sincères, nous découvrirons très probablement des signes de jalousie, surtout quand nous étions en période d'alcoolisme actif, et ceci même si nous n'avons pas témoigné de jalousie de type sexuel.

5- La jalousie présente divers degrés de gravité qui peuvent aller de la crainte au soupçon, puis à l'envie, enfin à la colère qui peut être suivie d'impulsions incontrôlables.

6- Il nous faut donc contrôler cette émotion qui nous ronge et peut compromettre notre équilibre mental.

## F. LA RANCUNE

1- Que l'on peut définir comme un souvenir durable d'une offense réelle ou imaginaire, avec le désir de ne pas pardonner, voire de s'en venger.

2- L'expérience de Alcooliques Anonymes est formelle: **tous les alcooliques sont rancuniers.**

3- La cause principale de nos rancunes tient à ce que la plupart de celles-ci sont consécutives à des blessures d'amour-propre.

4- Nous avons pu manifester des rancunes multiples, ainsi par exemples, à l'égard:

- de personnes

- avec lesquelles nous avons eu des divergences de vues, des disputes
- qui nous ont percés à jour
- qui ont déformé certaines de nos paroles ou certains de nos actes
- dont nous avons mal compris les paroles, les gestes ou intentions
- qui nous ont lésés sur les plans financier, affectif, sexuel
- qui se sont trouvées sur notre chemin, nous empêchant de réaliser nos ambitions.

- d'institutions - familiales, religieuses, éducatives, sociales, professionnelles, qui souvent nous apparaissaient comme des contraintes à notre liberté.

- de principes ou d'idées qui étaient une barrière à la satisfaction de nos penchants ou de nos instincts.

5- Il est possible que certaines personnes aient véritablement des torts envers nous, mais demandons-nous toujours si nous pouvons y changer quelque chose.

- En outre, pour notre sérénité, considérons-les comme des malades, ce que nous étions nous-mêmes pendant notre période alcoolique active.

6- Enfin, n'oublions pas que cette tendance au ressentiment:

- nous ronge et nous empêche de progresser
- ne fait du tort qu'à nous-mêmes
- enlève toute possibilité de dialogue et de réconciliation.

## G. LA COLERE.

1- La colère

- se caractérise par un comportement impulsif qui dérange notre raison
- est souvent l'expression des défauts précédemment décrits dans cette étape.

2- Déjà naturellement, nombreux sont les alcooliques qui manifestent une tendance à agir de manière précipitée, sans réflexion suffisante. L'alcoolique agit puis il réfléchit.

3- Sous l'emprise de la colère

- surgit souvent le désir de blesser amis ou ennemis
- nous sommes amenés à dire des choses que nous n'aurions pas osé dire en d'autres circonstances
- nous exprimons des paroles blessantes qui viennent comme cela et dont parfois l'on ne se souvient même pas.
- Que de conversations "électriques" perdent de leur intensité quand on les examine la tête froide ou beaucoup plus tard, lorsque le temps y ajoute son aspect relatif.

4- Quand on vient aux A.A. , il est bon d'insister sur le fait qu'il faut arrêter de boire **pour soi** et non pour faire plaisir à quelqu'un d'autre,

- il suffit que la colère soit réactivée par une divergence, même momentanée, pour que nous soyons à la portée du premier verre
- et ceci d'autant plus que nous ne nous sentons nullement "remerciés" de nos efforts.

5- Perdre son sang-froid est vraiment un luxe que nous ne pouvons pas nous permettre et il est indispensable de contrôler nos tendances colériques, notamment en:

- prenant le temps de la réflexion avant l'action
- ne se fiant pas à une première impression ou aux apparences
- acceptant ce que l'on ne peut changer
- se prévoyant des moyens et des moments de détente nerveuse.

6- La pratique du programme renforcera notre capacité de contrôle personnel ;

à titre d'exemple:

- voyez la sérénité de la plupart de nos réunions A.A. où l'on apprend vraiment à écouter et à comprendre l'autre, ce qui évite bien des malentendus
- imaginez un seul instant les personnes autour de la table durant leur période alcoolique.

#### H. LA MALHONNETETE.

-

1- La malhonnêteté peut s'exprimer vis-à-vis:

- de notre propre personne; ainsi l'on peut se mentir à soi-même en s'illusionnant ou en ne s'acceptant pas tel que l'on est
- des autres comme par exemple par des mensonges, des vols ou des attitudes égoïstes qui ne respectent pas l'autre.

2- Il semble qu'il existe des personnes malhonnêtes de nature qui ne peuvent faire autrement que de déformer la réalité ou de s'approprier le bien d'autrui ; **cette forme de perversité n'est pas compatible avec les A.A.**

**3- En effet, le programme A.A. est essentiellement fondé sur l'honnêteté envers soi-même et envers les autres.**

- Et nous ne pouvons nous permettre de prendre le programme "à la carte", car il forme un tout et un véritable mode de vie.

#### En guise de conclusion

Si nous avons fait un examen honnête et complet de notre personnalité, nous avons eu l'occasion de prendre conscience de vérités, tant positives que négatives, sur nous-mêmes, que nous apercevions confusément ou que l'apport du programme, l'échange avec les autres et l'aide de notre Puissance Supérieure nous ont permis de découvrir.

**CINQUIEME ETAPE: Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos défaillances.**

- I.- Les objectifs principaux de la cinquième étape sont de nous libérer
- des faits qui nous oppressent
  - des sentiments qui nous perturbent ou nous tracassent.

II.- Considérations générales.

- 1- L'expérience des A.A. nous a enseigné que nous ne pouvions vivre seuls avec les problèmes qui nous brûlent intérieurement.
- 2- Pourtant, nombreux sont ceux qui se rebiffent, estimant que la réalisation d'un bilan personnel ( voir quatrième étape ) était déjà bien suffisante.
- 3- Nous restons toujours dominés par nos anciennes idées et l'éternel désir de nous en tirer seuls. Nous avons essayé cette technique lorsque nous buvions et nous en avons vu les résultats. Nous devons admettre que nous avons commencé à nous en sortir seulement lorsque nous avons fait appel à autrui, c'est-à-dire aux A.A. .
- 4- Cette étape est vraiment une épreuve de vérité pour l'alcoolique car souvent il a vécu une sorte de double vie ; ainsi par exemple:
  - il a montré aux autres un personnage qu'il s'est fabriqué, afin de jouir d'une certaine image ou réputation
  - combien de fois n'a-t-il pas avoué que des demi-vérités, notamment aux médecins ?
- 5- Les religions, les thérapeutes, même les charlatans de tout genre ont compris que l'homme avait besoin de partager, d'échanger, de discuter de ses problèmes.
- 6- Il nous faudra donc marcher sur notre orgueil et aller de l'avant.
  - en A.A., il n'y a pas de demi-mesures et il nous faut poursuivre le grand nettoyage
  - nous ne pouvons prendre le risque de vivre avec des problèmes qui nous ramèneraient à la boisson.

III.- A qui devons-nous nous confier ?

- Si nous sommes croyants, la relation que nous pouvons établir avec Dieu peut-être d'une grande espérance.

2- Toutefois, cela ne peut suffire : il nous faut en discuter avec un être humain, de manière à être certain que nous ne soyons pas dans l'illusion.

3- Le choix de la personne peut-être influencé par les problèmes qui nous préoccupent.

Ainsi:

- s'il s'agit de problèmes très particuliers, il est souhaitable de s'adresser à des personnes compétentes, connaissant notre condition d'alcoolique.
- nous pensons à des situations qui nécessitent l'intervention de spécialistes tenus au secret professionnel.

4- La plupart de temps, les faits et les sentiments qui nous perturbent sont principalement liés à l'alcool. Dans ces cas, nous trouverons parmi les membres A.A. des personnes qui nous conviendront.

5- Il existe une entière liberté dans le choix de la personne. Cependant, il n'est pas conseillé, en vertu de problèmes affectifs que cela peut entraîner

- de se confier à un de ses proches
- pour un homme de s'occuper d'une femme et vice versa.

6- Il nous faut également éviter de multiplier le nombre de personnes à qui nous nous confions car nous risquons

- de modifier notre manière de présenter les faits suivant les personnes
- dans le but de rechercher l'approbation de nos conduites
- ou d'obtenir des paroles que nous souhaitons entendre et non celles qui nous seraient nécessaires.

7- Il n'existe pas de "portrait type"

- cela peut être quelqu'un de très différent de nous
- s'il s'agit d'un membre A.A., il doit posséder une abstinence sérieuse.
- certaines dispositions d'esprit peuvent être favorables, comme:
  - faire preuve d'une certaine capacité d'écoute, tenter plus de suggérer que d'imposer
  - ne pas être possessif.

#### IV.- Quand et comment devons-nous réaliser cette étape ?

1- Il n'y a pas de temps fixé ; cependant, il y a des moments privilégiés:

- soit que l'on se sente personnellement prêt et que l'on en éprouve le besoin
- soit que l'on rencontre quelqu'un qui nous inspire à la confiance.

- soit que l'on se trouve devant la nécessité impérieuse de se confier, sous peine de crise grave.

2- Il ne faut surtout pas s'inventer de faux motifs ayant l'apparence de la vérité pour ne pas réaliser cette étape : une telle attitude serait le signe d'un malaise.

3- De toute façon, il s'agit d'une étape qu'il vaut mieux faire tôt car elle nous apporte vraiment beaucoup sur le plan de la libération personnelle.

4- Dans la pratique, il nous faut commencer par l'aveu sincère et complet:

- de faits qui nous oppressent comme par exemple
  - d'actes ou de gestes que nous regrettons
  - de négligences, de réactions de fuite, d'omissions...
- de sentiments qui nous perturbent ou nous tracassent, en particulier la façon dont nous les avons vécus. Notre bilan moral de la quatrième étape nous sera ici d'une grande utilité.

5- Dans un deuxième temps, s'accomplira le vrai partage par la discussion et l'échange véritable

#### V. - Apports de la cinquième étape ou les vertus thérapeutiques du partage.

1- Les anciens le confirmeront, le partage de nos torts et de nos problèmes avec quelqu'un d'autre nous apportera

- un véritable changement de conception de nous-mêmes et de notre vie
- une vraie paix intérieure.

2- Le fait même d'exprimer ce que nous avons sur le cœur nous soulagera ;

- ce sera pour nous une deuxième expérience de libération depuis notre venue aux A.A.
- cela nous permettra de rompre notre isolement intérieur.

3- Le partage avec quelqu'un d'autre:

- favorise l'objectivité, ce qui atténue nos fausses interprétations, dramatisations, exagérations.
- ouvre à des idées nouvelles et rend réceptif à d'autres opinions
- permet la recherche de l'essentiel et la découverte de choses inaperçues
- nuance et complète le bilan de la quatrième étape
- développe notre propre compréhension mais aussi celle des autres.

4- Ce passage à l'action que constitue la cinquième étape

- est un véritable acte d'humilité et non seulement une réflexion comme dans les étapes précédentes
- conduit à la découverte de la véritable amitié, caractérisée par l'établissement d'une relation vraie et tolérante : entre amis, l'on peut tout se dire
- développe les relations personnelles avec la Puissance Supérieure.

**SIXIEME ETAPE : Nous sommes pleinement disposés à ce que Dieu élimine tous ces défauts de nos caractères.**

I. - L'objectif principal de cette étape consiste à essayer d'améliorer notre caractère.

II. Considérations générales.

1- Les cinq premières étapes nous ont permis de prendre conscience

- de notre incapacité devant l'alcool et de nous en sortir seul ;
- des différents aspects de la maladie alcoolique ;
- de la nécessité de faire notre inventaire personnel et de partager nos problèmes avec d'autres ;
- d'accepter l'aide d'une Puissance Supérieure à la nôtre.

2- Ces étapes nous ont amenés

- à l'abstinence, si nous les avons appliqués avec sincérité
- à sortir de notre isolement
- à diminuer nos craintes
- à augmenter nos "croyances" en nous-mêmes, dans les autres et en une Puissance Supérieure, en la vie ...

3- Les étapes ultérieures ont pour objectifs

- de maintenir notre abstinence, mais aussi de la rendre de plus en plus solide et sereine ;
- de faire de nous des personnalités nouvelles et responsables ;
- d'améliorer notre contact avec les autres et avec Dieu, tel que nous le concevons.

III. - Comment accepter cette étape qui semble être la recherche de la perfection ?

1- Le bilan de nos défauts ( étape 4 ) et la discussion de ceux-ci ( étape 5 ), nous ont montré qu'à côté d'aspects positifs, nous présentons de nombreux défauts

- souvent accentués par notre maladie alcoolique ;
- qu'il faut essayer de les atténuer sous peine de perturber notre abstinence.

**2- Cette étape ne nous demande pas d'atteindre la perfection, mais seulement de faire preuve d'un peu de "bonne volonté" en vue de faire des progrès dans l'amélioration de notre caractère.**

- l'on nous incite simplement à essayer de mieux maîtriser nos émotions telles que colères, rancunes, jalousies, critiques...

3- Il ne s'agit nullement de vouloir tout rénover et tout de suite. Améliorer ses comportements et son caractère est une recherche de toute une vie qui s'accorde bien avec la phrase moraliste "Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage"

4- Cette attitude ne peut réellement porter ses fruits que si nous nous efforçons de vivre suivant les principes A.A. et si nous demandons et acceptons les conseils des autres ainsi que l'aide de notre Puissance Supérieure.

#### IV. - Ce dont nous devons nous méfier.

1- Des tas de bonnes raisons "pour ne pas changer" :

- nous aimons conserver certaines habitudes ou défauts, tels que commérages, envies, attendrissement sur soi...
- nous affectionnons notre confort et hésitons à modifier notre mode de vie.

2- D'être paralysés par nos défauts et d'avoir tendance à remettre à plus tard:

- voir plus clairement nos déficiences ne doit pas nous arrêter ;
- au contraire, cette prise de conscience doit nous libérer par l'acceptation de ce que nous ne pouvons changer ;
- en effet, à quoi servirait de nous fuir parce que nous ne serions pas tels que nous le souhaiterions ;
- à côté des choses que nous ne pouvons modifier, il y en a tant que nous pouvons améliorer ;
- sachons que les plus belles pensées ou les plus belles paroles ne servent à rien si, dans la réalité, elles ne conduisent pas à l'action.

3- De nos attitudes de rejet, qui consisterait à dire "cela... jamais".

- un tel refus serait l'expression d'une manifestation d'orgueil ;
- il est indispensable que nous en venions aux prises avec certains de nos plus graves défauts et de cesser de nous leurrer et de tromper les autres sur nous-mêmes.

4- De la tendance actuelle à accepter trop facilement la médiocrité.

- souvent, l'idée de l'effort se heurte à une espèce de fatalisme ;

- nous entendons fréquemment des expressions telles que "c'est ainsi, nous n'y pouvons rien", "j'aurais pu, mais c'est fichu", "je sais bien... mais quand même", "à quoi bon" ;
  - des maximes comme "cultiver les vertus" ou "développer sa personnalité" font sourire ;
  - nous entendons aussi la phrase "il faut accepter les gens tels qu'ils sont" , c'est vrai, à condition d'ajouter "qu'il faut aussi les tirer, les pousser, les inciter à progresser".
- Sinon quelle amitié quelconque ! Voilà ce que proposent et essaient de réaliser les A.A. Si ceux-ci ne nous avaient encouragés et soutenus, où serions-nous ?

V. - Ce que nous devons chercher à faire.

- 1- Nous l'avons vu, ce que l'on nous demande, c'est d'essayer de nous améliorer.
- 2- L'amélioration de notre caractère ne pourra se réaliser que graduellement et nous devrions être satisfaits d'une lente transformation.
- 3- Une pensée de Sainte Thérèse de Lisieux qui sera appréciée aussi bien des croyants que des indifférents ou des athées, nous montre l'attitude à adopter:
 

"Il n'est pas requis de gravir la première marche de l'escalier de la perfection, il est simplement demandé de lever toujours son petit pied."

  - Il s'agit donc plus d'une attitude permanente qui consiste à chercher à s'améliorer que d'appréciations de résultats obtenus.
- 4- Il ne faut pas vouloir réaliser de grandes choses
  - qui nous sont inaccessibles ;
  - qui nous conduiraient à nouveau à baser notre vie sur une foi aveugle en notre seule volonté. Nous avons, pendant notre période alcoolique, suffisamment subi les effets néfastes de cette manière d'envisager les choses.
- 5- Il nous suffit d'effectuer des "petits pas". Ainsi :
  - a) - en assumant le mieux que nous pouvons nos responsabilités journalières dans les domaines familial, professionnel, social...
    - nos manquements antérieurs dans ces domaines doivent nous fournir matière à réflexion et à action.
  - b) - en cultivant, chaque fois que nous en avons l'occasion, les antidotes de nos défauts qui nous permettront de mieux contrôler nos émotions ;
    - en évitant la critique, le mensonge, la rancune, la colère...
    - en développant la coopération, la vérité, la tolérance, la patience...

- c) - en manifestant dans nos relations avec les autres notre encouragement, notre participation, notre engagement ou notre aide.
  - en nous inspirant des contacts et du programme A.A., de la méditation avec notre Puissance Supérieure, ce qui nous permettra de développer de nouvelles formes d'attitudes, d'actions, de pensées.
  
- d) - en supportant, avec patience, les imperfections et les défauts des autres
  - qui bien souvent ont dû subir bien des faiblesses de notre part ;
  - n'exigeant pas des autres ce que nous-mêmes ne pouvons réaliser ;
  - ne nous préoccupant pas de vouloir changer les autres comme nous voudrions qu'ils soient.
  
- e) - en demandant à notre Puissance Supérieure, telle que nous la concevons, de nous aider à croire que nous pouvons progresser, car sans la foi nous risquons d'être bloqués à chaque instant par les plus petites difficultés ou bien nous resterons dans des rêves que nous croyons grands et qui sont petits.

**SEPTIEME ETAPE : Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.**

I.- L'objectif de cette étape est de nous faire comprendre la nécessité de l'humilité dans le développement de notre nouveau mode de vie.

II.- Considérations générales.

- Il est très difficile de définir l'humilité ; ce que nous pouvons en dire:

1- c'est qu'il s'agit d'une attitude d'esprit qui vise à canaliser notre orgueil.

- l'orgueil qui a tendance à vouloir nous amener à nous considérer comme capables de résoudre seuls nos problèmes et à nous croire supérieurs.

2- que l'humilité ne consiste pas en une conception négative.

- il ne s'agit nullement de nous amoindrir, de nous "aplatir", de nous déclarer inférieurs aux autres.

- ce type de réflexion nous amènerait à une régression vers l'apitoiement sur nous-mêmes, vers la fausse pitié ou le repli.

3- qu'au contraire, l'humilité doit être un principe libérateur.

- qui consiste à ne pas vouloir courir derrière des mirages et des illusions.

- qui doit nous permettre de nous estimer à notre juste valeur, c'est-à-dire en connaissant et en acceptant nos vraies limites.

- qui doit nous conduire à la recherche de l'essentiel et notamment de l'autre et de la Puissance Supérieure.

III.- L'orgueil, véritable maladie du XX<sup>ème</sup> siècle.

1- L'humilité n'est pas une vertu développée à notre époque, où l'homme "croit" pouvoir tout solutionner.

2- L'homme pense avoir tout inventé et découvert.

3- Dans notre société occidentale, il a créé la surabondance qui tente de satisfaire toujours plus des besoins nouveaux, parfois bien inutiles ou suggérés artificiellement.

4- L'homme se prend pour un dieu et solliciter de l'aide de Dieu ou des autres ne plaît plus.

- L'on en arrive à soutenir qu'un homme n'est vraiment digne de ce nom que s'il se débrouille tout seul.

- Nous nous imaginons d'autant plus courageux que nous sommes moins aidés.
- Pourtant, nous alcooliques, nous savons que le chemin le plus rapide pour retourner à la bouteille consiste à refuser l'aide de quiconque et à nous replier sur notre seule volonté.

5- Pensons à l'enfant qui, dans sa confiance, accepte avec le sourire de recevoir, alors que l'homme qui se veut "conscient de sa valeur", se cabre.

#### IV.- Nous avons fait fausse route.

- en basant notre vie sur des recherches visant à nous mettre en valeur ou à dominer les autres.
- En vivant davantage avec notre intelligence qu'avec notre cœur.
- Nous avons couru après tant de mirages et d'illusions ;  
tous, suivant nos formations ou nos désirs, nous avons tenté ou rêvé d'atteindre des choses inaccessibles.
- Nous n'avons pas mis en avant les véritables buts de notre vie qui sont:
  - la formation de notre personnalité en vue d'un meilleur équilibre
  - la recherche de valeurs spirituelles plus que matérielles.

#### V.- Importance de l'humilité dans le mode de vie A.A.

1- Nos fondateurs y attachaient une grande importance, c'est pourquoi

- ils y ont consacré toute une étape
- Ils nous ont souvent rappelé que sans un certain degré d'humilité, l'on ne pouvait devenir ou demeurer sobre.

2- Tout le programme en est imprégné, l'humilité étant considéré comme:

- le contraire et le remède à l'orgueil
- une recherche permanente en vue de développer nos nouvelles personnalités.

4- Notre référence continuelle à la nécessité de confier nos vies et nos problèmes à une Puissance Supérieure à la nôtre, montre bien notre petitesse par rapport à celle-ci.

VI.- Depuis notre entrée aux A.A.

1- Nous avons déjà posé quelques actes d'humilité dont nous avons pu apprécier l'influence positive, ainsi:

- en franchissant la porte du local, en admettant notre impuissance devant l'alcool, en demandant de l'aide, en acceptant des conseils, en avouant nos torts, en corrigeant nos défauts, en nous intéressant aux autres pour eux-mêmes, en partageant ...

2- C'est ainsi que le nouveau peut, sans toujours bien s'en rendre compte, participer progressivement à l'approche de cette étape.

VII. - Que pouvons-nous faire au niveau de notre vie de tous les jours ?

- Déjà pas mal de choses.

1- En manifestant une certaine humilité au niveau de nos conversations, ainsi

- en essayant d'écouter véritablement les autres, en gardant un ton tranquille.
- en n'accaparant pas la parole pour discuter de nous ("moi aussi, je ...").
- en ne coupant pas trop vite quelqu'un pour montrer que nous aussi nous savons ou que nous avons vu, sauf si c'est vraiment dans un but de partage.
- en évitant de nous glorifier d'initiatives que nous n'aurions pas acceptées si elles ne venaient pas de nous.

2- En évitant de nous mettre en valeur sous prétexte de facteurs ou d'éléments dont nous ne sommes pas responsables, ou que tout simplement nous avons reçus ; par exemple: de nos richesses, de nos talents, de notre situation, de notre taille, de notre beauté (qu'une légère maladie peut d'ailleurs compromettre) ...

3- En essayant de vivre dans la vérité ; en bannissant le mensonge qui, souvent, est une manière déguisée de nous mettre en avant (vantardises, exagérations de toutes sortes).

4- En réalisant un service aux autres bien compris, c'est-à-dire celui qui ne vise pas à nous mettre en valeur mais plutôt à tenir compte des vrais désirs et besoins de l'autre.

5- En acceptant les autres tels qu'ils sont et non tels que l'on voudrait qu'ils soient.

6- En acceptant les interdits ; aucun homme ne peut vivre sans feux rouges, mais ces interdits bien acceptés peuvent devenir des conseils judicieux.

7- En faisant preuve d'obéissance, de fidélité consentie, que nous sommes toujours prêts d'attendre, voire d'exiger des autres.

8- En ne faisant pas preuve de fausse humilité ; nous nous croyons modestes, nous sommes petits. Ainsi souvent nous fuyons ("Moi, je ne sais pas faire l'accueil d'un nouveau ou d'une 12<sup>ème</sup> étape").

9- En ne se déclarant pas humbles ; l'humilité se réalise mieux par des attitudes et par des actes.

10- En veillant à ne pas tirer vanité de notre abstinence ; en voulant démontrer que nous détenons la seule méthode d'abstinence ou la seule vérité.

#### VIII.- En guise de conclusion.

1- Quatre choses sont propres à nous procurer une plus grande joie et la véritable liberté :

- 1) éviter de nous mettre en avant.
- 2) tenter de voir le bien des autres avant le sien.
- 3) aimer toujours mieux avoir moins que plus ; la recherche immodérée de biens matériels ne conduit qu'à l'égoïsme ou à l'orgueil.
- 4) souhaiter et prier pour que la volonté de notre Puissance Supérieure s'accomplisse pleinement en nous.

2- Enfin, rappelons-nous que nous ne sommes que des hommes.

**HUITIEME ETAPE: Nous avons dressé la liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons résolu de leur faire amende honorable.**

I.- L'objectif principal de cette étape consiste en la recherche et l'examen de nos torts et de nos manquements vis-à-vis d'autrui.

II.- Considérations générales.

1-

Comme dans les étapes précédentes, il ne s'agit nullement d'atteindre la perfection.

- ce qui pourrait être un bon prétexte pour ne rien faire.
- mais seulement d'essayer d'aller le plus loin que nous pouvons dans le sens indiqué dans cette étape.

2- Les étapes antérieures envisageaient principalement nos problèmes personnels.

- Au contraire, cette étape, et pour la première fois, va nous permettre
- d'examiner nos relations avec les autres
- de voir comment ceux-ci ont ressenti nos attitudes, paroles, actes
- d'envisager les dommages qu'ils en ont subis.

3- Lorsque nous parlons de "torts", il faut comprendre ce terme au sens large.

- il peut s'agir de torts dans les domaines physique, moral, mental ou affectif.
- ils ont pu se caractériser de notre part par des agressions, des manquements, des rancœurs, des malhonnêteté...

4- Il est souhaitable que nous utilisions la méthode écrite pour bien réaliser et profiter de cette étape.

- Nous avons pu voir les bienfaits de cette technique à propos de notre bilan personnel (4<sup>ème</sup> étape).
- Les remarques que nous établirons pourront ainsi être corrigées, atténuées, nuancées, ajoutées, conservées.

III.- Obstacles que nous mettons à l'accomplissement de cette étape.

1- Nous avons facilement tendance

- a) - à déclarer que nous n'avons fait du tort qu'à nous-mêmes
- si cela est en partie vrai pour certains, il ne faut pas négliger que si nous sommes sincères envers nous-mêmes, nous devons admettre que nous avons pas mal de responsabilités, ne fût-ce que dans les domaines des manquements et des omissions.

- il n'y a pas que ce que nous avons mal fait, il y a aussi ce que nous n'avons pas fait et ce que nous aurions pu faire.

b) - à justifier nos attitudes en fonction des réactions des autres

1) ce qui consiste à vouloir évaluer les torts réciproques et ce qui nous conduit souvent à faire pencher la balance en notre faveur.

2) cette attitude nous amène donc à minimiser nos torts

- en montrant que, durant notre période alcoolique, les autres profitèrent de nous

- même si cela était vrai, ce ne fut qu'en partie ; bien plus nombreux sont ceux qui ont dû supporter nos agressions de toutes sortes.

- en outre, cette attitude correspondrait à une politique de "dent pour dent " qui ne répondrait pas du tout à la philosophie A.A.

- Il est bon pour nous que nous essayions le test infallible, si fait honnêtement, qui consiste à se mettre à la place de l'autre en se posant la question: "Moi, comment aurais-je réagi ?".

2- Par contre, nous assistons parfois chez certains à une culpabilisation exagérée,

- pouvant conduire à une certaine incapacité à réaliser cette étape

- nos fautes nous apparaissent si nombreuses et importantes que nous avons tendance à renoncer à toute réparation.

- Cette disposition, souvent plus fréquente chez la femme, n'est pas non plus en rapport avec le mode de vie A.A., qui nous demande d'effectuer des "**petits pas**".

3- De toute façon, il nous faut nous poser la question:

"Comment pouvons-nous être en paix avec nous-mêmes si, dans notre for intérieur, nous restons en guerre avec les autres ?".

#### IV.- Envers qui pouvions-nous avoir des torts ?

\_1- Il est impossible de répondre à cette interrogation de manière complète.

- Il y a trop d'exemples particuliers et nous ne pouvons ici qu'esquisser des pistes de réflexion
  - qui doivent permettre à chacun d'entre nous d'être aidé dans l'élaboration de sa liste de torts.
  - qui doivent être alimentées dans le concret par la discussion en réunion ou par le parrainage individuel.

2- Les torts que nous avons pu avoir peuvent être regroupés en catégories qui concernent principalement : la famille, l'entourage proche (autre que la famille), les personnes envers lesquelles nous avons des problèmes financiers, certaines personnes décédées, la Puissance Supérieure et nous-mêmes.

3- La famille ( au sens large = parents, conjoint(e) ou concubin(e), enfants, frères, sœurs ...) a généralement subi des torts importants et parfois depuis fort longtemps.

- Les peines infligées à nos familles, du fait de notre alcoolisme, ont pu prendre des formes diverses ; ainsi:

- disputes, séparation, violences, absence ou abandon de famille, problème d'argent.
- nos attitudes ont pu perturber grandement l'équilibre mental, moral ou physique de nos proches, en particulier de notre époux (épouse) et de nos enfants
- n'avons nous jamais refusé l'appel suppliant des yeux qui disaient :  
" On pourrait être si heureux" ?

4- Il nous faut aussi examiner l'entourage immédiat, en particulier

- les amis:
  - ceux qui nous sont restés fidèles malgré tout et ceux qui, lassés, nous ont abandonnés.
  - ceux avec lesquels nous avons rompu à cause de discussions, de divergences souvent ridicules et que nous avons traités injustement.
- le milieu professionnel:
  - qui bien souvent a dû faire preuve d'une grande tolérance à notre égard.
  - qui a dû agir à notre place ou masquer nos insuffisances.
  - que nous avons traité injustement, parfois avec agressivité.
    - que nous avons parfois exacerbé et qui s'est peut-être lassé.

5- Les personnes envers lesquelles nous avons contracté des dettes ( connues ou non )

- doivent aussi faire l'objet de nos préoccupations.
- il peut s'agir par exemple:
  - de dettes ou de vols dans les domaines professionnel, familial ....
  - de pensions alimentaires non payées.

6- Nous sommes peut-être redevables de torts vis-à-vis de personnes défuntes que nous avons attristées, déshonorées, critiquées, volées, agressées, ignorées ou rejetées.

- Il ne faut pas nous culpabiliser d'une impossible réparation.
- Les erreurs du passé ne doivent pas handicaper notre rétablissement ; elles doivent surtout servir à mieux développer notre nouveau mode de vie.

7- La première personne à qui nous avons fait du tort, c'est évidemment nous-mêmes ; l'examen des étapes précédentes l'a suffisamment démontré.

8- Quant à notre Puissance Supérieure, nous n'avons pu lui faire directement du tort, mais par notre superbe ignorance de celle-ci, nous nous sommes privés longtemps de son aide bienfaisante.

V.- Apports de cette étape ou les aspects positifs.

L'examen de cette étape a permis:

1- De poser un nouveau regard sur l'autre et c'est probablement le plus important.

- de découvrir que, alcoolique ou pas, l'autre comme nous, possède une sensibilité, qu'il est fragile comme nous, peut-être sur certains points plus que nous.

2- une meilleure connaissance de nos vraies responsabilités et de nos vraies erreurs.

- par un élargissement du souvenir consistant notamment en la réapparition de souvenirs oubliés.
- par une meilleure objectivité en faisant disparaître certaines fausses culpabilités.

**NEUVIEME ETAPE: Nous avons personnellement réparé nos torts envers ces personnes chaque fois que nous pouvions le faire, sans leur nuire, ou porter préjudice à d'autres.**

I.- L'objectif principal poursuivi par cette étape consiste en la réparation des torts.

- Il s'agit de la mise en pratique de l'étape précédente.

- En outre, c'est aussi l'occasion pour nous de nous demander comment nous pourrions améliorer nos rapports avec les autres.

II.- Précautions à prendre pour bien réaliser cette étape.

Il nous faut:

1- éviter de nous précipiter ; il nous faut au préalable témoigner d'une abstinence sérieuse.

- au début de l'abstinence, nous sommes parfois pris d'une certaine frénésie de changement ; mais n'oublions pas que nous restons fragiles sur le plan affectif, ce qui pourrait nous perturber.

- que toujours, il nous est nécessaire, avant de passer à l'action, de prendre le temps de la réflexion.

2- nous entourer de conseils, surtout pour les cas délicats

- spécialement pour ceux qui pourraient entraîner plus de mal que de bien.

- pour lesquels il nous faut bien peser le pour et le contre, ainsi que de la manière de procéder.

3- veiller à ce que notre attitude soit toujours empreinte de sincérité, et ceci sous peine de résultat nul.

- nous ne devons pas pratiquer l'amende honorable comme une corvée ou comme pour nous en débarrasser.

- ni pour montrer que nous, nous avons changé et fait des progrès.

- ces manières de faire ne nous apporteraient aucune paix, ni une amélioration de nos rapports avec les autres.

III.- Comment s'y prendre, vis-à-vis de:

A. La famille

- La meilleure amende honorable que nous puissions faire consiste à acquiescer et surtout à **maintenir** notre abstinence.

- Il ne faut cependant pas s'attendre à ce que les autres manifestent rapidement des attitudes positives à notre égard: des années d'alcoolisme suffisent à fournir des doutes sur notre véritable sincérité.

2- En cas de séparation, le dommage irréparable n'est pas exclu.

a) il nous faut alors accepter ce que nous ne pouvons changer, tout en restant ouverts à un dialogue éventuel.

b) il nous faut également nous dire que nous avons eu certainement une part importante

dans cet état de choses.

- Il se peut que cette séparation fut pour nous une prise de conscience révélatrice qui nous a amené à admettre notre impuissance devant l'alcool ; il n'est pas rare, dans ce cas, que nous ayons l'occasion de remercier et de faire amende honorable à notre conjoint(e), lors d'une réconciliation qui peut prendre un certain temps

3- Il nous faut nous montrer prudents dans la réparation des perturbations possibles de notre vie sentimentales.

- La boisson complique souvent les problèmes sexuels et affectifs au foyer et l'on peut avoir rencontré "l'homme (ou la femme) qui nous comprend".

- Il ne faudrait pas créer des jalousies, jusqu'alors inexistantes, et provoquer ainsi des torts à autrui. La prudence et le conseil s'imposent.

4- Lorsqu'un membre de notre famille s'est mis à fréquenter un groupe Al-Anon, notre maladie est mieux comprise et le dialogue se rétablira plus facilement, si nous faisons preuve d'une certaine humilité.

5- Dans la vie quotidienne, des tas de petites choses peuvent démontrer notre bonne volonté et développer ainsi une meilleure harmonie et une fructueuse coopération.

Ainsi par exemple:

a) ne pas vouloir tout contrôler, décider, manipuler ; il nous faut laisser l'autre vivre et choisir, que se soit dans les domaines des loisirs, des vacances, des amitiés, des fréquentations, de l'argent ...

b) souvent, l'autre sort meurtri de notre phase alcoolique ; il a besoin de sentir sécurisé et d'avoir "un peu d'air" ; à nous d'être attentif à ses problèmes, besoins, désirs ...

c) ne pas avoir peur d'être dérangés ou de se déranger ;

que de choses ne pouvons-nous pas imaginer faire à partir de cette simple phrase qui caractérise la disponibilité.

d) faire preuve de patience ; savoir que tout ce que nous ferons ne sera pas toujours immédiatement "payant", ni facile à réaliser.

B. L'entourage, c'est-à-dire principalement les amis et le milieu professionnel.

1- L'essentiel de ce que nous avons dit concernant la famille peut également s'appliquer à nos relations extérieures.

2- Il nous faut toujours approcher les autres d'une manière calme, franche et ouverte, mais ne pas insister si nous percevons un accueil défavorable.

3- Notre abstinence peut ne pas toujours être bien ressentie, surtout par ceux qui ont eux-mêmes des problèmes de boisson.

4- Souvent, notre abstinence est notre meilleur témoignage de notre première réparation.

- Sur le plan professionnel, l'alcoolique était souvent un bon élément, qui a dégénéré; c'est alors la redécouverte par les autres du travail bien fait et de la collaboration.

- Il n'est pas toujours prudent d'affirmer notre participation aux A.A.

- nous risquons d'engager le mouvement négativement en cas de rechute.

- cela peut également dépendre du métier que l'on exerce et du "fichage" possible.

C. Les personnes envers lesquelles nous avons des dettes (connues ou méconnues)

1- Pour ce qui est des dettes méconnues, il s'agit de faire preuve de beaucoup de prudence et de réflexion.

- Une restitution, même partielle, ne peut être envisagée que si elle n'entraîne pas un tort plus important.

- Chaque cas est donc un cas d'espèce qui demande conseil.

2- Pour ce qui est des dettes que nous avons contractées, nous devons essayer de faire comprendre à nos créanciers:

- notre volonté de remboursement, qui sera d'autant plus réelle que nous resterons abstinents.

- qu'il nous faudrait obtenir un étalement de nos charges ainsi que des montants acceptables, ce qui nous tranquilliserait et diminuerait nos craintes de ne pouvoir en sortir.

- en outre, il est parfois bon que nous acceptions d'être conseillés et aidés dans l'organisation de notre budget et dans la gestion de nos dépenses.

IV.- En guise de conclusion:

La réparation des torts produit des effets stimulants

- qui permettent de nous libérer de ce besoin permanent d'avoir toujours raison.
- qui se concrétisent par de véritables actes d'humilité, sources de réveil spirituel.
- qui favorisent une redécouverte des véritables réactions et des problèmes des autres.
- qui apportent un peu de paix, à nous-mêmes, mais aussi à ceux qui ont soufferts à cause de notre alcoolisme.
- qui nous conduisent à plus de courage et de confiance, nous amenant à mieux assurer nos responsabilités.

**DIXIEME ETAPE: Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous les avons découverts.**

I.- Les objectifs principaux de cette étape sont de maintenir et de développer une abstinence heureuse.

II.- Considérations générales.

1- En s'intéressant particulièrement au vécu actuel, la dixième étape peut être considérée comme la véritable mise en pratique journalière de la philosophie A.A.

2- La réalisation de cette étape consiste principalement

- à prévoir une organisation nouvelle de notre vie de tous les jours
- à prendre l'habitude d'effectuer un bilan mental quotidien.
- à reconnaître, sans retard, nos torts et manquements actuels.

3- Par les moyens qu'elle présente, elle

- favorise la protection de nos acquis antérieurs en renforçant notre maîtrise de nous-mêmes.
- permet de nuancer notre inventaire moral et de poursuivre notre labeur de personnalisation.
- nous prépare à faire face à l'épreuve toujours possible et à y réagir de manière adaptée.

III.- Ce dont nous devons tenir compte pour améliorer notre maîtrise de nous-mêmes et notre sérénité.

1- Que le petit bonheur tranquille n'existe pas.

- il ne faut pas croire qu'une fois devenus sobres, nous avons droit au bonheur et à la sérénité.
- l'état de bonheur stable, c'est-à-dire considéré comme l'absence de toute perturbation ou émotion forte, n'existe pas car la vie ne le permet pas.
- la recherche exagérée de la sécurité, que ce soit dans les domaines de l'emploi, de la famille, de la santé, des amitiés, des loisirs, ne peut que provoquer l'effet inverse ; c'est-à-dire la crainte de perdre notre tranquillité, engendrant des fuites devant les réalités, des paralysies devant les nécessaires marches en avant.

2- Que les "coups durs" après une période difficile conduisant à l'acceptation peuvent être à l'origine du franchissement d'une reprise de conscience ; les souffrances, tout autant que les joies, permettent des enseignements utiles à notre croissance personnelle.

- Dans ce cas, le partage avec un autre, outre qu'il soulage, favorise souvent une mise en place des problèmes à leur juste valeur.

3- L'alcoolique, de par sa personnalité, est rarement "au repos".

- souvent, il se sent le besoin d'agir et se laisse solliciter par des idées et des projets nouveaux.
- notre action, bien dirigée par nos conceptions nouvelles, peut être source de progrès, mais notre tendance à l'emballement émotif doit être sérieusement contrôlée.
- il ne nous faut pas suivre tous les sentiments qui nous paraissent bons, comme il ne faut pas aller à l'impatience dès que les choses ne réussissent pas à notre gré ; l'homme n'est pas toujours maître de sa voie.

4- Nous devons être particulièrement attentifs à certains signaux d'alarme, ceux-ci:

- peuvent apparaître à tous moments ; parfois dès la fin de la période euphorique qui suit le début de notre abstinence, parfois après des années.
- se manifeste chaque fois que nous nous sentons émotivement troublés, signe probable qu'il y a quelque chose qui ne va pas.
- sont fréquemment la conséquence d'un manque d'application du programme, conduisant à la réapparition parfois de manières déguisées, de notre égoïsme.

5- Ces signaux peuvent consister en:

- a) une tendance à remettre en cause notre alcoolisme ou à croire que nous sommes "guéris" et que nous pourrions peut-être reprendre "un verre" sans danger.
- b) d'anciennes émotions ou idées peuvent nous diriger à nouveau vers la crainte, l'apitoiement sur soi, le ressentiment, l'intolérance ...
- c) un relâchement dans notre recherche de l'honnêteté, de l'humilité, de la réparation de nos torts ou manquements.

- d) un désintérêt pour les réunions A.A., ce qui pourrait nous amener à une fréquentation irrégulière de celles-ci.
- e) un agacement des problèmes et des réactions des autres, nous conduisant à un manque d'attention aux autres et à éviter de les aider.
- f) une diminution du contact avec notre Puissance Supérieure, signe que nous estimons son aide superflue et que nous croyons à nouveau pouvoir nous en tirer seuls.

#### IV.- Quelques réflexions utiles issues de la psychologie.

##### 1- Ces idées peuvent nous éclairer

- a) sur ce qui se passe en thérapie de groupe ; or dans nos réunions, nous favorisons par l'échange réciproque une forme de thérapie de groupe.
- b) sur nos propres sentiments et sur ceux d'autrui, sentiments qui s'expriment habituellement par la conversation.

##### 2- La psychologie nous apprend que nous pouvons penser, parler, agir de trois manières possibles, soit suivant un schéma appelé:

- 1.- enfant: c'est-à-dire que nos réactions correspondent alors à celles que nous pouvons avoir quand nous avons moins de 7 ans. Ce sont toujours des réactions du type spontané, comme l'on peut en observer chez l'adulte lors de manifestations sportives ou de fêtes par exemple.
- 2.- adulte: dans ce cas, la personne examine objectivement les faits, sans faire intervenir sa sensibilité ; il réagit essentiellement comme un ordinateur.
- 3.- parents: dans cette circonstance, nous avons affaire à un comportement copié sur ce que nos parents nous ont transmis, c'est-à-dire des traditions et des valeurs correspondant à ce que l'on pourrait appeler la morale sociale.

##### 3- Dans n'importe quelle relation ou communication entre deux personnes par exemple, il nous faut savoir que celles-ci réagissent toujours en fonction d'une de ces trois manières ;

cependant

- a) pour qu'il y ait "harmonie", il faut que si l'on s'exprime dans le registre "parents", il doit en être de même pour l'autre.
- b) souvent, nous avons affaire à des communications "croisées, source de malentendus et d'ennuis de toutes sortes.
- c) ainsi, le mari qui demande à son épouse "Pourquoi le repas n'est-il pas prêt ?", peut, s'il utilise un registre "parent!" formuler un reproche

("tu es là pour cela")

"adulte" solliciter une aimable information.

"enfant" exprimer simplement sa faim.

L'on voit qu'une simple phrase peut avoir des significations très différentes.

d) en outre dans l'exemple cité, cette même phrase peut donner lieu à une réponse de l'épouse différente, suivant l'interprétation qu'elle en a perçue.

4- Ce simple exemple, qui peut être modifié à l'infini, nous montre la nécessité de ne pas toujours rester au stade superficiel dans l'interprétation des conversations.

- que de fois ne nous sommes-nous pas trompés sur le sens réel qu'il fallait donner à une réaction de quelqu'un.

- nous devons, en particulier de notre période alcoolique, nous souvenir de conversations dont nous gardons un souvenir pénible ; celui-ci n'était-il pas le résultat de bien des malentendus ? Ainsi, des colères, des expressions d'agressivité ou de rejet n'étaient-elles peut-être que des appels au secours ?

5- Dans notre vie quotidienne, aujourd'hui abstinent, essayons de prendre le temps de la réflexion afin de limiter les fausses interprétations qui pourraient nous amener à réaliser des torts ou des manquements ; la véritable aide et la compréhension de l'autre passent par une bonne interprétation de ce qu'il nous dit.

V.- Que pouvons-nous faire pour améliorer notre maîtrise de nous-mêmes ?

1- Déjà dans l'organisation de notre vie de tous les jours qui peut influencer sur notre équilibre

1) l'abandon de la bouteille nous offre l'occasion de moments de liberté consciente qu'il nous faut utiliser.

2) il est important de ne pas remplir nos vies avec du "vide" ; chacun en fonction de ses disponibilités en temps et en moyens, de ses compétences intellectuelles, physiques, imaginatives, devra se faire un nouveau mode de vie en ce qui concerne le temps récupéré et qui est différent du temps professionnel.

- 3) Il nous faudra trouver un juste équilibre entre l'oisiveté, qui ne peut être que mauvaise conseillère, et l'activité débordante qui peut nous éloigner de la nécessaire réflexion.
- 4) Il nous faudra prévoir
- a) - des moments et des moyens de détente physique et nerveuse.
    - nombreux sont ceux qui ont trouvé ou retrouvé un sport qui est pour eux une "bonne soupape" d'un trop plein d'énergie.
    - d'autres participent à des activités physiques douces, comme le yoga, la relaxation ....
    - certains de sont dirigés vers des activités créatrices (artistiques ou artisanales).
    - d'autres utiliseront les sports cérébraux ou la lecture.
  - b)- des moments de participation ou de partage, que ce soit en famille, dans le mouvement A.A. ( les services y sont nombreux et variés ), dans des activités de bénévolat...
    - les isolés veilleront particulièrement à développer tout ce qui peut enrichir leurs contacts.
  - c)- des moments de réflexion personnelle, dont nous parlerons plus longuement dans la onzième étape.

2- La réalisation de notre bilan mental quotidien doit être un véritable baromètre de notre état personnel.

- a) ce bilan, qui n'exige pas un temps prolongé, deviendra vite une habitude dont nous ne pourrons plus nous passer quand nous aurons appris à en apprécier les fruits.
- b)-cet examen de notre journée s'effectuera sans ménager la critique personnelle et s'attachera particulièrement à l'examen de nos pensées, de nos paroles et de nos actes.
  - nos pensées ne se voient ni ne s'entendent ; pourtant elles influencent et conditionnent nos actes et nos paroles.
  - des pensées positives conduisent à des attitudes et des réalisations constructives ; de telles pensées sont également source de joies, entraînant ouverture aux autres, collaboration, confiance ....

- à l'inverse, des pensées négatives entraînent vite des critiques, des justifications, des réapparitions de manifestations d'orgueil.
- nos paroles qui peuvent avoir une si grande influence, comme nous l'avons montré dans le chapitre précédent, exigent une nécessaire retenue.
- il nous faut également envisager ce que, par nos attitudes, paroles ou actes, nous avons pu entraîner de négatif chez les autres ; nous avons pu paralyser les autres ou les conduire dans des voies inadaptées.

3- Reconnaître, admettre et corriger nos torts actuels, et ceci sans retard.

- a) il ne s'agit nullement des torts que nous avons pu commettre lors de notre période alcoolique, ceux-ci faisant l'objet des étapes 8 et 9.
- b) - à propos de nos torts actuels, il est souhaitable de ne pas prendre la mauvaise habitude de laisser s'aggraver ou pourrir des situations qui, en outre, risquent de subir des déformations ; **nous devons faire face à nos responsabilités.**
  - la réparation et l'amende honorable font maintenant partie de nos vies, sous peine de nous laisser envahir par des pensées néfastes qui n'ont plus rien à voir avec les nouvelles personnalités que nous voulons construire.
- c) - nos faiblesses peuvent surgir à chaque instant et c'est la raison pour laquelle l'application fréquente des étapes 5, 6 et 7 est de toute importance.

VI.- En guise de conclusion.

Les périodes difficiles ne sont pas exclues de la vie de l'alcoolique abstinent ; aussi est-il nécessaire de nous y préparer en ajoutant chaque jour notre pierre à l'édifice de la construction de notre personnalité. Cette action régulière est la seule qui puisse nous affermir et nous garantir une réaction adaptée en face de problèmes ou de circonstances pénibles.

**ONZIEME ETAPE: Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact avec Dieu tel que nous le concevions, Lui demandant seulement de nous faire connaître Sa volonté et de nous donner la force de l'exécuter.**

I.- L'objectif principal de cette étape consiste à chercher à améliorer nos approches spirituelles.

II.- Considérations générales.

La onzième étape peut être perçue de manière très différente.

1- Par le nouveau:

- on peut considérer que cette étape ne lui est pas facilement accessible.
- en effet, celle-ci exige un réveil spirituel qu'il ne possède habituellement pas encore suffisamment ; ce réveil ne se réalise que progressivement à partir d'une certaine habitude d'abstinence.
- toutefois, le partage de cette étape en réunion peut lui être très profitable.

2- Par le croyant:

- les étapes précédentes auront très probablement renforcé et nuancé la foi de son enfance par une prise de conscience de sa vraie personnalité.
- dans ce cas, cette étape sera considérée par lui comme une marche spéciale, qui le conduira à une plus grande attention à la volonté de Dieu et à l'amour du prochain.

3- Par l'indifférent:

- ce que nous sommes pour la plupart, du moins au début, et qui se caractérise souvent par des réactions impulsives vis-à-vis des religions et de leurs pratiques.
- cependant, l'évolution de notre abstinence et la fréquentation régulière du programme et des réunions A.A. réactivent chez nous certains principes spirituels.

## 4- Par l'incroyant:

- qui nie l'existence de Dieu, mais ne rejette pas nécessairement tous facteurs spirituels tels que la foi en nous-mêmes et en autrui, l'attention envers les autres, l'espérance dans la destinée humaine et, en particulier, dans les immenses espoirs de renouveau des alcooliques abstinents.
- il pourra trouver force, courage et espoir dans cette étape pour le bien de sa croissance personnelle en substituant au mot
  - prière, celui de réflexion
  - méditation, celui d'approfondissement.....
  - Dieu, celui de Puissance Supérieure, de groupe ou mouvement A.A.

5- Profitable à tous, cette étape est souvent, pour beaucoup d'entre nous, l'occasion d'un retour aux sources fondamentales ; mais il ne faut pas nous attendre à des progrès rapides.

- L'important, pour qui que ce soit, est de faire preuve d'une attitude d'ouverture, de simplicité et de persévérance.

### III.- But de la prière et de la méditation ( de la réflexion et de l'approfondissement )

La vraie prière ou réflexion nous conduit vis-à-vis

#### 1. de nous-mêmes :

- à regarder l'essentiel, c'est-à-dire de ne pas rester uniquement au niveau de nos petits problèmes personnels ( qui ne sont souvent qu'une recherche égoïste ).
- à nous aider à nous maintenir dans un état de simplicité qui nous permettra de rester accessibles au conseil.
- à apprendre ou à réapprendre les bienfaits de la méditation, qui nous donner l'occasion de faire l'expérience de résultats inattendus.

#### 2. des autres :

- à la recherche de ceux-ci, sans pour cela répondre à n'importe lequel de leurs caprices, mais à travers le service intelligent de leurs besoins réels, d'essayer de les amener à vivre l'essentiel et d'être plus en harmonie réciproque.
- à considérer qu'il ne faut pas agir pour eux sans approfondir notre compréhension personnelle, notre liberté, notre faculté d'aimer, sous peine de n'avoir rien à leur donner.
- à nous mettre mieux à leur place et à comprendre leurs véritables besoins.

IV.- Ce qu'il nous faut éviter, c'est :

- 1- de rechercher une prière ou une réflexion directement ou apparemment rentable.
  - le malheur veut que nous soyons souvent comme des enfants gâtés, c'est-à-dire exigeants, capricieux, impatientes ; ainsi nous voudrions que certaines choses soient réglées une fois pour toutes et tout de suite
  
- 2- de chercher à faire de la prière ou de la réflexion une espèce " d'assurance tout risques au cas où...".
  - cette attitude vis-à-vis de notre Puissance Supérieure ou d'un autre A.A. ne serait qu'une attitude servile, issue de notre tendance à la crainte et non l'expression d'un souci réel d'amélioration
  
- 3- de déclarer "à quoi bon prier, Dieu se tait ?" – " les autres ne s'intéressent pas à moi ".
  - que de fois ne sommes-nous pas capables d'entendre ce qu'Il dit, car nous sommes trop préoccupés par nos désirs personnels.?
  - que de fois ne parle-t-Il pas vraiment quand nous croyons qu'Il se tait et nous laisse découvrir, avec son aide discrète, les choses essentielles ? Un parrain soucieux du respect de la liberté de l'autre agirait-il autrement ?

V.- Réflexions sur les formes et moments de prières ou de réflexions.

- 1 – La prière ou la réflexion peuvent prendre des formes diverses dont nous n'avons pas la prétention de fournir une liste complète.
  - pour ce qui concerne notre problème d ' A.A., la prière ou la réflexion peuvent être par exemple :
    - a) de remerciements : déjà en réfléchissant à notre situation privilégiée par rapport à d'autres alcooliques ou de personnes souffrant de maladies incurables (physiques ou mentales ).

b) de demandes:

- d'éclaircissements sur nos propres problèmes. A ce propos, la pratique régulière des étapes plus spirituelles peut être d'un grand secours (comme la 5<sup>ème</sup>, la 6<sup>ème</sup> et la 11<sup>ème</sup>).
- d'aide lors de la transmission du message A.A. ; que notre Puissance Supérieure nous y assiste.

c) de confiance :

- en nous confiant à notre Puissance Supérieure et en acceptant de nous laisser guider par elles.

2- Il ne faudrait pas vouloir couler nos prières et nos réflexions dans un moule, ce qui serait la négation de notre personnalité ; c'est par la variété des fleurs qui composent un bouquet que celui-ci révèle toute sa beauté.

3- Des moments de silence et de solitude; ainsi que des attitudes calmes peuvent favoriser prière, méditation, réflexion, approfondissement, partage ...

## VI.- CONSEQUENCES DE LA PRIERE ET DE LA MEDITATION

( réflexion et approfondissement )

Accessible à tous et qui permettent une meilleure approche

1- de la sérénité :

- en favorisant une plus grande paix de l'esprit, conduisant à agir calmement et avec lucidité
- en permettant d'accepter ce que nous ne pouvons changer, ce que nous ne pouvons changer que lentement, ce que nous ne pourrions changer que plus tard.

2- du courage :

- de faire face aux dangers, aux revers et à la souffrance.
- de travailler avec ténacité à ce que nous avons envisagé de changer dès maintenant, et ceci sans témérité, précipitation ou rancœur.
- de ne pas remettre à demain ce que nous pouvons faire aujourd'hui.

3- de la sagesse :

- d'éviter les excès émotifs, qu'il s'agisse des joies ou des peines exagérées.
- d'écouter et admettre les expériences des anciens et les conseils de notre Puissance Supérieure .

VII.- En guise de conclusion.

Arrivé à ce cheminement, nous devons nous rendre compte que:

- la Puissance Supérieure vaut la peine d'être connue et appréciée par un contact aussi direct que possible avec Elle.
- rien n'est vraiment possible sans amour et que tout est possible avec Lui.

Il nous faut admirer :

- la magnifique insistance du mode de vie A.A. à nous tourner vers une Puissance Supérieure à la nôtre, de manière permanente.
- la grande tolérance du programme A.A. à ne rien nous imposer et à nous laisser espérer en une Puissance Supérieure telle que nous la concevons.

**DOUZIEME ETAPE : Grâce à ces étapes, nous avons connu un éveil spirituel ; nous avons alors essayé de transmettre ce message aux alcooliques et d'appliquer ces principes dans tous les domaines de notre vie.**

I.- Les objectif principaux de cette étape envisagent

- le partage de notre message avec d'autres alcooliques.
- le témoignage de notre joie de vivre, suivant notre nouveau mode de vie.

II.- De la nécessité de transmettre le message.

1- Nous avons eu la chance de nous trouver un jour à une réunion A.A. , grâce au dévouement d'un ou plusieurs anciens.

- Il nous faut nous en souvenir : tous, nous avons été les bénéficiaires de l'aide des autres qui ont pris la peine de répondre à notre appel.

- Posons-nous la question " Et s'ils n'étaient pas venus ?"

2- Sans la transmission du message, il n'y aurait pas de A.A., pas de groupes, pas de mouvement A.A., mais de nombreux alcooliques dans le désert.

3- Aussi, ne devenons pas des "bourgeois de l'abstinence "

- satisfaits de nous-mêmes, assistant peut-être régulièrement aux réunions, y arrivant à l'heure exacte et partant à l'heure exacte.
- ne se préoccupant pas des autres et n'ayant pas le souci d'aider ceux qui souffrent encore ; une telle attitude, qui ressemble à de l'égoïsme, n'est pas digne de nous.

4- Ne nous réfugions pas derrière de la fausse modestie en déclarant que nous ne sommes pas capables de transmettre le message, et ceci pour un tas de raisons.

- Notamment parce que nous ne savons pas nous exprimer ; dites-vous bien que l'autre attend plus de vous une main tendue que de belles paroles ou de beaux discours.

Il s'agit davantage d'une affaire de cœur que d'une affaire d'arguments.

5- Sachez qu'il existe de multiples manières de participer à la transmission du message et que toujours, en fonction de votre temps libre, de vos capacités réelles, de vos souhaits, vous trouverez toujours quelque chose à faire.

- Les réflexions qui suivront vous fourniront certainement des idées que vous pourrez traduire en actions.

- En outre, la lecture du chapitre du BIG BOOK des alcooliques anonymes, intitulé "Au secours des autres." , vous apportera des conseils précieux.

6- Rappelez-vous aussi que ce don que vous transmettez à l'autre, sous quelque forme que ce soit, lui procurera une grande joie.

- Mais ce don qui est vraiment gratuit sera pour vous en retour, non seulement également une grande joie, mais une source de progrès et d'expérience spirituelle.

7- En bref, demandons-nous : "Est-ce que j'accepte ma part de responsabilité à ce sujet ?" – A chacun, en conscience d'y répondre.

### III.- Comment aider dans la pratique à faire passer le message.

1- Pour faciliter la compréhension, nous distinguerons

1. La transmission du message.
2. L'accomplissement du message ou le parrainage.
3. La participation aux services.

2- Au niveau de la transmission du message.

a) Assez rapidement, après avoir acquis quelque temps d'abstinence, il nous est possible par des actions simples de témoigner de notre souci de l'autre, du nouveau en particulier, et ainsi de favoriser la transmission du message.

Ainsi, au niveau du groupe

- 1) - par notre présence ; le premier contact avec les A.A. est pour le nouveau la découverte d'un formidable message d'espoir ; les autres sont pour lui les témoins vivants que l'on peut s'en sortir et surtout que l'on peut redevenir des gens heureux et responsables.
- 2) - par notre accueil : notre poignée de main, notre regard, notre sourire, notre bonne humeur sont déjà pour l'autre des signes de confiance et d'amitié dont

a grand besoin, lui qui habituellement est si isolé en lui-même.

- rappelons-nous la personne, blessée et hypersensible que nous avons été.

- 3) - par notre témoignage discret : en nous asseyant auprès du nouveau, en essayant de l'écouter et de l'encourager.
- b) - Un peu plus tard, lorsque nous aurons acquis un peu plus de confiance en nous-mêmes, il nous faudra nous "jeter à l'eau", en vue d'une plus grande participation.
- Nous avons reçu, il nous faudra donner ; nous ne pouvons rester éternellement spectateurs, ce serait vouloir toujours recevoir sans jamais partager.
  - Il y a de nombreuses manières de participer activement à la vie d'un groupe ou d'aider à une réunion. Ainsi:
    - 1) - Par la présentation de la bienvenue à un nouveau à qui il faut expliquer la maladie alcoolique, le mode de vie et la thérapie A.A., ainsi que diverses choses pratiques.
      - il ne faut pas au départ vouloir entrer dans des considérations trop longues, que le nouveau ne comprendra pas ou qu'il oubliera.
      - ce à quoi il sera le plus sensible, sera la manière dont nous l'accueillerons et c'est pour cela que tous, nous pouvons le faire et devons le faire en fonction de nos personnalités et en ne fuyant pas cette nécessaire action indispensable à l'autre autant qu'à nous.
    - 2) - Par l'accompagnement d'un plus ancien lors d'un appel.

Outre l'apport à l'autre, cette démarche nous forcera à nous souvenir de notre état antérieur ce qui ne pourra que nous renforcer dans notre abstinence.
    - 3) - Par l'acceptation de responsabilités au niveau du groupe  
ainsi, diverses tâches matérielles doivent être assurées pour le bon fonctionnement d'un groupe telles que café, nettoyage, chauffage, rédaction des rapports des réunions, trésorerie ....
      - en se proposant pour commenter un texte ou une étape, ou en s'engageant vis-à-vis des nouveaux en leur proposant notre numéro de téléphone.

### 3- Au niveau de l'accomplissement du message ou du parrainage.

-

- a) - Nous avons déjà écrit quelques mots concernant le parrainage à la cinquième étape, au chapitre III, intitulé "A qui devons-nous nous confier?" ( page 29 ).
- b) - Le parrainage consiste à aider un alcoolique qui requiert le secours ou la direction d'un autre alcoolique, membre des A.A. ; celui-ci à son tour s'engage à consacrer ses efforts à aider le premier.
- c) – Rappelons-nous que le choix du parrain est très important:
  - 1) le parrain doit être un plus ancien qui fait preuve d'une abstinence sérieuse et de qualités d'équilibre personnel dont les meilleurs signes seraient la présence d'un solide bon sens et l'habitude de la discrétion.
  - 2) contrairement à la plupart des habitudes, aux Alcooliques Anonymes, c'est le filleul qui choisit son confident en fonction de ses besoins et de ses affinités .
- d) - Le parrainage est vraiment une relation privilégiée qui repose sur un échange et un apport réciproques. Le filleul a besoin de se confier et de profiter d'une compréhension libératrice que souvent seul un alcoolique peut lui donner et pour beaucoup, c'est l'occasion de la redécouverte de la vraie amitié.
- e) - Tous deux veilleront à se garantir de leurs susceptibilités d'alcooliques et à résister à une éventuelle déception apparente ou réelle.
  - En outre, ils apprendront à accepter ce qui dérange et notamment savoir écouter ce que l'on dit et pas ce que l'on voudrait entendre.
- f) - Le parrain se réjouira en particulier si son filleul en arrive à pouvoir se passer de son aide ; surtout s'il va plus vite et plus loin dans l'application du programme, cela voudrait dire que la relève est assurée.

### 4- Au niveau des services, pris au sens large.

- a) - Pour ce qui est du service au niveau du groupe lui-même, nous avons déjà signalé ci-dessus un certain nombre de tâches de service susceptibles de favoriser le groupe local.
- b) - Au niveau de "l'extérieur", les actions possibles sont multiples et variées. Ainsi:

- l'on peut accompagner d'autres A.A. dans les visites aux malades alcooliques se trouvant dans des hôpitaux, des endroits de cures ou des prisons....
  - l'on peut participer à des réunions d'informations en vue de faire connaître les A.A. auprès des écoles (secondaires ou supérieures ) ou des mouvements qui nous sollicitent.
  - il faut souligner la nécessité de réaliser ces actions en accord avec le groupe et la prudence conseillée des anciens ; pour des démarches qui pourraient engager l'entière responsabilité du mouvement, une plus grande prudence s'imposerait et l'avis des services compétents être sollicité.
- c) - Au niveau des services du mouvement tout entier nombreux sont ceux qui y sont allergiques
- ils devraient se dire qu'il n'y a pas de mouvement sans les groupes, mais qu'inversement, il n'y aurait pas longtemps des groupes restant dans la ligne de la philosophie A.A. sans un minimum de mouvement, favorisant l'information, l'échange et un minimum de coordination.
  - ici, aussi, les possibilités d'action et de participation sont nombreuses et chacun pourra y trouver une activité en rapport avec ses intérêts.
  - le délégué d'un groupe qui participe à une activité de service peut
    - 1.- déjà aider au fonctionnement du mouvement tout entier en faisant circuler informations et expériences dans les deux sens.
      - à ce propos, il semble que l'on parle trop peu des services dans les réunions de groupe ; une information régulière par le délégué est souhaitable afin de montrer les raisons des services et d'expliquer ce que l'on y fait.
    - 2.- inviter d'autres A.A. à des réunions de service en tant qu'observateurs, et ceci sans engagement ; une telle initiative peut être l'occasion d'une prise de conscience par certains.
  - il est important de s'engager dans des actions de services, mais il ne faudrait pas perdre le contact avec nos réunions hebdomadaires de groupes dont l'apport nous est si enrichissant.

IV.- En guise de conclusion: Il nous faut témoigner de notre

### **JOIE DE VIVRE**

1- La philosophie contenue dans les Douze Etapes a débordé du problème de notre alcoolisme

2- et son influence s'est étendue progressivement à notre vie tout entière.

2- La pratique du mode de vie a entraîné, non seulement l'acquisition et le maintien d'une abstinence heureuse, mais une véritable transformation fondamentale de notre vie et de nos options.

3- Nous permettant d'accéder à

a) des conceptions nouvelles dans les domaines matériel, affectif et spirituel, grâce notamment à la disparition de nos craintes et la réapparition de la confiance en nous-mêmes et dans la vie.

b) la découverte de l'autre, de ses richesses et de ses amitiés.

c) l'acceptation et la prise en main des responsabilités qui nous incombent.

d) la recherche de l'essentiel et non la satisfaction immédiate de besoins égoïstes et

de désirs souvent enfantins.

e) l'aide d'autres alcooliques par le partage, sans compter, de nos expériences.

f) l'ouverture à une Puissance Supérieure et à une action réelle de notre Puissance Supérieure pour notre plus grand bien.

4- N'est ce pas merveilleux, lorsque l'on a connu l'enfer de l'alcoolisme et la déchéance, de pouvoir ainsi réellement

**RENAÎTRE à la VIE.**

-

---

-

## TABLES DES MATIERES.

INTRODUCTION.....	I
I. Objectif de ce travail	
II. Que proposent les A.A.	
III. Avez-vous besoins des A.A.?	
IV. Pourquoi ce manuel ?	
V. Mode de rédaction et d'utilisation	
PREMIERE ETAPE.....	1
I. Objectif principal	
- Décrire l'aspect physique de la maladie.	
II. Qu'est ce que l'alcoolisme ?	
III. Comment se reconnaît-on alcoolique ?	
IV. De la thérapie des A.A.	
V. Description de la maladie alcoolique dans ses aspects physiques;	
VI. Du rétablissement physique.	
VII. Conditions favorables au rétablissement.	
DEUXIEME ETAPE.....	7
I. Objectifs principaux:	
- Décrire l'aspect mental de la maladie.	
- Montrer l'importance de recourir à une Puissance Supérieure	
II. L'alcoolisme, maladie mentale.	
III. Influences des facteurs de personnalité et de circonstances déclenchantes.	
IV. Description de la maladie alcoolique dans ses aspects mentaux	
V. Des rechutes et des cures	
VI. De la croyance qu'une Puissance Supérieure à la nôtre peut nous aider à retrouver notre équilibre mental	
VII. De la thérapie des A.A. et du rétablissement mental.	

TROISIEME ETAPE..... 13

- I. Objectifs principaux :
  - Décrire l'aspect moral de la maladie.
  - Montrer la nécessité de laisser agir une Puissance Supérieure.
- II. L'alcoolisme est une maladie qui a des effets dans le domaine moral.
- III. Descriptions de jugements ou de comportements consécutifs à une diminution de la conscience morale.
- IV. De la nécessité de laisser agir la Puissance Supérieure, telle que nous la concevons.
- V. De l'aide des A.A. et du programme A.A.
- VI. En guise de conclusion.

QUATRIEME ETAPE..... 17

- I. Objectif principal.
  - Découvrir nos traits de caractère.
- II. Considérations générales.
- III. De la réaction des nouveaux face à cette étape.
- IV. Attitudes d'esprit favorable à une bonne compréhension de cette étape.
- V. Comment réaliser cet examen ?
- VI. Principaux traits de caractères communs à la plupart des personnalités alcooliques.

CINQUIEME ETAPE..... 29

- I. Objectifs principaux
  - Nous libérer de faits et de sentiments qui nous perturbent.
- II. Considérations générales.
- III. A qui se confier ?
- IV. Quand et comment se confier ?
- V. Apports de la 5<sup>ème</sup> étape ou les vertus thérapeutiques du partage.

SIXIEME ETAPE..... 33

- I. Objectif principal:
  - Essayer d'améliorer notre caractère.
- II. Considérations générales.
- III. Comment accepter cette étape ?
- IV. Ce dont nous devons nous méfier.
- V. Ce que nous devons chercher à faire.

SEPTIEME ETAPE.....37

- I. Objectif principal:
  - Montrer la nécessité de l'humilité.
- II. Considérations générales.
- III. L'orgueil, maladie du XX<sup>ème</sup> siècle.
- IV. Nous avons fait fausse route.
- V. Importance de l'humilité dans le mode de vie A.A.
- VI. Depuis notre entrée aux A.A.....
- VII. Que pouvons-nous faire ?
- VIII. En guise de conclusion.

HUITIEME ETAPE.....41

- I. Objectif principal:
  - Rechercher et examiner nos torts vis-à-vis d'autrui.
- II. Considérations générales.
- III. Obstacles que nous mettons.
- IV. Envers qui pouvons-nous avoir des torts ?
- V. Apports de cette étape.

NEUVIEME ETAPE.....45

- I. Objectif principal: Réparer nos torts.
- II. Précautions à prendre.
- III. Comment s'y prendre.
- IV. En guise de conclusion.

DIXIEME ETAPE.....49

- I. Objectif principal:
  - Maintenir et développer une abstinence heureuse.
- II. Considérations générales.
- III. Ce dont nous devons tenir compte.
- IV. Quelques réflexions utiles issues de la psychologie.
- V. Que pouvons nous faire ?
- VI. En guise de conclusion.

ONZIEME ETAPE.....55

- I. Objectif principal:
  - Chercher à améliorer nos approches spirituelles.
- II. Considérations générales.
- III. Buts de la prière / méditation.
  - ( réflexion, approfondissement )
- IV. Ce qu'il faut éviter.
- V. Réflexions sur les formes et les moments de prières
  - ou de réflexions.
- VI. Conséquences de la prière (réflexion)
- VII. En guise de conclusion.

DOUZIEME ETAPE.....60

- I. Objectifs principaux:
  - transmettre le message ;
  - témoigner de notre joie de vivre.
- II. De la nécessité de transmettre le message.
- III. Comment aider dans la pratique à faire passer le message ?
- IV. En guise de conclusion.

TABLE DES MATIERES.....66